

ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย ที่มีต่อการควบคุมตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

THE EFFECT OF THAI TRADITIONAL PLAY PARTICIPATION ON
SELF-CONTROL IN THE FIRST GRADE STUDENTS

Received: February 8, 2022

Revised: April 22, 2022

Accepted: May 19, 2022

เสาวลักษณ์ กันภัย¹, บัญญัติ ยงย่วน²

และ พัชรินทร์ เสรี³

Saowalak Ganpai¹, Banyat Yongyuan²

and Patcharin Seree³

¹นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

²รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพัฒนการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพัฒนการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

^{1,2,3}National Institute for Child and Family Development, Mahidol University, Thailand

¹Corresponding author, E-mail: saowalak3459@outlook.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ 1) การควบคุมตนเองในนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 2) การควบคุมตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทยและนักเรียน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลากห้องเรียนจากจำนวน 6 ห้อง เพื่อให้ได้ห้องเรียนตัวอย่าง 2 ห้อง จากนั้นจึงทำการสุ่มเข้ากลุ่ม ให้เป็นห้องเรียนทดลอง ประกอบด้วยนักเรียนจำนวน 30 คน และห้องเรียนควบคุม ประกอบด้วยนักเรียนจำนวน 30 คน ได้ทำการทดลองเมื่อวันที่ 3 มิถุนายน – 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเองเพื่อวัดการควบคุมตนเอง 3 ด้าน คือ การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การควบคุมตนเองด้านสังคม และการควบคุมตนเองด้านความรับผิดชอบ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired – Sample t-test และ Independent t-test ผลการศึกษาพบว่า 1) ภายหลังจากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 2) และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

คำสำคัญ: การเล่นไทย, การควบคุมตนเอง, เด็กวัยเรียน

ABSTRACT

This research aimed to compare: 1) Self-control among students participating in Thai traditional play activities before and after participating in the activity and 2) Self-control of students participating in Thai traditional play activities and students who did not participate in it. The sample group in this research was a grade 1 student in the first semester of the academic year 2019, which was obtained from a simple random sampling by drawing lots from 6 rooms to get 2 sample classrooms. Then randomly assigned to a random group be an experimental classroom consisting of 30 students and a control classroom consisting of 30 students. The experiment was conducted from June 3 to July 31, 2019. The tool used to collect data was the Self-Control Behavior Assessment to measure 3 aspects of self-control, namely emotional self-control. social self-control and self-control of responsibility. The data were statistically analyzed by the Paired-Sample t-test and Independent t-test. The results indicated that: 1) After the students who participated in the Thai traditional play activities had higher self-control scores than before participating in the activity. and 2) students who participated in Thai traditional play activities had higher self-control scores than students who did not participate in the activities.

Keywords: Self-Control, Thai Traditional Play, School-Age Children

บทนำ

พัฒนาการของเด็กวัยเรียนในระดับประถมศึกษา มีความพร้อมมากขึ้นกว่าเด็กปฐมวัย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ดีขึ้น เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น การเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เปรียบเสมือนก้าวแรกที่ยิ่งใหญ่ของเด็ก ที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในโลกกว้าง

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีอายุระหว่าง 6-7 ปี โดยประมาณ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการปรับตัวของเด็กในช่วงวัยนี้ เด็กวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาด้านความรู้สึกนึกคิด การแสดงออกทางพฤติกรรม ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น การที่เด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการที่สำคัญเกิดขึ้นหลายประการด้วยกัน ครูจึงมีบทบาทต่อการส่งเสริมพัฒนาการ

ของเด็กวัยนี้อย่างมาก จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และที่ขาดไม่ได้ของเด็กวัยนี้คือ การฝึกให้เด็กได้รู้จักควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง (self-control) เป็นกระบวนการปรับตัวที่มีการเฝ้าสังเกตตนเอง (self-monitoring) โดยอาศัยการประเมินข้อมูลจากการรับรู้ (perceptual appraisal) หรือใช้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งทฤษฎีการควบคุมตนเองเชื่อว่า ความหมายของประสบการณ์หนึ่งสำหรับแต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน (วัลยา ธรรมพินิจวัฒน์, 2553, น. 23-33) การควบคุมตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ต้องส่งเสริมให้เกิดในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งครูสามารถจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองได้ การส่งเสริมการควบคุมตนเองมีหลายวิธี โดยกิจกรรมการเล่นไทย เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สามารถส่งเสริมการควบคุมตนเองได้ดีในเด็กวัยเรียน

การเล่นไทย (Thai traditional play) หรือการเล่นพื้นบ้าน นอกจากเป็นการเล่นที่มีมาเนิ่นนาน การเล่นไทยยังเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในการส่งเสริมพัฒนาการบุคคลรอบด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การนำกิจกรรมการเล่นไทยมา让孩子เล่น ช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะเล่นร่วมกับผู้อื่น รู้จักอดทนรอคอย รู้จักช่วยเหลือกันและกัน และยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เนื่องจากธรรมชาติของเด็กนั้นชอบเล่นสนุกสนาน ขณะที่เด็กกำลังเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ เด็กจะใช้ความสามารถในการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีอยู่อย่างเต็มที่ รวมทั้งเด็กยังได้เรียนรู้การควบคุมตนเองไปด้วย

กิจกรรมการเล่นไทยที่เหมาะสมกับเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 มีอยู่หลายกิจกรรม ส่วนใหญ่มีรูปแบบการเล่นที่ให้ผู้เล่นได้สวมบทบาทสมมติ ผู้เล่นจะได้รับบทบาทตามตัวละครที่ได้รับ เช่น เป็นคน สัตว์ ผี มีบทบาทหน้าที่ การเล่นเหล่านี้ทำให้ผู้เล่นได้เกิดจินตนาการ เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นการเล่นไทยจึงช่วยให้เกิดการพัฒนาความสามารถของเด็ก ผ่านประสบการณ์ในด้านต่างๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเล่นร่วมกับผู้อื่น รู้จักอดทนรอคอย รู้จักช่วยเหลือกันและกัน เรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และในขณะที่เล่นยังได้เรียนรู้การควบคุมตนเองไปด้วย ดังที่ วารุณีย์ พันธุ์ศรี (2551, น. 2-3) ได้กล่าวว่า การเล่นไทยเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็กเพราะเป็นกิจกรรมที่เด็กมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน การเล่นไทยช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว และยังเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักเหตุผล รู้จักกฎกติกาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน ทำให้เด็กมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นและยังทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำและผู้ตามได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นไทยและการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ มีประสบการณ์การสอนติดต่อกัน 4 ปี สังเกตพบว่าขณะเรียนหรือทำกิจกรรมในโรงเรียน เด็กประถมศึกษาปีที่ 1 มีการควบคุมตนเองได้ไม่ค่อยดี ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทยที่มีต่อการควบคุมตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลของการวิจัยนี้ อาจใช้เป็นแนวทางให้โรงเรียนที่มีการ

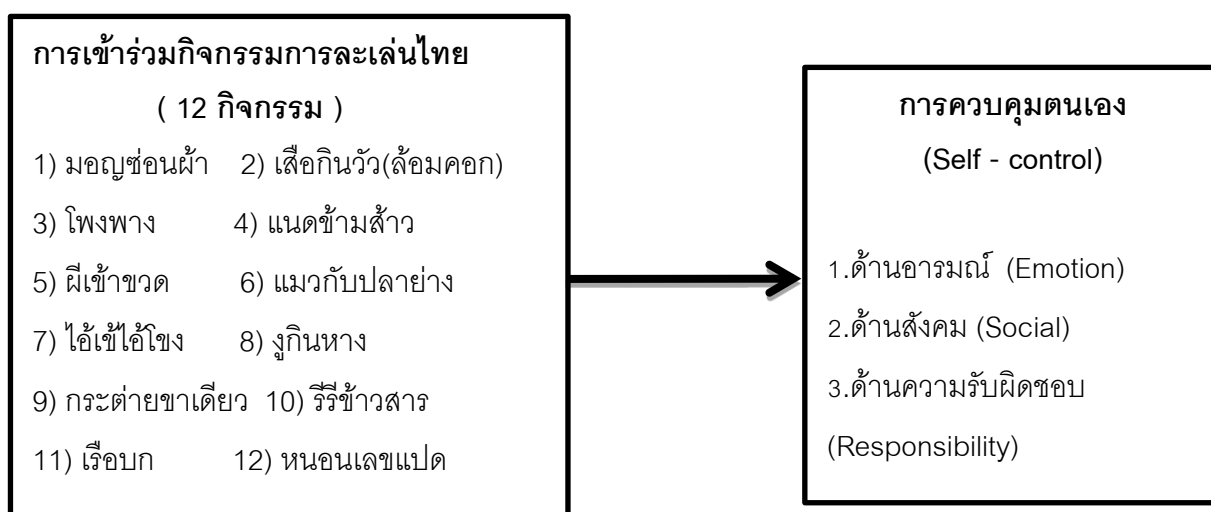
เรียนการสอนแบบบูรณาการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการละเล่นไทย และนำแนวทางการจัดกิจกรรมการละเล่นไทยไปประยุกต์ใช้กับเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยที่มีต่อการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยมีคะแนนการควบคุมตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 293 คน

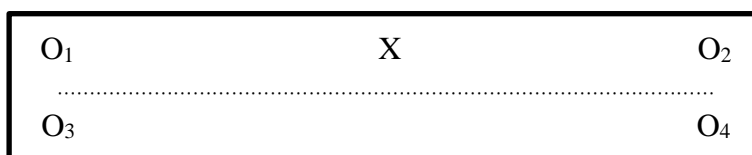
1.2 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษา อายุ 6-7 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการจับสลากจากจำนวน 6 ห้องเรียน ได้ห้องเรียนตัวอย่าง จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นจึงทำการสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่ม (random assignment) ได้ห้องเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง (มีนักเรียน จำนวน 30 คน) และห้องเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม (มีนักเรียน จำนวน 30 คน) รวมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ จำนวน 60 คน

2. ระยะเวลาในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที ตั้งแต่วันที่ 3 มิถุนายน - 31 กรกฎาคม 2562

3. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental design) โดยใช้รูปแบบ (non-randomized control-group pretest posttest design) (อรพินทร์ ชูชม, 2552) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างมา 2 กลุ่ม ให้เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยคาดว่าทั้ง 2 กลุ่มนี้ จะมีลักษณะ เหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน แล้วทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ด้วยเครื่องมือที่ใช้ ในการวัดอันเดียวกัน



ภาพ 2 แบบแผนการทดลอง (non-randomized control-group pretest posttest design) อธิบายตามสัญลักษณ์ได้ดังนี้

X	หมายถึง	ได้รับกิจกรรมการละเล่นไทย
O ₁	หมายถึง	ประเมินการควบคุมตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
O ₂	หมายถึง	ประเมินการควบคุมตนเองหลังสิ้นสุดการทดลองของกลุ่มทดลอง
O ₃	หมายถึง	ประเมินการควบคุมตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
O ₄	หมายถึง	ประเมินการควบคุมตนเองหลังสิ้นสุดการทดลองของกลุ่มควบคุม

4. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย จำนวน 12 กิจกรรม

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

ได้แก่

- 1) ด้านอารมณ์ (emotional self-control)
- 2) ด้านสังคม (social self-control)
- 3) ด้านความรับผิดชอบ (self-control of responsibility)

5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารรับรอง จริยธรรมการวิจัยในคนสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ และส่งหนังสือจากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

5.2 ขั้นดำเนินการทดลอง ก่อนทำการทดลองตามแผนกิจกรรมการละเล่นไทย ผู้วิจัยและครูประจำชั้นทำการประเมินการควบคุมตนเองในนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อใช้เป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (pre - test) จากนั้นผู้วิจัยจัดกิจกรรมการละเล่นไทยให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา

8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 40 นาที โดยใช้ช่วงเวลา 8.00 – 8.40 น. ของทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เมื่อผู้วิจัยจัดกิจกรรมครบ 12 กิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยนำแผนกิจกรรมการเล่นไทย มาจัดกิจกรรมซ้ำอีกครั้ง จนครบ 24 ครั้ง

5.3 ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยและครูประจำชั้นทำการประเมินการควบคุมตนเองกับนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง (post – test) จากนั้นนำคะแนนการประเมินการควบคุมตนเองไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ สุดท้ายผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเล่นไทยให้กับกลุ่มควบคุม ตามแผนการจัดกิจกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

6. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

6.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเล่นไทยเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง โดยแผนกิจกรรมนี้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาปฐมวัยจำนวน 3 ท่าน ว่าเป็นแผนกิจกรรมที่มีความสอดคล้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ ตรงตามกรอบการวิจัย รวมทั้งเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก

6.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยทำการศึกษาทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมตนเองในด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านความรับผิดชอบ และได้ใช้แนวคิดทฤษฎีของ Mowrer ในการเขียนแบบประเมินให้ครอบคลุมพฤติกรรมที่แสดงถึงการควบคุมตนเอง ทั้ง 3 ด้าน จำนวน 15 ข้อ และสร้างแบบประเมินค่ากำหนดตัวเลข 4 ระดับ (numerical rating scales) จากนั้นนำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้อง ว่าตรงตามวัตถุประสงค์ กรอบการวิจัย รวมทั้งเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็กหรือไม่ ด้วยการหาค่า IOC (index of item objective congruence)

การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 48 คน จากนั้นนำแบบประเมินมาวิเคราะห์ ด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ที่ 0.92

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวม และการควบคุมตนเองรายด้าน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวม และราย ด้าน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	ด้านอารมณ์				ด้านสังคม				ด้านความรับผิดชอบ				การควบคุมตนเองโดยรวม			
	ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
กลุ่มทดลอง	12.37	2.31	16.17	1.68	11.30	1.72	15.67	1.79	11.17	2.85	16.30	1.72	34.83	6.05	48.13	4.07
กลุ่มควบคุม	12.37	2.35	13.73	1.85	12.17	2.00	13.67	1.98	11.63	2.94	13.80	2.45	36.17	6.18	41.20	5.49

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมก่อนการทดลองเท่ากับ 34.83 และภายหลังการทดลองเท่ากับ 48.13 และเมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนก่อนการทดลองด้านอารมณ์ เท่ากับ 12.37 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 16.17 คะแนนก่อนการทดลองด้านสังคม เท่ากับ 11.30 คะแนนหลังการทดลองด้านสังคม เท่ากับ 15.67 คะแนนก่อนการทดลองด้านความรับผิดชอบ เท่ากับ 11.17 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 16.30 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมก่อนการทดลองเท่ากับ 36.17 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 41.20 เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนการทดลองด้านอารมณ์ เท่ากับ 12.37 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 13.73 คะแนนก่อนการทดลองด้านสังคม เท่ากับ 12.17 คะแนนหลังการทดลองด้านสังคม เท่ากับ 13.67 คะแนนก่อนการทดลองด้านความรับผิดชอบ เท่ากับ 11.63 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 13.80

7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน ดังนี้

7.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (paired sample t-test) ปรากฏดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวมและรายด้าน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย ของกลุ่มทดลอง

การควบคุมตนเอง	คะแนน	n	\bar{x}	SD	t	p-value
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	30	34.83	6.05	10.287	0.000
	หลังการทดลอง	30	48.13	4.07		
ด้านอารมณ์	ก่อนการทดลอง	30	12.37	2.31	8.031	0.000
	หลังการทดลอง	30	16.17	1.68		
ด้านสังคม	ก่อนการทดลอง	30	11.30	1.72	9.793	0.000
	หลังการทดลอง	30	15.67	1.79		
ด้านความรับผิดชอบ	ก่อนการทดลอง	30	11.17	2.85	9.057	0.000
	หลังการทดลอง	30	16.30	1.72		

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 10.287, p < 0.001$) ส่วนคะแนนการควบคุมตนเองรายองค์ประกอบ พบว่า คะแนนด้านอารมณ์ ($t = 8.031, p < 0.001$) คะแนนด้านสังคม ($t = 9.793, p < 0.001$) คะแนนด้านความรับผิดชอบ ($t = 9.057, p < 0.001$) มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทยมีคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง

7.2.2 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทย นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) ปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวม และรายด้าน ภายหลังจากการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การควบคุมตนเอง	คะแนนหลังการทดลอง	n	\bar{x}	SD	t	p-value
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	30	48.13	4.07	5.553	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	41.20	5.49		
ด้านอารมณ์	กลุ่มทดลอง	30	16.17	1.68	5.320	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	13.73	1.85		
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	30	15.67	1.75	4.137	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	13.67	1.99		
ด้านความรับผิดชอบ	กลุ่มทดลอง	30	16.30	1.72	4.563	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	13.80	2.45		

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวม และคะแนนการควบคุมตนเองรายด้าน แตกต่างจากกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย มีการควบคุมตนเองโดยรวม และรายด้าน สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย

อภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยขออภิปรายตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผลการทดสอบสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

เหตุผลสำคัญที่ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยมีคะแนนการควบคุมตนเอง ภายหลังจากการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งโดยรวมและรายด้าน อาจเป็นเพราะ กิจกรรมการละเล่นไทยมีกฎกติกาไม่สลับซับซ้อน ยึดหยุ่นได้ ง่ายต่อการเล่น ผู้เล่นมีโอกาสสวมบทบาทเป็นคน เป็นผี เป็นสัตว์ปีก สัตว์น้ำ สัตว์ปีก สัตว์สี่เท้า สัตว์สองเท้า เป็นวัตถุสิ่งของ เด็กมีโอกาสได้ใช้จินตนาการ สมมุติเหตุการณ์ เรื่องราวขณะเล่น ซึ่งเหมาะสมกับช่วงวัย โดยเฉพาะในช่วงวัย 6-7 ปี เป็นอย่างยิ่ง และในขณะที่เล่น เด็กได้เรียนรู้การควบคุมตนเองให้เหมาะสมสอดคล้องกับบทบาทที่ตนเองได้รับ หรือกฎ กติกาการเล่นนั้นๆ เด็กได้เรียนรู้การอดทนรอคอย เรียนรู้การมีความรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สามารถทำกิจกรรม

ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน และเกิดการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น อีกทั้งเด็กวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการควบคุมตนเอง การพัฒนาความรู้สึกนึกคิด การแสดงออกทางพฤติกรรม ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมกับบุคคลอื่น Copple & Bredekamp(2009) อ้างถึงใน ยสวีย์ สายฟ้า (2557,น. 144-145) การเปิดโอกาสให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทยจึงช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการดังกล่าวได้อย่างดี

ตัวอย่างกิจกรรมเสือกินวัวแบบล้อมคอก ที่บรรจุในการทดลองครั้งนี้ จะช่วยส่งเสริมการควบคุมตนเอง 1) ด้านอารมณ์ เนื่องจากขณะเล่น ผู้เล่นที่เป็นวัวจะรู้สึกตื่นเต้น ตื่นกลัวที่ถูกเสือไล่จับ ส่วนผู้เล่นที่เป็นเสือกก็รู้สึกตื่นเต้น อีกเหิม ที่ได้วิ่งไล่จับวัว คนที่สวมบทเป็นคอกวัวก็จะตื่นเต้น วิดกังวลว่าตนจะปกป้องวัวได้หรือไม่ แต่เมื่อปกป้องวัวไม่ให้เสือกจับกินได้ก็จะรู้สึกพอใจ ยินดี แต่ถ้าไม่สามารถปกป้องวัวได้ก็จะรู้สึกผิดหวัง เสียใจ และเมื่อเด็กได้สลับเล่นในบทบาทที่แตกต่าง เด็กจะได้เรียนรู้อารมณ์ที่หลากหลาย และเรียนรู้ที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 2) ด้านสังคม กิจกรรมเสือกินวัว จะช่วยให้เด็กเคารพกติกา ยอมรับในบทบาทที่แต่ละคนได้รับ อดทนรอคอยการได้รับบทบาทที่ตนอยากเล่น ยอมรับในความสามารถของตนและผู้อื่น เรียนรู้การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การวางแผนการเล่น เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตาม 3) ด้านความรับผิดชอบ กิจกรรมเสือกินวัวช่วยในการปลูกฝังความรับผิดชอบต่อตัวเองและส่วนรวม เช่น ผู้ที่เล่นเป็นคอก จะต้องร่วมมือกันจับมือเป็นวงกลมกันเสือไว้ไม่ปล่อยมือ จนกว่ากิจกรรมจะสิ้นสุดลง

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการเล่นไทย เปิดโอกาสเด็กได้ลงมือปฏิบัติตามบทบาทสมมติผ่านการเล่น เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงได้ฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Savina (2014) ที่ว่าการเล่นสมมติ และการเล่นเกมส์การแข่งขันจะช่วยส่งเสริมการกำกับตนเอง (self regulation) ในเด็กปฐมวัย การเล่นเกมสมมติจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะยับยั้งพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของตนและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของการเล่นนั้นๆ และภายใต้บรรยากาศการเล่นที่มีกฎ กติกา เด็กจะไม่รู้สึกว่าตนอยู่ในสถานการณ์ที่บีบบังคับ ในทางตรงข้ามเด็กเริ่มยอมรับและทำตามกฎ กติกาด้วยความสมัครใจ สุดท้าย Savina พบว่าขณะที่เล่นสมมติ และเล่นเกมส์การแข่งขันกับเพื่อนๆ เด็กจะเกิดการพัฒนาการกำกับตนเองด้านการพูด (verbal self-regulation) เพื่อแก้ปัญหา มุมมองหรือความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เพื่อให้บรรลุข้อตกลงเกี่ยวกับบทบาทการเล่นของแต่ละฝ่าย และเพื่อคิดค้นกฎ กติกาการเล่นเพิ่มเติม สอดคล้องกับ Piaget, Bruner, Dewey. อ้างถึงใน ญาดา ช่อสูงเนิน (2554,น. 12-13) ที่เชื่อว่า พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กนั้นสามารถเกิดได้จากการเรียนรู้ โดยการกระทำ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วเมื่อเด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเด็กจะประมวลข้อมูลข่าวสารจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และจะรับรู้สิ่งที่ตนเองเลือก หรือสิ่งที่ใส่ใจ การเรียนรู้แบบนี้จะช่วยให้เกิดการค้นพบ เนื่องจากเด็กมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งจะ

เป็นแรงผลักดันที่ทำให้สำรวจสิ่งแวดล้อม และทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการค้นพบ โดยการใช้ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการฝึกฝนไปสู่ความสามารถ ในการคิดหาเหตุผลจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถควบคุมตนเองได้ นอกจากนี้การเล่นยังเป็น การระบายอารมณ์ ช่วยให้เด็กสามารถสร้างจินตนาการ แล้วเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ ปิยะนุช สุวรรณเทพ และสุเทพ อ่วมเจริญ (2556,น. 256-269) ที่พบว่ากิจกรรมการละเล่นไทย สามารถส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (หนึ่งในนั้นคือ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม) ในเด็กปฐมวัยได้ และสอดคล้องกับ ฉันทนา ศรีภักดี (2555, บทคัดย่อ) ที่พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การละเล่นที่บ้านของไทย มีการพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการตรงต่อเวลาสูงขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยมีคะแนนการควบคุมตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผลการทดสอบพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเองโดยรวม และรายด้าน สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย ที่ผลการทดสอบเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมการละเล่นไทยที่นำมาให้เด็กเล่นนั้นล้วนเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติ ทั้ง 12 กิจกรรมด้วยตนเอง เป็นการกระตุ้นแรงจูงใจทำให้เด็กไม่เบื่อ เด็กมีความสุขเมื่อได้เล่น เด็กได้ใช้การควบคุมตนเอง และการแก้ปัญหาด้วยตนเองในหลายรูปแบบ จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า ในขณะที่เล่นกิจกรรมมอญซ่อนผ้า เด็กได้เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง 1) ด้านอารมณ์ โดยควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ให้ตื่นเต้นตกใจ และไม่ตะโกนบอกเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนถูกตีกตาวางไว้ข้างหลัง 2) ด้านสังคม การยอมรับกติกาการเล่น เมื่อถูกวางตีกตาวางไว้ข้างหลังจะต้องสลับมาเป็นมอญถือผ้า และต้องห้ามมอญคนต่อไปมาแทนที่ตน 3) ด้านความรับผิดชอบ เมื่อเป็นมอญต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่มอญโดยการห้ามมอญคนต่อไปมาแทนที่ตนเอง ไม่หยุดระหว่างทำกิจกรรม ส่วนคนที่เป็นคนล้อมวง ต้องร้องเพลงและเฝ้าสังเกตตัวเองว่ามีผ้าวางไว้ข้างหลังหรือไม่ จนจบกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมนี้จะสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้านความรับผิดชอบ สอดคล้องกับ พีรวัฒน์ ชลเจริญ (2558,น. 322-334) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ

การที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย มีคะแนนการควบคุมตนเอง เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ บัญญัติ ยงย่วน, นันทนัช สงศิริ, ณัฐวดี ปิตตาหะโน (2562,น. 83-99) ที่พบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย เด็กมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทย เป็นเพราะกิจกรรมการละเล่นไทย ทำให้ผู้เล่นได้แสดงบทบาทสมมติเป็น

คน สัตว์ สิ่งของ มีการสร้างสถานการณ์ สมมติเหตุการณ์ ให้คน สัตว์ และสิ่งของ ต้องทำอะไรบางอย่าง เช่น การไล่ล่า การหนีเพื่อเอาตัวรอด การช่วยเหลือ การเรียกร้อง เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าว นอกจากจะเกิดความสนุกสนาน ร่าเริงในการเล่นขณะทำกิจกรรมแล้ว ผู้เล่นยังได้ฝึกความอดทน อดกลั้น การมีน้ำใจและการให้อภัย รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักรอคอยและรับฟังผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการทดสอบคะแนนการควบคุมตนเองทั้งโดยรวม และรายด้านที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งความสอดคล้องที่เทียบเคียงกับงานวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตอีกว่า อาจเป็นเพราะการออกแบบวิจัยที่ให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เป็นจำนวน 24 ครั้ง ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ยาวนานและต่อเนื่อง จึงทำให้เด็กสามารถพัฒนาการควบคุมตนเองได้สูงขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทสำคัญในการชี้แนะให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์ สังคม และความรับผิดชอบอย่างเหมาะสม ทั้งในช่วงเวลาก่อนการเล่น ขณะเล่น และหลังเล่น ดังนั้นการที่เด็กได้ปฏิบัติตามการเล่นจริง ภายใต้บทบาทสมมติ รวมทั้งการชี้แนะจากผู้วิจัยควบคู่กันไป จึงอาจส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรม การควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรระดับประถมศึกษา อาทิ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ควรบรรจุกิจกรรมการละเล่นไทยไว้หลักสูตร วิชาพลศึกษา หรือบูรณาการในวิชาต่างๆ

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรระดับประถมศึกษาควรกระตุ้น ส่งเสริม ให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา ตลอดจนผู้ทำงานด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็กและผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาระดับประถมศึกษา ได้เห็นความสำคัญ และเกิดทักษะในการจัดกิจกรรมการละเล่นไทย ที่ส่งผลต่อการพัฒนาการควบคุมตนเองในเด็กประถมศึกษา ผ่านการเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ อาทิ จัดอบรมปฏิบัติการในรูปแบบเดิม หรือรูปแบบออนไลน์ การเผยแพร่เอกสารความรู้บนสื่อที่หลากหลายรูปแบบ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยกับนักเรียนประถมศึกษา ในเขตชนบท เขตกึ่งเมืองกึ่งชนบท และควรทำการศึกษากับนักเรียนประถมศึกษา ในระดับชั้นอื่นๆ

2. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงผลการจัดกิจกรรมการละเล่นไทย ที่มีผลต่อการพัฒนาด้านอื่นๆ เช่น ทักษะสมอง (executive function)

บรรณานุกรม

- ฉันทนา ศรีภักดี. (2555). การศึกษาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ญาดา ช่อสูงเนิน. (2554). การคิดเชิงเหตุผลของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบสร้างองค์ความรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- บัญญัติ ยงย่วน, นันทนัช สงศิริ และณัฐวดี ปิตตาทะโน. (2562). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทยที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในเด็กปฐมวัย. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*. 11(1), 83-99.
- ปิยะนุช สุวรรณเทพและสุเทพ อ่วมเจริญ. (2558). การศึกษาพัฒนาการของเด็กปฐมวัยตามมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยการจัดกิจกรรมการเล่นไทยสำหรับเด็กปฐมวัย. *วารสารศิลปการ*. 7(1), 256-269.
- พีรวัฒน์ ชลเจริญ. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*. 10(2), 322-334.
- วารุณีย์ พันธุ์ศรี. (2551). ผลของการใช้เพลงประกอบการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์. (2553). ทฤษฎีการควบคุมตนเอง: แนวคิดการประยุกต์ใช้ในการพยาบาลเด็กและครอบครัว. *วารสารสภาพพยาบาล*, 25(4), 23-33.
- อรพินท์ ชูชม. (2552). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Savina, Elena. (2014). Does play promote self-regulation in children?. *Early Child Development & Care*. 184(11), 1692-1705. DOI: 10.1080/03004430.2013.875541.