

# ความฉลาดในการเล่น (Play Quotient: Play Q): นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาเด็กไทยอย่างยั่งยืน

สมพร โกมารทัต<sup>1</sup> ชัชชัย โกมารทัต<sup>2</sup>  
somporn@edpu.ac.th\*

ส่งบทความ 13 พฤศจิกายน 2568 แก้ไข 7 มกราคม 2569 ตอปรับ 9 มกราคม 2569

## บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวคิด “ความฉลาดในการเล่น” (Play Quotient หรือ Play Quotient: Play Q) ซึ่งถือเป็นมิติใหม่ของความฉลาดที่สำคัญต่อการพัฒนามนุษย์เช่นเดียวกับความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยมองว่าการเล่นไม่ใช่เพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิง แต่เป็นกระบวนการที่หล่อหลอมพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอย่างสมดุล ในประเทศไทยได้มีการริเริ่มศึกษาและพัฒนาแนวคิดนี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 มีการสร้างนิยามที่ชัดเจน เครื่องมือวัด และเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นสำหรับเด็กและเยาวชนอายุ 7-15 ปี โดยออกแบบแบบวัดที่ง่ายต่อการใช้จริง มีความถูกต้อง เชื่อถือได้ และสะท้อนศักยภาพการเคลื่อนไหวที่สำคัญในชีวิตประจำวัน บทความยังวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง “การเรียนรู้ผ่านการเล่น” (Play-Based Learning) กับ “ความฉลาดในการเล่น” (Play Q) ซึ่งเน้นไปที่ศักยภาพและความสามารถส่วนบุคคลมากกว่า การใช้การเล่นเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ และสะท้อนให้เห็นว่า ความฉลาดในการเล่น สามารถตอบโจทย์การศึกษาศตวรรษที่ 21 ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งเสริมทักษะการคิด การวิเคราะห์ จินตนาการและสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยสร้างทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพและความยั่งยืนต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมไทย บทความได้เสนอแนวทางการบูรณาการความฉลาดในการเล่นในระบบการศึกษาไทย ทั้งในหลักสูตร การพัฒนาครู สิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ และข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยอย่างรอบด้านและยั่งยืน

**คำสำคัญ:** ความฉลาดในการเล่น, เครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐาน, การพัฒนาองค์รวมอย่างยั่งยืน

\* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ

<sup>1</sup> วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

<sup>2</sup> คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

# Play Quotient (Play Q): An Innovation for the Sustainable Development of Thai Children

Somporn Gomaratut\*<sup>1</sup> Chuchchai Gomaratut<sup>2</sup>

somporn@dpi.ac.th\*

Received: November 28, 2025 Revised: January 7, 2026 Accepted: January 9, 2026

## Abstract

This article presents the concept of “Play Quotient” (Play Quotient: Play Q), a new dimension of intelligence considered as essential to human development, alongside Intelligence Quotient (IQ) and Emotional Quotient (EQ). Play is not viewed merely as a recreational activity, but as a process that nurtures balanced physical, cognitive, emotional, and social development. In Thailand, this concept has been studied and developed since 2006, leading to the establishment of a clear definition, assessment tools, and standardized norms for play intelligence for children and adolescents aged 7–15 years. The measurement tools are designed to be easy to use, valid, reliable, and reflective of key movement competencies relevant to daily life. The article also distinguishes between “Play-Based Learning” and “Play Intelligence (Play Q),” highlighting that Play Q emphasizes individual potential and capabilities rather than using play solely as a method for learning. Evidence shows that Play Q effectively addresses the demands of 21st-century education by reducing sedentary behavior and promoting critical thinking, analytical skills, imagination and creativity, problem-solving, emotional regulation, and collaborative skills. Furthermore, it contributes to the development of quality human capital and supports the sustainable growth of Thailand’s economy and society. Finally, the article proposes approaches for integrating Play Q into the Thai education system, including curriculum design, teacher development, learning environment enhancement, and policy recommendations to improve the quality of Thai education in a comprehensive and sustainable manner.

**Keywords:** Play intelligence, Assessment Tools and Criteria, Sustainable Holistic Development

---

\*Corresponding Author

<sup>1</sup> College of Education Sciences Surakij Pundit University

<sup>2</sup> Faculty of Sport Sciences Kasem Bundit University

## บทนำ

ในโลกที่ขับเคลื่อนด้วยการแข่งขันและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หลายครั้งที่เรามักมองข้ามสิ่งพื้นฐานที่หล่อหลอมมนุษย์ให้เติบโตอย่างสมบูรณ์ นั่นก็คือ “การเล่น” ซึ่งเป็นมากกว่าแค่กิจกรรมสันทนาการยามว่าง แต่ยังเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ในทุกช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา การเล่นช่วยส่งเสริมทักษะที่สำคัญและสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการเติบโตในอนาคต การเล่นช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวางแผน การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา เมื่อเด็กได้เล่นเกมที่ต้องใช้ความคิด ได้ฝึกคิดอย่างเป็นระบบ ค้นหาวิธีแก้ไขปัญหามากมาย ด้วยตัวเอง และเรียนรู้จากความผิดพลาด การเล่นกับผู้อื่นช่วยให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่สำคัญ เช่น การแบ่งปัน การสื่อสาร และการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เด็กได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ การรับมือกับอุปสรรค และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในสังคม การเล่นเปิดโอกาสให้เด็กได้ปลดปล่อยจินตนาการได้อย่างเต็มที่ จะได้เรียนรู้ที่จะคิดนอกกรอบ ทดลองสิ่งใหม่ ๆ และสร้างสรรค์เรื่องราวของตัวเอง ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการคิดค้นนวัตกรรมและการแก้ไขปัญหาในอนาคต อีกทั้งการเล่นที่เคลื่อนไหวร่างกาย (Active Play) เช่น การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย หรือการเตะ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ให้แข็งแรง นอกจากนี้ยังช่วยฝึกการประสานงานระหว่างมือกับตาและทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การเล่นยังช่วยให้เราได้เชื่อมต่อกับผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ และเพิ่มความสุขให้กับชีวิตอีกด้วย (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567)

การเล่นที่เคลื่อนไหวร่างกาย (Active Play) หมายถึง การเล่นที่เน้นการใช้ร่างกายเพื่อเคลื่อนไหวและออกแรงอย่างกระตือรือร้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง กระโดด ปีนป่าย โยน รับ หรือเตะ (Physical Activity Research Center, 2023) เป็นการเล่นที่เด็ก ๆ เป็นผู้ริเริ่มและกำหนดรูปแบบด้วยตัวเองอย่างอิสระ ไม่มีกฎกติกาที่ตายตัวเหมือนกับการเล่นกีฬาอย่างเป็นทางการ สิ่งสำคัญของ Active Play คือความสนุกสนาน การได้สำรวจ ทดลอง และเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย แนวคิดนี้แตกต่างจากการเล่นอยู่กับที่หรือการเล่นแบบเนือยนิ่ง เช่น การดูทีวี การเล่นเกมบนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น การเล่นอยู่กับที่จะช่วยพัฒนาทักษะบางอย่าง แต่ไม่ได้กระตุ้นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างเพียงพอ การเล่นแบบ Active Play จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในยุคนี้อย่างยิ่งในปัจจุบันที่เด็ก ๆ มีแนวโน้มที่จะใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากขึ้นและมีกิจกรรมทางการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง การเล่นแบบ Active Play มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางร่างกาย การพัฒนาสมองและทักษะการเรียนรู้ การพัฒนาทางจิตใจ อารมณ์และสังคม พัฒนาทักษะการแก้ปัญหา เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จัดการอารมณ์ เพิ่มความมั่นใจและกล้าแสดงออก เป็นต้น (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567) ยิ่งเด็กได้เล่นมากขึ้นและเล่นอย่างฉลาดก็ยิ่งทำให้เด็กได้พัฒนาความฉลาดหลากหลายด้านมากขึ้นตามไปด้วย (Auerbach, 2014) เพราะความฉลาดในการเล่นไม่ใช่แค่ความสามารถในการเล่นเป็น แต่เป็นการผสมผสานทักษะหลายด้านๆ เช่น ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถปรับตัวและยืดหยุ่น ความสามารถในการสร้างสรรค์ ความสามารถในการแก้ปัญหาและความสามารถในการสื่อสารและการเข้าสังคม เป็นต้น

Auerbach (1998) ได้กล่าวว่า ความฉลาดในการเล่น (Play Intelligence Quotient หรือ Play Quotient: Play Q) เป็นแนวคิดที่มองว่าการเล่นไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมตามสัญชาตญาณ แต่เป็นพหุปัญญา (Multiple Intelligences) ทักษะที่สามารถสร้างและพัฒนาได้ (Gardner, 1995) และมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์เทียบเท่าความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion) และชัชชัย โกมารทัต และคณะ (2549) ให้ความหมายของความฉลาดในการเล่น หมายถึง “ความสามารถในการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทักษะการเล่นในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมใด ๆ อย่างมีไหวพริบ ถูกต้อง ทันทีที่ สามารถควบคุมอารมณ์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวร่างกายหรือขณะเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดตามวัยและเพศ” ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-Based Learning) ที่หมายถึง แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่นเป็นสื่อหลักในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ๆ

ความฉลาดในการเล่น เป็นแนวคิดวิชาการที่ค่อนข้างใหม่ ทำให้ยังมีช่องว่างในการวิจัยอีกมาก ทั้งในระดับนานาชาติและในบริบทของประเทศ การวิจัยในระดับนานาชาติมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาประโยชน์ของการเล่นต่อพัฒนาการของมนุษย์ แต่งานวิจัยที่เน้นไปที่ความฉลาดในการเล่นยังมีช่องว่างที่สำคัญ ได้แก่ การนิยามที่ชัดเจน ยังไม่มีเครื่องมือวัดที่ได้มาตรฐานและแม่นยำเพื่อประเมินความฉลาดในการเล่นตามวัยและช่วงอายุต่างๆ และยังไม่มีการเกณฑ์มาตรฐานที่เหมาะสมกับบริบทของคนในประเทศนั้นๆ ในประเทศไทยการวิจัยเรื่องความฉลาดในการเล่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นได้เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2549 (ซัชชัย โกมารทัต และคณะ, 2549) และในปี พ.ศ. 2564 ได้มีการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานให้เหมาะกับยุคสมัย (สมพร โกมารทัต และซัชชัย โกมารทัต, 2567) บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิด นิยาม ความสำคัญ เครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นสำหรับเด็กและเยาวชนไทย และความฉลาดในการเล่น (Play Quotient: Play Q) กับการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยอย่างยั่งยืน

## กรอบแนวคิด

แม้จะยังไม่มีทฤษฎีเฉพาะความฉลาดในการเล่นโดยตรง แต่เป็นแนวคิดที่ประยุกต์และผสมผสานทฤษฎีความฉลาด ได้แก่ แนวคิดความฉลาดของมนุษย์ของ Ackerman (1996) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทั่วไป (General Intelligence) หมายถึงความสามารถทางสติปัญญา (Cognitively Oriented Abilities) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความจำ (Memory) และสัมพันธ์กับกระบวนการต่าง ๆ เช่น การได้มา (Acquiring) การจัดเก็บ (Storing) การวิเคราะห์ (Retrieving) การรวม (Combining) การเปรียบเทียบ (Comparing) และการใช้ข้อมูลข่าวสารจากความจำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ความสามารถหรือความฉลาดในด้านความไวในการเรียนรู้ (Perceptual Speed Ability) ความสามารถหรือความฉลาดทางทักษะกลไก (Psychomotor Ability) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความเร็ว (Speed) และความแม่นยำ (Accuracy) ของการเคลื่อนไหว ที่จะถูกนำมาใช้ในแต่ละบุคคล ทฤษฎีพหุปัญญา (Multi intelligence) ของ Gardner (1995) ในเรื่องความฉลาดทางการเคลื่อนไหวร่างกาย (Bodily-kinesthetic Intelligence) ที่อธิบายว่า ความสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและความสามารถที่จะจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว แนวคิด Play Quotient (PQ) ของ Auerbach (2014) ซึ่งกล่าวถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะ

ความสามารถในการเล่นของเด็กไม่เพียงให้ความสนุกสนานและความบันเทิง แต่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต สติปัญญา ทางอารมณ์และสังคม ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-based learning) ที่เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กๆ ผ่านการเล่น เด็กๆ สามารถพัฒนาความรู้เนื้อหา ความสามารถ ทักษะทางสังคม และเจตคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ (Wood & Attfield, 2005) ดังตารางที่ 1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การเรียนรู้ผ่านการเล่นและความฉลาดในการเล่น ดังนี้

## ตารางที่ 1. ตารางการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเรียนรู้ผ่านการเล่นและความฉลาดในการเล่น

ลักษณะเด่น	การเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-Based Learning)	ความฉลาดในการเล่น (Play intelligence หรือ Play Quotient: Play Q )
ประเภท	เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ (Pedagogy/ Approach of learning) วิธีการสอน (Method)	เป็นคุณลักษณะ/ความสามารถส่วนบุคคล (Trait/ Individual capability)
จุดเด่นหลัก	เป็นกระบวนการ การใช้การเล่นเป็นเครื่องมือหรือ บริบทในการส่งเสริมการเรียนรู้	เป็นผลลัพธ์/ ศักยภาพของบุคคลในการเล่น การ เคลื่อนไหวร่างกายขณะทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง ทักษะต่างๆที่เกิดขึ้นในตนเอง
บทบาทของผู้ปกครอง / ครู	ผู้จัดสภาพแวดล้อม ผู้อำนวยความสะดวก ผู้สังเกต ผู้ชี้แนะ ครูจะออกแบบกิจกรรม จัดสภาพแวดล้อมที่กระตุ้น ให้เกิดการเล่นและการเรียนรู้	ผู้ส่งเสริม สนับสนุนโอกาสในการเล่นเพื่อพัฒนาความ ฉลาดในการเล่นเคลื่อนไหวร่างกาย
การวัดและประเมิน	ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ในขณะที่ เล่น การประเมินพัฒนาการด้านต่างๆที่เกิดจาก กิจกรรมการเล่น เช่น ทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ เป็นต้น	แบบวัดที่มีลักษณะเฉพาะที่มีลักษณะคล้ายกับการวัด ความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient: IQ)

### ความฉลาดในการเล่น (Play Intelligence Quotient / Play Quotient: Play Q)

ความฉลาดในการเล่นเริ่มจากในต่างประเทศโดยผู้ที่ริเริ่มแนวคิดเป็นคนแรก คือ Auerbach หรือที่รู้จักกันในชื่อ Dr.Toy (Auerbach, 1998) เรียกความฉลาดในการเล่นเคลื่อนไหวร่างกายในวัยเด็กว่า “ความฉลาดในการเล่น” หรือ Play Quotient หรือเรียกย่อ ๆ ว่า PQ Auerbach ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดในการเล่นอย่างสั้น ๆ ว่า หมายถึง “ความสามารถในการใช้ประโยชน์ รวมถึงการค้นหาความหมายขยายขอบข่ายประสบการณ์ของการเล่นให้เกิดคุณค่าสูงสุด” นอกจากนี้ยังกล่าวถึงคุณค่าของความฉลาดในการเล่นว่า “ความสามารถในการเล่น (ability to play) ให้คุณค่าหลากหลายมหาศาลต่อเด็ก ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่เล่นเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น การเล่นจะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตทางด้านสติปัญญา (intellectual growth) และอารมณ์ (emotional growth) สอนทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่เด็กตั้งแต่ทักษะทางสังคม (social skill) ไปจนสามารถใช้ความคิดในการวิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ (analytical thinking) และยังช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจ (developing mind) แก่เด็ก ๆ ด้วย” ผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นคนฉลาดจะต้องมีความสามารถในการแก้ปัญหา (resolve) รู้จักพิจารณาประเด็นปัญหาอย่างสมเหตุผล (judgement) และรู้จักใช้วิจารณ์ญาณ (Gardner, 1995) นอกจากนี้ยังเด็กได้เล่นมากขึ้นก็ยิ่งทำให้เด็กได้พัฒนาความฉลาดหลากหลายด้านมากขึ้นตามไปด้วย (Auerbach, 2014)

ในประเทศไทย เมื่อปีพ.ศ. 2549 ชัชชัย โกมารทัต และคณะภายใต้การสนับสนุนเงินวิจัยจาก บริษัท ยูนิริเวอร์ ประเทศไทย จำกัด ได้นำแนวคิดของ Auerbach สร้างค่านิยมความฉลาดในการเล่นที่ชัดเจน และสร้างเครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็กไทย ได้กำหนดนิยามความฉลาดในการเล่น หมายถึง “ความสามารถในการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทักษะการเล่นในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมใด ๆ อย่างมีไหวพริบ ถูกต้องทันท่วงที สามารถควบคุมอารมณ์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวร่างกายหรือขณะเล่น ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ตามวัยและตามเพศ” (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, 2549) และได้สร้างเครื่องมือวัดและสร้างเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็กไทยขึ้น และต่อมาในระหว่างปีพ.ศ. 2563-2566 ได้ทบทวนและพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นสำหรับเด็กอายุ 7-15 ปีที่ทันสมัย สามารถใช้ได้จริง และมีรายการทดสอบไม่มาก วัดได้ง่าย

มีความตรงและเชื่อถือได้และถูกต้องตามหลักวิชาการ และสร้างเกณฑ์มาตรฐานคะแนนความฉลาดในการเล่นของเด็กไทย อายุ 7-12 ปี ต่อมาในปี พ.ศ.2566 ได้ร่วมกับกรมพลศึกษาสร้างเกณฑ์ความฉลาดในการเล่นของเยาวชนไทยอายุ 13-15 ปี ทั้งเพศชายและหญิงที่ทันต่อยุคการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยของเด็กและเยาวชนไทย (สมพร โกมารทัตและชัชชัย โกมารทัต, 2567)

ความฉลาดในการเล่นมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาองค์รวมของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา ด้านร่างกาย (Physical Development) พัฒนากล้ามเนื้อและทักษะการเคลื่อนไหว การเล่นที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การวิ่ง การปีน การกระโดด ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor Skill) ทำให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี เมื่อหกล้มก็จะประคองตัวได้ดี ในขณะที่เดียวกันการเล่นที่ต้องใช้มือและตาทำงานร่วมกันขณะเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การขว้างลูกบอลหรือสิ่งของ การจับสิ่งของ ก็ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก (Fine Motor Skill) ส่งเสริมสมรรถนะของหัวใจและปอด ความว่องไวของตา การเล่นที่เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและทำให้ปอดแข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็ก เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก การเล่นที่เคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด จะทำให้รับน้ำหนักและแรงกระแทก ช่วยกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อกระดูกทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก ด้านสติปัญญา (Cognitive Development) พัฒนาทักษะการคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย วิ่ง ปีนป่าย กระโดด จะต้องใช้การคิด การแก้ปัญหาเมื่อมีอุปสรรคหรือเกิดปัญหาเฉพาะหน้าและการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเป็น การฝึกฝนทักษะการคิด การตัดสินใจ และรู้ปัญหาและการแก้ปัญหาเป็นอย่างเป็นธรรมชาติ ความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ อีกทั้งเพิ่มสมาธิและความจำ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ Active Play ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองให้คล่องแคล่ว มีไหวพริบ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมองช่วยทำให้มีสมาธิในการเรียนและจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ด้านอารมณ์ และสังคม เด็กที่มีความฉลาดในการเล่นจะมีความสามารถควบคุมตัวเอง มีความภูมิใจในตัวเอง สดใส ร่าเริง อารมณ์ดี และจิตใจแข็งแรง มีภูมิต้านทานทางสังคม อีกทั้งมีความฉลาดในการเล่นอย่างปลอดภัยและความฉลาดในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

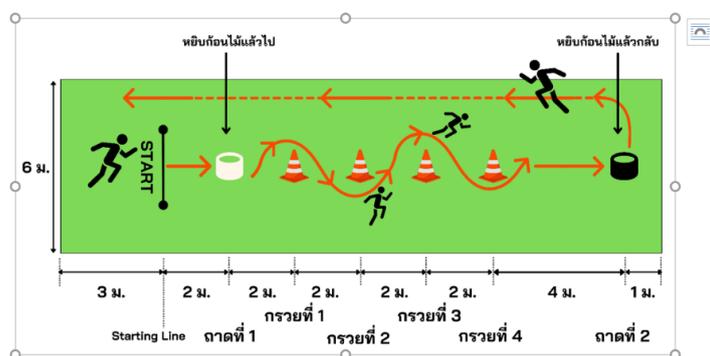
สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต (2567) กล่าวว่า การได้เล่นอย่างฉลาดมีประโยชน์มากมายต่อพัฒนาการ ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม และความฉลาดมีปัจจัยมาจากพันธุกรรมเพียง 30% ขณะที่อีก 70% มาจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นประสบการณ์ที่เด็กเรียนรู้หลังจากเกิดมาแล้วซึ่งสามารถสร้างและพัฒนาได้ การที่จะรู้ว่ามีฉลาดในการเล่นอยู่ในระดับใดและต้องสร้างและพัฒนาอย่างไรจึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือวัด จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายยังมีจำนวนน้อย ที่พบและเห็นได้เป็นรูปธรรมคือเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปีของเทสเตอร์ (Tester & Timothy, 2014) ที่เรียกว่า Physical Quotient Test เครื่องมือวัดประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่วัดความฉลาดทางด้านสมรรถภาพทางกาย (Fitness Quotient) ได้แก่ รายการทดสอบที่เน้นทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ

7 รายการ และส่วนที่วัดความฉลาดทางด้านทักษะทางกาย (Skill Quotient) ได้แก่ รายการทดสอบ 10 รายการที่เน้นทดสอบทักษะเบื้องต้นของกิจกรรมยิมนาสติก เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การขว้าง การจับ การเตะ เป็นต้น ผู้เขียนได้วิเคราะห์ว่าเครื่องมือของ เทสเตอร์ที่แยกรายการวัดออกเป็น 2 ส่วน อีกรายการหนึ่ง คือ วัดทางด้านสมรรถภาพทางกาย และวัดทางด้านทักษะทางกายนั้น ไม่น่าจะบ่งบอกถึงความฉลาดขณะเคลื่อนไหวร่างกายหรือความฉลาดในการเล่นได้ เพราะสถานการณ์ของการทดสอบไม่ได้แสดงออกถึงการใช้ความคิด ตัดสินใจ สั่งการ ไหวพริบ หรือแก้ปัญหาขณะทำแบบทดสอบ อีกทั้งรายการทดสอบมีมากถึง 17 รายการ ซึ่งเป็นเรื่องยุ่งยากในการนำไปใช้ทดสอบจริง ดังนั้นในปี พ.ศ. 2563 – พ.ศ. 2566 ผู้เขียนและคณะได้ทบทวนและพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นของเด็กอายุ 7- 15 ปี ที่มีประสิทธิภาพ วัดง่ายและพัฒนาวัสดุ อุปกรณ์ที่หาง่าย สามารถวัดความฉลาดในการเล่นเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในกิจกรรมการเล่น และพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นให้เหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

### เครื่องวัดความฉลาดในการเล่นของเด็กและเยาวชนไทย

เครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นสำหรับเด็กและเยาวชนได้สร้างมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ในปี พ.ศ. 2563–2566 มีการพัฒนาเครื่องมือให้เหมาะสมกับยุคสมัย และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถนำเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นนี้ไปใช้วัดเด็กและที่มีอายุตั้งแต่ 7- 15 ปี เครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นสำหรับเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยรายการทดสอบ 4 รายการ ดังนี้ (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567)

รายการทดสอบที่ 1 วิ่งซิกแซก สลับวิ่งตรง เก็บของเหมือน (Zigzag & Shuttle Run) ดังแสดงในภาพที่ 1

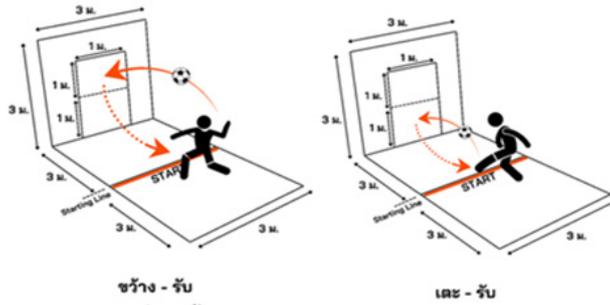


ภาพที่ 1 รายการทดสอบที่ 1 (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567)

วิธีทดสอบ ผู้เข้าทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ได้ยินคำสั่งเริ่มให้ผู้เข้าทดสอบวิ่งไปคว้าก้อนไม้ 1 ก้อนในกระป๋องแรก ถือก้อนไม้วิ่งซิกแซกอ้อมกรวยไปคว้าก้อนไม้อีก 1 ก้อนที่มีขนาดเท่ากับก้อนแรกจากกระป๋องที่สอง ถือก้อนไม้ทั้ง 2 ก้อนวิ่งตรงกลับมาผ่านเส้นเริ่ม บันทึกเวลาจากคำสั่งเริ่มจนกลับมาผ่านเส้นเริ่ม หน่วยเป็นวินาที

รายการทดสอบที่ 1 วิ่งซิกแซก สลับวิ่งตรง เก็บของเหมือน (Zigzag & Shuttle Run) เป็นการทดสอบความฉลาดในการเล่นโดยการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวกับการแสดงออกทางด้านสมรรถภาพทางกาย กรอบกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระตือรือร้นเพื่อแสดงออกถึงสมรรถภาพทางกายในพื้นที่โล่งกว้างพอเหมาะ ตัวบ่งชี้ความฉลาดในการเล่น ได้แก่ เรื่องความจำของข้อมูลที่ได้รับ การจัดการข้อมูลที่ได้รับ การวินิจฉัยข้อมูล การเปรียบเทียบข้อมูล และการตัดสินใจ

รายการทดสอบที่ 2 ขว้าง-รับ สลับ เตะ-รับ ลูกบอลกระทบผนัง (Wall Repeated Throwing – Receiving and Kicking –Receiving) ดังแสดงในภาพที่ 2

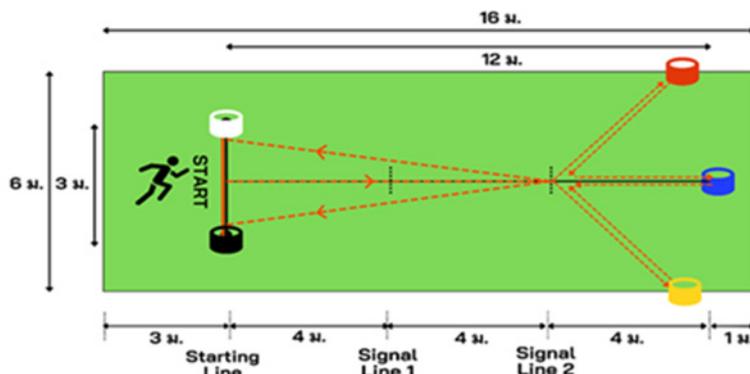


ภาพที่ 2 รายการทดสอบที่ 2 (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567)

วิธีทดสอบ ผู้เข้าทดสอบถือลูกบอลยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินคำสั่งเริ่ม ให้ขว้างลูกบอลไปกระทบผนังเพดาน ใช้มือรับลูกบอลที่กระทบ วางลูกบอลบนพื้นแล้วเตะไปกระทบผนังเพดาน ใช้มือรับลูกบอลที่กระทบ ทำซ้ำตามลำดับเดิมภายในเวลา 30 วินาที การขว้าง-รับ-เตะ-รับ ต้องทำหลังเส้นเริ่ม บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้อง ภายในเวลาดังกล่าว

รายการทดสอบที่ 2 ขว้าง-รับ สลับ เตะ-รับ ลูกบอลกระทบผนัง (Wall Repeated Throwing-Receiving and Kicking -Receiving) เป็นการทดสอบความฉลาดในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระตือรือร้นเพื่อแสดงออกถึงสมรรถภาพทางกายการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative skills) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมวัตถุโดยใช้อวัยวะต่างๆ เช่น การขว้าง การรับสิ่งของ การเตะ การตีลูกบอล การเลี้ยงลูกบอลในพื้นที่โล่งกว้างพอเหมาะ ตัวบ่งชี้ความฉลาดในการเล่นของรายการทดสอบนี้ ได้แก่ การควบคุมวัตถุที่เกี่ยวข้อง การควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกาย การควบคุมความถูกต้องและแม่นยำ การควบคุมการประสานงานของอวัยวะตา มือ และเท้าในการเคลื่อนไหวร่างกาย และการแก้ปัญหา

รายการทดสอบที่ 3 วิ่งใส่เหรียญในกระป๋องตามคำสั่ง (Run and Coin Cup) ดังแสดงในภาพที่ 3

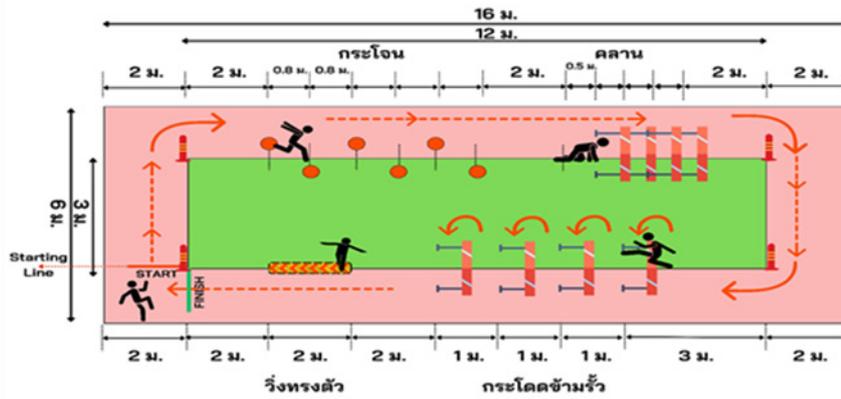


ภาพที่ 3 รายการทดสอบที่ 3 (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567)

วิธีทดสอบ ผู้เข้าทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มถือเหรียญ 10 บาทไว้ในมือทั้ง 2 ข้าง (ขวาและซ้าย) เมื่อได้ยินคำสั่งเริ่มให้วิ่งไปทางกระป๋อง 3 ใบ เมื่อได้ยินคำสั่ง ให้ใส่เหรียญ 1 อันในกระป๋องสีตามคำสั่ง แล้ววิ่งกลับมาเส้นเริ่ม ใส่เหรียญที่เหลือในกระป๋องสีตามคำสั่ง บันทึกเวลาจากคำสั่งเริ่มจนได้ยินเสียงเหรียญที่ 2 กระทบกระป๋อง เป็นวินาที

รายการทดสอบที่ 3 วิ่งใส่เหรียญในกระป๋องตามคำสั่ง (Run and Coin Cup) เป็นการทดสอบความฉลาดในการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวทางกลไกทั่วไปหรือที่เรียกว่า “Gross Motor Skills” ตัวบ่งชี้ความฉลาดในการเล่นของรายการทดสอบนี้ ได้แก่ การฟังคำสั่งขณะเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้สายตาขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ปฏิบัติการตอบสนองในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม และความเชื่อมั่นในการตัดสินใจ

รายการทดสอบที่ 4 วิ่งวิบาก (Obstacle Run) ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 รายการทดสอบที่ 4 (สมพร โกมารทัต และชัชชัย โกมารทัต, 2567)

วิธีทดสอบ ผู้เข้าทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินคำสั่งเริ่ม ให้ออกวิ่งตามเข็มนาฬิกาอ้อมกรวยที่ 2 กระโจนเท้าซ้ายลงในวงซ้าย เท้าขวา ลงในวงขวาเรื่อยไป แล้วไปคลานลอดรั้ว 4 รั้ว วิ่งอ้อมกรวย 3 กรวย 4 ไปกระโดดข้ามรั้ว 4 รั้ว แล้วไปวิ่งบนกระดานทรงตัว วิ่งผ่านเส้นชัย บันทึกเวลาจากคำสั่งเริ่มจนถึงวิ่งผ่านเส้นชัย

รายการทดสอบที่ 4 วิ่งวิบาก เป็นการทดสอบความฉลาดในการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับเด็ก ตัวบ่งชี้ความฉลาดในการเล่นของรายการทดสอบนี้ ได้แก่ การทรงตัว การหยั่งรู้ การปรับตัว การมีทักษะพอเพียง และการใช้เหตุผลในแต่ละสถานการณ์

รายการทดสอบทั้ง 4 ของเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่น เป็นกรอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระตือรือร้น โดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ ได้แก่ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ทักษะการเคลื่อนไหวทางกลไกทั่วไป และแสดงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ความฉลาดขณะเคลื่อนไหว ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 กรอบกิจกรรมโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์

## เกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็กและเยาวชนไทย

เกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็ก มีการปรับปรุงเครื่องมือวัดและเกณฑ์การประเมินความฉลาดในการเล่นของเด็กไทยอายุ 7-12 ปี จำแนกตามวัยและเพศ (สมพร โกมารทัตและชัชชัย โกมารทัต, 2567) ดังตารางที่ 2

อายุ	Play Q score		ระดับความฉลาดในการเล่น	อายุ	Play Q score	
	ชาย	หญิง			ชาย	หญิง
7 ปี	ตั้งแต่ 128.94 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 129.20 ขึ้นไป	ดีมาก	10ปี	ตั้งแต่ 127.89 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 124.20 ขึ้นไป
	117.03-128.93	117.63-129.19	ดี		118.41-127.88	115.49-124.19
	93.20-117.02	94.48-117.62	ปานกลาง		99.44-118.40	98.06-115.48
	81.29-93.19	82.91-94.47	ต่ำ		89.96-99.43	89.35-98.05
	ตั้งแต่ 81.28 ลงมา	ตั้งแต่ 82.90 ลงมา	ต่ำมาก		ตั้งแต่ 89.95 ลงมา	ตั้งแต่ 89.34 ลงมา
8 ปี	ตั้งแต่ 132.19 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 132.36 ขึ้นไป	ดีมาก	11ปี	ตั้งแต่ 128.90 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 125.09 ขึ้นไป
	119.62-132.18	120.55-132.35	ดี		117.39-128.89	115.16-125.08
	94.47-119.61	96.92-120.54	ปานกลาง		94.36-117.38	95.29-115.15
	81.90-94.46	85.11-96.91	ต่ำ		82.85-94.35	85.36-95.28
	ตั้งแต่ 81.89 ลงมา	ตั้งแต่ 85.10 ลงมา	ต่ำมาก		ตั้งแต่ 82.84 ลงมา	ตั้งแต่ 85.35 ลงมา
9 ปี	ตั้งแต่ 127.66 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 129.26 ขึ้นไป	ดีมาก	12ปี	ตั้งแต่ 126.89 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 125.01 ขึ้นไป
	118.61-127.65	118.63-129.25	ดี		117.78-126.88	116.94-125.00
	100.50-118.60	97.36-118.62	ปานกลาง		99.55-117.77	100.79-116.93
	91.45-100.49	86.73-97.35	ต่ำ		90.44-99.54	92.72-100.78
	ตั้งแต่ 91.44 ลงมา	ตั้งแต่ 86.72 ลงมา	ต่ำมาก		ตั้งแต่ 90.43 ลงมา	ตั้งแต่ 92.71 ลงมา

เกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็กไทยอายุ 7-12 ปี จำแนกตามอายุและเพศ แบ่งระดับความฉลาดในการเล่นได้เป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และระดับต่ำมาก

ต่อมาในปีเดียวกัน พ.ศ. 2566 กรมพลศึกษาและผู้เขียนในฐานะที่ปรึกษาโครงการวิจัยได้นำเครื่องวัดความฉลาดในการเล่นไปใช้ในการศึกษาเพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินความฉลาดในการเล่นของเยาวชนไทยอายุ 13- 15 ปี ได้เกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเยาวชนไทยอายุ 13- 15ปี จำแนกตามอายุและเพศ (กรมพลศึกษา, 2566) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3. เกณฑ์การประเมินความฉลาดในการเล่นของเยาวชนไทยอายุ 13-15 ปี จำแนกตามวัยและเพศ

อายุ	คะแนนความฉลาดในการเล่น		ระดับความฉลาดในการเล่น
	ชาย	หญิง	
13 ปี	ตั้งแต่ 125 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 123 ขึ้นไป	ดีมาก
	108 – 124	108 – 122	ดี
	92 – 107	93 – 107	ปานกลาง
	76 - 91	78 – 92	ต่ำ
	ตั้งแต่ 75 ลงไป	ตั้งแต่ 77 ลงไป	ต่ำมาก
14 ปี	ตั้งแต่ 121 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 122 ขึ้นไป	ดีมาก
	106 – 120	107 – 121	ดี
	93 – 105	93 – 106	ปานกลาง
	78 – 92	79 – 92	ต่ำ
	ตั้งแต่ 77 ลงไป	ตั้งแต่ 78 ลงไป	ต่ำมาก
15 ปี	ตั้งแต่ 125 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 123 ขึ้นไป	ดีมาก
	108 – 124	107 – 122	ดี
	92 – 107	92 – 106	ปานกลาง
	76 – 91	78 – 91	ต่ำ
	ตั้งแต่ 75 ลงไป	ตั้งแต่ 77 ลงไป	ต่ำมาก

เกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็กไทยอายุ 13-15 ปี จำแนกตามอายุและเพศ แบ่งระดับความฉลาดในการเล่นได้เป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และระดับต่ำมาก

### ความฉลาดในการเล่น (Play Quotient: Play Q) กับการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยอย่างยั่งยืน

ในบริบทของการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในระบบการศึกษาไทยที่เน้นความเป็นเลิศทางวิชาการและการแข่งขัน ในศตวรรษที่ 21 แนวคิดความฉลาดในการเล่น (Play Intelligence หรือ Play Quotient: Play Q) ที่พัฒนาโดยนักวิชาการไทยนับเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่สำคัญ ซึ่งเติมเต็มช่องว่างในการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม บทความนี้อภิปรายถึงความสำคัญของ Play Q ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยอย่างยั่งยืน พร้อมทั้งนำเสนอการประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา รวมถึงข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของ Play Q ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยอย่างยั่งยืน

1. การตอบสนองต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย กล่าวคือ การศึกษาไทยในปัจจุบันเผชิญกับความท้าทายสำคัญหลายประการ คือ การเน้นการเรียนรู้แบบท่องจำ การขาดการพัฒนาทักษะการคิดหลากหลาย และปัญหาเด็กไทยมีกิจกรรมทางร่างกายน้อยลง แนวคิด Play Q มีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ดังนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้แบบองค์รวม Play Q ไม่เพียงแต่พัฒนาทักษะทางกายเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมการพัฒนาสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมไปพร้อมกัน การที่เด็กต้องใช้ความคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และควบคุมอารมณ์ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นการฝึกทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเฉื่อยเฉื่อย และซึมเศร้า ในยุคที่เด็กไทยใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากขึ้น Play Q เป็นเครื่องมือสำคัญในการกระตุ้นให้เด็กมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย (Active Play) ซึ่งช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วนในเด็ก โรคซึมเศร้า ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน และเพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจและอารมณ์

ให้กับเด็กและเยาวชน อีกทั้ง การเล่นที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างฉลาดเป็นสมรรถนะและศักยภาพที่ติดตัวไปตั้งแต่วัยเด็ก จะก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างปลอดภัย ลดอันตราย และมีสุขภาวะที่ดีทุกช่วงวัย

2. การเสริมสร้างมิติใหม่ของความฉลาด ระบบการศึกษาไทยแบบดั้งเดิมมักให้ความสำคัญกับ IQ และ EQ เป็นหลัก แต่ Play Q เป็นมิติที่สามของความฉลาดที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากการพัฒนา Play Q สอดคล้องกับทฤษฎี พหุปัญญา (Multiple Intelligences) ของ Howard Gardner (1995) โดยเฉพาะความฉลาดทางการเคลื่อนไหวร่างกาย (Bodily-kinesthetic Intelligence) ที่เป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้ การสร้างสมดุลในการพัฒนา เด็กที่มี Play Q สูงจะมีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่น คิดสร้างสรรค์ และแก้ปัญหาได้ดี ซึ่งเป็นทักษะที่เชื่อมโยงกับความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิต

ในเรื่องการประยุกต์ Play Q ในสถานศึกษา

1. การบูรณาการในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสามารถนำแนวคิด Play Q มาพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายให้เน้นการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาควบคู่กับการเคลื่อนไหว แทนที่จะเป็นการออกกำลังกายแบบเดิมที่เน้นเพียงความแข็งแรงทางกาย การสร้างกิจกรรมบูรณาการ เชื่อมโยง Play Q กับวิชาหลัก เช่น คณิตศาสตร์ (การคำนวณระยะทาง เวลา ในกิจกรรมการเล่นแบบ Active Play) วิทยาศาสตร์ (การเข้าใจหลักฟิสิกส์ของการเคลื่อนไหว) และสังคมศึกษา (การเรียนรู้การทำงานเป็นทีม การเคารพกฎกติกาและมารยาททางสังคม) เป็นต้น

2. การออกแบบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ โดยการจัดพื้นที่เรียนรู้ Active Play โรงเรียนควรจัดพื้นที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น พื้นที่เล่นที่มีอุปกรณ์หลากหลาย พื้นที่เรียนกลางแจ้ง และห้องเรียนที่สามารถปรับเปลี่ยนการจัดโต๊ะเก้าอี้ได้ การใช้เทคโนโลยีสนับสนุน การนำเทคโนโลยีมาช่วยในการวัดและประเมิน Play Q เช่น แอปพลิเคชันวัดการเคลื่อนไหว อุปกรณ์วัดสมรรถภาพ ที่เชื่อมต่อการเรียนรู้ดิจิทัล เป็นต้น

3. การพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา โดยการฝึกอบรมครู ครูควรได้รับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ Play Q และวิธีการประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ รวมถึงการใช้เครื่องมือวัดและการตีความผลประเมิน การสร้างทีมสหวิชาชีพ การทำงานร่วมกันระหว่างครูพลศึกษา ครูประจำชั้น นักจิตวิทยาโรงเรียน และบุคลากรทางการแพทย์เพื่อการพัฒนาเด็กอย่างองค์รวม

การประยุกต์ Play Q ในการศึกษา มีข้อดีต่อเด็กและเยาวชน ต่อระบบการศึกษา และต่อการสร้างรากฐาน ทุมนมนุษย์แบบองค์รวมที่ยั่งยืน ดังนี้

1. ข้อดีต่อเด็กและเยาวชน การพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 เด็กที่ได้รับการพัฒนา Play Q จะมีทักษะ การคิดหลากหลาย การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกับผู้อื่น และความยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในอนาคต การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม การพัฒนา Play Q ช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ เช่น โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ปัญหาสมาธิสั้น การเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน กิจกรรมที่เน้น Play Q จะมีความสุขสนุกสนาน ทำท่าย ทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้มากขึ้น

2. ข้อดีต่อระบบการศึกษา การลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา Play Q เป็นความฉลาดที่สามารถพัฒนา ได้ 70% จากสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กทุกกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนา ไม่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว ส่งเสริมการเรียนรู้ ตลอดชีวิต ทักษะที่ได้จาก Play Q สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคต และการสร้างนวัตกรรม ให้กับการศึกษาไทย การมีเครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานของ Play Q ที่เป็นของไทย สร้างความเป็นเอกลักษณ์และ ความได้เปรียบทางการแข่งขันของระบบการศึกษา

3. การสร้างรากฐานทุนมนุษย์แบบองค์รวม แนวคิด Play Q สร้างรากฐานการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งแตกต่างจากการเน้นเพียงความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) หรืออารมณ์ (EQ) เพียงอย่างเดียว การที่เด็กได้พัฒนาความสามารถในการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาขณะเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นการ สร้างทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการปรับตัวในอนาคต รายการทดสอบ Play Q ฝึกให้เด็กใช้ความคิด มีไหวพริบ

ตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นทักษะหลักที่ต้องการในโลกการทำงานยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การสร้างความยั่งยืนด้านสุขภาพและสุขภาวะ การป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว Active Play ที่เป็นหัวใจของ Play Q ช่วยป้องกันโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็ก การเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง รวมถึงการส่งเสริมสมรรถนะของหัวใจและปอด ช่วยลดภาระทางสาธารณสุขและต้นทุนการรักษาพยาบาลของประเทศในอนาคต การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่ง โรคซึมเศร้า ในยุคดิจิทัลที่เด็กใช้เวลาหน้าจอมากขึ้น Play Q เป็นเครื่องมือสำคัญในการกระตุ้นให้เด็กมีกิจกรรมทางการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ช่วยสร้างนิสัยการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีตั้งแต่เด็ก การลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาเกิดความเป็นธรรมในการพัฒนา ข้อมูลที่ระบุว่าความฉลาดมาจากพันธุกรรมเพียง 30% ขณะที่ 70% มาจากสิ่งแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า Play Q สามารถพัฒนาได้ในเด็กทุกกลุ่ม ไม่ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจหรือความพร้อมทางครอบครัวเพียงอย่างเดียว การเข้าถึงโอกาสการพัฒนาเนื่องจากเครื่องมือวัด Play Q ที่พัฒนาขึ้นให้อุปกรณ์ง่าย ๆ ที่ทำได้ทั่วไป ทำให้โรงเรียนในทุกระดับสามารถนำไปใช้ได้ ช่วยสร้างโอกาสการพัฒนาที่เท่าเทียมกัน การสร้างผลิตภาพทางเศรษฐกิจระยะยาว การพัฒนาแรงงานที่มีคุณภาพ ทักษะที่ได้จาก Play Q เช่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การปรับตัว การแก้ปัญหา และการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่นายจ้างต้องการในแรงงานยุคใหม่ การที่เด็กไทยได้รับการพัฒนาทักษะเหล่านี้ตั้งแต่เล็กจะช่วยเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ และการส่งเสริมนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ การเล่นที่ส่งเสริมจินตนาการและการคิดนอกกรอบ ช่วยสร้างฐานคิดสำหรับการพัฒนานวัตกรรมในอนาคต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาเศรษฐกิจฐานความรู้

แม้ว่าความฉลาดในการเล่นเป็นแนวคิดที่ได้พูดถึงมาระยะเวลาหนึ่ง และมีคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาความเจริญเติบโตของเด็กและเยาวชน รวมทั้งก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน แต่ก็มีข้อจำกัดในการนำไปปฏิบัติและความท้าทายในด้านต่างๆ ได้แก่ การนำไปปฏิบัติ เช่น การขาดความรู้ความเข้าใจ ทักษะของผู้ปกครองและสังคมที่ยังมองการเล่นเป็นเรื่องรอง สังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับผลการเรียนทางวิชาการ อาจมองว่า Play Q เป็นการเสียเวลาจากการเรียนหนังสือ และความกดดันจากการสอบเข้า ระบบการสอบเข้าที่เน้นความรู้ทางวิชาการอาจทำให้โรงเรียนลดความสำคัญของกิจกรรมที่ส่งเสริมและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับแนวคิด อาจมีการเข้าใจผิดว่าเป็นเพียงการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายธรรมดา ทำให้ขาดการบูรณาการความคิดและการแก้ปัญหา ในประเด็นข้อจำกัดทางวิชาการ ได้แก่ ความต้องการการวิจัยเพิ่มเติมและต่อเนื่อง แม้จะมีการพัฒนาเครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของเด็กและเยาวชนแล้วก็ตาม แต่ยังคงต้องการการวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องผลกระทบของ Play Q ต่อความสำเร็จในชีวิต และปรับปรุงเครื่องมือวัด Play Q ให้ครอบคลุมทักษะในศตวรรษที่ 21 มากขึ้น เป็นต้น

ข้อเสนอเชิงนโยบายและการปฏิบัติ การบรรจุ Play Q ในนโยบายการศึกษาแห่งชาติ รัฐบาลควรกำหนดให้ Play Q เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย โดยบรรจุในแผนการศึกษาแห่งชาติและหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน การจัดสรรงบประมาณสนับสนุน จัดสรรงบประมาณเพื่อการพัฒนาครู การจัดหาอุปกรณ์ และการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ในโรงเรียน การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข และภาคเอกชน

ข้อเสนอในระดับสถานศึกษา การพัฒนาหลักสูตรบูรณาการสร้างหลักสูตร “การเรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างฉลาด” ที่บูรณาการ Play Q เข้ากับวิชาหลัก จัดกิจกรรมโครงการที่เน้นการแก้ปัญหาผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในห้องเรียนธรรมดา การประเมินและติดตามผลการเรียนรู้ การใช้เครื่องมือวัด Play Q เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินพัฒนาการเด็ก สร้างระบบติดตามและรายงานผลการพัฒนา Play Q ของเด็กแต่ละคน จัดทำ Portfolionการพัฒนา Play Q เพื่อติดตามความก้าวหน้า ด้านการพัฒนาครูและบุคลากร จัดโปรแกรมอบรมครูเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับ Play Q สร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Professional Learning Community) เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พัฒนาครูแกนนำในแต่ละโรงเรียนเพื่อเป็นพี่เลี้ยงแก่ครูอื่น

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนาองค์ความรู้ที่ยั่งยืน การวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ สนับสนุนการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัด Play Q ให้ทันต่อบริบทการเปลี่ยนแปลง สนับสนุนการศึกษาผลกระทบระยะยาวของ Play Q

ต่อความสำเร็จในชีวิตและอาชีพ สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้และเทคโนโลยีสนับสนุน Play Q การสร้างความเข้าใจในสังคม จัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ Play Q แก่ผู้ปกครองและสังคม สร้างตัวอย่างความสำเร็จและประโยชน์ของ Play Q ที่เป็นรูปธรรม ส่งเสริมให้สื่อมวลชนนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ Play Q อย่างถูกต้อง การสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ ส่งเสริมให้ชุมชนและครอบครัวมีส่วนร่วมในการพัฒนา Play Q ของเด็กและเยาวชน สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรทางสังคม สโมสรกีฬา และศูนย์การเรียนรู้ชุมชน พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนอกเวลาเรียนที่ส่งเสริม Play Q อย่างยั่งยืน

## บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การเล่นถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะแนวคิดเรื่อง “ความฉลาดในการเล่น” (Play Intelligence หรือ Play Quotient: Play Q) ที่มองว่าการเล่นเป็นมากกว่ากิจกรรมสันทนาการ แต่เป็นแนวคิดที่มองการเล่นคือพหุปัญญาที่สามารถพัฒนาได้และมีความสำคัญเช่นเดียวกับความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ประเทศไทยได้เริ่มพัฒนาแนวคิดนี้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 และได้กำหนดนิยามของความฉลาดในการเล่น หมายถึง ความสามารถในการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทักษะการเล่นในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมใด ๆ อย่างมีไหวพริบ ถูกต้อง ทันทีทันใด สามารถควบคุมอารมณ์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวร่างกายหรือขณะเล่น ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ตามวัยและตามเพศ จากนั้นตลอดระยะเวลา 15 ปี (พ.ศ. 2551-2566) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดในการเล่นให้เหมาะสมกับเด็กไทยอายุ 7-15 ปี โดยสร้างแบบทดสอบที่ง่ายต่อการใช้จริง มีความถูกต้องและเชื่อถือได้ ได้ศึกษาวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทยอายุ 7-15 ปี จำแนกตามอายุและเพศ ภายใต้กรอบการศึกษาที่มีประเด็นสำคัญในเรื่อง ความแตกต่างเชิงแนวคิดความฉลาดในการเล่น แตกต่างจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-Based Learning) โดยเน้นไปที่ศักยภาพและความสามารถส่วนบุคคล ในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างชาญฉลาด มากกว่าการใช้การเล่นเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ การศึกษาภายใต้พื้นฐานทางวิชาการที่แข็งแกร่ง แนวคิดนี้มีรากฐานจากทฤษฎีพหุปัญญาของ Gardner (1995) และแนวคิด Play Quotient ของ Auerbach (2014) แต่ได้รับการพัฒนาและปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของเด็กไทย ด้านผลกระทบต่อการพัฒนาองค์รวม ความฉลาดในการเล่นส่งผลต่อการพัฒนาในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย (การพัฒนากล้ามเนื้อและสมรรถภาพ) ด้านสติปัญญา (ทักษะการคิด จินตนาการ สร้างสรรค์และแก้ปัญหา) และด้านจิตใจอารมณ์และสังคม (การควบคุมตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์) และเครื่องมือวัดที่มีประสิทธิภาพ เครื่องมือวัด 4 รายการทดสอบได้รับการพัฒนาให้มีความเหมาะสมใช้งานง่าย และสะท้อนถึงทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมทั้งทักษะการเคลื่อนไหวที่ การทรงตัว และการจัดการวัตถุ เป็นต้น

ความฉลาดในการเล่น (Play Q) เป็นนวัตกรรมการศึกษาที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การประยุกต์ Play Q ในระบบการศึกษาไม่เพียงแต่ช่วยแก้ไขปัญหการศึกษาไทยในปัจจุบัน แต่ยังเป็นเตรียมเด็กไทยให้พร้อมรับมือกับความท้าทายในอนาคต อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของการประยุกต์ Play Q ขึ้นอยู่กับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การลงทุนด้านทรัพยากรที่เพียงพอ และการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ข้อเสนอแนะสำคัญสำหรับการขับเคลื่อน Play Q ในการศึกษาไทย ได้แก่ การสร้างความเข้าใจและการยอมรับในสังคม ควรมีการสื่อสารที่ชัดเจนเกี่ยวกับประโยชน์และความสำคัญของ Play Q การพัฒนาระบบสนับสนุนที่ครบถ้วน ตั้งแต่การพัฒนาครู การจัดหาทรัพยากร ไปจนถึงการสร้างระบบประเมินที่เหมาะสม การดำเนินการแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากโรงเรียนนำร่อง แล้วขยายผลไปสู่โรงเรียนอื่น พร้อมการติดตามและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง การวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ Play Q เป็นแนวคิดที่ก้าวทันยุคสมัยและสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กไทยได้อย่างแท้จริง หากสามารถดำเนินการได้ครบถ้วนตามข้อเสนอแนะดังกล่าว Play Q จะเป็นกุญแจสำคัญในการปฏิรูปการศึกษาไทยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก และส่งผลต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศในระยะยาวอย่างยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). *ตัวบ่งชี้ความฉลาดจากกิจกรรมนันทนาการ : การศึกษาและพัฒนาคะแนนเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นของวัยรุ่นไทย*. ฟูลฟิล แมนเนจเม้นท์.
- ซัชชัย โกมารทัต และสมพร โกมารทัต. (2549). *การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือความฉลาดในการเล่น*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมพร โกมารทัต และซัชชัย โกมารทัต. (2567). *การพัฒนาเครื่องมือวัดและเกณฑ์มาตรฐานความฉลาดในการเล่นสำหรับเด็กไทยอายุ 7-12 ปี*. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*. 19(2), 22-31. [https://so04.tci-thaijo.org/index.php/yr\\_u\\_human/article/view/271439](https://so04.tci-thaijo.org/index.php/yr_u_human/article/view/271439)
- Ackerman, P. L. (1996). A theory of adult intellectual development: Process, personality, interests, and knowledge. *Intelligence*, 22(2), 227–257. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-theory-of-adult-intellectual-development%3A-and-Ackerman/51e984c-7fe1ad7a6a3a3916f32b06c2bd1052db6>
- Auerbach, S. (1998) . *Dr.toy' s smart play : how to raise a child with a hight PQ*. St. Martin' s Griffin.
- Auerbach, S. (2014). *Dr.toy' s smart play smart toys book*. Regent Press.
- Gardner, H. (1995). *Multiple intelligences: the theory in practice*. Basic Books.
- Physical Activity Research Center (2023, 15 November). *Let's get to know how active play can develop*. [https://socialmarketing.thaihealth.or.th/index.php?option=com\\_activities&view=article&tmpl=component&id=4585](https://socialmarketing.thaihealth.or.th/index.php?option=com_activities&view=article&tmpl=component&id=4585)
- Tester, G. & Timothy, R. (2014). A 30-year journey of monitoring fitness and skill outcomes in physical education: lessons learned and a focus on the future. *Advances in Physical Education*, 4(3), 127-137. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=49336>
- Wood, E. & Attfield, J. (2005). *Play, learning and the early childhood curriculum*. Paul Chapman Publishing.
- .....