

การละเล่นพื้นบ้านไทยในยุคดิจิทัล: บทบาททางสังคม คุณค่าทาง
วิทยาศาสตร์การกีฬา และแนวทางการอนุรักษ์*

THAI FOLK GAMES IN THE DIGITAL ERA: SOCIAL ROLES, SPORTS
SCIENCE PERSPECTIVES, AND PRESERVATION STRATEGIES

เดชภณ ทองเดิม

Tachapon Tongterm

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Department of Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author's Email: spsc_network@hotmail.com

วันที่รับบทความ : 16 ตุลาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 31 ตุลาคม 2568; วันตอบรับบทความ : 31 ตุลาคม 2568

Received 16 October 2025; Revised 31 October 2025; Accepted 31 October 2025

บทคัดย่อ

ในบริบทที่โครงสร้างสังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงผ่านจากความเป็นชนบทสู่ความเป็นเมือง การละเล่นพื้นบ้านไทยซึ่งเคยเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันในอดีตได้ถูกลดทอนความสำคัญลง และเสี่ยงที่จะเหลือเพียงการแสดงเชิงสัญลักษณ์ในงานวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม การละเล่นพื้นบ้านยังคงมีคุณูปการเชิงลึกทั้งในมิติทางสังคม วัฒนธรรม และวิทยาศาสตร์การกีฬา บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์บทบาทของการละเล่นพื้นบ้านไทยในฐานะทุนทางวัฒนธรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและการถ่ายทอดคุณค่าระหว่างรุ่น 2) ประเมินคุณค่าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมทางสังคม และ 3) เสนอแนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูที่เหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบัน โดยใช้การสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยและกรอบ

Citation:



* เดชภณ ทองเดิม. (2568). การละเล่นพื้นบ้านไทยในยุคดิจิทัล: บทบาททางสังคม คุณค่าทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และแนวทางการอนุรักษ์. วารสารนวัตกรรมสังคมศาสตร์, 2(5), 57-80.

Tachapon Tongterm. (2025). Thai Folk Games in the Digital Era: Social Roles, Sports Science Perspectives, and Preservation Strategies. Journal of Social Sciences Innovations, 2(5), 57-80.;

DOI: <https://doi.org/10.14456/jssi.2025.21>

Website: <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/jssi>

แนวคิดร่วมสมัย ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า การละเล่นพื้นบ้านทำหน้าที่เป็นทุนทางวัฒนธรรมที่เสริมสร้างความสามัคคี ความไว้วางใจ และสายสัมพันธ์ระหว่างรุ่น อีกทั้งยังเป็น “สนามฝึกตามธรรมชาติ” ที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การทรงตัว เสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจ เช่น การลดความเครียด การจัดการอารมณ์ และการสร้างพลังบวก ควบคู่กับการบ่มเพาะทักษะทางสังคม เช่น การทำงานเป็นทีม ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตาม การสืบสานการละเล่นพื้นบ้านในปัจจุบันต้องเผชิญกับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง สื่อดิจิทัล และแรงกดดันเชิงพาณิชย์ ดังนั้นแนวทางการอนุรักษ์จึงควรขับเคลื่อนบนฐานของวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการ โดยบูรณาการเข้ากับระบบการศึกษา กิจกรรมชุมชน และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พร้อมประยุกต์นวัตกรรมดิจิทัลเพื่อสร้างคุณค่าใหม่ให้สอดคล้องกับสังคมร่วมสมัย นอกจากนี้บทความยังได้ตอกย้ำว่าการละเล่นพื้นบ้านไทยไม่ใช่เพียงมรดกทางวัฒนธรรม หากแต่เป็นพลังขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความยั่งยืนของสังคมไทยในยุคเปลี่ยนผ่านอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การละเล่นพื้นบ้านไทย, ทุนทางวัฒนธรรม, วิทยาศาสตร์การกีฬา, สุขภาวะองค์รวม, แนวทางการอนุรักษ์

Abstract

In the context of a Thai society undergoing a transition from rural to urban structures, Thai folk games, which were once an integral part of daily life, have been increasingly marginalized and are at risk of being reduced to mere symbolic performances in cultural events. Nevertheless, these folk games still hold profound benefits in social, cultural, and sports science dimensions. This article, therefore, aims to 1) analyze the role of Thai folk games as cultural capital that strengthens community relationships and transmits values across generations, 2) evaluate their sports science value in developing physical fitness, mental health, and social behavior, and 3) propose appropriate preservation and revitalization strategies for the current social context. By synthesizing knowledge from research

and contemporary conceptual frameworks, the analysis reveals that folk games function as cultural capital that fosters unity, trust, and intergenerational bonds. At the same time, they serve as a "natural training ground" that helps develop physical fitness (such as muscular strength, endurance, agility, speed, and balance) while promoting mental well-being through stress reduction, emotional management, and the creation of positive energy, alongside cultivating social skills like teamwork, responsibility, and constructive coexistence. However, the continuation of folk games today faces challenges from structural changes, digital media, and commercial pressures. Therefore, preservation strategies should be driven by sports science and recreation and integrated into the education system, community activities, and cultural tourism, while incorporating digital innovations to create new values aligned with modern society. This article underscores that Thai folk games are not merely a cultural heritage but a dynamic driving force for enhancing quality of life and sustaining Thai society in a transitional era.

Keywords: Thai folk games, Cultural capital, Sports science, Holistic well-being, Preservation strategies

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 โลกกำลังเผชิญการเปลี่ยนผ่านที่รวดเร็วและซับซ้อนจากกระแสโลกาภิวัตน์ (globalization) และการปฏิวัติดิจิทัล (digital revolution) ซึ่งมีอิทธิพลต่อทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ทั้งเศรษฐกิจ การศึกษา วัฒนธรรม และนันทนาการ ปรากฏการณ์ดังกล่าวได้เปลี่ยนรูปแบบการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนจากกิจกรรมกลางแจ้งที่เคยเป็นฐานรากสำคัญของพัฒนาการมนุษย์ ไปสู่การใช้เวลาส่วนใหญ่กับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เกมออนไลน์ และแพลตฟอร์มดิจิทัล (Fabian, 2021; Rahman et al., 2025) สิ่งนี้ส่งผลโดยตรงต่อการลดบทบาทของการละเล่นพื้นบ้าน (folk games) ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ทางสังคม การพัฒนาทักษะทางกาย และการหล่อหลอมอัตลักษณ์วัฒนธรรมในหลายประเทศ ทั้งในเอเชีย ยุโรป แอฟริกา และอเมริกา งานวิจัยระดับสากลชี้ว่าการละเล่นพื้นบ้านมิใช่เพียงการเล่นเพื่อความบันเทิง แต่เป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมวิถีคิด ความสัมพันธ์ และแบบ

แผนทางสังคม โดยเฉพาะการสร้างทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (fundamental motor skills) และการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวต่อบริบทชุมชน (Abdullah & Amri, 2018) กระนั้นก็ตาม การขยายตัวของเทคโนโลยีและวิถีชีวิตเมือง (urbanization) กลับทำให้เกมพื้นบ้านถูกผลักไปอยู่ในสถานะ “มรดกที่เสี่ยงสูญหาย” มากกว่าจะเป็น “วิถีชีวิตร่วมสมัย” (Fabian, 2021) ความท้าทายเชิงโครงสร้างนี้ก่อให้เกิดคำถามสำคัญในเชิงวิชาการและนโยบายว่า สังคมจะสามารถรักษาและฟื้นฟูคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านได้อย่างไร ในขณะที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากสื่อสมัยใหม่และรูปแบบนันทนาการเชิงพาณิชย์ที่เติบโตอย่างก้าวกระโดด (Kam et al., 2009; Qiu et al., 2024)

ในมิติทางสังคมและวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านมิใช่เพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิงในยามว่าง แต่เป็น “ทุนทางวัฒนธรรม” ที่ทรงพลังในการเสริมสร้างและหล่อหลอมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมายืนยันได้ว่าการละเล่นสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการถ่ายทอดคุณค่าระหว่างรุ่น การสร้างความเข้าใจร่วมกัน และการเสริมสร้างความผูกพันทางสังคม (Lavega-Burgués et al., 2021) ตัวอย่างจากบริบทไทยสะท้อนอย่างชัดเจนว่า การละเล่นของกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น ไทยพวน มิได้เป็นเพียงกิจกรรมแต่ยังเป็นสื่อกลางในการรักษาวิถีชีวิต อัตลักษณ์ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ (Anastasovski et al., 2016) การละเล่นพื้นบ้านจึงเป็นทั้งเครื่องมือในการสร้างความกลมกลืนและเป็นมรดกที่มีศักยภาพในการสนับสนุนความยั่งยืนของชุมชน

ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การละเล่นพื้นบ้านถูกพิสูจน์แล้วว่ามีความสำคัญต่อพัฒนาการมนุษย์ งานวิจัยในระดับสากลชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการเคลื่อนที่ (locomotor skills) และทักษะการใช้อุปกรณ์ (manipulative skills) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Abdullah & Amri, 2018) ผลการศึกษาในไทยยังแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้การละเล่นพื้นบ้านมีส่วนช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายและกลไกการเคลื่อนไหวของเยาวชนได้ไม่แพ้กิจกรรมกีฬาสมัยใหม่ (รัฐพล เกษแก้ว และธารินทร์ ก้านเหลือง, 2567) นอกจากนี้ประโยชน์ด้านร่างกายแล้ว การละเล่นยังมีอิทธิพลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคม โดยช่วยลดความเครียด (Bazaz et al., 2018) และพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกลุ่มพิเศษ (ฉัตรชัย แพงคำฮัก และคณะ, 2562) จึงกล่าวได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านคือเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) ที่มีทั้งมิติทางกาย จิตใจ และสังคมควบคู่กัน

ด้วยสถานการณ์ที่การเล่นพื้นบ้านไทยกำลังเผชิญกับความเสี่ยงของการเลือนหาย ทั้งที่ยังคงมีคุณค่าทางวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพแบบองค์รวม บทความนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการด้วยการสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงลึก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) วิเคราะห์บทบาทของการเล่นพื้นบ้านไทยในฐานะทุนทางวัฒนธรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและการถ่ายทอดคุณค่าระหว่างรุ่น
- 2) ประเมินคุณค่าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมทางสังคม และ
- 3) นำเสนอแนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูที่เหมาะสมต่อบริบทสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบูรณาการเข้ากับระบบการศึกษาและการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อให้การเล่นพื้นบ้านไทยยังคงดำรงอยู่ได้อย่างมีชีวิตชีวาในสังคมร่วมสมัย และเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสมดุลระหว่างการรักษาค่าธรรมเนียมทางวัฒนธรรมกับการพัฒนาสังคมในยุคดิจิทัล

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทำความเข้าใจการเล่นพื้นบ้านไทยจำเป็นต้องพิจารณาทั้งรากเหง้าทางประวัติศาสตร์ บทบาทในเชิงสังคมวัฒนธรรม และคุณค่าเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬา เนื่องจากการเล่นไม่ใช่เพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิง แต่เป็นทุนทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงการพัฒนาทักษะกาย จิตใจ และสังคม ตลอดจนสะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของชุมชน การทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาจะช่วยสร้างกรอบวิเคราะห์ที่ครอบคลุมทั้งมิติการสืบทอดทางวัฒนธรรม การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และการประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพองค์รวม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในบทความนี้

1. ประวัติการเล่นพื้นบ้านไทย

การเล่นพื้นบ้านไทยมีรากฐานที่ยังลึกในวิถีชีวิตเกษตรกรรมและโครงสร้างชุมชนไทยดั้งเดิม โดยมีได้เกิดขึ้นเพื่อความบันเทิงเท่านั้น หากแต่เป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนวิถีคิด การเรียนรู้ และการอยู่ร่วมกันของสังคม แต่ละภูมิภาคได้สร้างรูปแบบการเล่นที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและทรัพยากรท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นในงานบุญประเพณีภาคอีสาน เช่น บุญบั้งไฟ ที่แฝงการสร้างสามัคคีและการใช้ร่างกายร่วมกัน หรือการเล่นประกอบดนตรีและการเล่นเชิงพิธีกรรมในภาคเหนือและภาคใต้ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงผู้คนและชุมชน (กมล บุญเขต และกุลิสรา ปองเพียร, 2565) การเล่นพื้นบ้านจึงไม่ใช่เพียง “การ

เล่น” แต่เป็นระบบการเรียนรู้ที่ถ่ายทอดคุณค่าทางสังคม เช่น ความมีน้ำใจ ความซื่อสัตย์ และการเคารพกติกา ซึ่งหล่อหลอมขึ้นเป็นอัตลักษณ์ร่วมของชุมชน

ในเชิงการพัฒนาสังคม การละเล่นพื้นบ้านทำหน้าที่เป็น “โรงเรียนชีวิต” ที่หล่อหลอมทักษะกายและสังคมโดยไม่เป็นทางการ ผ่านกิจกรรมที่ต้องอาศัยทั้งการเคลื่อนไหว การคิดแก้ปัญหา และการปฏิบัติตามกติกา เช่น รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า หรือขี้ม้าส่งเมือง การละเล่นเหล่านี้ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐาน ขณะเดียวกันยังบ่มเพาะทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการสร้างสัมพันธ์ในสังคม (วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล, 2565) แนวคิดนี้สอดคล้องกับกรอบ “นันทนาการเพื่อการพัฒนา (recreation for development)” ที่มองว่าการละเล่นและนันทนาการคือเครื่องมือเพื่อสร้างทุนมนุษย์และทุนสังคมที่ยั่งยืนในระยะยาว ไม่เพียงตอบโจทย์การเรียนรู้ในวัยเด็ก แต่ยังวางรากฐานให้การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต อย่างไรก็ตาม บริบทของสังคมไทยตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมาได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งจากกระแสโลกาภิวัตน์ วิถีชีวิตเมือง และการแพร่ขยายของเทคโนโลยีดิจิทัล ปรากฏการณ์นี้ส่งผลให้พื้นที่เล่นตามชุมชนค่อย ๆ หดหาย และเด็กไทยจำนวนมากหันไปเล่นเกมออนไลน์หรือกิจกรรมดิจิทัลแทนการเล่นแบบดั้งเดิม งานวิจัยสะท้อนว่าการละเล่นพื้นบ้านจำนวนมากถูกผลักให้กลายเป็น “การแสดงเชิงสัญลักษณ์” ในงานประเพณี มากกว่าจะเป็นวิถีชีวิตที่สืบทอดในครอบครัวและชุมชน (พัชรินทร์ คำสุวรรณ และคณะ, 2564) ความเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนถึงความท้าทายเชิงโครงสร้างของการอนุรักษ์วัฒนธรรม และนำไปสู่คำถามสำคัญในเชิงความยั่งยืนทางวัฒนธรรม (Cultural Sustainability) ว่าสังคมไทยจะรักษาและฟื้นฟูการละเล่นพื้นบ้านในฐานะทุนทางวัฒนธรรมที่มีชีวิตได้อย่างไร ท่ามกลางแรงกดดันจากสื่อสมัยใหม่และรูปแบบนันทนาการเชิงพาณิชย์

2. บทบาทของการละเล่นในเชิงสังคมวัฒนธรรม

การละเล่นพื้นบ้านในสังคมไทยทำหน้าที่มากกว่าการสร้าง的快乐เพลิดเพลิน หากแต่เป็นทุนทางวัฒนธรรม ที่สืบทอดและสะสมจากรุ่นสู่รุ่นอย่างต่อเนื่อง ผ่านกระบวนการเล่นที่เชื่อมโยงคนในครอบครัวและชุมชนเข้าด้วยกัน การละเล่น เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร หรือขี้ม้าส่งเมือง มิได้เป็นเพียงกิจกรรมยามว่าง แต่ยังเป็น “พื้นที่ทางสังคม” ที่ฝึกฝนการอยู่ร่วมกัน การเคารพกติกา และการพัฒนาคุณลักษณะทางสังคม เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการทำงานเป็นทีม (จินตนา นิลทวิ และสมพร ชาลีเครือ, 2565) มิติทางสังคมนี้สะท้อนแนวคิดทุนทางสังคม (social capital) ซึ่งการละเล่นทำหน้าที่เป็นกลไกสร้างเครือข่ายความไว้วางใจและความผูกพันที่ช่วยหล่อหลอมชุมชนให้มีความมั่นคงและยั่งยืน

ในมิติทางวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านยังเป็นสื่อกลางในการรักษาและถ่ายทอดวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ เช่น การละเล่นของชาวไทยพวนที่สะท้อนภูมิปัญญาเฉพาะถิ่น และทำหน้าที่เป็นกลไกในการธำรงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ขณะเดียวกัน งานวิจัยนานาชาติได้ย้ำถึงศักยภาพของเกมพื้นบ้านและกีฬาดั้งเดิมในการสร้างความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมพหุวัฒนธรรม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่เคยเผชิญความขัดแย้ง (Anastasovski et al., 2016) การละเล่นจึงทำหน้าที่ไม่เพียงในระดับท้องถิ่น แต่ยังเป็นสะพานทางวัฒนธรรม (Cultural Bridge) ที่ช่วยเชื่อมโยงความแตกต่างทางชาติพันธุ์ วัฒนธรรม และความเชื่อ ให้กลายเป็นพลังบวกในการสร้างความกลมกลืน

แม้ในบริบทสังคมร่วมสมัยที่กระแสดิจิทัลเข้ามาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน การละเล่นพื้นบ้านยังคงมีคุณค่าในฐานะ “พื้นที่เชื่อมต่อ” ระหว่างอดีตกับปัจจุบัน โดยทำหน้าที่ฟื้นฟูความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชุมชน อีกทั้งยังเสริมสร้างทักษะอารมณ์และสังคม (socio-emotional skills) เช่น ความฉลาดทางอารมณ์และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการอยู่รอดในสังคมที่ซับซ้อน (ดาวพระศุภรี เมืองแมน และสรวยพร กุศลสง, 2560) แนวโน้มดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบคิด ความยั่งยืนทางวัฒนธรรม ที่มองว่าการละเล่นพื้นบ้านไม่ใช่เพียงมรดกที่ต้องอนุรักษ์ แต่คือพลังสร้างสรรค์ที่สามารถต่อยอดเพื่อสร้างความยั่งยืนของสังคมไทยและนานาชาติในระยะยาว

3. วิทยาศาสตร์การกีฬากับการละเล่นพื้นบ้าน

การละเล่นพื้นบ้านมิได้หยุดอยู่เพียงในฐานะกิจกรรมนันทนาการ แต่สามารถอธิบายได้ด้วยกรอบวิทยาศาสตร์การกีฬาในฐานะกลไกพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวม งานวิจัยเชิงทดลองจากหลายประเทศสะท้อนตรงกันว่า การละเล่นพื้นบ้านมีศักยภาพในการสร้างทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน อันเป็นรากฐานของการออกกำลังกายและกีฬาในระดับที่ซับซ้อนขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคล่องแคล่ว ความสมดุล ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด (Akbari et al., 2009; Charles et al., 2017) ลักษณะการเล่นที่อาศัยการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ และการใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น ลูกมะพร้าว เชือก หรือหิน ยังช่วยเสริมสร้างทั้งทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการใช้อุปกรณ์ของเด็กประถมได้อย่างเด่นชัด (Festiawan, 2020; Fakhurozi et al., 2024) สำหรับบริบทไทย การวิจัยพบว่าการประยุกต์ใช้การละเล่นอีสานหรือกีฬาพื้นเมืองภาคใต้ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ต่างจากการฝึกกีฬาสมัยใหม่ (เตชภณ ทองเต็ม และคณะ,

2567ก; 2567ข) สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านทำหน้าที่เป็นทั้ง “สนามฝึกกีฬา” และ “ห้องทดลองธรรมชาติ” ที่เชื่อมพลังทางกายภาพเข้ากับภูมิปัญญาชุมชนอย่างลงตัว

นอกเหนือจากการพัฒนาร่างกาย การละเล่นพื้นบ้านยังมีคุณค่าที่สอดคล้องกับกรอบสุขภาพแบบองค์รวม (holistic well-being) โดยสามารถบูรณาการผลลัพธ์ด้านกาย จิตใจ และสังคมเข้าด้วยกัน งานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ช่วยเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายและลดความเครียด (Tongterm et al., 2024a; 2024b) สร้างสมาธิ และพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากการเรียนและสังคม (Akça & Özel, 2023) การละเล่นที่ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีมยังเป็นพื้นที่บ่มเพาะทักษะทางสังคม (social skills) ไม่ว่าจะเป็นการร่วมมือ การแก้ปัญหาาร่วมกัน หรือการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ (Lavega-Burgués et al., 2021) ในแง่นี้ การละเล่นพื้นบ้านจึงมีศักยภาพที่จะต่อยอดเป็นทั้งนวัตกรรมทางการศึกษาและเครื่องมือฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ (เตชภณ ทองเต็ม และคณะ, 2567; Hussain & Cheong, 2022; Fauzi et al., 2023) กล่าวได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านเป็นองค์ความรู้เชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ก้าวข้ามกรอบความเป็นมรดกทางวัฒนธรรม ไปสู่การเป็นพลังสร้างคุณภาพการต่อสุขภาพมนุษย์ และการพัฒนาสังคมร่วมสมัย

4. กรอบแนวคิดการพัฒนาศักยภาพมนุษย์บนฐานนันทนาการ

การสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อตีความการละเล่นพื้นบ้านไทยในสังคมร่วมสมัยมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการละเล่นมิได้จำกัดความหมายไว้ที่กิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน แต่สะท้อนถึงทุนทางวัฒนธรรมที่ถักทอสายใยความสัมพันธ์ในชุมชนและถ่ายทอดคุณค่าระหว่างรุ่น ขณะเดียวกัน การละเล่นยังแฝงคุณค่าเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมทางสังคมในลักษณะองค์รวม งานศึกษาที่ผ่านมาชี้ว่า การละเล่นสามารถบ่มเพาะทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ ทั้งในเชิงกายภาพและจิตสังคม (จินตนา นิลทวี และสมพร ชาลีเครือ, 2565) แต่ปัญหาสำคัญคือคุณค่าดังกล่าวกำลังเลือนหายท่ามกลางแรงกดดันจากกระแสดิจิทัลและโลกาภิวัตน์ (Fabian, 2021; Rahman et al., 2025) ดังนั้น บทความนี้จึงนำเสนอกรอบแนวคิด การพัฒนาศักยภาพมนุษย์บนฐานนันทนาการ (Recreation-Based Human Performance Model) เพื่อเป็นเครื่องมือเชิงทฤษฎีในการอธิบายบทบาทของการละเล่นและแนวทางการฟื้นฟูที่เหมาะสมต่อสังคมปัจจุบัน

กรอบแนวคิดดังกล่าวตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า การละเล่นพื้นบ้านสามารถทำหน้าที่เป็น “กลไกพหุมิติ (multidimensional mechanism)” ที่บูรณาการสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ทูทางวัฒนธรรม ซึ่งทำหน้าที่หล่อหลอมอัตลักษณ์และสายใยทางสังคม (Saura & Zimmermann, 2021) 2) องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ยืนยันผลเชิงประจักษ์ต่อพัฒนาการทางกายและสุขภาพของคร่อม (Akbari et al., 2009) และ 3) แนวทางการอนุรักษ์ และฟื้นฟูในบริบทสังคมปัจจุบัน ผ่านการบูรณาการการศึกษา เทคโนโลยี และนวัตกรรม เช่น การประยุกต์ใช้สื่อดิจิทัลเพื่อสืบทอดภูมิปัญญา (Kam et al., 2009; Qiu et al., 2024) การผสานองค์ประกอบทั้งสามนี้ เข้าด้วยกันทำให้โมเดล Recreation-Based Human Performance เป็นมากกว่ากรอบแนวคิดเชิงอธิบาย แต่ยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถต่อยอดในการพัฒนานโยบาย สร้างโปรแกรมนันทนาการ และออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพมนุษย์ได้อย่างยั่งยืน

การสังเคราะห์แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องชี้ให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นมากกว่ากิจกรรมนันทนาการ หากแต่เป็นทูทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมอัตลักษณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้งยังเป็นกลไกเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมทางสังคมอย่างเป็นองค์รวม การขยายกรอบวิเคราะห์ด้วยแนวคิดใหม่ยังสะท้อนศักยภาพของการละเล่นพื้นบ้านในการพัฒนาและฟื้นฟูคุณค่าที่ตอบโจทย์สังคมปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน ประเด็นเหล่านี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่การพิจารณาสถานการณ์จริง ความท้าทาย และแนวทางการอนุรักษ์ในบริบทไทยร่วมสมัยที่จะกล่าวต่อไป

บทบาททางสังคมและวัฒนธรรมของการละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นพื้นบ้านไทยมิได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่าง หากแต่ทำหน้าที่เป็นกลไกทางสังคมและวัฒนธรรมที่บ่มเพาะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัว และชุมชน ขณะเดียวกันยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการธำรงภูมิปัญญาและถ่ายทอดวิถีชีวิตจากรุ่นสู่รุ่น คุณค่าดังกล่าวทำให้การละเล่นกลายเป็นรากฐานของความมั่นคงทางสังคม และเป็นทูทางวัฒนธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี ความยั่งยืน และอัตลักษณ์ร่วมของชุมชนไทย ในยุคที่โครงสร้างทางสังคมกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างเข้มข้น

1. การสร้างความสัมพันธ์และทุนทางสังคมในชุมชน

การเล่นพื้นบ้านไทยทำหน้าที่มากกว่ากิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน หากแต่เป็น “เวทีทางสังคม” ที่สมาชิกในครอบครัวและชุมชนได้มาพบปะ มีปฏิสัมพันธ์ และเรียนรู้กติกาที่สะท้อนคุณค่าร่วมกัน การเล่นแบบกลุ่ม เช่น มอญซ่อนผ้า วิ่งเปี้ยว หรือริ้วข้าวสาร มิได้เป็นเพียงการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ยังเป็นการฝึกฝนการทำงานเป็นทีม การประสานงาน การยอมรับกติกา และการมีน้ำใจนักกีฬา คุณลักษณะเหล่านี้บ่มเพาะความฉลาดทางอารมณ์และความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมที่ซับซ้อน (วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล, 2565) ในเชิงทฤษฎี การเล่นสามารถอธิบายผ่านกรอบทุนทางสังคม ซึ่งหมายถึงเครือข่ายความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และการแลกเปลี่ยนความร่วมมือที่ช่วยเสริมสร้างพลังทางสังคมของชุมชน กิจกรรมการเล่นที่จัดขึ้นในครัวเรือนหรืองานประเพณี เช่น งานบุญ งานเทศกาลท้องถิ่น หรือการเล่นในครอบครัว ล้วนเป็น “พื้นที่สร้างทุนทางสังคม” ที่ช่วยฟื้นฟูความผูกพันระหว่างรุ่นและสร้างเครือข่ายความร่วมมือที่มั่นคง (อามีเนาะ เจ๊ะแฉะ, 2564) โดยงานวิจัยที่ศึกษาในภาคเหนือและภาคกลางยังสะท้อนว่าการการเล่นเป็นกลไกการสร้างสายใยทางวัฒนธรรมที่หล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มในระยะยาว (กมล บุญเขต และกุลิสรา ปองเพียร, 2565) จึงอาจกล่าวได้ว่าการการเล่นพื้นบ้านมิใช่เพียงภาพสะท้อนอดีต หากแต่เป็นเครื่องมือเชิงสังคมที่สร้างทั้งความสามัคคี ความไว้วางใจ และความมั่นคงทางสังคม อันเป็นรากฐานที่ยั่งยืนของชุมชนไทยร่วมสมัย

2. การสืบทอดและธำรงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม

การเล่นพื้นบ้านทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทางวัฒนธรรมที่ทรงพลังในการถ่ายทอดคุณค่าและภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น โดยเฉพาะบทบาทสำคัญของผู้สูงอายุและครอบครัวในฐานะผู้สืบทอดความรู้ (knowledge holders) ผู้ถ่ายทอดความรู้และทักษะการเล่นผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กรณีของชาวไทยพวนเป็นตัวอย่างชัดเจนที่แสดงให้เห็นว่าการการเล่นไม่ได้หยุดอยู่ที่ความบันเทิง แต่ยังเป็นกลไกที่รักษาวิถีชีวิตและอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นไว้ได้อย่างมั่นคง (พัชรินทร์ คำสุวรรณ และคณะ, 2564) แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักฐานเชิงสากลที่มองว่าเกมพื้นบ้านสามารถทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมโยงความแตกต่างทางวัฒนธรรม และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมพหุวัฒนธรรม (Anastasovski et al., 2016) การเล่นจึงไม่เพียงสะท้อนการปรับตัวของชุมชนให้เข้ากับบริบทท้องถิ่น แต่ยังทำหน้าที่เป็นพลังขับเคลื่อนที่ช่วยธำรงภูมิปัญญาดั้งเดิมท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ

ในมิติของการสร้างภูมิคุ้มกันทางวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านช่วยให้เยาวชนสามารถเรียนรู้รากเหง้าของตนเองและพัฒนาอัตลักษณ์ร่วมกับชุมชน ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมายเชิงสัญลักษณ์และเชิงสังคม ตัวอย่างเช่น การละเล่นขี้ม้าก้านกล้วยในภาคเหนือหรือการเล่นซึกเย่อเรือในภาคใต้ ล้วนสะท้อนวิถีชีวิตและความเชื่อที่ผูกพันกับทรัพยากรท้องถิ่นและศรัทธาทางศาสนา (ศิริลักษณ์ เหมาะศรี และคณะ, 2559) ในขณะที่กรณีศึกษาชุมชนบ้านสามขา จังหวัดลำปาง แสดงให้เห็นถึงการบูรณาการการละเล่นเข้ากับหลักสูตรท้องถิ่นและงานประเพณี ทำให้เกิดความยั่งยืนทั้งในระดับการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งกระบวนการเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านไม่ใช่เพียงมรดกทางวัฒนธรรมที่คงอยู่ในอดีต แต่คือกลไกสำคัญในการรักษาความต่อเนื่องของวัฒนธรรม เสริมสร้างความผูกพันทางสังคม และสร้างความยั่งยืนทางอัตลักษณ์ในระยะยาว

3. กรณีศึกษา

การทำความเข้าใจบทบาทของการละเล่นพื้นบ้านในสังคมไทยยุคปัจจุบันจำเป็นต้องอ้างอิงจากกรณีศึกษาที่เป็นรูปธรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิธีการที่ชุมชนต่าง ๆ ยังสามารถธำรงรักษา และฟื้นฟูคุณค่าของการละเล่นได้อย่างต่อเนื่อง แม้จะเผชิญแรงกดดันจากสื่อสมัยใหม่และวิถีชีวิตเมือง กรณีศึกษาที่เลือกมานี้ครอบคลุมทั้งภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้ เพื่อชี้ให้เห็นความหลากหลายของรูปแบบการปรับตัวและการธำรงอัตลักษณ์ในแต่ละภูมิภาค

1) กรณีศึกษาในภาคเหนือ: ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ ชุมชนบ้านสามขา จังหวัดลำปาง ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นพื้นที่ต้นแบบในการอนุรักษ์การละเล่นพื้นบ้าน ผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ขณะที่โรงเรียนในท้องถิ่นนำการละเล่น เช่น การขี้ม้าก้านกล้วย หรือการละเล่นประกอบดนตรี เข้าสู่หลักสูตรพลศึกษาและกิจกรรมชุมชน ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้ทั้งสมรรถภาพทางกายและคุณค่าทางวัฒนธรรมควบคู่กัน (กนกวรรณ ทองคำสิง และคณะ, 2561) ความสำเร็จของชุมชนนี้สะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการครอบครัว โรงเรียน และวัด ในการสร้างวงจรการถ่ายทอดที่ยั่งยืน

2) กรณีศึกษาในภาคอีสาน: เทศกาลบุญบั้งไฟและบุญเดือนหกยังคงทำหน้าที่เป็นเวทีสำคัญที่เชื่อมโยงการละเล่นพื้นบ้านเข้ากับชีวิตประจำวันของชุมชน เช่น ตีจับและวิ่งเปี้ยว กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงความบันเทิง แต่ยังเป็นกลไกการสร้างสามัคคีและการเรียนรู้ระหว่างรุ่น โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของเยาวชนที่ได้เรียนรู้จากผู้สูงอายุในกิจกรรมจริง (ปริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช, 2565) สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าการละเล่นยังคงมีพลังในการเป็น

“สะพานทางวัฒนธรรม” ที่เชื่อมอดีตเข้ากับปัจจุบัน แม้ในสภาพแวดล้อมที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีอิทธิพลสูง

3) กรณีศึกษาในภาคใต้: การละเล่นอย่างการชักเย่อเรือหรือรำโทน เป็นตัวอย่างของการผสมผสานทุนทางวัฒนธรรมเข้ากับวิถีชีวิตและศรัทธาทางศาสนาอิสลาม กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงสร้างความบันเทิง แต่ยังตอกย้ำความเป็นหนึ่งเดียวของชุมชนและความศรัทธาร่วมกัน (สุทธิชัย รักจันทร์, 2566) อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคประชาสังคม ทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบที่ยั่งยืนและสามารถสืบทอดคุณค่าเหล่านี้ต่อไปในอนาคต

กรณีศึกษาทั้งสามแสดงให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านมิได้เป็นเพียงกิจกรรมในอดีต หากแต่ยังมีชีวิตอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันผ่านการบูรณาการเข้ากับระบบการศึกษา งานบุญ ประเพณี และศรัทธาทางศาสนา สิ่งเหล่านี้ยืนยันว่าการละเล่นพื้นบ้านยังคงทำหน้าที่เป็นพลังสร้างสรรค์ที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และความยั่งยืนทางวัฒนธรรมของชุมชนไทยได้อย่างแท้จริง

คุณค่าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและการประยุกต์ใช้

การละเล่นพื้นบ้านไทยมิได้เป็นเพียงกิจกรรมเชิงวัฒนธรรม หากแต่ยังสะท้อนคุณค่าในมิติวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยทำหน้าที่เป็น “สนามฝึกตามธรรมชาติ” ที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างองค์รวม คุณค่าเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านมีศักยภาพทั้งในฐานะฐานการพัฒนามนุษย์และแนวทางการประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในสังคมร่วมสมัย ดังนี้

1. มิติทางกายภาพ

การละเล่นพื้นบ้านมิได้เป็นเพียงกิจกรรมนันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน หากแต่ทำหน้าที่เป็น “สนามฝึกซ้อมตามธรรมชาติ” ที่บ่มเพาะความฉลาดทางกาย (physical literacy) ผ่านการเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาในระดับที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น (Akbari et al., 2009) ในเชิงทักษะการเคลื่อนไหวและกลไก กิจกรรมที่อาศัยการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย หรือการทรงตัว ช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว กำลังกล้ามเนื้อ และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยงานวิจัยยืนยันว่าโปรแกรมที่ผนวกการละเล่นพื้นบ้านในโรงเรียนสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีนัยสำคัญ (รัฐพล เกษแก้ว และธารินทร์ ก้านเหลือง, 2567;

Charles et al., 2017) ขณะที่การเล่นที่ใช้วัสดุหรืออุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น ลูกมะพร้าว ก้อนหิน หรือก้อนกล้วย ยังช่วยเสริมสร้างทั้งทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการใช้อุปกรณ์ของเด็กปฐมวัย และเด็กประถมได้อย่างเป็นระบบ (Festiawan, 2020; Fakhurozi et al., 2024)

ในบริบทของประเทศไทย การวิจัยสะท้อนว่าการเล่นพื้นบ้านมิได้จำกัดคุณค่าอยู่ที่เด็กและเยาวชน แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในลักษณะของการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (interval training) ที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด อีกทั้งยังมีการปรับใช้กับกลุ่มเฉพาะ เช่น เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานและสร้างสมรรถภาพอย่างยั่งยืน (สายชล ภัคคะธารา และศิริรัฐ ราชีวงศ์, 2566) เมื่อพิจารณาเชิงทฤษฎี การเล่นพื้นบ้านจึงสามารถมองได้ว่าเป็นทั้ง “สนามฝึกกีฬา” และ “ห้องทดลองธรรมชาติ” ที่ผสมผสานพลังงานทางกายภาพกับภูมิปัญญาชุมชน และเป็นเครื่องมือสำคัญในการหล่อหลอมความมั่นใจ ความสามารถ และแรงจูงใจในการเคลื่อนไหว ซึ่งสอดคล้องกับกรอบความฉลาดทางกาย ที่ย้ำว่าการพัฒนาทักษะกายภาพเป็นเงื่อนไขสำคัญในการสร้างสุขภาวะและวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงอย่างยั่งยืน (Charles et al., 2017; Hussain & Cheong, 2022)

2. มิติทางจิตใจและอารมณ์

การเล่นพื้นบ้านมิได้เพียงสร้างความสนุกสนาน แต่ยังเป็นกลไกสำคัญที่หล่อหลอมสุขภาวะทางจิตใจและสังคมในลักษณะองค์รวม โดยเฉพาะการเล่นที่อาศัยการทำงานเป็นทีม เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร หรือการชักเย่อ ล้วนเป็นกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน ความตื่นตัว และเปิดโอกาสให้ผู้เล่นเรียนรู้การควบคุมอารมณ์และการมีน้ำใจนักกีฬา (ฉัตรชัย แพงคำฮัก และคณะ, 2562) ประสบการณ์เหล่านี้ช่วยบ่มเพาะความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คุณค่าทางจิตใจดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม ที่มองว่าการเคลื่อนไหวทางกายสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ งานวิจัยหลายชิ้นสะท้อนว่าการเข้าร่วมการเล่นพื้นบ้านช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจเชิงบวกในเด็กและเยาวชน (Bazaz et al., 2018) การที่ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสกับความสำเร็จเล็ก ๆ การได้รับการยอมรับ และความสนุกที่เกิดขึ้นจริงในการเล่น ช่วยสร้างพลัง

บวกที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม และทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาที่ช่วยให้ผู้คนเผชิญกับแรงกดดันทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนอกจากนี้ การละเล่นพื้นบ้านยังมีศักยภาพในการเป็นเครื่องมือพัฒนาทักษะด้านวิชาการและสังคมควบคู่กัน กิจกรรมที่ต้องใช้การคิดกลยุทธ์ การดัดแปลงกติกา หรือการใช้วัสดุท้องถิ่นเป็นอุปกรณ์เล่น ช่วยกระตุ้นการคิดแบบอเนกนัย (divergent thinking) และการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ ขณะเดียวกัน งานวิจัยยังชี้ว่าการบูรณาการการละเล่นเข้ากับการเรียนรู้สามารถเสริมทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และการอ่านในเด็กได้อย่างมีนัยสำคัญ (นิตยา พิมพ์ทอง และคณะ, 2566) สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านไม่เพียงเป็นการสืบทอดวัฒนธรรม แต่ยังเป็นกลไกการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นและสามารถประยุกต์ใช้ในหลากหลายมิติ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ได้อย่างแท้จริง

3. มิติทางสังคมและการประยุกต์ใช้

การละเล่นพื้นบ้านไทยเมื่อมองผ่านกรอบนันทนาการเพื่อการพัฒนา มิได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิง แต่คือพื้นที่ที่สร้างทั้งทุนทางสังคมและทุนวัฒนธรรม (cultural capital) ควบคู่กัน โดยทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างความสามัคคี เครือข่ายความไว้วางใจ และการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน (วรรณนิศา พงษ์จรัสกาล, 2565) ในทางปฏิบัติ การบูรณาการการละเล่นเข้ากับการศึกษา ช่วยพัฒนาทักษะภาษาและคณิตศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพ (ศุภวรรณ นาคนิล, 2562; อังคณา ดวงเกิด และคณะ, 2558) ขณะที่การนำไปใช้ในเชิงสุขภาพยังส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดในผู้สูงอายุ รวมถึงการใช้เป็นเครื่องมือควบคุมน้ำหนักในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (วรรณวิสา บุญมาก, 2561) อีกทั้งยังมีมิติทางเศรษฐกิจที่สามารถต่อยอดสู่การพัฒนาเป็นกีฬานันทนาการสมัยใหม่หรือสื่อดิจิทัลเชิงสร้างสรรค์ เช่น เกมและแอปพลิเคชันจากการละเล่นดั้งเดิม (ธัญญวดี กำจรภัย และทิพรรัตน์ สิทธิวงศ์, 2566) ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนว่าการละเล่นพื้นบ้านเป็นทั้ง ทุนทางวิชาการและปฏิบัติการที่สามารถเชื่อมโยงวัฒนธรรมกับการพัฒนาสังคมร่วมสมัยได้อย่างยั่งยืน

จากการวิเคราะห์ในมิติทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การละเล่นพื้นบ้านไทยปรากฏชัดว่าเป็นทั้งสนามฝึกสมรรถภาพทางกาย เครื่องมือสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม และพื้นที่สร้างทุนทางสังคมที่สามารถต่อยอดสู่การศึกษา สุขภาพ และเศรษฐกิจในสังคมร่วมสมัยได้อย่างกว้างขวาง คุณค่าเหล่านี้ทำให้การละเล่นมิใช่เพียงมรดกทางวัฒนธรรม แต่คือกลไกการพัฒนาที่เชื่อมโยงระหว่างอดีตกับปัจจุบัน และมีศักยภาพในการสร้างคุณูปการใหม่ต่ออนาคตอย่างไรก็ตาม แม้คุณค่าเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาและการประยุกต์ใช้จะถูกยืนยันอย่าง

กว้างขวาง แต่การอ้างและต่อยอดคุณค่าเหล่านี้ยังต้องเผชิญอุปสรรคและความท้าทายหลายประการ ทั้งจากโครงสร้างสังคม วิถีชีวิตเมือง และแรงกดดันจากสื่อดิจิทัล ซึ่งจะเป็นประเด็นที่จะวิเคราะห์ในหัวข้อถัดไป

อุปสรรคและความท้าทาย

การละเล่นพื้นบ้านไทยกำลังเผชิญกับอุปสรรคหลากหลายมิติ ซึ่งหากไม่สามารถจัดการได้ มรดกทางวัฒนธรรมนี้อาจสูญหายไปอย่างไม่สามารถเรียกกลับคืนได้ การวิเคราะห์ชี้ให้เห็นอุปสรรคและความท้าทายที่สำคัญ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและพฤติกรรม: แรงกดดันที่สำคัญต่อการดำรงอยู่ของการละเล่นพื้นบ้านมาจากการขยายตัวของสังคมเมืองและโครงสร้างทางเศรษฐกิจสมัยใหม่ที่ทำให้พื้นที่เล่นในชุมชน เช่น ลานวัด ลานบ้าน และทุ่งนา ค่อย ๆ หายไป ส่งผลให้โอกาสในการรวมกลุ่มเพื่อเล่นลดลงอย่างชัดเจน (กนกวรรณ ทองคำสิง และคณะ, 2561) ขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชน โดยหันไปสู่งิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนพิเศษและการแข่งขันทางการศึกษา แทนการละเล่น ก็ทำให้กิจกรรมเหล่านี้ค่อย ๆ ถูกลดบทบาทลง (อามีเนาะ เจ๊ะแหว, 2564) อุปสรรคเชิงโครงสร้างและพฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนว่าการละเล่นไม่ได้ถดถอยเพราะการ “ไม่สนใจ” ของเยาวชนเท่านั้น แต่เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตและระบบสังคมโดยรวม

2. นโยบายและการสนับสนุนเชิงระบบ: แม้การละเล่นพื้นบ้านได้รับการยกย่องในฐานะมรดกวัฒนธรรม แต่ยังคงขาดกลไกการสืบทอดเชิงนโยบายที่เป็นระบบ ทำให้กิจกรรมเหล่านี้มักถูกจัดในลักษณะเฉพาะกิจและขาดความต่อเนื่อง (พัชรินทร์ คำสุวรรณ และคณะ, 2564) การขาดความเชื่อมโยงระหว่างครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ยิ่งทำให้การถ่ายทอดจากผู้สูงอายุสู่เด็กและเยาวชนสะดุดลง (ศิริลักษณ์ เหมาะศรี และคณะ, 2559) ในขณะเดียวกันภาครัฐยังไม่มีนโยบายระยะยาวและงบประมาณต่อเนื่องที่เพียงพอ (ธัญญาวิที กำจรภัย และทิพรัตน์ สิทธิวงศ์, 2566) ขณะที่ภาคเอกชนและเครือข่ายท้องถิ่นก็ยังมีบทบาทจำกัด (อามีเนาะ เจ๊ะแหว, 2564) อุปสรรคนี้จึงมิใช่เพียงการขาดทรัพยากร แต่คือการขาดการจัดการเชิงบูรณาการ ที่จะให้การอนุรักษ์การละเล่นยั่งยืนได้จริง

3. ความต่อเนื่องและแรงจูงใจของชุมชน: อุปสรรคอีกประการหนึ่งคือ แรงจูงใจและการมีส่วนร่วมของชุมชนที่ลดลง โดยเยาวชนจำนวนมากมองว่าการละเล่นเป็นกิจกรรมล้าสมัย

ไม่สอดคล้องกับความบันเทิงดิจิทัลและค่านิยมร่วมสมัย ในขณะที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญากลับลดบทบาทลงเพราะข้อจำกัดด้านสุขภาพและสังคม ทำให้สายใยการถ่ายทอดเริ่มขาดความต่อเนื่อง (ศิริลักษณ์ เหมาะศรี และคณะ, 2559) แม้จะมีการริเริ่มโครงการในหลายพื้นที่ แต่ส่วนใหญ่กลับเป็นกิจกรรมระยะสั้นและไม่ได้สร้างแรงจูงใจระยะยาว ซึ่งปัญหานี้สะท้อนว่า หากไม่สามารถสร้างแรงกระตุ้นใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตร่วมสมัยและปลูกฝังความรู้สึกเป็นเจ้าของในชุมชน การละเล่นพื้นบ้านจะค่อย ๆ ถูกผลักไปเป็นเพียงการแสดงเชิงสัญลักษณ์ในงานประเพณีมากกว่าจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

4. สื่อดิจิทัลและโลกาภิวัตน์: การแพร่หลายของเทคโนโลยีดิจิทัลและอิทธิพลของโลกาภิวัตน์สร้างแรงกดดันต่อการดำรงอยู่ของการละเล่นพื้นบ้านอย่างมาก การใช้เวลาว่างของเยาวชนเปลี่ยนไปสู่แพลตฟอร์มออนไลน์และเกมเสมือนจริง แทนการละเล่นที่อาศัยการพบปะ ส่งผลให้การละเล่นถูกจำกัดอยู่เพียงการแสดงในงานเทศกาล มากกว่าการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติและค่านิยมตะวันตกยังเข้ามามีอิทธิพลเหนือวิถีชีวิตท้องถิ่น (Phiwhorm et al., 2024) ขณะที่ ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล ทำให้บางชุมชน โดยเฉพาะในชนบท ไม่สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่ออนุรักษ์หรือเผยแพร่ภูมิปัญญาได้ ซึ่งอุปสรรคเหล่านี้ชี้ว่าความท้าทายมิได้มาจากคนรุ่นใหม่ “ไม่สนใจ” เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากแรงกดดันเชิงโครงสร้างของโลกาภิวัตน์ที่ทำให้การสืบทอดคุณค่าดั้งเดิมยิ่งยากขึ้น

5. เศรษฐกิจและการค้าเชิงพาณิชย์: แรงกดดันจากเศรษฐกิจตลาดและการค้าเชิงพาณิชย์ทำให้การละเล่นพื้นบ้านถูกเปลี่ยนสถานะจากกิจกรรมที่ฝังรากในชีวิตประจำวันไปสู่ “สินค้าทางวัฒนธรรม” (Choi, 2018) ภายใต้อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว แม้จะสร้างรายได้และการจ้างงาน แต่ก็มักทำให้ความหมายดั้งเดิมถูกลดทอนเหลือเพียง “การแสดงเพื่อผู้ชม” ที่สำคัญ ชุมชนจำนวนมากไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างเป็นทางการเป็นธรรมจากการใช้ประโยชน์ภูมิปัญญาของตนเอง จนเกิดความกังวลเรื่องการสูญเสียอำนาจต่อรองทางวัฒนธรรม นอกจากนี้ ความพยายามในการเร่งพัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการเชิงพาณิชย์ยังเสี่ยงต่อการบิดเบือนรูปแบบดั้งเดิม และลดความหลากหลายของการละเล่นที่เชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและจิตวิญญาณของชุมชน (Bai & Weng, 2023; Mahendra, 2024) ซึ่งอุปสรรคทางเศรษฐกิจเช่นนี้จึงมิได้หมายถึงเพียงการขาดทรัพยากร แต่ยังรวมถึงความเสี่ยงต่อการสูญเสียคุณค่าแท้ที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน

แนวทางการอนุรักษ์

เพื่อตอบโจทยความท้าทายที่การละเล่นพื้นบ้านไทยกำลังเผชิญ การอนุรักษ์จำเป็นต้องก้าวข้ามจากการมองว่าเป็นเพียง “ของเก่า” ที่ต้องเก็บรักษา ไปสู่การสร้าง “คุณค่าใหม่” ที่สามารถเชื่อมโยงกับบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีชีวิตชีวา โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการเป็นแกนกลาง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สุขภาวะจิตใจ และทุนทางสังคม พร้อมทั้งทำหน้าที่เป็นกลไกขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในทุกช่วงวัย แนวทางสำคัญมีดังนี้

1. การบูรณาการในระบบการศึกษา: ระบบการศึกษาคือกลไกหลักในการธำรงและสืบทอดการละเล่นพื้นบ้านให้คงอยู่ การบูรณาการเข้ากับหลักสูตรพลศึกษา ศิลปะ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จะช่วยเชื่อมโยงมรดกวัฒนธรรมกับการเรียนรู้เชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาได้อย่างเป็นระบบ ครูสามารถใช้การละเล่นเป็นสื่อในการเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม และความฉลาดทางกาย ผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติจริง ขณะเดียวกัน การสร้าง “ห้องเรียนเชิงวัฒนธรรม” ที่จำลองบรรยากาศของการละเล่นดั้งเดิม จะช่วยให้ผู้เรียนได้สัมผัสและเรียนรู้มรดกวัฒนธรรมในรูปแบบที่มีชีวิต มิใช่เพียงการเรียนรู้เชิงทฤษฎี

2. การสร้างพื้นที่และกิจกรรมในชุมชน: การละเล่นพื้นบ้านจะคงอยู่ได้ต่อเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตชุมชน การจัดเทศกาล งานบุญ และงานประเพณีท้องถิ่น ที่เชื่อมโยงการละเล่นเข้ากับพิธีกรรมและวัฒนธรรม จะช่วยฟื้นฟูความมีชีวิตชีวาของกิจกรรมเหล่านี้ อีกทั้งควรส่งเสริมการสร้างสนามเด็กเล่นเชิงวัฒนธรรม ที่ออกแบบโดยใช้หลักการของวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสามารถเชิงการเคลื่อนไหวของเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การใช้ วัด โรงเรียน และศูนย์ชุมชน เป็นพื้นที่กลางในการสืบสานการละเล่น จะทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างรุ่น และสร้างความผูกพันในระดับครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน

3. บทบาทของนวัตกรรมและเทคโนโลยี: ในปี 2025 การมองเทคโนโลยีเป็นเพียงอุปสรรคไม่เพียงพออีกต่อไป แต่ควรใช้เป็นเครื่องมือเพื่อการอนุรักษ์และพัฒนา การสร้างแอปพลิเคชัน เกมดิจิทัล หรือสื่ออินเตอร์แอ็กทีฟ ที่ดัดแปลงจากการละเล่นพื้นบ้านจะช่วยเชื่อมโยงวัฒนธรรมดั้งเดิมเข้ากับรูปแบบความบันเทิงที่เยาวชนคุ้นเคย นอกจากนี้ ควรจัดทำฐานข้อมูลมัลติมีเดีย (multimedia archives) ที่รวบรวมวิดีโอ ภาพ และคำบอกเล่าจากผู้สูงอายุ เพื่อใช้

ทั้งในการวิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและเป็นคลังความรู้ของสังคม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media) ยังสามารถสร้างกระแสการตระหนักรู้และกระตุ้นการมีส่วนร่วมจากกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย ทำให้การละเล่นก้าวข้ามข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างร่วมสมัย

4. บทบาทของรัฐ เอกชน และเครือข่าย: การอนุรักษ์การละเล่นพื้นบ้านให้มีความยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือแบบพหุภาคี โดยภาครัฐ ต้องกำหนดนโยบายเชิงรุกและสนับสนุนงบประมาณระยะยาว โดยบูรณาการเข้ากับยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพ กีฬา และการศึกษา ขณะที่ ภาคเอกชน สามารถมีบทบาทผ่านกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร (corporate social responsibility: CSR) และการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและวัฒนธรรมที่สร้างรายได้ควบคู่ไปกับการอนุรักษ์ ส่วน เครือข่ายภาคประชาสังคมและองค์กรท้องถิ่น ควรเป็นกลไกหลักในการสร้างการมีส่วนร่วม กระตุ้นความตระหนักรู้ และเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับคนรุ่นใหม่ ความร่วมมือดังกล่าวจะทำให้การละเล่นพื้นบ้านไม่ใช่เพียงกิจกรรมในอดีต แต่เป็นพลังร่วมสมัยที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะ สมรรถภาพทางกาย และความมั่นคงทางวัฒนธรรมของสังคมไทย

แนวทางการอนุรักษ์การละเล่นพื้นบ้านไทยจำเป็นต้องขับเคลื่อนบนฐานของวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการ เพื่อเชื่อมโยงมิติทางกาย จิตใจ และสังคมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ การบูรณาการในระบบการศึกษา การสร้างพื้นที่ชุมชน การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ และการประสานความร่วมมือจากทุกภาคส่วน จะทำให้การละเล่นพื้นบ้านไม่เพียงอยู่รอดจากการเลือนหาย แต่ยังสามารถสร้างคุณค่าใหม่ ๆ ที่ตอบสนองต่อคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความยั่งยืนของสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างแท้จริง

สรุป

การละเล่นพื้นบ้านไทยทำหน้าที่เป็นทุนทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมสายใยความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ถ่ายทอดคุณค่าระหว่างรุ่น และ彰ชัดลักษณะของสังคมไทยให้ยืนหยัดท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงยุคดิจิทัล คุณค่าของการละเล่นยังปรากฏชัดในมิติวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว และความทนทาน ด้านสุขภาวะทางจิตใจ เช่น การสร้างสมาธิ ลดความเครียด และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ตลอดจนด้านพฤติกรรมทางสังคมที่บ่มเพาะความร่วมมือ การเห็น

อกเห็นใจ และทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัย อย่างไรก็ตาม ความท้าทายจากการหดหายของพื้นที่เล่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเยาวชน การขาดนโยบายเชิงระบบ และแรงกดดันจากเศรษฐกิจเชิงพาณิชย์ ล้วนทำให้การละเล่นเสี่ยงต่อการถูกลดทอนเหลือเพียงสัญลักษณ์ในงานประเพณี การอนุรักษ์และฟื้นฟูจึงจำเป็นต้องมุ่งสู่การสร้างคุณค่าใหม่ผ่านการบูรณาการเข้ากับการศึกษาและชุมชน การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ และความร่วมมือจากทุกภาคส่วน โดยมีวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการเป็นแกนกลางในการเชื่อมโยงมิติทางกาย จิตใจ และสังคมเข้าด้วยกันอย่างสมดุล แนวทางนี้จะทำให้การละเล่นที่บ้านไม่เพียงคงอยู่ได้อย่างมีชีวิต หากยังกลายเป็นพลังสร้างสรรค์ที่ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมไทยในยุคเปลี่ยนผ่านได้อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ทองดำสิง อนุกุล พลศิริ และเหมือนแพร รัตนศิริ. (2561). การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยภาคเหนือ. *วารสารสาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(1), 1320-1336.
- กมล บุญเขต และกุลิสรา ปองเพียร. (2565). แนวทางอนุรักษ์การละเล่นพื้นบ้าน "รำโตน" บ้านป่าแดง ตำบลป่าเลา อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร*, 24(1), 45-54.
- จินตนา นิลทวิ และสมพร ชาลีเครือ. (2565). การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย. *ศึกษา วารสารศึกษาศาสตร์*, 8(1), 57-66.
- ฉัตรชัย แพงคำอ๊ก สุพัทธ์ แสนแจ่มใส และภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย. (2562). ผลของโปรแกรมกลุ่มการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กก้อทิสติกสเปคตรัม อายุ 6-9 ปี. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 33(106), 195-208.
- ดาวพระศุภร์ เมืองแมน และสรวงพร กุศลสง. (2560). การจัดกิจกรรมกลางแจ้งด้วยการละเล่นพื้นบ้านตามแนวคิด BBL เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดแก้ปัญหาสำหรับเด็กปฐมวัย. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*, 13(1), 314-329.
- เดชภณ ทองเต็ม เมธาวุฒิ พงษ์ธนู ขนิษฐา ฉิมพาลี ธรรมญูพร เฟ็งสีแสง และจිරนนท์ แก้วมา. (2567ก). การพัฒนาการละเล่นพื้นบ้านไทย "จิกเส้น" สู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน. *วารสารการพยาบาล สุขภาพ และการศึกษา*, 7(2), 14-28

- เตชภณ ทองเต็ม เมธาวุฒิ พงษ์ธนู และจිරนนท์ แก้วมา. (2567ข). เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน. *วารสารคณะพลศึกษา*, 27(1), 79-96.
- ธัญญวดี กำจรภัย และทิพรัตน์ สิทธิวงศ์. (2566). การพัฒนาแอปพลิเคชันเกมกระดานเกมพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างการคิดวิเคราะห์สำหรับระดับมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการรัตนบุศย์*, 25(4), 201-210.
- นิตยา พิมพ์ทอง ปิยลักษณ์ อัครรัตน์ และโกวิท วัชรินทรางกูร. (2566). ผลการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *ศึกษา: วารสารศึกษาศาสตร์*, 10(1), 62-72.
- ปริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช. (2565). ผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียดของเยาวชน. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*, 7(1), 47-64.
- พัชรินทร์ คำสุวรรณ ทองอินทร์ ไหวดี สมพงษ์ ธงไชย และกิ่งเพชร ส่งเสริม. (2564). การเล่นพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยพวนที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(9), 280-293.
- รัฐพล เกษแก้ว และธารินทร์ ก้านเหลือง. (2567). ผลของโปรแกรมการฝึกกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์*, 8(2), 113-129.
- วรรณนิศา พงษ์จรัสกาล. (2565). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*, 48(2), 365-379.
- วรรณวิสา บุญมาก. (2561). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ)*, 11(2), 216-231.
- ศิริลักษณ์ เหมาะะศรี ทศนีย์ นาคอุณหง และประสพสุข ฤทธิเดช. (2559). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยด้วยการเล่นพื้นบ้านไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 10(1), 101-110.

ศุภวรรณ นาคนิล. (2562). การพัฒนาทักษะการฟัง-การพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 32(4), 157-164.

สายชล ภัคคะธารา และศิริรัฐ ราชีวงศ์. (2566). ผลของการใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมการสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย*, 2(3), 64-71.

สุทธิชัย รักจันทร์. (2566) เงื่อนไขทางเศรษฐกิจและการเมืองที่เอื้อให้นักการเมืองเข้ามามีบทบาท ในกีฬาชนวัวในจังหวัดพัทลุง. *วารสารสถาบันพระปกเกล้า*, 23(3), 31.

อังคณา ดวงเกิด นพพร ธนะชัยพันธ์ และสุดาพร ปัญญาพฤกษ์. (2558). การพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โดยการจัดกิจกรรมการเล่นท้องถิ่นพื้นบ้านภาคเหนือ. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย*, 8(17), 236-235.

อามีเนาะ เจ๊ะแฉ. (2564). การเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวผ่านกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 27(3), 111-144.

Abdullah, B., & Amri, S. (2018). Effects of Traditional Games on Age Equivalent Scores of Locomotor and Manipulative Skills among Early Stage School Children. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(12), 134-145.

Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadehkenari, M., Khalaji, H., Hajihosseini, S., & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 year old boys. *Iranian journal of pediatrics*, 19(2), 123-129.

Akça, C., & Özel, Y. (2023). The Effect of Mind and Intelligence Games on University Students' Perceived Stress and Psychological Well-Being Level. *Journal of Computer and Education Research*, 11(22), 447-458.

- Anastasovski, I., Aleksovska, L.V., Zhivkovikj, V., Misovski, A., Nanev, L., & Stojanoska Ivanova, T. (2016). Role of traditional games and sports in social and ethnical inclusion, integration and cohesion in the post-conflict and transitional societies among children of elementary schools. *Research in Physical Education, Sport and Health*, 5(2), 19-25.
- Bai, L., & Weng, S. (2023). New perspective of cultural sustainability: Exploring tourism commodification and cultural layers. *Sustainability*, 15(13), 9880.
- Bazaz, S.B., Hasankala, Q.Y., Shojaee, A.A., & Unesi, Z. (2018). The effects of traditional games on preschool children's social development and emotional intelligence: a two-group, pretest-posttest, randomized, controlled trial. *Modern Care Journal*, 15(1), 1-5.
- Charles, M.A.G., Abdullah, M.R., Musa, R.M., & Kosni, N.A. (2017). The effectiveness of traditional games intervention program in the improvement of form one school-age children's motor skills related performance components. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 925-930.
- Choi, J. (2018). *Commercialisation of Traditional Performing Arts in Thailand: Impacts on the Arts and the Community*. Petchaburi Rajabhat University.
- Fabian, T. (2021). *Endangered species of the physical cultural landscape: Globalization, nationalism, and safeguarding traditional folk games*. The University of Western Ontario (Canada).
- Fakhrurozi, Z.A., Suherman, W.S., Azzasih, P., & Humam, M.F. (2024). Experimental study: The impact of traditional team games on gross motor locomotor skills and social skills of elementary school children. *Fizjoterapia Polska*, (3), 82.

- Fauzi, R.A., Suherman, A., Saptani, E., Dinangsit, D., & Rahman, A.A. (2023). The impact of traditional games on fundamental motor skills and participation in elementary school students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1368-1375.
- Festiawan, R. (2020). Application of Traditional Games: How Does It Affect the Children's Fundamental Motor Skills?. *Jurnal MensSana*, 5(2), 157-164.
- Hussain, B., & Cheong, J.P.G. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. *Frontiers in Psychology*, 13, 986403.
- Kam, M., Mathur, A., Kumar, A., & Canny, J. (2009). *Designing digital games for rural children: a study of traditional village games in India*. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems* (pp. 31-40).
- Lavega-Burgués, P., Bortoleto, M.A.C., & Pic, M. (2021). Traditional sporting games and play: enhancing cultural diversity, emotional well-being, interpersonal relationships and intelligent decisions. *Frontiers in Psychology*, 12, 766625.
- Mahendra, D. (2024). The impact of tourism on the preservation and transformation of cultural identity in Bali, Indonesia. *Studies in Social Science & Humanities*, 3(6), 34-41.
- Phiwhorm, S., Charoenphol, S., Somboon, N., Wongsuwan, C., & Ratanapol, K. (2024). Cultural Identity Among Thai Youth in Urban and Rural Areas. *International Journal of Humanities, Management and Social Science*, 7(2), 74-86.
- Qiu, T., Li, H., Chen, Y., Zeng, H., & Qian, S. (2024). Continuance intention toward VR games of intangible cultural heritage: A stimulus-organism-response perspective. *Virtual Reality*, 28(3), 149.

- Rahman, Z.S.A., Ismail, N., Nehe, B.M., Rahman, N.L.A., & Ramli, A. (2025). *The Challenges Preserving Traditional Games in Malaysia and Indonesia*. In International Conference on Multidisciplinary Studies (ICoMSi 2024) (pp. 347-362). Atlantis Press.
- Saura, S.C., & Zimmermann, A.C. (2021). Traditional sports and games: intercultural dialog, sustainability, and empowerment. *Frontiers in psychology*, 11, 590301.
- Tongterm, T., Chimpali, K., Pongthanu, M., Pengseesang, T., Kaewma, J., & Namboonlue, S. (2024a). The Thai Folk Game “Jik Sen” has Become a Recreational Sport for Older People in Senior Citizen Schools. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(4), 568-578.
- Tongterm, T., Pongthanu, M., Pengseesang, T., Kaewma, J., & Nakarabandid, P. (2024b). Effects of Participating in an Exercise Program with the Thai Folk Sport "Jerd Gurb" on the Physical Fitness of Youth. *Journal of Exercise Physiology Online*, 27(3), 26-42.