

กิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์  
กับทักษะสมองอีเอฟกลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น  
CLASSICAL DANCE ACTIVITIES BASED ON CREATIVE MOVEMENT APPROACH  
AND EXECUTIVE FUNCTIONS OF EARLY PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Received: May 2, 2024

Revised: July 15, 2024

Accepted: July 23, 2024

ศรัณยา หนูใหญ่ศิริ<sup>1\*</sup> ชาริณี ตรีวรวิญญู<sup>2</sup>

Saranya Hnuyaisiri<sup>1\*</sup> Charinee Triwaranyu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1,2</sup> Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand

\* Corresponding author, E-mail: 6380163927@student.chula.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ที่มีต่อทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 19 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดทักษะสมองอีเอฟกลุ่มทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการหาคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติทดสอบวิลคอกชัน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการคัดเลือกข้อมูลที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของทักษะสมองอีเอฟของนักเรียนในแต่ละทักษะจากบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน

ผลวิจัยปรากฏว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการมีทักษะสมองอีเอฟกลุ่มทักษะกำกับตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาโดยจำแนกตามทักษะ ซึ่งได้แก่ ทักษะการจดจ่อใส่ใจ ทักษะการควบคุมอารมณ์ และทักษะการติดตามประเมินตนเองพบว่า ทุกทักษะมีคะแนนเฉลี่ยที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงโดยจำแนกตามระดับคุณภาพของการแปลผลค่าคะแนน พบว่า ในภาพรวมนักเรียนทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงทุกทักษะไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างน้อย 1 ระดับ

**คำสำคัญ:** กิจกรรมนาฏศิลป์, การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์, ทักษะกำกับตนเอง

## ABSTRACT

The purposes of this study were to 1) develop a package of classical dance activities based on the creative movement approach aimed at enhancing executive function skills, specifically self-regulation, in early primary school students, and 2) study the effects of using this activity package. The sample consisted of 19 2<sup>nd</sup> grade students who studied at schools under the Samut Prakan Primary Educational Service Area Office 1 in the second semester of the 2023 academic year. Participants were selected through purposive sampling. The data collection tools were using a measure of self-regulation skills in classical dance activities. The data were analyzed using mean, standard deviation, and the Wilcoxon signed-rank test.

Students had a higher mean post-test score on self-regulation skills of executive functions than pre-test at the .05 level of significance. When analyzed by individual components of self-regulation skills of executive functions, it was found that all components showed a significant increase in mean scores at the .05 level. According to the quality level of score interpretation, it was found that every student showed improvement in all targeted skills, including Focused Attention, Emotional Control, and Self-Monitoring, by at least one quality level.

**Keywords:** Classical dance activities, Creative movement, Self-regulation skills

## บทนำ

ทักษะสมองอีเอฟ คือ กระบวนการทำงานของสมองระดับสูง ที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบัน มาประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ไขปัญหา ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (Goal directed behaviors) (ปนัดดา ธนเศรษฐกร, 2555) มนุษย์ทุกคนไม่ได้เกิดมาพร้อมกับทักษะสมองอีเอฟในทันที แต่มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะพัฒนาทักษะเหล่านี้ ซึ่งขึ้นอยู่กับการศึกษาและการฝึกฝนประสบการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ช่วงทารกจนถึงวัยเด็กและต่อไปยังวัยรุ่น จากการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่ชี้ว่าทักษะสมองอีเอฟเริ่มพัฒนาขึ้นในเวลาที่ไม่นานหลังการปฏิสนธิ ในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงที่มีอัตราการเติบโตของทักษะสมองอีเอฟที่สูงมาก ซึ่งยังมีอัตราการพัฒนาต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองส่วนหน้าจะพัฒนาเต็มที่ การที่เด็กไม่ได้รับการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟในช่วงวัยที่เหมาะสมนั้นจะทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับด้านพฤติกรรม เช่น แม้ว่าเด็กจะมีจุดมุ่งหมาย แต่หากไม่สามารถวางแผน ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม ไม่สามารถประเมินตัวเองได้ ก็อาจนำไปสู่การกระทำที่ไม่เหมาะสมได้ และไม่รู้ว่าจะจัดการกับผลที่ตามมาอย่างไร (Zelazo, Blair & Willoughby, 2016) ซึ่งการที่เด็กมีปัญหาทางพฤติกรรมในระยะยาวจะเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน การอยู่ร่วมกันในสังคม รวมทั้งมีโอกาสเกิดปัญหาทางสังคมอื่น ๆ ตามมา และเมื่อโตก็ตามที่เด็กไม่ได้รับการปลูกฝังทักษะสมองอีเอฟที่ดีพอก็ย่อมส่งผลต่อตนเอง มีปัญหาพฤติกรรมและขาดทักษะในการบริหารจัดการชีวิต

ทักษะสมองอีเอฟ จัดเป็น 3 กลุ่มทักษะ ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง เป็นทักษะที่ทำให้เด็กสามารถควบคุมกำกับ พฤติกรรม การกระทำ ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อให้สามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ กลุ่มทักษะกำกับตนเองนี้ ประกอบไปด้วย ทักษะ 3 ทักษะ ได้แก่ (1) ทักษะการจดจ่อใส่ใจ (2) ทักษะการควบคุมอารมณ์ และ (3) ทักษะการติดตามประเมินตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการเจริญเติบโต การเรียนรู้ และการใช้ชีวิตของเด็ก อย่างไรก็ตามจากการศึกษาปัญหาของเด็กในวัยประถมศึกษาตอนต้น พบว่ายังมีปัญหาเกี่ยวกับการจดจ่อใส่ใจ การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม รวมไปถึงการขาดการติดตามประเมินตนเอง ส่วนหนึ่งด้วย ปัจจุบันผู้ปกครองที่มีบุตรอยู่ในช่วงปฐมวัยหรือประถมศึกษา มักใช้สมาร์ทโฟนเป็น ของเล่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กไม่ให้รบกวนผู้ปกครอง เมื่อเด็กอยู่กับสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดผลเสียที่ตามมามากมาย เช่น เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดสมาธิจดจ่อใส่ใจ ปัญหาการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ฉุนเฉียว หุนหันพลันแล่น ขาดความอดทน ไม่รู้จัก รอคอย และยังมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการของโรคสมาธิสั้นเทียม (Pseudo-ADHD) (วราลี เดชพุทธวิจน์ และคณะ, 2563) อีกทั้งยังมีผลกระทบไปยังร่างกายของเด็กที่จะไม่แข็งแรง เคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว เหนื่อยง่าย เพราะนั่ง ๆ เป็นเวลานาน ขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามสมควรจะเป็น (แพง ชินพงศ์, 2562) นอกจากนี้ Amanda Morin (ม.ป.ป.) กล่าวว่า เด็กมีทักษะการประเมินติดตามตนเองที่อ่อนแอ ทำให้ไม่รู้จักข้อผิดพลาดเมื่อต้องตรวจทานการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งจากข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่า เด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ด้วยเด็กในช่วงวัยประถมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญกับการเรียนรู้ของมนุษย์ เด็กวัยนี้มีพัฒนาการและการเรียนรู้อย่างเป็นทางการ รูปแบบการเรียนรู้ของเด็กนั้นจะเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การค้นคว้า สำรวจ การอ่าน การหาเหตุผล การแก้ปัญหา การได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ๆ แต่ในขณะเดียวกันรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในระดับชั้นมักเป็นไปในลักษณะของการเรียนที่เป็นทางการ (ยศวีร์ สายฟ้า, 2554) ซึ่งพัฒนาการของเด็กประถมศึกษาตอนต้นนั้นจะเป็นวัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบทำท่าย ความสามารถในการใช้ร่างกายของตนเอง สนุกกับการใช้ร่างกายเป็นจังหวะ ชอบการเดิน ชอบการเคลื่อนไหว ชอบเล่นกีฬา ชอบทดลองใช้ทักษะใหม่ ๆ อยากใช้ร่างกายเพื่อที่จะได้ทดสอบประสิทธิภาพของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จึงควรหากิจกรรมที่เด็กจะได้ใช้ความสามารถทางด้านร่างกายได้อย่างเต็มที่ การเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยพัฒนาทักษะในการฟัง และการดู ฟีกทักษะการประสานงานของร่างกาย สมอง และจิตใจเพื่อให้ทำงานกันได้อย่างสอดคล้องและมีประสิทธิภาพ ฟีกสมาธิ เพื่อให้รู้จักควบคุมร่างกาย อารมณ์ และยังช่วยฝึกทักษะด้านความจำ (สมพร พุราจ, 2554)

ซึ่งสอดคล้องกับ Lytwyn (2014) ที่กล่าวว่า การฝึกการเคลื่อนไหวช่วยพัฒนาทักษะทางร่างกายในหลายด้านซึ่งเป็นทักษะที่ทุกคนต้องการในชีวิตประจำวัน เช่น สมาธิ การควบคุมตนเอง การสื่อสาร (ด้วยวาจาและอวัจนภาษา) สิ่งเหล่านี้จะพัฒนาขึ้นเมื่อจิตใจมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดมุ่งหมายซึ่งจะสามารถแสดงความคิดหรือความรู้สึกได้

ผู้วิจัยจึงเห็นว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กและมีความเป็นไปได้ที่จะนำมาใช้ส่งเสริมทักษะสมองอีเอฟของเด็กประถมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยให้ความสนใจกับกิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยเล็งเห็นว่าการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองจะเกิดขึ้นได้จากการที่ผู้ใหญ่หรือครูเปิดโอกาสให้เด็กเป็นผู้กำหนดการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาทักษะนี้จะต้องเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ มีการปฏิบัติซ้ำ ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความยากเพื่อท้าทายเด็ก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันอาร์แอลจี, 2561) ซึ่งตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมีส่วนที่มีลักษณะดังกล่าว คือ กิจกรรมนาฏศิลป์ การเรียนนาฏศิลป์นั้นถือว่าการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีแบบแผน ซึ่งสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญาที่มีผลต่อทักษะสมองอีเอฟของนักเรียนได้ Zimmermann & Mangelsdorf (2020) กล่าวว่า นาฏศิลป์ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวม ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากขึ้น และสามารถช่วยพัฒนาในเรื่องสมาธิ ช่วยเพิ่มความจำ ทักษะในการสื่อสาร การปลูกฝังกฎและมารยาทในชั้นเรียน ฝึกการแก้ปัญหา มองปัญหาด้วยวิธีใหม่ ๆ และฝึกทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Hannah Maria Hayes, 2017) โดยกิจกรรมการเรียนการสอนนาฏศิลป์ มีขั้นตอนสำคัญ ซึ่งได้สังเคราะห์จากขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนาฏศิลป์ที่นักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญได้เสนอไว้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การฝึกหัดเบื้องต้น ขั้นที่ 2 การฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 3 การแสดงผลการปฏิบัติ และขั้นที่ 4 การสรุปและทบทวน

อย่างไรก็ดีการจัดการเรียนการสอนนาฏศิลป์เพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่มีความต้องการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามความคิดของตนเองตามที่นักเรียนสนใจและอยากลองปฏิบัติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดที่สอดคล้องกับการเรียนการสอนนาฏศิลป์ที่สามารถนำมาช่วยส่งเสริมทักษะสมองอีเอฟของนักเรียนได้ ซึ่งเป็นแนวทางที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายตามอารมณ์ ความรู้สึกอย่างอิสระ นั่นก็คือการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ Langton (2007) กล่าวว่า รูดอล์ฟ ลาบัน นักทฤษฎีและนักการศึกษาด้านการเต้นที่เป็นผู้มีวิสัยทัศน์ในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ได้เสนอถึงหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย 4 ด้าน สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของเด็กในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ คือ 1) ด้านร่างกาย (The body aspect) 2) ด้านพื้นที่ (The space aspect) 3) ด้านแรงกาย (The effort aspect) และ 4) ด้านความสัมพันธ์ (The relationships aspect) ซึ่งหลักการเคลื่อนไหวทั้ง 4 ด้านนี้จะช่วยให้เด็กเห็นความสมบูรณ์ของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ช่วยให้เด็กสร้างและจัดระเบียบทักษะการเคลื่อนไหวได้ การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์สามารถส่งเสริมให้เกิดทักษะ

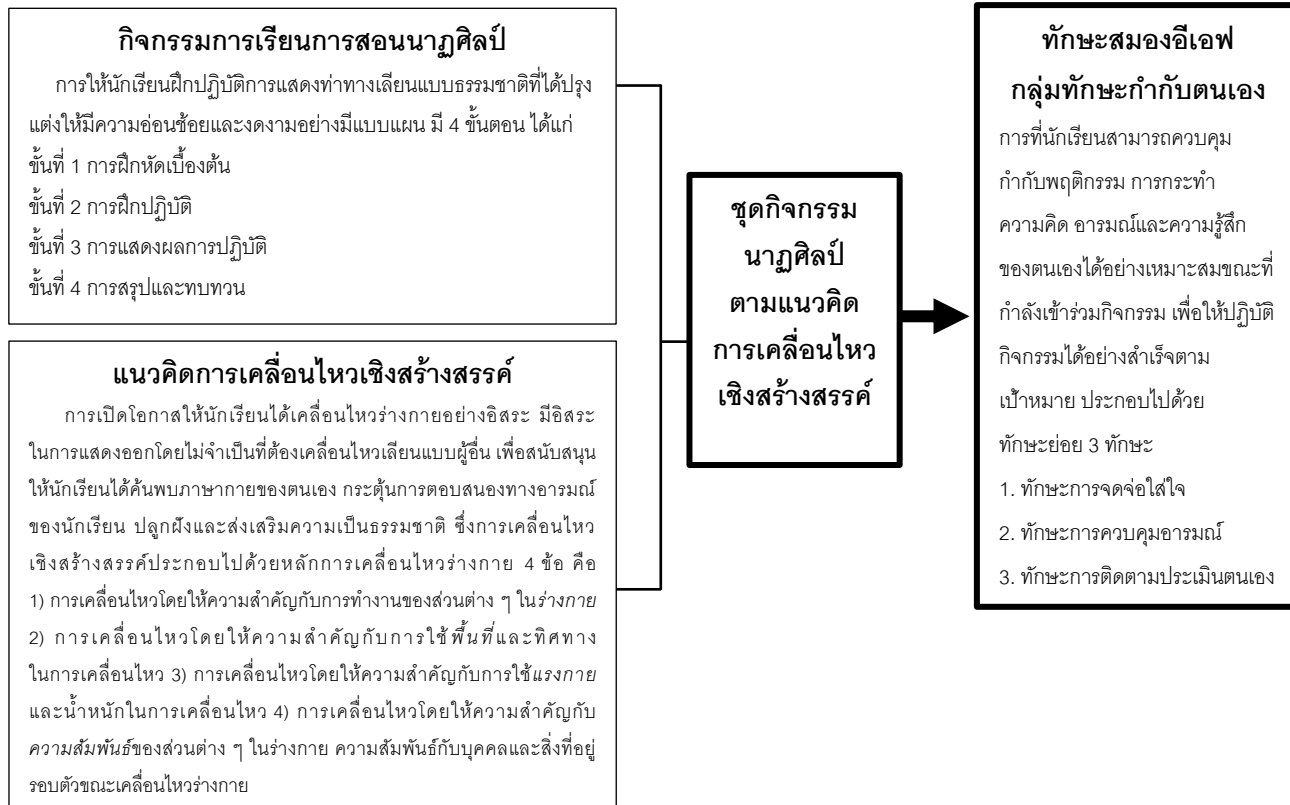
การพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ ที่ช่วยให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์และสื่อสารกับผู้อื่นได้ ช่วยให้เด็กเรียนรู้ทักษะ การแก้ปัญหา ความร่วมมือ และทักษะทางสังคมในการยอมรับการแสดงออก ซึ่งกิจกรรมที่เป็นกิจกรรม การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เช่น การเต้นรำหรือนาฏศิลป์ การเคลื่อนไหว และดนตรี ดังนั้นการเรียนรู้การ เคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์จึงอยู่ในพื้นฐานของการเรียนรู้สำหรับเด็ก เพราะจะช่วยให้ช่วยเด็กนั้นเติบโตแบบ องค์กรวมที่สอดคล้องกับความเป็นอยู่ที่ดี (Muhamad, Razali & Adnan, 2017) นอกจากนี้การเคลื่อนไหว เชิงสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การทำงานประสานกันของสมองซีกซ้ายและซีกขวา มี กระบวนการและกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกสมองทำงานอย่างซับซ้อน ในขณะที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่ง จะเป็นส่วนที่ช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดทักษะทางปัญญาอีกด้วย (Michelle Lee, ม.ป.ป.)

โดยสรุป การเรียนนาฏศิลป์ ถือได้ว่าเป็นการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีแบบแผน ซึ่งจะสามารถช่วยพัฒนาทักษะสมองอีเอฟของนักเรียนได้ผ่านการได้รับการฝึกการทำกิจกรรมที่มี การลำดับขั้นตอน ก่อน-หลัง ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอต่อการส่งเสริมทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจนำแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งมีหลักองค์ประกอบที่จะช่วยกระตุ้นทักษะด้าน การจดจ่อใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการติดตามประเมินตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ตอนต้นได้มาเข้าร่วมด้วยดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะศึกษาว่า หากผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์แล้ว กิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นหรือไม่ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ครูและผู้สนใจที่จะ ได้มีอีกหนึ่งแนวทางในการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟของนักเรียนต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะ สมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนา ทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ดังนี้
  - 2.1 เปรียบเทียบทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ของนักเรียนประถมศึกษา ตอนต้น ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์
  - 2.2 เปรียบเทียบทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ในแต่ละทักษะ ได้แก่
    - 1) ทักษะการจดจ่อใส่ใจ
    - 2) ทักษะการควบคุมอารมณ์
    - และ 3) ทักษะการติดตามประเมินตนเองของ นักเรียนประถมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิด การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## สมมติฐานการวิจัย

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะสมองอีเอฟในภาพรวมและในแต่ละทักษะหลังเรียนสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น มีรายละเอียดดังนี้

## ระยะที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรม โดยศึกษาเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นที่บ่งชี้ถึงลักษณะของการขาดทักษะสมองอีเอฟ ศึกษาเกี่ยวกับทักษะสมองอีเอฟ กำหนดนิยามและองค์ประกอบของทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ ดังนี้

### 1.1 การออกแบบและสร้างชุดกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

1.1.1 การกำหนดวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ของทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนร่วมกับการพิจารณาตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางรายวิชานาฏศิลป์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 แล้วนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม

1.1.2 การคัดเลือกเนื้อหา ผู้วิจัยคัดเลือกเนื้อหาที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรม จากตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางรายวิชานาฏศิลป์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 จากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จำนวนทั้งสิ้น 21 ตัวชี้วัด และนำมาสังเคราะห์เพื่อจัดกลุ่มตามเนื้อหาที่มีความใกล้เคียงได้เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ 1) ศ1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ตามธรรมชาติ 2) ศ2 การเคลื่อนไหวอิสระเพื่อสื่อความหมายและอารมณ์ 3) ศ3 การเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผนในรูปแบบเดียว 4) ศ4 การเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผน ในรูปแบบคู่และแบบกลุ่ม และ 5) ศ5 การมีมารยาทในการรับชม การชื่นชมคุณค่าของนาฏศิลป์ และการมีส่วนร่วมในการแสดง

1.1.3 การออกแบบชุดกิจกรรมโดยได้ออกแบบและลำดับกิจกรรมตามลักษณะการเคลื่อนไหวจากการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วนของร่างกาย หรือที่มีความซับซ้อนน้อย ไปสู่กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในหลายส่วน ทั้งหมด หรือซับซ้อนขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขั้นตอนของกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น โดยการนำขั้นตอนการจัดกิจกรรมนาฏศิลป์ และแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ มาสังเคราะห์ร่วมกับแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมทักษะสมองอีเอฟที่ ซึ่งขั้นตอนของการจัดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมกายให้พร้อม ขั้นที่ 2 ชักซ้อมเคลื่อนไหว ขั้นที่ 3 ได้ลงมือปฏิบัติ และขั้นที่ 4 สะท้อนคิดเพื่อพัฒนา

1.1.4 การกำหนดแนวทางการประเมิน ผู้วิจัยได้กำหนดให้การประเมินผลมุ่งเน้นการประเมินทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้การประเมินผลใน 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การประเมินผลสรุป (Summative assessment) 2) การประเมินระหว่างการทำกิจกรรม (Formative assessment) โดยมีการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองทั้ง 3 ทักษะที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม

## 1.2 การตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

1.2.1 การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตรและการสอน ด้านพัฒนาการเด็กและการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ด้านประถมศึกษาและปฐมวัย จำนวน 2 ท่าน ด้านการสอนนาฏศิลป์ระดับประถมศึกษา จำนวน 1 ท่าน และด้านการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ จำนวน 1 ท่าน ประเมินคุณภาพและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับชุดกิจกรรมจากการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ หลักการ แนวคิด และทฤษฎี โดยแบ่งการประเมินเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ตอนที่ 1 ภาพรวมของชุดกิจกรรม และ ตอนที่ 2 การประเมินแต่ละกิจกรรมในชุดกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยคำนวณและวิเคราะห์ผลโดยการพิจารณาจากความตรงตามเนื้อหาสาระ หลักการ แนวคิด และทฤษฎี แล้วปรากฏว่า ชุดกิจกรรมการเรียนการสอนนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.5 – 1.0 ( $IOC \geq 0.5$ ) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีคุณภาพ ถือว่าชุดกิจกรรมนี้ผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

1.2.2 การทดลองเบื้องต้น (Try out) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมโดยคัดเลือกกิจกรรม จำนวน 2 กิจกรรม ไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนเดียวกันที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย แต่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 5 คน ปรากฏว่า นักเรียนสามารถปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนของกิจกรรมได้ ซึ่งทำให้สรุปในเบื้องต้นได้ว่าชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับนักเรียนและมีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ได้จริง

1.2.3 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในการทดลองเบื้องต้น และข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาดำเนินการปรับปรุงชุดกิจกรรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 การกำหนดกลุ่มเป้าหมายในงานวิจัยครั้งนี้: ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 โดยพิจารณาคัดเลือกนักเรียนจำนวน 19 คน ซึ่งศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง โดยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2 การออกแบบและสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล : ผู้วิจัยออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง คือ แบบวัดทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลที่เกิดขึ้นขณะ



เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งสะท้อนถึงการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ทั้ง 3 ทักษะ โดยเป็นการประเมินแบบแยกส่วนในแต่ละทักษะ (Analytic Rubric) มีการกำหนดระดับคุณภาพของเกณฑ์การประเมินเป็น 3 ระดับ คือ ดี (3) พอใช้ (2) และ ควรปรับปรุง (1) เพื่อใช้วัดทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองทั้งก่อนและหลังทำการทดลอง ลักษณะของแบบวัดแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้ประเมิน ส่วนที่ 2 คำชี้แจงในการตอบแบบประเมิน และส่วนที่ 3 ข้อความบ่งชี้พฤติกรรมที่มีจำนวน 45 ข้อ เป็นข้อความเชิงนิมิต (Positive) ทั้งหมด และมีพื้นที่สำหรับบันทึกข้อมูลพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงของผู้เรียนเพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียน

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์

ทักษะการจดจ่อใส่ใจ Focus Attention (EF1)	พฤติกรรมบ่งชี้	ระดับคุณภาพ *			แบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน พฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงถึง ความสามารถในการมุ่งใจจดจ่อขณะ เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิด การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์
		3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)	
มุ่งใจจดจ่อ (EF1.1)	1.นักเรียนจดจ่อที่ร่างกายของตนเอง เพื่อให้การเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติ (EF1.1-ค1)				..... .....
	2.นักเรียนจดจ่อกับการเคลื่อนไหวอิสระของตนเองเพื่อไม่ไปรบกวนการเคลื่อนไหวของเพื่อน (EF1.1-ค2)				
	3.นักเรียนจดจ่อกับการปฏิบัติตามกฎศิลปะของตนเองให้มีความถูกต้องตามรูปแบบและขั้นตอนในการปฏิบัติ (EF1.1-ค3)				
	4.นักเรียนจดจ่อในการปฏิบัติกิจกรรมกับคู่กลุ่มของตนเอง โดยไม่ออกนอกสนใจเรื่องภายนอก (EF1.1-ค4)				
	5.นักเรียนมีใจจดจ่อในการฟังครูอธิบายขั้นตอนและการปฏิบัติตามขณะชมการแสดง และร่วมแสดง (EF1.1-ค5)				

\*มีคำอธิบายระดับคุณภาพที่สะท้อนถึงพฤติกรรมผู้เรียนโดยละเอียด

## 2.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตรและการสอน พัฒนาการเด็ก ประถมศึกษาและปฐมวัย และการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 2 ท่าน และด้านการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถาม (Index-Of Consistency : IOC) และการใช้ภาษาในการสื่อความหมาย รวมไปถึงความถูกต้องของภาษา ซึ่งพิจารณาจากรายการประเมินพฤติกรรมบ่งชี้ที่มีความสอดคล้องกับทักษะที่ต้องการประเมิน จำนวน 45 รายการ ปรากฏว่า แบบวัดทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.0 ( $IOC \geq 0.5$ ) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์คุณภาพ แสดงให้เห็นว่า แบบวัดทักษะกำกับตนเองผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนเดียวกันที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย แต่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกันกับผู้วิจัยใช้ในการจัดกิจกรรมเบื้องต้น และทดลองใช้แบบวัดในขณะจัดกิจกรรมเบื้องต้นนี้ โดยมีผู้ประเมินทั้งหมด 3 คน ซึ่งเป็นผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย ที่มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการสอนระดับประถมศึกษาตอนต้นมากกว่า 5 ปี จากนั้นนำผลการประเมินที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต (Interrater Reliability) โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Intraclass

Correlation Coefficient) พบว่ามีค่าเท่ากับ .869 สรุปได้ว่ามีความเที่ยงสอดคล้องกันในระดับดี นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

#### 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

2.4.1 ผู้วิจัยประเมินทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนโดยใช้แบบวัดทักษะสมองอีเอฟกลุ่มทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

2.4.2 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมไปใช้ในการจัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยตนเอง ทั้งหมด 5 กิจกรรมหลัก 10 กิจกรรมย่อย โดยจัดกิจกรรมในช่วงเรียนรายวิชาศิลปะ (นาฏศิลป์) สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ช่วงเดือนมกราคม ถึง มีนาคม พ.ศ. 2567 รวม 10 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอีก 2 คน ร่วมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรมเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.4.3 เมื่อสิ้นสุดการใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นแล้ว ผู้วิจัยประเมินนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ ซึ่งสำหรับการประเมินทั้งก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมเป็นการประเมินโดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกัน

2.4.4 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยเปรียบเทียบคะแนนทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม โดยคำนวณหาคะแนนเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon Sign rank-test)

2.4.5 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการบินที่รายละเอียด คำอธิบายเชิงคุณลักษณะ เช่น ข้อความ คำพูด ลักษณะสีหน้า ท่าทาง คำพูด และการกระทำที่มีต่อเพื่อนของนักเรียน โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อตรวจสอบข้อมูล เรียบเรียง ตีความข้อมูลที่ได้นำมาจัดกลุ่มข้อมูลที่มีประเด็นเดียวกันไว้ด้วยกัน เพื่อประเมินความสัมพันธ์ของข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม และสรุปประเด็นที่ได้ เพื่อเปรียบเทียบการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม

### ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้เป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ลักษณะสำคัญของชุดกิจกรรม : ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ที่พัฒนาขึ้นนี้ ได้ออกแบบกิจกรรมโดยผสมผสานกับลักษณะและขั้นตอนสำคัญของการจัดการเรียนการสอนนาฏศิลป์กับหลักการของการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ 4 ข้อ คือ 1) การเคลื่อนไหวโดยให้ความสำคัญกับการทำงานของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย (ร่างกาย) 2) การเคลื่อนไหวโดยให้ความสำคัญกับการใช้พื้นที่และทิศทางในการเคลื่อนไหว (พื้นที่) 3) การเคลื่อนไหวโดยให้ความสำคัญกับการใช้แรง

และน้ำหนักในการเคลื่อนไหว (แรงกาย) 4) การเคลื่อนไหวโดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ความสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกาย (ความสัมพันธ์) โดยได้ออกแบบกิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม ซึ่งมี 10 กิจกรรมย่อย กิจกรรมมีการลำดับกิจกรรมตามลักษณะการเคลื่อนไหว จากการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วนของร่างกาย หรือที่มีความซับซ้อนน้อย ไปสู่งิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในหลายส่วน ทั้งหมด หรือซับซ้อนขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม: ชุดกิจกรรมนี้ มุ่งเน้นการส่งเสริมให้นักเรียน (1) มีทักษะในการมุ่งใจจดจ่อและมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่กำลังทำได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถรักษาความสนใจ จดจ่อให้มีสติรู้ตัวอย่างต่อเนื่องขณะทำกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบได้ในระยะเวลาที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและความยากง่ายของกิจกรรมนั้น ๆ โดยไม่มีอาการวอกแวกได้ง่ายต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว (2) มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงกิริยาท่าทางที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ และไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญห (3) สามารถบอกข้อดีและจุดบกพร่องของตนเองได้ สามารถสังเกต ประเมิน พฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองได้ สามารถตรวจสอบความรู้สึก ความคิดหรือการกระทำของตนเองระหว่างทำงานหรือหลังจากทำงานเสร็จ และสามารถบอกแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงงานหรือพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้

3. โครงสร้างของชุดกิจกรรม: ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นนี้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมหลักทั้งหมด 5 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 10 กิจกรรมย่อย ที่สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ นาฏศิลป์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3 กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรมนี้ มีการลำดับกิจกรรมตามความยากง่ายของเนื้อหาและระดับการเคลื่อนไหวร่างกายจากกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยไปสู่งิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีจุดเน้นที่แตกต่างกันตามลักษณะตามการเคลื่อนไหวและมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมคือเพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น แต่ละกิจกรรมใช้เวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง โดยครูเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม และอำนวยความสะดวกให้แก่ นักเรียนกิจกรรมมีดังนี้

## ตาราง 2 กิจกรรมในชุดกิจกรรม

กิจกรรมหลัก	กิจกรรมย่อย	ความสอดคล้องกับตัวชี้วัดในหลักสูตร (กลุ่มเนื้อหา)
1. เคลื่อนไหวในป่าแห่งความลับ (การเคลื่อนไหวเลียนแบบธรรมชาติ)	1.1 เลียนแบบให้เหมือนเคลื่อนไหวให้สนุก (การเคลื่อนไหวเลียนแบบธรรมชาติ)	ศ 3.1 ป.1/1 (กลุ่ม ศ1) ศ 3.2 ป.1/2 (กลุ่ม ศ5)
	1.2 นิ่ง ๆ หยุด ๆ รุด ๆ เคลื่อน ๆ (การเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่)	ศ 3.1 ป.2/1 (กลุ่ม ศ1) ศ 3.2 ป.1/2 (กลุ่ม ศ5)
2. จังหวะบอวกิติ เคลื่อนไหวให้ดี ในหมู่บ้านวัฒนธรรม (การแสดงท่าทางประกอบจังหวะ)	2.1 จังหวะช้าแบบนี้ ทำท่าไหนดีเอ๋ย (การแสดงท่าทางประกอบจังหวะพ็อนเงียว)	ศ 3.1 ป.2/4 (กลุ่ม ศ3) ศ 3.1 ป.2/5 (กลุ่ม ศ5)
	2.2 จังหวะเร็วแบบนี้ ทำท่าไหนดีเอ๋ย (การแสดงท่าทางประกอบจังหวะเซ็งกระดิบข้าว)	ศ 3.1 ป.2/4 (กลุ่ม ศ4) ศ 3.1 ป.2/5 (กลุ่ม ศ5)
3. สื่อความหมาย ในหุบเขาแห่งความเงียบ (การเคลื่อนไหวเพื่อสื่อความหมาย)	3.1 ภาษากาย สื่อความหมายว่า... (การเคลื่อนไหวอิสระเพื่อสื่อความหมายแทนคำพูด)	ศ 3.1 ป.1/2 ศ 3.1 ป.2/3 (กลุ่ม ศ2) ศ 3.1 ป.1/3 (กลุ่ม ศ5)
	3.2 ภาษาท่าแทนความรู้สึก (การเคลื่อนไหวอิสระเพื่อสะท้อนอารมณ์)	ศ 3.1 ป.2/2 (กลุ่ม ศ2) ศ 3.1 ป.1/3 (กลุ่ม ศ5)
	3.3 พูดไม่ได้ให้ภาษากายเล่า (การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในสถานการณ์สั้นๆ)	ศ 3.1 ป.3/1 (กลุ่ม ศ3, กลุ่ม ศ4) ศ 3.1 ป.3/5 ศ 3.2 ป.3/3 (กลุ่ม ศ5)
4. งดงามตามแบบแผน ในดินแดนแห่งสวรรค์ (การแสดงตามแบบนาฏศิลป์)	4.1 บทเพลงงดงาม แสดงตามเพลง: รู้จักบทเพลง และฝึกซ้อม (การแสดงท่าทางประกอบเพลงตามรูปแบบนาฏศิลป์)	ศ 3.1 ป.3/2 (กลุ่ม ศ3, กลุ่ม ศ4) ศ 3.1 ป.3/4 (กลุ่ม ศ5)
	4.2 บทเพลงงดงาม แสดงตามเพลง: การแสดง (การแสดงท่าทางประกอบเพลงตามรูปแบบนาฏศิลป์)	ศ 3.1 ป.3/2 (กลุ่ม ศ4) ศ 3.1 ป.3/3 ศ 3.1 ป.3/4 ศ 3.2 ป.3/1 ศ 3.2 ป.3/2 (กลุ่ม ศ5)
5. ละเล่นไปในเมืองแห่งความสนุก (การละเล่น)	เด็กไทยเล่นอะไรกันดี (การละเล่นเด็กไทยและการละเล่นพื้นบ้าน)	ศ 3.2 ป.1/1 (กลุ่ม ศ3) ศ 3.1 ป.1/3 ศ 3.2 ป.1/2 ศ 3.2 ป.2/1 ศ 3.2 ป.2/2 ศ 3.2 ป.2/3 (กลุ่ม ศ5)

โดยทั้ง 10 กิจกรรมจะมีความสอดคล้องกับหลักการของแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ทั้ง 4 ข้อ คือ 1) ร่างกาย 2) แรงกาย 3) พื้นที่ และ 4) ความสัมพันธ์ และสอดคล้องกับแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะสมองไอเอฟ ที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้น ได้แก่ 1) การเปิดโอกาสให้พบกับสถานการณ์ที่หลากหลาย 2) การกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย 3) การทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่ 4) การวางแผน 5) การลงมือปฏิบัติ 6) การแก้ปัญหา 7) การลงมือปฏิบัติอย่างเป็นลำดับ 8) การใช้ทักษะเฉพาะทาง 9) การมีความมุ่งมั่นอดทน และ 10) การทบทวนตัวเอง

## 4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม: แต่ละกิจกรรมมีขั้นตอน 4 ขั้นตอนเช่นเดียวกัน ดังนี้

**ขั้นที่ 1 เตรียมกายให้พร้อม:** เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายและการปฏิบัตินาฏศิลป์ โดยให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าที่ครูกำหนดให้ ซึ่งนักเรียนจะได้ลงมือปฏิบัติการเคลื่อนไหวอย่างเป็นลำดับและใช้ทักษะเฉพาะทางในการปฏิบัติทำนาฏยศัพท์

**ขั้นที่ 2 ชักซ้อมเคลื่อนไหว:** เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามโจทย์ที่นักเรียนได้รับและการฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์ ที่นักเรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ ซึ่งในขั้นตอนนี้ นักเรียนจะได้รับการเปิดโอกาสให้ได้พบกับสถานการณ์ที่หลากหลายได้ทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังได้ฝึกการวางแผน ลงมือปฏิบัติและแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย ไปพร้อมกับฝึกการสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองตามหลักการทั้ง 4 ข้อ คือ ร่างกาย พื้นที่ แรงกาย และความสัมพันธ์

**ขั้นที่ 3 ได้ลงมือปฏิบัติ:** เป็นขั้นตอนที่นักเรียนจะได้ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ และการปฏิบัตินาฏศิลป์ด้วยตนเองทั้งในรูปแบบที่ปฏิบัติพร้อมกันทั้งห้องเรียน และปฏิบัติหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ซึ่งจะเป็นขั้นตอนที่นักเรียนได้ทำตามเป้าหมายของกิจกรรมที่ครูตั้งไว้ให้สำเร็จได้ฝึกการลงมือปฏิบัติอย่างเป็นลำดับ ได้ใช้ทักษะเฉพาะทางในการปฏิบัตินาฏศิลป์ ฝึกความมุ่งมั่นอดทน และแก้ปัญหาขณะเคลื่อนไหวร่างกาย

ขั้นที่ 4 สะท้อนคิดเพื่อพัฒนา: เป็นขั้นตอนที่นักเรียนจะได้ทบทวนตัวเอง ร่วมกันสะท้อนคิด และอภิปรายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนที่ได้ปฏิบัติไป อีกทั้งเป็นการอธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจถึงคุณค่าของนาฏศิลป์และประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมอบหมายให้นักเรียนได้ไปทบทวนและฝึกปฏิบัติในสิ่งที่เรียนไปด้วยตนเอง

5. แนวทางในการใช้ชุดกิจกรรม : ครูผู้สอนหรือผู้สนใจสามารถนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3) ในรายวิชาศิลปะ กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ กิจกรรมชุมนุม หรือตามความเหมาะสม ทั้งนี้ ผู้สอนสามารถนำชุดกิจกรรมไปปรับใช้ โดยสามารถปรับเปลี่ยนท่าทางในขั้นที่ 1 เตรียมกายให้พร้อม ได้ตามความเหมาะสม และสามารถเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนเรื่องราวในภารกิจให้มีความสนุกสนาน เหมาะสมกับช่วงวัยได้ตามความเหมาะสม หรือตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทันสมัยกับโลกปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและอยากปฏิบัติภารกิจมากยิ่งขึ้น โดยยังคงขั้นตอน จุดเน้น และลำดับของกิจกรรมไว้

6. แนวทางการประเมิน: การประเมินผลมุ่งเน้นการประเมินทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้การประเมินผลใน 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การประเมินผลสรุป (Summative assessment) โดยใช้แบบวัดทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ และ 2) การประเมินระหว่างการทำกิจกรรม (Formative assessment) โดยการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองทั้ง 3 ทักษะที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม โดยนำรายละเอียดตัวบ่งชี้พฤติกรรมจากรายการประเมินทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง มาใช้ประกอบการสังเกต

**ตอนที่ 2** ผลการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ปรากฏผลดังนี้

2.1. ผลการเปรียบเทียบการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม ในภาพรวม ปรากฏว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม จำแนกตามทักษะแต่ละทักษะ ปรากฏว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมนักเรียนมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ในทักษะที่ (1) ทักษะการจดจ่อใส่ใจ (2) ทักษะการควบคุมอารมณ์ และ (3) ทักษะการติดตามประเมินตนเอง สูงขึ้นจากก่อนการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังข้อมูลที่แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

คะแนนการมีทักษะสมองอีเอฟกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ในภาพรวม และ จำแนกตามทักษะ	ก่อนใช้ชุดกิจกรรม			หลังใช้ชุดกิจกรรม			z	p
	Median	$\bar{X}$	S.D.	Median	$\bar{X}$	S.D.		
1. คะแนนรวมการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง (คะแนนเต็ม 90 คะแนน)	39.66	40.95	6.52	80.00	79.49	6.20	-3.823b	.00
2. คะแนนการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง จำแนกตามทักษะ								
2.1 ทักษะการจดจ่อใส่ใจ (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)	13.00	13.36	2.96	28.00	26.68	3.11	-3.831b	.00
2.2 ทักษะการควบคุมอารมณ์ (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)	16.00	15.76	2.02	28.00	27.26	2.59	-3.832b	.00
2.3 ทักษะการติดตามประเมินตนเอง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)	10.00	11.82	2.23	25.33	25.54	2.62	-3.831b	.00

\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p < .05$ )

2.3 สรุปผลการเปลี่ยนแปลงคะแนนทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม จำแนกตามระดับคุณภาพของการแปลผลค่าคะแนนจากแบบวัดทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองในกิจกรรมนาฏศิลป์ ปรากฏว่า **ในภาพรวม** ก่อนใช้ชุดกิจกรรม ไม่มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีนักเรียนที่มีระดับดี มีจำนวน 3 คน ระดับควรปรับปรุง มีจำนวน 16 คน และ หลังใช้ชุดกิจกรรม มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีจำนวน 18 คน ระดับดี มีจำนวน 1 คน โดยไม่มีนักเรียนที่มีระดับควรปรับปรุง เมื่อพิจารณาจำแนกตามทักษะ สามารถสรุปได้ว่า **ทักษะการจดจ่อใส่ใจ** ก่อนใช้ชุดกิจกรรม ไม่มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีนักเรียนที่มีระดับดี มีจำนวน 4 คน ระดับควรปรับปรุง มีจำนวน 15 คน และ หลังใช้ชุดกิจกรรม มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีจำนวน 16 คน ระดับดี มีจำนวน 3 คน โดยไม่มีนักเรียนที่มีระดับควรปรับปรุง **ทักษะการควบคุมอารมณ์** ก่อนใช้ชุดกิจกรรม ไม่มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีนักเรียนที่มีระดับดี มีจำนวน 11 คน ระดับควรปรับปรุง มีจำนวน 8 คน และ หลังใช้ชุดกิจกรรม มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีจำนวน 18 คน ระดับดี มีจำนวน 1 คน โดยไม่มีนักเรียนที่มีระดับควรปรับปรุง **ทักษะการติดตามประเมินตนเอง** ก่อนใช้ชุดกิจกรรม ไม่มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีนักเรียนที่มีระดับดี มีจำนวน 1 คน ระดับควรปรับปรุง มีจำนวน 18 คน และ หลังใช้ชุดกิจกรรม มีนักเรียนที่มีระดับดีมาก มีจำนวน 15 คน ระดับดี มีจำนวน 4 คน โดยไม่มีนักเรียนที่มีระดับควรปรับปรุง ดังข้อมูลที่แสดงใน ตาราง 4

ตาราง 4 ผลการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพของทักษะสมองอีเอฟก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม (N=19)

ทักษะสมองอีเอฟ (คะแนนเต็ม)	จำนวนนักเรียนจำแนกตามระดับคุณภาพของคะแนน					
	ก่อนใช้ชุดกิจกรรม			หลังใช้ชุดกิจกรรม		
	ควรปรับปรุง (30-49)	ดี (50-70)	ดีมาก (71-90)	ควรปรับปรุง (30-49)	ดี (50-70)	ดีมาก (71-90)
กลุ่มทักษะกำกับตนเอง (90)	16 คน	3 คน	-	-	1 คน	18 คน
จำแนกตามทักษะ	ควรปรับปรุง (10-16)	ดี (17-23)	ดีมาก (24-30)	ควรปรับปรุง (10-16)	ดี (17-23)	ดีมาก (24-30)
ทักษะการจดจ่อใส่ใจ (30)	15 คน	4 คน	-	-	3 คน	16 คน
ทักษะการควบคุมอารมณ์ (30)	8 คน	11 คน	-	-	1 คน	18 คน
ทักษะการติดตามประเมินตนเอง (30)	18 คน	1 คน	-	-	4 คน	15 คน

2. ผลการเปลี่ยนแปลงของทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ หลังการใช้ชุดกิจกรรม นักเรียนมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการมีทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งในระยะก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ปรากฏให้เห็นถึงพฤติกรรมทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นตามลำดับจากการบันทึกการสังเกตพฤติกรรม พบว่า 1) ทักษะการจดจ่อใส่ใจ นักเรียนมีสมาธิตั้งใจจดจ่อในการปฏิบัติกิจกรรมมากยิ่งขึ้น สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบกิจกรรม มีอาการวอกแวกไปสนใจสิ่งอื่นน้อยลงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด 2) ทักษะการควบคุมอารมณ์ นักเรียนมีอาการตื่นเต้นและสนุกสนานเมื่อได้ปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม แต่ก็สามารถดึงตนเองกลับมาให้มีอารมณ์ที่ปกติได้ สามารถรักษาพื้นที่ส่วนตัวของตนเอง และสามารถใช้พื้นที่ส่วนรวมร่วมกับเพื่อนได้โดยไม่รบกวนการปฏิบัติกิจกรรมของเพื่อน มีการกล่าวโทษเพื่อโยนความผิดให้ผู้อื่นน้อยลง สามารถใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาได้ 3) ทักษะการติดตามประเมินตนเอง นักเรียนสามารถบอกข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองและเพื่อนในการปฏิบัติกิจกรรมได้ สามารถบอกได้ว่าต้องพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขอย่างไรเพื่อให้การปฏิบัติของตนเองนั้นถูกต้องและสวยงามมากยิ่งขึ้น กล่าวที่จะตอบคำถามที่ครูตั้งขึ้นโดยที่ไม่กลัวว่าคำตอบนั้นจะถูกหรือผิด อีกทั้งจากการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมยังพบข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า นักเรียนมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น รู้หน้าที่ของตนเองว่าเมื่อจะเริ่มเข้าสู่กิจกรรมจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร สามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาในการปฏิบัติภารกิจในแต่ละกิจกรรมได้ มีความคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนไหวร่างกายเลียนแบบสิ่งต่าง ๆ กล่าวที่จะเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ตามจังหวะเพลง มีความคิดที่อิสระมากยิ่งขึ้นแต่ยังอยู่ในกติกาที่ครูตั้งไว้และมีความกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายผลวิจัย ดังนี้

1. ประเด็นการอภิปรายเกี่ยวกับชุดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ตามแนวคิดการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์สามารถช่วยเสริมสร้างทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองได้ด้วยการออกแบบกิจกรรมให้มีความหลากหลาย มีจุดประสงค์และการเรียนรู้ของกิจกรรมที่แตกต่างกันเพื่อพัฒนาทักษะสมองอีเอฟของนักเรียน โดยชุดกิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างมีแบบแผน ไปพร้อมกับการเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระตามความคิดของตนเอง ซึ่งในกิจกรรมมีการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมที่ทำทนายเพื่อให้ นักเรียนได้พบกับสถานการณ์ที่หลากหลาย ได้ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่ในการปฏิบัติกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมอย่างเป็นลำดับ ได้ใช้ทักษะเฉพาะทางในการปฏิบัติทำนาฏศิลป์ ได้ฝึกความมุ่งมั่นอดทน วางแผนลองผิดลองถูก แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติกิจกรรม และได้ทบทวนตนเองเมื่อจบกิจกรรม ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมคือการพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

2. ประเด็นการอภิปรายเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อทักษะสมองอีเอฟ กลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยปรากฏว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมในชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะสมองอีเอฟทั้งในภาพรวมและในแต่ละทักษะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้กำหนดไว้ และเป็นไปตามที่ชมนภัส วังอินทร์ (2560) และ มานิตา ลิโทชวลิต อรรถนุพวรรณ (2559) ได้เสนอไว้ว่า เนื่องจากทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของสมอง ยิ่งเคลื่อนไหวมากก็ยิ่งเกิดการเรียนรู้มาก ในขณะที่เดียวกันยังทำให้เด็กกล้าแสดงออก สร้างความมั่นใจและบุคลิกภาพที่ดีแก่เด็ก จึงส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสม เมื่อร่างกายยังมีการเคลื่อนไหวช้า ๆ จะทำให้เซลล์สมองมีการเชื่อมต่อกันที่แข็งแรง ซึ่งการเคลื่อนไหวที่แปลกใหม่จะทำให้เซลล์สมองมีการเชื่อมต่อในจุดที่หลากหลาย การเชื่อมต่อที่หลากหลายจะช่วยให้สมองพัฒนาความสามารถ พัฒนาศักยภาพของตนเองได้ และเมื่อสมองทั้งสองซีกมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ซึ่งต้องใช้ร่างกาย หัวใจ และจิตใจในการทำงานที่ประสานกันกับสิ่งที่เด็กพยายามแสดงออก กระบวนการนี้จะช่วยฝึกสมองในขณะที่ทำงานจากความซับซ้อนของการผสมผสานทั้งความคล่องแคล่ว ภาษา และอารมณ์ของการเคลื่อนไหว (Michelle Lee, ม.ป.ป.) ซึ่งจะสามารถช่วยพัฒนาในเรื่องสมาธิ ช่วยเพิ่มความจำ ทักษะในการสื่อสาร การปลูกฝังกฎและมารยาทในชั้นเรียน ฝึกการแก้ปัญหา มองปัญหาด้วยวิธีใหม่ ๆ และฝึกทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Hannah Maria Hayes, 2017)

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำชุดกิจกรรมไปใช้

1) ผู้ใช้ควรจัดกิจกรรมตามขั้นตอนและลำดับของกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ออกแบบขั้นตอนให้มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันและมีการลำดับกิจกรรมโดยการเล่าเรื่องราวที่สอดคล้องกับระดับการเคลื่อนไหวร่างกายที่เคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อย ไปสู่กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นตามลำดับ โดยไม่ควรปรับเปลี่ยนหรือสลับลำดับของกิจกรรม และขั้นตอนของกิจกรรม

2) ครูผู้สอนหรือผู้ที่สนใจสามารถปรับเปลี่ยนรายละเอียดเนื้อหาในกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน และบริบทของแต่ละโรงเรียนที่จะนำไปใช้ได้

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมในตัวเองที่เป็นทักษะสมองอีเอฟในกลุ่มทักษะอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น กลุ่มทักษะปฏิบัติ ที่ประกอบไปด้วย ทักษะการริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) ทักษะการวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) และ การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) เพื่อวิเคราะห์ขยายผลไปสู่ปัจจัยสนับสนุนและนำไปใช้ออกแบบกิจกรรมเพิ่มเติม



## บรรณานุกรม

- ชมนกัศ วังอินทร์. (2560, 20 ตุลาคมค.ม). *กิจกรรมเคลื่อนไหวพัฒนา 'ไอคิว-อีคิวเด็ก'*. สสส.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. <https://www.thaihealth.or.th//Content/39231-กิจกรรมเคลื่อนไหวพัฒนา%20'ไอคิว-อีคิวเด็ก'.html>
- ปนัดดา ธนเศรษฐกร. (2555). *ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).
- แพง ชินพงศ์. (2562, 20 มกราคม). *อันตรายจากโทรศัพท์มือถือที่(เมื่อ)คุณพ่อคุณแม่ยังไม่รู้*. MGR Online. <https://mgronline.com/qol/detail/9620000006652>
- มานิตา ลีโทขวลิต อรรถนุพรรณ. (24 กุมภาพันธ์ 2016). *เรื่องที่ 1 แนวคิดเบื้องต้นในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์สำหรับเด็กปฐมวัย- thaicyberu [วิดีโอ]*. ยูทูบ. <https://www.youtube.com/watch?v=BIGwEaJWKLQ&t=6s>
- ยศวีร์ สายฟ้า. (2554). *แนวปฏิบัติที่เหมาะสมตามพัฒนาการ (Developmentally Appropriate Practice) ในชั้นเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น : จากกรอบแนวคิดทฤษฎีสู่หลักการที่เหมาะสม*. *วารสารครูศาสตร์*, 39(2), 120-129
- วราลี เดชพุทธวัจน์ และคณะ. (2563). *ความสัมพันธ์ระหว่างอายุที่เริ่มใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และลักษณะสื่ออิเล็กทรอนิกส์กับพัฒนาการล่าช้าของเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี*. *วารสารโรงพยาบาลนครพิงค์*, 13(2), 1-19.
- สมพร พูราจ. (2554). *Mime : ศิลปะท่าทางและการเคลื่อนไหว*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันอาร์แอลจี. (2561). *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions ในเด็กวัย 7-12 ปี สำหรับพ่อแม่และครู*. กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด.
- Amanda Morin. *4 Ways Kids Use Self-Monitoring to Learn*. <https://www.understood.org/en/articles/4-ways-kids-use-self-monitoring-to-learn>
- Langton, T. W. (2007). Applying Laban's movement framework in elementary physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), 17-53.
- Lee, M. *The Power of Creative Movement, Dance and Drama*. <https://www.littleskoolhouse.com/articles/the-power-of-creative-movement-dance-and-drama-2>
- Lytwyn, T. (2014). *Stimulating the Brain with Creative Movement in the Classroom*.

Hayes, H. M. (2017). Why Teaching Creative Movement to Young Dancers Is So Important—and 4 Activities for Class. <https://dance-teacher.com/guest-blog-the-importance-of-creative-movement/>

Muhamad, J., Razali, M., & Adnan, Y. R. A. N. R. (2017). Needs and criteria in developing creative movement module for preschool children. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(2), 570-581.

Zelazo, P. D., Blair, C. B., & Willoughby, M. T. (2016). Executive Function: Implications for Education. NCER 2017-2000. National Center for Education Research.

Zimmermann, N., & Mangelsdorf, H. H. (2020). Emotional benefits of brief creative movement and art interventions. *The Arts in Psychotherapy*, 70, 101686.