



รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต
จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21



โดย
นายธนรัตน์ ทรงสมบูรณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

รูปแบบเกมมิฟิเคชั่นทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ
นิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

THE GAMIFICATION MODEL OF RECREATIONAL AND SPORTS FOR PROMOTING
DESIRE CHARACTERISTIC OF PSYCHOLOGY STUDENTS IN 21ST CENTURY



By

MR. Thanarat SONGSOMBOON

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Doctor of Philosophy RECREATION TOURISM AND SPORT MANAGEMENT

Department of Education Foundations

Academic Year 2023

Copyright of Silpakorn University

640630013 : การจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1

คำสำคัญ : กิจกรรมนันทนาการ, เกมมิฟิเคชั่น, คุณลักษณะที่พึงประสงค์, ผู้เรียนจิตวิทยาX

นาย ธนรัตน์ ทรงสมบูรณ์: รูปแบบเกมมิฟิเคชั่นทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อาจารย์ ดร. วิชิต อิมอารมย์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชั่นทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 2) พัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชั่นทางนันทนาการและกีฬาฯ และ 3) ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชั่นทางนันทนาการและกีฬาฯ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหาร คณาจารย์ที่สอนในสาขาจิตวิทยา ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จำนวน 5 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ One Group Pretest – Posttest Design ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 40 คน โดยเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

ผลการวิจัยพบว่า :

1. รูปแบบเกมมิฟิเคชั่นทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำรูปแบบกระบวนการของเกมมาเป็นโครงสร้างในการจัดกิจกรรมนันทนาการและนำกีฬาเพื่อสุขภาพเข้ามามีส่วนช่วยในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์

2. รูปแบบฯ มีองค์ประกอบได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม 4) กิจกรรมที่นำมาใช้ 5) ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้ และ 6) เงื่อนไขของการนำรูปแบบไปใช้

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบฯ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบฯ มีคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในทุกคุณลักษณะผลการประเมินความพึงพอใจพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ /

ความรู้ความเข้าใจในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และ
เล็งเห็นว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่นำมาใช้โปรแกรมมีความสำคัญต่อการทำงานในงานจิตวิทยาใน
อนาคต



640630013 : Major RECREATION TOURISM AND SPORT MANAGEMENT

Keyword : recreational gamification desired characteristics psychology students

MR. Thanarat SONGSOMBOON : The Gamification Model of Recreational and Sports for Promoting Desire Characteristic of Psychology Students in 21st Century

Thesis advisor : Vichit Imarom, Ph.D.

This research aims to 1) Study the concepts and theories of recreational and sports gamification models to enhance the desired characteristics of psychology students in the 21st century, 2) Develop recreational and sports gamification models, and 3) Validate the models through experimental usage, and evaluate the outcomes using Research and Development methodologies. The sample groups used in the research consist of two groups: administrators and psychology faculty members providing information about desired characteristics of psychology learners through the purposive selection of 5 individuals, and undergraduate psychology students in their second year, selected using Cluster Random Sampling method, totaling 40 students, for the quasi-experimental research using the One Group Pretest-Posttest Design.

The research findings are as follows:

1. The recreational and sports gamification models, which aim to enhance the desired characteristics of psychology students in the 21st century, involve integrating game process structures into recreational activities and incorporating health-related sports to aid in character enhancement.

2. The model's components include principles, objectives, operational procedures, activities, utilization factors, and usage conditions.

3. Experimental results show that participants in the program utilizing the model exhibited significantly higher scores in desired characteristics after participating in the program than before, with statistical significance at a .05 level for all traits. Satisfaction evaluations indicate that program participants showed high to highest levels of satisfaction/knowledge and understanding, and overall satisfaction levels

were highest. Moreover, the desired characteristics implemented in the program are significant for future work in psychology.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะสำเร็จสมบูรณ์ลงไม่ได้หากปราศจากซึ่งความกรุณาจากคณาจารย์ในหลักสูตรที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาและให้คำแนะนำสนับสนุน ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. วิชิต อิ่มอารมย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร. วรณวีร์ บุญคุ้ม ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน อาจารย์ ดร. นรินทร จันทสร และศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ ประธานกรรมการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้บริหารและคณาจารย์ ที่ให้ข้อมูลสำคัญอันเป็นประโยชน์ในการศึกษาจนได้องค์ความรู้ที่มีคุณค่าและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ขอขอบคุณนิสิตสาขาจิตวิทยาพัฒนาการชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 รวมถึงนิสิตเก่าสำหรับการให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย และอยู่เบื้องหลังความสำเร็จนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬาทุกคนที่คอยให้กำลังใจและเป็นมิตรแท้ร่วมสุข ร่วมสนุก และช่วยเหลือดูแลกัน โดยตลอดมา และขอขอบคุณบุคลากรในสาขาฯ ทุกท่านที่คอยช่วยเหลือประสานงานมาโดยตลอด

และท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้การสนับสนุนในการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต ขอขอบคุณหัวหน้าสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ ผศ.ดร. รัก ชุณหกาญจน์ ที่คอยให้คำแนะนำในการเรียนและสนับสนุนการทำงานเป็นอย่างดี และผู้วิจัยไม่ลืมที่จะขอบพระคุณบุคคลที่มีพระคุณอย่างหาสุดมิได้ของผู้วิจัย ได้แก่ บิดา และมารดา ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของผู้วิจัยมาตลอดทั้งชีวิต

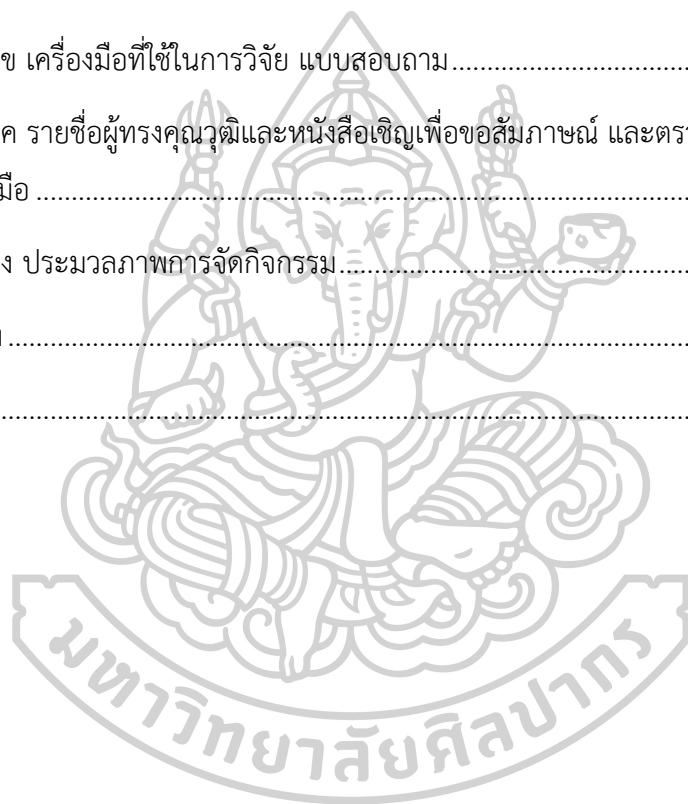
ธนรัตน์ ทรงสมบูรณ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1.....	14
บทนำ.....	14
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	14
คำถามการวิจัย.....	17
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	17
ขอบเขตของการวิจัย.....	18
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	19
บทที่ 2.....	20
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	20
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ.....	20
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเกมมิฟิเคชัน.....	37
3. แนวคิดเรื่องคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา.....	44
4. แนวคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21.....	45
5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21.....	46

6. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ.....	50
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
กรอบแนวคิดการวิจัย	60
บทที่ 3	61
วิธีดำเนินการวิจัย	61
ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจ (R ₁)	62
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบ (D ₁).....	63
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ (R ₂).....	66
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (D ₂).....	69
บทที่ 4	70
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	70
ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจ (R ₁)	70
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบ (D ₁).....	78
รายละเอียดรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21	79
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ (R ₂).....	89
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (D ₂).....	90
บทที่ 5	110
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	110
แนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21	110
รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21	115

ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทาง นันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น.....	117
ข้อเสนอแนะ.....	121
ภาคผนวก.....	122
ภาคผนวก ก รายละเอียดรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21	123
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถาม.....	162
ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือเชิญเพื่อขอสัมภาษณ์ และตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ	177
ภาคผนวก ง ประมวลภาพการจัดกิจกรรม.....	187
รายการอ้างอิง.....	193
ประวัติผู้เขียน.....	202



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามประเภทของผู้ตอบแบบประเมินคือ นิสิตที่เข้าร่วมโครงการ นิสิตพี่เลี้ยง และอาจารย์.....	71
ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามประเภทของผู้ตอบแบบประเมินคือ นิสิตที่เข้าร่วมโครงการ นิสิตพี่เลี้ยง และอาจารย์.....	73
ตารางที่ 4 แสดงคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม.....	91
ตารางที่ 5 แสดงคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาหลังการเข้าร่วมโปรแกรม.....	92
ตารางที่ 6 แสดงคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม.....	93
ตารางที่ 7 แสดงระดับความพึงพอใจและคะแนนเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมที่มีต่อรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21.....	94



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศและละลายพฤติกรรม.....	188
ภาพที่ 2 ภาพตัวอย่างกิจกรรมการ์ดแบบทเทิล การใช้โทเคน และการสุ่มกาชาปอง	189
ภาพที่ 3 กิจกรรมนันทนาการ และตัวอย่างการแสดง Leader board ในกระบวนการเกมมิฟิเคชั่น 190	
ภาพที่ 4 ตัวอย่างการนำกีฬาเพื่อสุขภาพมาบูรณาการกับกิจกรรมนันทนาการ.....	191
ภาพที่ 5 ภาพรวมการประกาศผลรางวัล และ บรรยากาศหลังการทำกิจกรรม.....	192



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการพัฒนา ส่งผลทำให้มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากมนุษย์สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีจะส่งผลทำให้มีความสุขและใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดี แต่ในขณะเดียวกันหากมนุษย์ไม่สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมจะส่งผลกระทบต่อความสุขและการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อโลกเปลี่ยนแปลงไป ความคิดเห็น ความต้องการ คุณค่าบางอย่างในความเป็นมนุษย์จึงย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลให้เกิดลักษณะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายประการ เช่น การเปลี่ยนแปลงจากสังคมที่เร่ร่อนล่าสัตว์มาเป็นสังคมกสิกรรมที่มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งเมื่อมนุษย์รู้จักการเพาะปลูก เริ่มมีลักษณะรูปแบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมเมื่อโลกเข้าสู่เทคโนโลยีของเครื่องจักรและอุตสาหกรรมที่สามารถสร้างผลผลิตเป็นจำนวนมากจะทำให้เกิดการสะสมและแลกเปลี่ยนผลผลิตกันได้มากขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศในยุคที่มีการสื่อสารที่ไร้พรมแดน ดังนั้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในแต่ละยุคสมัยจึงมีความเปลี่ยนแปลงไปเพื่อตอบสนองกับการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะนำไปสู่การพัฒนาให้คนสามารถใช้ศักยภาพในการใช้ทรัพยากรเพื่อตอบสนองความต้องการหรือความสุขของตนได้มากขึ้นเรื่อย ๆ ก็ตาม แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าการพัฒนาที่เกิดขึ้นกลับส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของมนุษย์ที่ย่ำแย่ลงสวนทางกับการพัฒนาทางด้านวัตถุอย่างสิ้นเชิง ดังจะเห็นได้จากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ท้อแท้สิ้นหวัง จนไปถึงการเจ็บป่วยทางจิตและการฆ่าตัวตาย โดยข้อมูลจากระบบศูนย์กลางการให้บริการผู้ป่วยจิตเวชของประเทศไทยรายงานว่า ระหว่างปี 2558 – 2559 มีผู้ป่วยมารับบริการด้านจิตเวชจำแนกรายโรค 3 อันดับแรกได้แก่ ผู้ป่วยจิตเภท วิตกกังวล และซึมเศร้า และในปีต่อๆ มามีผู้ป่วยจิตเวชอื่น ๆ ที่มีสัดส่วนมากขึ้นได้แก่ ติดสารเสพติดและแอลกอฮอล์ สมาธิสั้น โรคอารมณ์สองขั้ว และ

ผู้ป่วยติดเกมในผู้ใหญ่ และในปี 2564 โรคจิตเวชที่มีสัดส่วนมากเป็นอันดับแรกได้แก่ จิตเภท วิตกกังวล ซึมเศร้า ตีตสารเสพติด และติดแอลกอฮอล์ (กรมสุขภาพจิต, 2565) โดยมีผู้ป่วยความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท 622,172 คน จากผู้ป่วยจิตเวชทั้งหมด 3.99 ล้านคน (ศูนย์ข้อมูลและข่าวสืบสวนเพื่อสิทธิพลเมือง, 2565) และจากปัญหาสุขภาพจิตอาการซึมเศร้า โดยจากสถิติผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เข้าถึงการให้บริการทางการแพทย์ในปี 2566 จากระบบฐานข้อมูลกลาง กระทรวงสาธารณสุขเมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2566 มีผู้ป่วยสะสมก่อนปี 2566 เป็นจำนวน 1,242,134 ราย และมีจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ในปี 2566 นับเฉพาะในไตรมาสแรกเพิ่มขึ้นถึง 14,357 ราย (กระทรวงสาธารณสุข, 2566) จากดังกล่าวทำให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพจิต ที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงของปัญหามากขึ้นจากผลกระทบจากการพัฒนาด้านวัตถุ การดูแลรักษา และเสริมสร้างสุขภาพจิตจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่จำเป็นต้องใช้บุคลากรที่เป็นมนุษย์ในการช่วยเหลือมนุษย์ด้วยกันเอง เนื่องจากเรายังคงไม่สามารถคิดค้นเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากพอที่จะมาทดแทนความต้องการส่วนนี้ได้จริง ๆ

การผลิตบุคลากรทางด้านจิตวิทยาที่มีคุณภาพจึงยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาที่มีหน้าที่โดยตรงในการผลิตบุคลากรในด้านนี้ป้อนสู่ตลาดแรงงาน ประกอบกับปัจจุบันอัตราของนักจิตวิทยาซึ่งเป็นบุคลากรหลักที่สำคัญในการดูแลผู้ป่วยสุขภาพจิตมีจำนวนน้อยเพียง 729 คนจากทั่วประเทศ ซึ่งคิดเป็นจำนวนต่อประชากรมีนักจิตวิทยา 1 คนต่อประชากร 89,455 คนเท่านั้นและมีถึง 6 จังหวัดที่ไม่มีนักจิตวิทยาเลย (กระทรวงสาธารณสุข, 2564) แต่เนื่องจากยุคสมัยที่มีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงคุณลักษณะของการเป็นบุคลากรด้านจิตวิทยาว่าควรมีลักษณะที่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยอย่างไร จากนั้นจึงคิดหากระบวนการที่จะพัฒนาบุคลากรให้สามารถรับรู้ เข้าใจ และพัฒนาสู่การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์นั้น ๆ ได้ ซึ่งกระบวนการพัฒนาคนนั้นประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกบุคคลที่มีความเหมาะสมมาให้ความรู้ผ่านกระบวนการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น แต่ลำพังแค่การเรียนรู้ในเชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาบุคลากรในด้านดังกล่าว และจากร่างแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งมีนโยบายที่จะใช้นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความสามัคคีในชาติ เป็นสังคม แห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชนและสังคมรวมถึงการสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนในสถานศึกษา และพระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๑ ที่มีการตราขึ้นเมื่อ

วันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) ได้มีการกำหนด ยุทธศาสตร์ชาติที่บรรจุเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาในยุทธศาสตร์ชาติ (๓) ด้านการพัฒนาและ เสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาให้คนไทย ในทุกมิติและทุกช่วงวัย ให้ เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ มีการมุ่งเน้นเสริมสร้างศักยภาพ การกีฬา ในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ และเสริมสร้างศักยภาพ การใช้นันทนาการ และกีฬาในการเสริมสร้างสุขภาวะ รวมทั้งแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๔) ประเด็นศักยภาพ การกีฬา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพทรัพยากร มนุษย์ ที่ต้องการให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัยเคารพกติกาด้วยกีฬา แสดงให้เห็นถึง ศักยภาพของการกีฬาในการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเป็นการ เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีผ่านการใช้คุณสมบัติของการกีฬา (กรมพลศึกษา, 2544) ดังนั้นการจัด กิจกรรมนันทนาการและกีฬาเสริมการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมให้ผู้เรียนได้มี ความรู้ความ เข้าใจในศาสตร์ที่ต้องเรียนรู้มากยิ่งขึ้น โดยการใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากการเรียนปกติมาทำกิจกรรม ที่เกิดประโยชน์โดยยังคงเป็นลักษณะของการพักผ่อนสนุกสนานและมีความพึงพอใจในการเข้าร่วม ร่วมด้วย ซึ่งเมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกสนุกสนานและพึงพอใจย่อมทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้เกิดขึ้น ควบคู่กันอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

การนำกิจกรรมนันทนาการมาเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมประสิทธิภาพของการเรียนมีอยู่ หลายรูปแบบ ทั้งกิจกรรมยามว่าง กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ การเล่นเกม เนื่องจากคุณสมบัติของ กิจกรรมนันทนาการช่วยให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากคุณสมบัติดังกล่าวของกิจกรรม นันทนาการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของเกมที่ทำให้ผู้เล่นสามารถมีอารมณ์ร่วมและจดจ่อกับการเล่น เกมตามกติกาที่กำหนดไว้ ดังนั้นการนำกระบวนการของเกมหรือใน Gamification จึงน่าจะ สามารถ เป็นกระบวนการที่ผสมผสานกิจกรรมนันทนาการ กีฬาเพื่อสุขภาพ และเนื้อหาในการเรียนรู้ในด้าน ต่าง ๆ ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนเข้า ด้วยกัน หากสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ที่มีความสนุกสนาน น่าติดตาม โดยใช้กระบวนการต่าง ๆ ที่ กล่าวมาในข้างต้น ย่อมจะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนควบคู่ไปกับความสนุกสนานและน่า ติดตาม โดยคาดหวังว่าผู้เรียนจะเกิดกระบวนการการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม และส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่ดีกับผู้เรียนให้สอดคล้องกับ ความ ต้องการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องท้าทายอย่างมากที่จะทำให้เกิดการพัฒนามนุษย์ควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านวัตถุได้อย่างกลมกลืน และการที่จะทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาเช่นนั้นจำเป็นต้องเข้าใจถึงคุณลักษณะของผู้เรียนในบริบทของปัจจุบัน ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 จึงเป็นคุณลักษณะหนึ่งซึ่งสามารถตอบโจทย์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้รวมถึงหากสามารถศึกษาหาจุดร่วมของคุณลักษณะของการเป็นนักจิตวิทยาที่ดีควบคู่กันแล้ว ย่อมที่จะเป็นแนวทางในการเริ่มต้นพัฒนาควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านเทคโนโลยีไปด้วย ดังนั้น การศึกษาเพื่อให้ทราบถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และพัฒนารูปแบบการประยุกต์ใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้เสริมสร้างและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา จึงน่าที่จะเป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์ที่ควบคู่กับการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่เป็นรูปธรรมอีกแนวทางหนึ่ง

คำถามการวิจัย

1. แนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นอย่างไร
2. การพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร
3. ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21
2. พัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่เหมาะสม

3. ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ส่วนของการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการมีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงทดลองซึ่งมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหาร คณาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับการสอนในสาขาจิตวิทยา นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) ประกอบด้วย ผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาจิตวิทยา

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3.2 ตัวแปรตาม

3.2.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ตามการศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น

3.2.2 ความพึงพอใจของนิสิตที่เข้าร่วมการทดลองที่มีต่อรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ การศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กระบวนการเกมมิฟิเคชัน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

5. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระยะเวลาของศึกษา ผู้วิจัยทำการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ระยะเวลาทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬา คือ แผนการจัดกิจกรรมสำหรับนิสิตจิตวิทยา โดยมีเนื้อหาในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยใช้กระบวนการเกมร่วมกับกิจกรรมและกีฬา

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดกับนิสิตจิตวิทยา โดยยึดตามผลจากการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบแนวคิดทฤษฎีและแนวทางการพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่มีประสิทธิภาพ
2. นิสิตที่ผ่านการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยการใชรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พัฒนาขึ้น
3. ได้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 สำหรับจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะผู้เรียน

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษารูปแบบนันทนาการในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 ลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเกมมิฟิเคชัน (Gamification)
 - 2.1 ความหมายของเกมมิฟิเคชัน
 - 2.2 องค์ประกอบของเกมมิฟิเคชัน
 - 2.3 การประยุกต์ใช้เกมมิฟิเคชันกับการเรียนการสอนในห้องเรียน
 - 2.4 ตัวอย่างเกมส์ที่สร้างโดยใช้หลักการเกมมิฟิเคชัน
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์นิสิตจิตวิทยา
4. แนวคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21
5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21
6. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ มาจากภาษาละติน ว่า Recretio ซึ่งหมายถึง การทำให้สดชื่น ในภาษาไทยมาจากคำว่า นันทน์ แปลว่า ความเพลิดเพลินยินดี ดังนั้นคำว่า นันทนาการจึงหมายถึงอาการแห่งความเพลิดเพลินยินดีนั่นเอง

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เกิดการเสริมสร้างพลังงานให้กับชีวิตของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้สามารถมีพลังในการที่จะใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้เสริมสร้างประสบการณ์ที่แปลกใหม่ ยังผลทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หรือช่วยทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2551) ได้กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามความพึงพอใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลาย และกิจกรรมนันทนาการ จะมี วัตถุประสงค์แตกต่างกัน ไปตามช่วงวัย เช่น การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ในวัยเด็ก การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจและสร้างความผ่อนคลายจากการทำงานในวัยผู้ใหญ่ เป็นต้น

คณิต เขียววิชัย (2554) ได้ให้ความหมายกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า เป็นกิจกรรมหลากหลายที่เสริมสร้างให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ เสริมสร้างให้เกิดพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

วนิดา เจียรระโน (2555) ได้นิยามว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา หมายถึง การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวกับการจัดงบประมาณ บุคลากรผู้ให้บริการวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกและประเภทกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมเกม ในร่ม กิจกรรมดนตรีและเพลง กิจกรรมศิลปะทัศนกรรม กิจกรรมเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมประเภทวรรณกรรมกิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์กิจกรรมพัฒนาจิตใจและความสงบสุข กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมอาสาสมัครและกิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2556) ได้ให้ความหมายคำว่านันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ นันทนาการ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า recreation

กรมพลศึกษา (2557) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่านันทนาการหมายถึงกิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำซึ่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจโดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมืองทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

จักรเพชร วรสินธ์ (2557) กล่าวว่า นันทนาการคือเครื่องมือสำหรับใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้กิจกรรมเป็นตัวเชื่อมให้เกิดผล เพื่อให้มนุษย์มีพลังกายพลังใจขึ้นมาใหม่หลังจากที่ประสบกับความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและภาวะความเครียดจากภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทำให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา (2557) กล่าวว่า นันทนาการ (Recreation) หมายถึง “กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมี คุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือ มีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย สองส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย

โดยสรุปแล้ว กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลายตามความสนใจในการใช้เวลาว่างของผู้เข้าร่วมตามความสมัครใจ โดยเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ไม่ผิดต่อกฎหมาย และสร้างความพึงพอใจและเสริมสร้างพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยกิจกรรมนันทนาการแม้ว่าจะมีความแตกต่างหลากหลายในรูปแบบกิจกรรม แต่สามารถอธิบายถึงลักษณะของกิจกรรมนันทนาการได้ดังต่อไปนี้

1.2 ลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการ

กรมพลศึกษา (2557) ได้กล่าวถึงหลักในการพิจารณาถึงลักษณะกิจกรรมใดที่เป็นกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า

1. กิจกรรมนันทนาการต้องเป็นกิจกรรม คือ ต้องมีการกระทำการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายกล้ามเนื้อส่วน
2. การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับจากผู้ใดทั้งทางตรงและทางอ้อม และผู้เข้าร่วมสามารถที่จะเลือกที่จะทำหรือไม่ทำกิจกรรมนั้นก็ได้
3. กิจกรรมนั้นต้องทำในเวลาว่าง ซึ่งไม่ใช่เวลาในการทำงานหรือประกอบอาชีพและเวลานอนหลับพักผ่อนตามปกติ
4. เป็นกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ มีวัตถุประสงค์ในทางประโยชน์ ไม่เป็นสิ่งที่เป็นการบอามุขหรือผิดกฎหมาย

5. กิจกรรมนั้นต้องทำให้เกิดความพึงพอใจ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมควรได้รับความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงตามความคาดหวังและสมัครใจ

6. กิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอาชีพ คือไม่ได้ใช้กิจกรรมดังกล่าวในเพื่อการดำรงชีพหรือสร้างรายได้โดยตรง

ในทฤษฎีทางนันทนาการ สมบัติ กาญจนกิจ (2546) ได้อธิบายองค์ประกอบของนันทนาการไว้หลากหลายองค์ประกอบดังนี้

1. นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ เพื่อตอบสนองความพึงพอใจในการทำกิจกรรมให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเองและสังคม โดยเป็นการตอบสนองทั้งในด้านคุณประโยชน์และความสุขที่ควบคู่กัน

2. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง ซึ่งถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

3. นันทนาการเป็นสิ่งกำหนดคุณค่าของตนและสังคม ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้และความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าในตนเองจากการประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม การเข้าสังคม และทำให้สังคมเห็นคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

4. นันทนาการเป็นการสร้างขึ้นมาอีกครั้ง เช่นการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้พลังงานในการทำกิจกรรมและเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ จนเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อล้า นันทนาการจะเป็นเหมือนสิ่งที่สร้างพลังเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานกลับมาใหม่อีกครั้ง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย อ้างถึงใน สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา, 2557 : 8) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของนันทนาการว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการกระทำ (Activity) คือ ต้องมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งในรูปแบบของการกระทำกิจกรรม เช่น การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การแสดงถึงการควบคุมกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ เป็นต้น

2. เป็นกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ (Voluntary) ปราศจากการบังคับหรือเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

3. เป็นกิจกรรมที่ต้องกระทำในเวลาว่าง (Free Time) ไม่รบกวนการทำงานหลัก หรือในเวลาที่ต้องประกอบอาชีพอื่น ๆ

4. เป็นกิจกรรมที่ต้องให้การศึกษา (Education Activities) กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม และไม่เป็นกิจกรรมที่เป็นอบายมุข

5. เป็นกิจกรรมที่ต้องสร้างความพึงพอใจโดยตรงและทันที (Immediate and Direct Satisfaction) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องได้รับความพึงพอใจจากการเข้ากิจกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขจากการตัดสินใจทำกิจกรรม

6. เป็นกิจกรรมที่ต้องไม่เป็นอาชีพ (Amateurism) คือเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการสมัครใจเล่น โดยไม่เน้นถึงความเป็นเลิศหรือการได้รับรางวัลเป็นเงินรายได้สำหรับเลี้ยงชีพ

7. เป็นกิจกรรมที่ต้องมีจุดหมาย (Objectives) ว่ามีวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ เพื่ออะไร ผู้เข้าร่วมจะได้ประโยชน์อะไร และผู้นำกิจกรรมมีวิธีการทำกิจกรรมอย่างไรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น

8. เป็นกิจกรรมที่ต้องมีความยืดหยุ่น (Flexibility) สามารถประยุกต์ปรับเปลี่ยนดัดแปลงให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

9. เป็นกิจกรรมที่มีผลพลอยได้ (By-product) หมายถึงในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง อาจก่อให้เกิดผลประโยชน์ด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การเล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวนอกจากจะได้เป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังส่งผลต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับผู้อื่นซึ่งเป็นผลพลอยได้ทางสังคมเพิ่มเติมเข้ามา

นอกจากนี้ Weiskopf (1975) ยังได้กล่าวถึงลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ (Voluntary) ปราศจากการบังคับหรือเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

2. เป็นกิจกรรมที่ต้องกระทำในเวลาว่าง (Leisure Time) ไม่รบกวนการทำงานหลัก หรือในเวลาที่ต้องประกอบอาชีพอื่น ๆ หรือเวลาที่ทำภารกิจประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร

3. เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน (Enjoyment) เป็นการผ่อนคลายจากความตึงเครียดในชีวิตประจำวันและก่อให้เกิดความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม

4. เป็นกิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities) ต้องมีการแสดงออกถึงรูปแบบของการกระทำกิจกรรม เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เป็นต้น

5. ก่อให้เกิดแนวคิดที่กว้างไกลออกไป (Broad in Concept) เนื่องจากนันทนาการมีขอบเขตที่กว้าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงสามารถที่จะเลือกกิจกรรมได้ตามความสนใจและเป็นการเปิดประสบการณ์ที่แปลกใหม่เพิ่มเติมจากการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลาย

6. ช่วยเปลี่ยนแปลงให้เกิดความสดชื่น (Refreshing Change of Pace) โดยระหว่างและภายหลังการทำกิจกรรม จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และผ่อนคลาย

7. เป็นสิ่งที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์ (Should be Wholesome and Constructive) ไม่เป็นการอบายมุข

8. เป็นสิ่งที่สังคมให้การยอมรับ (Should be Socially Acceptable) โดยไม่เป็นการสร้างความเดือดร้อนวุ่นวายและสร้างความรู้สึกไม่สบายใจกับผู้อื่น

9. ให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม (Contribute to the Physical Mental and Moral Welfare of the Participant)

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ที่ทำงานนอกเหนือจากการทำงานหลักที่ทำโดยสมัครใจ โดยอาจเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

1.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

คณิต เขียววิชัย (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนและสังคมในด้านคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่าง ช่วยส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนมีส่วนร่วมเป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีความสนใจหรือความต้องการร่วมกัน อันจะส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้กับชีวิตอีกด้วย กิจกรรมนันทนาการสำหรับชุมชนสามารถรวบรวมได้เป็นประเภทต่างๆ 15 ประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมประเภทเกมกีฬา ซึ่งกิจกรรมประเภทเกมจะมีหลายรูปแบบ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมประกวด เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม เกมการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น กีฬา กีฬาประเภทบุคคล เช่น แบดมินตัน ยิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยานไต่เขา ตกปลา กรีฑา วายน้ำ ฯลฯ กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ซอฟท์บอล ฯลฯ และกีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน เป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย แม้แต่ประชากรกลุ่มพิเศษก็สามารถร่วมเล่นได้ เป็นการเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา กีฬานันทนาการ ได้แก่

กอล์ฟ วิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ กีฬาดำน้ำ ประดาน้ำ ไต่เขา เพื่อทดสอบสมรรถภาพ เครื่องร่อนโดร่มชูชีพ เป็นต้น

2. กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถทักษะด้านงาน เพื่อให้แก่ชุมชนเพื่อการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ของความสุข ความละเอียดรอบคอบ รักในความสะอาด กิจกรรมนี้จะมีทั้งประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ แกะสลัก วาดภาพ เครื่องจักสาน และยังรวมถึงการทำอาหารอีกด้วย

3. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่งเสริมให้บุคคลกล้าแสดงออก รู้จักมารยาท และวัฒนธรรมที่ดี

4. การละคร เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การละครเกิดจากหลายแนวทาง ได้แก่ ความฝันหรือจินตนาการของคนในแต่ละยุคแต่ละสมัยหรืออาจจะเกิดความเชื่อทางศาสนา หรือพิธีกรรมทางศาสนา การละครนี้จะต้องสอดแทรกบทความของความสุขสนุกรื่นเต้นไว้ด้วย เพื่อให้ผู้ดูและผู้เล่นได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน การละครในแต่ละยุคจะช่วยสะท้อนสภาพสังคมให้คนรุ่นหลังได้เข้าใจหรือเกิดความรู้สึกนึกคิดอะไรบางอย่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะมีผลต่อวัฒนธรรมได้เช่นกัน

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของคนเกือบทุกเพศทุกวัย มีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และงานอดิเรกมีหลายประเภท ได้แก่ ประเภทกระทำ เช่น การประดิษฐ์ ต่อเติม เป็นต้น ประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก เป็นต้น ประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ เป็นต้น และประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น การเรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ เป็นต้น

6. เพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของคนทุกเพศทุกวัย เพียงแต่อาจจะแตกต่างกันบ้างตามประเภทของเพลงและดนตรีเท่านั้น ในการจัดโครงการนันทนาการที่ไม่ใช่กิจกรรมรื่นเริงยังจำเป็นต้องแทรกกิจกรรมประเภทเพลงและดนตรีไว้ด้วยเพื่อให้กิจกรรมนั้นสนุกสนานรื่นเริง เป็นต้น

7. กิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติและส่งเสริมให้คนเกิดความติดในการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ และรักษาสภาพแวดล้อมที่สะอาดและสวยงาม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน น้ำตก ถ้ำ หาดทราย ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนอกเมืองจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไปปฏิบัติในที่ที่ห่างไกลออกไปจากเมืองหรือชุมชน ได้แก่ การเดินทางไกล ล่าสัตว์ ตกปลา การอยู่ค่ายพักแรมที่เป็นการไปศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น

8. กิจกรรมทางสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ต้องการความรักความเข้าใจ ดังนั้นกิจกรรมทางสังคมจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสของการติดต่อสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยงงานสังสรรค์ต่างๆ งานชุมนุมศิษย์เก่า งานเลี้ยงรุ่น ฯลฯ

9. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลต่างๆ หรืองานฉลองตามประเพณี เช่น การจัดงานวันเกิด งานครบรอบแต่งงาน นอกจากนี้งานเทศกาลต่างๆ เช่น งานประจำปีของวัด งานเทศกาลสงกรานต์ งานลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน เป็นต้น

10. กิจกรรมประเภทวรรณกรรม อ่าน เขียน พูด เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดจินตนาการ ได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะเป็นที่สนใจของคนเช่นเดียวกับกิจกรรมประเภทอื่นๆ

11. กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมในด้านคุณธรรมจริยธรรม การให้ การรับ การสร้างความร่วมมือกับคนกลุ่มอื่น กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ให้บริการโดยไม่รับสินจ้างรางวัลใดๆ ทั้งสิ้น กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การช่วยบรรเทาสาธารณภัย การช่วยพัฒนาพื้นที่ การช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับคนในสังคมอีกด้วย

12. กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างประสบการณ์ ทั้งด้านความประทับใจ ความซาบซึ้งในความงามของธรรมชาติ ตลอดจนศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ชีวิตของชุมชนและสังคมที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวจะพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีความทันสมัย คือ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และวัฒนธรรม ประเพณีทั้งหลาย กิจกรรมประเภทนี้เหมาะแก่การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไม่ให้เกิดช่องว่างกับลูกหลานจนเป็นปัญหาสังคมต่อไป

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้คุณค่าทางด้านการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม สร้างคุณค่าตนเองให้กับสังคมและยังช่วยพัฒนาคุณลักษณะของการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี ช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือกับคนอื่น ๆ กิจกรรมประเภทนี้อาจจะใช้กิจกรรมประเภทเกม เพลง หรือดนตรีมาประกอบด้วย เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

14. กิจกรรมประเภทการพัฒนาจิต เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดสมาธิ มีความสงบสุข ลดอาการตื่นเต้น ดีใจ หรือเสียใจ จนเกินไป กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ กิจกรรมการทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม โยคะ เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยในการลดความเครียดได้เป็นอย่างดี

15. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในสังคมยุคปัจจุบัน คนส่วนมากเริ่มสนใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพโดยใช้อุปกรณ์บริหารกาย ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของศูนย์บริหารร่างกาย หรือศูนย์สุขภาพในรูปแบบของนันทนาการเชิงธุรกิจการค้า เป็นต้น

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้กำหนดประเภทกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท ได้แก่ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550)

1. ศิลปะหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น การฝีมือต่าง ๆ การวาดเขียน การปั้น การแกะสลัก การจักสาน เป็นต้น

2. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางด้านร่างกาย เช่น เกม กีฬา และการละเล่นพื้นเมือง ต่าง ๆ

3. การเต้นรำ กิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงามและเอกลักษณ์เฉพาะทางวัฒนธรรม เพื่อส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ทางสังคม เช่น การลีลาศ นาฏศิลป์ ฟ้อนรำต่างๆ

4. การละคร เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการแสดงและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคมในแต่ละวัฒนธรรม เช่น โขน ลิเก หนังตะลุง ละครทางวรรณคดี หุ่นกระบอก ละครพื้นเมือง

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น เก็บสะสมวัสดุสิ่งของ รูปภาพ เหรียญ แสตมป์ หรือการปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์

6. การดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะทางด้านดนตรี เช่น ดนตรีสากล ดนตรีพื้นบ้าน

7. กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตนอกบ้าน เช่น การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ การเที่ยวชมสวนสาธารณะ การปีนเขา การจัดค่ายพักแรม

8. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ในการใช้ความสามารถและทักษะทางภาษา เช่น การโต้วาที การเขียนบทความ แต่งนวนิยาย

9. กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์ในสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ หรือเพื่อประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนา เช่น งานวันเข้าพรรษา งานยี่เป็ง งานปีใหม่

11. การบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เป็นการบริการช่วยเหลือบริการสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน ด้วยความสมัครใจ เช่น การเป็นจิตอาสา การบริจาคโลหิต ออกค่ายบำเพ็ญประโยชน์

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย อ้างถึงใน สถาบันพัฒนาบุคลากร การพลศึกษาและการกีฬา, 2557 : 13) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการว่าสามารถแบ่งออกได้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา และการละเล่น
2. กิจกรรมนันทนาการ และศิลปะหัตถกรรม และงานฝีมือ
3. กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลงและดนตรี
4. กิจกรรมนันทนาการ เข้าจังหวะและการเต้นรำ
5. กิจกรรมนันทนาการด้านภาษาและวรรณกรรม
6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงและการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
8. กิจกรรมนันทนาการ ทางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง
10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ
12. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการความสงบสุขและเพื่อพัฒนาจิตใจ
15. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
16. กิจกรรมบันเทิงและการสนทนา

นอกจากนี้ Metin และคณะ (Metin et al.,2017) ได้จำแนกประเภทกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ความบันเทิงพื้นฐาน (Basic Entertainment) เช่น คอนเสิร์ต วิทยุ กีฬามีผู้ชม การเล่าเรื่อง การจัดนิทรรศการ ภาพยนตร์ โรงละคร อินเทอร์เน็ต การประชุม เป็นต้น

2. กิจกรรมพัฒนาจิตใจและการรับรู้ตนเอง (Mental Activity, Self-Awareness) เช่น ชั้นเรียนวิชาการ สัมมนาบทเรียนกลุ่ม การพัฒนาส่วนบุคคล ชั้นเรียนสำหรับการพัฒนาทักษะ การทำสมาธิ ไทเก๊ก เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ กวี การเขียน/อ่าน โยคะ การตั้งถิ่นฐานทางประวัติศาสตร์ การประชุม ฟังเพลง ดูพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก นวดห้องซาวน่าและห้องอบไอน้ำ เป็นต้น

3. กีฬาและการออกกำลังกาย (Sport and Exercise) เช่น กายกรรม มวย การยิงธนู การพายเรือแคนู แข่งรถ แบดมินตัน กีฬาเบสบอล การดำน้ำ บาสเกตบอล ชีจักรยาน ฟุตบอล ฮอกกี้ โบว์ลิ่ง จานร่อน กอล์ฟ รักบี้ ล่องเรือด้วยเรือใบ แชนด์บอล สเกตบอร์ด ฮอกกี้น้ำแข็ง เล่นสกีหิมะ วิ่งอเมริกันฟุตบอล ยูโด ซอฟท์บอล คาราเต้ ปิงปอง ปั่นจักรยานเสือภูเขา วอลเลย์บอล ลูกบอลน้ำ พาราเซล สกีน้ำ การชีจักรยาน โปโล การยกน้ำหนัก ล่องแก่ง มวยปล้ำ การเล่นเรือสำราญ เล่นสกีกับสโนว์บอร์ด กระโดดด้วยร่มชูชีพ บันจี้จัมพ์ เป็นต้น

4. เพลง (Music) เช่น เข้าร่วมคอนเสิร์ต ร้องเพลงคอรัส เข้าร่วมโรงเรียนดนตรี ร้องเพลงในกลุ่มที่ไม่เป็นทางการ ไปไนต์คลับฟังเพลง เข้าร่วมซิมโฟนีเล่นเครื่องดนตรี (กับเพื่อน) การแต่งเพลง ร้องเพลงเดี่ยว กลุ่มดนตรีชั้นนำ ผีวปาก เป็นต้น

5. ศิลปะ (Robson, Plangger, Kietzmann, McCarthy, & Pitt) เช่น มีส่วนร่วมในงานศิลปะ งานศิลปะแก้ว อักษรวิจิตร ศิลปะน้ำแข็ง เครื่องเคลือบดินเผา งานศิลปะโลหะ ออกแบบเทคนิคการวาดภาพ ภาพเขียนสีน้ำมัน ศิลปะการพับกระดาษ ประติมากรรมศิลปะ ศิลปะการถ่ายภาพ สีน้ำ ไร่ งานไม้แกะสลัก ศิลปะหินอ่อน งานศิลปะกระจกสี เป็นต้น

6. เต้นรำ (Dance) เช่น แอร์บิก เต้นดิสโก้ ระบายปลายเท้า การเต้นรำที่บ้าน เต้นรำในห้องโถง แจ๊สแดนซ์ เต้นแบบตะวันตก การเต้นรำสมัยใหม่ การเต้นรำแบบไอริช การเต้นรำแบบสแควร์ซีอี เต้นรำละติน เป็นต้น

7. งานอดิเรก (Hobbies) เช่น การสะสมของเก่า การจัดการกับศิลปะสักหลาด การปรุงอาหาร การจัดดอกไม้ แต่งหน้าเค้ก การทำเครื่องประดับ การผลิตเทียน การเล่นเกม ทำการ์ด ทอผ้า การช่างไม้ งานฝีมือ เครื่องหนัง การออกแบบผ้า งานหัตถกรรมโลหะ การสร้างแบบจำลอง ถักกระดาษอาร์ต ทำกระดาษมาเซ่ ภาพวาดผ้า ดูแลสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

8. การเล่น/วิดีโอเกมส์ (Play/Video Games) เช่น เกมบนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ เกมละคร เกมศิลปะ เกมโต๊ะคู่ (หมากรุก) การ์ดเกม เกมคอมพิวเตอร์ เกมจินตนาการ จิ๊กซอร์ เกมสะกดคำ เกมสารสนเทศ เกมเป้าหมาย เกมหน่วยความจำ เกมทีม เป็นต้น

9. กิจกรรมสังคม (Social Activity) เช่น ชมรมศิลปะ เข้าร่วมชมรมระหว่างประเทศ สโมสรกีฬา มีส่วนร่วมในการประชุม มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลางแจ้ง เข้าร่วมชมรมการต่อสู้ เข้าร่วมคลับในเมือง เข้าร่วมในองค์กรวิชาชีพ เข้าร่วมชมรมที่เกี่ยวข้องกับงานหัตถกรรม มีส่วนร่วมในกลุ่มศาสนา เข้าร่วมชมรมวัฒนธรรม มีส่วนร่วมในการร้องประสานเสียง เข้าร่วมชมรมทางสังคม เข้าร่วมชมรมละคร เข้าร่วมชมรมลูกเสือ มีส่วนร่วมในกลุ่มการศึกษา มีส่วนร่วมในการประชุมครอบครัว เยี่ยมเพื่อน เข้าร่วมชมรมกีฬาทางน้ำ เข้าร่วมชมรมเกม เข้าร่วมชมรมกีฬาฤดูหนาว มีส่วนร่วมในกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ มีส่วนร่วมในกลุ่มเยาวชน เข้าร่วมชมรมงานอดิเรก เป็นต้น

10. การให้ความช่วยเหลือ (Human Service) เช่น ให้ความช่วยเหลือคนพิการ ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือคนไร้บ้าน/กลุ่มมนุษย์ ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย/กลุ่มนานาชาติ/กลุ่มที่มีเป้าหมายแน่นอน/กลุ่มประเทศวิทยาศาสตร์ การป้องกันและสิ่งแวดล้อม กลุ่มสนับสนุนระหว่างบุคคล/กลุ่มการศึกษา/กลุ่มคุ้มครองสมาคมให้ทุน เป็นต้น

11. กิจกรรมธรรมชาติ/นันทนาการกลางแจ้ง (Nature Activities/Open Air Recreation) เช่น เดินเพื่อสำรวจสัตว์ เดินในเวลาากลางคืน ปิกนิก สำรวจนก เดินใกล้แม่น้ำ แคมป์ไฟ ตกปลา งานสวน การสำรวจถ้ำ ติดตามร่องรอยของสัตว์ ปีนเขา การล่าสัตว์ เดินชมธรรมชาติ การค้นพบถ้ำใต้น้ำ การเรียนรู้ในธรรมชาติ ขับมอเตอร์ไซด์ ปีนขึ้นไปบนต้นไม้ เพนท์บอล เป็นต้น

จะเห็นได้ว่านันทนาการสามารถแบ่งประเภทกิจกรรมออกได้เป็นหลายรูปแบบ ทั้งกิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ส่งเสริมด้านอารมณ์ตลอดจนกิจกรรมด้านสังคม นับว่าเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกให้กับมนุษย์ในทุกช่วงวัยได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การนำกิจกรรมนันทนาการมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตย่อมก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่าง ๆ ต่อผู้ทำกิจกรรมนันทนาการ

1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

กรมพลศึกษา (2557) โดยสำนักนันทนาการ ได้กล่าวว่า นันทนาการมีคุณค่าหลากหลาย ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ เป็นกระบวนการเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ

2. กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งนี้ เพราะความหลากหลายกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ใน สถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยวขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลและชุมชน

3. กิจกรรมนันทนาการช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์และสร้างเสริมประสบการณ์ ซึ่งกิจกรรม บางอย่างนั้นอาจจะเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม

4. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วน หนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะองค์กรของ สังคม เป็นการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชนฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความ สนใจและสมัครใจ

5. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการแสดงออก กิจกรรมหลายประเภทเป็นการส่งเสริม ให้บุคคลได้กล้าแสดงออกทางความรู้สึกรักใคร่ การสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเรียนแบบ สถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความ เข้าใจและการควบคุมตนเอง

6. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถ ของบุคคลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ ความสมดุลทางกายและจิตให้เกิดความสุข สิ่ง เหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกเพศและวัย และกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย

7. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ ส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนา ความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล

8. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชน ในด้านการช่วยเหลือตนเองให้รู้จักสิทธิหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย และ สามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้ เป็นการพัฒนาบทบาทของการเป็นพลเมืองดีไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

กำโชค เผือกสุวรรณ (2559) กล่าวถึง ประโยชน์ของนันทนาการไว้ว่า

1. ทำให้บุคคลมีความสามารถ มีความสุขในชีวิต และช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่าง (Leisure Time) ให้เกิดประโยชน์

2. ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีมาก มีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิตอย่างง่ายดาย คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการจะช่วยทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น แจ่มใส ปราศจากกังวลใดๆ ปัญหาโรคจิตก็หมดไป

3. สามารถลดปัญหาสังคมด้านอาชญากรรมและความประพฤติกกรรมเกรของเยาวชนได้ ปัจจุบันปัญหาเยาวชนกำลังมีมาก ส่วนใหญ่ประพฤติดนในทางก่ออาชญากรรม ทะเลาะวิวาทเรื่องซู้สาว หนีโรงเรียน เสพติดยา เกิดความไม่สงบสุขในสังคม ทั้งนี้สาเหตุที่เกิดซึ่งเป็นส่วนสำคัญอันหนึ่งก็คือ การไม่รู้จักรักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการประกอบกิจกรรมทางนันทนาการ จากทฤษฎีการเล่นนั้นทราบได้ว่า เด็กชอบออกกำลังกาย ชอบแสดงออก ชอบเล่นเกม ดังนั้นเราจึงควรจัดบริการกิจกรรมนันทนาการให้เขาได้แสดงออกในทางที่ถูกก็จะเป็นคุณค่าแก่ตัวเองและสังคม

4. สามารถส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพใช้เวลาว่างในทางที่ถูก ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ไม่เห็นแก่ตัวและหมู่คณะ มีน้ำใจจัดการให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม เช่น เป็นผู้นำอาสาสมัครอันแสดงถึงการเป็นพลเมืองดี อันสืบเนื่องมาจากการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น

5. ทำการฟื้นฟูอาการคนไข้ซึ่งกำลังจะหายไข้ กิจกรรมมีส่วนช่วยให้คนไข้หายเร็วยิ่งขึ้น การฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ

6. เป็นเครื่องมือสร้างมนุษยสัมพันธ์ในองค์กร สมาชิกในองค์กรสนิทสนมสามัคคีกันเพิ่มขึ้น เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นทีมๆ สนุกสนาน ร่วมมือร่วมแรงร่วมใจกันทำให้สังคมมีความสุข

7. ทำให้รู้จักสงวนทรัพยากรธรรมชาติ เพราะถือว่าทรัพยากรตามธรรมชาติสร้างความสวยงาม ดูแล้วเจริญใจดี กิจกรรมนันทนาการจิตอาสา เป็นประเภทหนึ่งซึ่งช่วยกันบำรุงรักษาพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ จึงควรจัดสร้างสวนสาธารณะและวนอุทยานให้มีเพิ่มขึ้น และต้องคอยควบคุมดูแลให้ดี นับว่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะรักษาป่าไม้ไว้เพื่อความสวยงามไม่ถูกทำลายเสีย

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย อ้างถึงใน สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา, 2557 : 12) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการไว้ดังนี้

คุณค่าของนันทนาการ นันทนาการให้คุณค่ากับบุคคลในด้านความเสมอภาค มีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคลต่อบุคคลและบุคคลกับองค์กร ให้คุณค่าต่อครอบครัว โดยเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัว ให้คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะทำให้มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ให้คุณค่าต่อชุมชนโดยเป็นเครื่องมือในการ

สร้างความร่วมมือและความผูกพันในชุมชน ให้คุณค่าต่อประเทศชาติ ในการเสริมสร้างสุขภาพดีที่ของพลเมืองในชาติ รวมถึงการอนุรักษ์รักษาวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามให้คงอยู่ หรือแม้กระทั่งให้คุณค่าในระดับสากล ซึ่งเป็นการรักษาอนุรักษ์มรดกโลกและก่อให้เกิดความร่วมมือซึ่งกันและกันในระหว่างประเทศ

ส่วนทางด้านประโยชน์ นั้นหนทางการก่อให้เกิดคุณประโยชน์มากมายไม่ว่าจะเป็น

1. การพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกรักให้เกิดการยอมรับตนเอง
7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็ก
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษย์

และผู้อื่น

นอกจากนี้ Weiskopf (1975) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน

ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย สุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยสุขภาพทางกายนั้น หากมนุษย์ได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย จะเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายมีความแข็งแรง ป้องกันการเจ็บป่วย รวมถึงเป็นการทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่วนด้านสุขภาพจิตนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จะช่วยให้ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ จากการทำงาน ได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการมีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี

2. ด้านมนุษยสัมพันธ์ นันทนาการ เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้คนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยการ ใช้เวลาว่างร่วมกัน ให้เกิดประโยชน์ ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและเรียนรู้และเข้าใจซึ่งกันและกัน

3. ด้านการพัฒนาพลเมืองดี ผลจากการทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดความสมัคสมานสามัคคีในสังคม เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม เข้าใจบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เรียนรู้และเข้าใจในการเป็น บทบาทของการเป็นพลเมืองดี

4. ด้านการพัฒนาตนเอง กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองผ่านการทำกิจกรรม ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองในทักษะต่างๆ

โดยสรุปแล้วกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท เป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลได้เกิดประสบการณ์ใหม่ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเองไม่ว่าจะเป็นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และยังส่งผลถึงประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติในฐานะของการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีคุณภาพและเข้าใจบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1.5 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

อเนก หงส์ทองคำ (2542) กล่าวถึง ความสำคัญของนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. บุคคล นันทนาการมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิต นันทนาการถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันทีนอกเหนือจากการทำงานและกิจวัตรประจำวันและคนเราต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อน และคลายความตึงเครียดทางกาย อารมณ์ เพื่อความพึงพอใจและเสริมสร้างสมรรถนะสำหรับชีวิตในอนาคตต่อไป และสถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา (2557) ได้สรุปความจำเป็นของนันทนาการที่มีต่อบุคคลไว้ 4 ประเภท คือ

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และ ประเทศชาติ ประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกายเป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีของชุมชน และท้องถิ่นนั้นๆ

1.2 บุคคลมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล หน่วยงานต่างๆ ของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการนันทนาการให้แก่ประชาชน

1.3 บุคคลย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายอันเป็นมูลฐานของการนันทนาการในประเทศของเรา ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะช่วยจรรโลงนันทนาการของรัฐเพื่อประชาชน

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน และการเข้าร่วมลักษณะนี้ เขาย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็นรากฐานของนันทนาการอยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความพอใจก็นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขาคือมีความรับผิดชอบที่ต้องทำในฐานะเป็นบุคคลในสังคมเสรีประชาธิปไตย ทั้งนี้รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะบริการต่อนันทนาการ

2. ครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และกิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างให้รู้บทบาท หน้าที่ และรู้จักหลักการจัดการให้เหมาะสมในโอกาสและสถานที่ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในครอบครัว ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกครอบครัวให้มีความใกล้ชิด เข้าใจ มีความรักและผูกพันต่อกันมากยิ่งขึ้น

3. ชุมชนและสังคม โดยธรรมชาติมนุษย์เราจะอยู่กันเป็นกลุ่มเป็นพวกซึ่งมีความเป็นมาตั้งแต่สมัยโบราณดูจากการอพยพต่างๆ จะมาอยู่รวมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และมีความสามานสามัคคีซึ่งกันและกัน จนสืบทอดมาถึงทุกวันนี้ ปัจจุบันคนเราจะอยู่รวมกันด้วยการตั้งเป็นสมาคมหรือสโมสรเพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการจะเป็นเครื่องมือและเป็นสื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ให้กับสมาชิกได้รับความสนุกสนาน มีความสุขตามความต้องการ มีความเข้าใจ ความรัก และความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ดีต่อกัน ดังนั้น สมาคม สโมสร ชุมชน องค์กร ศูนย์การค้า และโรงงานต่างๆ จึงควรมีสวนย์กลางในหน่วยงานนั้นๆ เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อนด้วยกิจกรรมนันทนาการ การที่สมาชิกในสังคมเดียวกันมีกิจกรรมร่วมกันย่อมจะเกิดผลดีต่อชุมชนหรือสังคมนั้นๆ นอกจากนั้นยังเป็นการช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ลักขโมย ยาเสพติด อบายมุขที่จะเกิดขึ้นในชุมชนและสังคมได้

4. ประเทศชาติ ความมั่นคงของประเทศชาติมีองค์ประกอบหลายด้าน คือ เศรษฐกิจ การเมือง สังคม การทหาร ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากประชาชนหากประชาชนมีสุขภาพดี มีจิตใจดี รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ปราศจากโรค มีการศึกษาดี รู้จักบทบาท หน้าที่ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ย่อมเป็นกำลังหลักและสร้างความมั่นคงให้ประเทศชาติ

5. นานาชาติ ชุมชนนานาชาติเกิดจากการที่พัฒนาแล้วจากขบวนการพัฒนาบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ย่อมรู้หน้าที่บทบาทและเข้าใจในสัมพันธภาพของมนุษยชาติ หลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งการปะทะกันอย่างรุนแรง ใช้การเจรจา ประนีประนอมด้วยเหตุผล ไม่ดูถูกกดขี่ข่มเหงกันในเรื่องเชื้อชาติ ระบบการปกครองและการที่ประชาชาติได้มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น กีฬาโอลิมปิก กีฬาภาคพื้นทวีป กีฬานานาชาติ กีฬาโมสโสร รวมถึงการแลกเปลี่ยนกิจกรรมศิลปวัฒนธรรมต่างๆ สร้างความเข้าใจ ความรักสมานฉันท์ให้ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างพัฒนาให้บุคคลรู้จักหน้าที่ บทบาท ผ่อนคลายจากความตึงเครียดจากการทำงาน สร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบในด้านต่างๆ ของตัวบุคคล สร้างสัมพันธภาพอันดีในครอบครัว ชุมชนมีความรักใคร่สามัคคี ลดการเกิดปัญหาในสังคม ดังนั้นเมื่อประชาชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้เกิดความมั่นคงภายในประเทศชาติและในระดับนานาชาติได้อีกด้วย

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเกมมิฟิเคชัน

เกมมิฟิเคชันได้ถูกนำไปใช้และวิจัยในหลาย ๆ วัตถุประสงค์ ตั้งแต่ความยั่งยืน (sustainability) ไปจนถึงด้านการศึกษา (education) ข้อค้นพบจากการสำรวจของ Seaborn & Fels (2015) ระบุว่าสาขายอดนิยมนิยมสำหรับการวิจัยเกี่ยวกับเกม คือการศึกษา (26%) สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (13%) ชุมชนออนไลน์และโซเชียลเน็ตเวิร์ก (13%) คราวด์ซอร์สซิ่ง (crowdsourcing) (13%) และความยั่งยืน (10%) จากทั้งหมด 31 งานวิจัย โดยทั่วไปแล้วเกมมิฟิเคชันถูกนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ (65%) เปลี่ยนพฤติกรรม (32%) เพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมอย่างซื่อสัตย์อีกทั้งใช้เพิ่มอรรถรส (10%) เกมมิฟิเคชันเป็นเทคนิคที่ได้รับความสนใจในการสอนระดับอุดมศึกษา แม้จะมีการศึกษาจำนวนมากขึ้นที่ตีพิมพ์ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การศึกษาของ Murillo-Zamorano และคณะ (2023) นำกลยุทธ์การเล่นเกมไปใช้ในระดับอุดมศึกษา ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนเป็นชุดกิจกรรมการเล่นเกมในชั้นเรียนและนอกชั้น

เรียนตลอด 15 สัปดาห์ 60 ชั่วโมง กิจกรรมการเล่นเกมที่หมดดำเนินการในทีมของนักเรียน 3-4 คน มีทั้งหมด 30 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในระหว่างนั้นการเล่นจะประกอบไปด้วยเนื้อหาของ 5 หัวข้อในหลักสูตรการศึกษา ผลพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการเล่นเกมที่มีต่อความรู้ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจของนักเรียน จึงสามารถสรุปว่าเกมมีอิทธิพลโดยตรงต่อการมีส่วนร่วมและความรู้ของนักเรียน ในขณะที่เดียวกันการเล่นเกมน่าจะไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อความพึงพอใจของนักเรียน แต่อย่างไรก็ตามก็ส่งผลกระทบต่อทางอ้อมผ่านความรู้และการมีส่วนร่วม

2.1 ความหมายของเกมมิฟิเคชัน (Gamification)

ฉัตรพงศ์ ชูแสงนิล (2561) กล่าวว่า เกมมิฟิเคชัน (Gamification) เป็นการนำเทคนิคในรูปแบบของเกมโดยไม่ใช้ตัวเกม เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยในการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยวิธีการที่สนุกสนาน ใช้กลไกของเกมเป็นตัวดำเนินการอย่างไม่น่าเบื่อ อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม ตรวจสอบ ปรับปรุง และหาวิธีการแก้ไขปัญหาเกมมิฟิเคชันเป็นการนำเอาหลักการพื้นฐานในการออกแบบกลไกการเล่นเกมนั้น เช่น แต้มสะสม (Points) ระดับชั้น (Levels) การได้รับรางวัล (Rewards) กระดานผู้นำ (Leaderboards) หรือจัดการแข่งขันระหว่างผู้เข้าร่วม (Competition) เป็นต้น มาประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นที่ไม่ใช่การเล่นเกมนั้น โดยจำลองสภาพแวดล้อมให้เสมือนการเล่นเกมนั้น

เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์ (2563) กล่าวว่า เกมมิฟิเคชัน (Gamification) คือกระบวนการออกแบบเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของผู้ใช้ หรือ ผู้เล่น โดยใส่ องค์ประกอบของความสนุก (elements of fun) ลงไปเพื่อสร้างความบันเทิง โดยศาสตร์ในเชิงจิตวิทยาที่ใช้หลัก ๆ นั้นคือการสร้างแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจในการกระทำบางอย่าง (motivational design)

Seaborn & Fels (2015) กล่าวว่า เกมมิฟิเคชันเป็นแนวทางการพัฒนาเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจ การมีส่วนร่วม และความเพลิดเพลินในสภาพแวดล้อมที่ไม่ใช่เกมของผู้ใช้งาน แต่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลาง ซึ่งคำจำกัดความมาตรฐานของเกมมิฟิเคชันเริ่มชัดเจนขึ้นตามทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยา และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (self-determination)

Selay & Şeyma (2018) กล่าวว่า เกมมิฟิเคชัน หมายถึงการใช้ส่วนประกอบวิดีโอเกมในบริบทที่ไม่ใช่เกม ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในหลายด้าน เช่น การตลาด ธุรกิจ สุขภาพและการศึกษา ในบริบททางการศึกษาการเล่นเกมนั้นเป็น "แนวทางการศึกษาที่ใช้หลักการออกแบบเกมในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เพื่อกระตุ้นความสนใจและแรงจูงใจในผู้เรียน" เพื่อใช้ประโยชน์จากศักยภาพของเกม การ

เล่นเกมจึงใช้องค์ประกอบของเกมในโลกแห่งความเป็นจริง ในทำนองเดียวกันการใช้เกมในการเรียนรู้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุผลในการเรียนโดยนำผู้เรียนเข้าไปในความขัดแย้งเทียมที่สร้างขึ้น

โดยสรุปแล้ว เกมมิฟิเคชัน หมายถึง การนำเอาคุณสมบัติและกระบวนการของเกม ซึ่งมีความสนุกสนานและน่าติดตามมาใช้เพื่อสร้างแรงจูงใจและทำให้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ผ่านกระบวนการการมีส่วนร่วม

2.2 องค์ประกอบของเกมมิฟิเคชัน

ในกระบวนการการนำเกมมิฟิเคชันไปใช้ในรูปแบบต่าง ๆ การออกแบบเกมมิฟิเคชันควรคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 อย่าง ดังนี้ (Robson et al.,2015)

1. กลไกของเกมมิฟิเคชัน

โครงสร้างหลักของเกมที่ประกอบด้วย รูปแบบวิธีการเล่น กติกาข้อบังคับ ของรางวัล เป้าหมายของการเล่น หรือ วิธีการโต้ตอบต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้จะทำให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นในเกม โดยกลไกของเกมจะต้องถูกกำหนดก่อนที่ผู้เล่นจะเริ่มเล่นเกม ตัวอย่างกลไกของเกมที่เป็นที่นิยมนำมาใช้ เช่น แด้มสะสม ระดับชั้น การได้รับรางวัล สินค้าเสมือน กระดานผู้นำ การให้ของขวัญแก่กัน เป็นต้น

2. พลวัตของเกมมิฟิเคชัน

พฤติกรรมหรือปฏิกิริยาตอบสนองของผู้เล่นที่ถูกขับเคลื่อนด้วยการใช้กลไกของเกม ซึ่งพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้พยายามที่จะตอบสนองต่อความต้องการและความปรารถนาพื้นฐานของมนุษย์ ลักษณะของ พฤติกรรมความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีในการเล่น เช่น ความต้องการได้รับรางวัลตอบแทน ความต้องการการยอมรับ ความต้องการประสบความสำเร็จ การแสดงออกถึงความเป็นตัวตนของตนเอง ความต้องการการแข่งขันกัน และการแสดงความเอื้ออาทร เมื่อคำนึงถึงความจริงที่ว่าบุคคลในศตวรรษที่ 21 มีความสามารถมากขึ้นในการทำงานหลายอย่างพร้อมกันและชอบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบพลวัตแทนที่จะใช้บริบทการเรียนรู้แบบคงที่เกี่ยวกับดินสอและกระดาษ เกมและการตั้งค่าที่คล้ายกันดึงดูดใจบุคคลเหล่านี้ผ่านโครงสร้างแบบไดนามิกและการนำเสนอความท้าทายที่ซับซ้อน และทำให้บุคคลสามารถมีส่วนร่วมทางอารมณ์ได้ในการตั้งค่าเกม (Özhan & Kocadere, 2020)

3. อารมณ์

อารมณ์และความรู้สึกของผู้เล่นแต่ละคนในขณะที่กำลังเล่นเกม เป็นผลมาจากการขับเคลื่อนด้วยกลไกของเกมและการตอบสนองต่อพลวัตของเกม ลักษณะของอารมณ์ความรู้สึกที่

เกิดขึ้นนั้นมีหลายรูปแบบทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง ตื่นเต้น แผลงประหลาดใจ สนุกสนาน เบื่อหน่าย เป็นต้น การมีส่วนร่วมทางอารมณ์จะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ (Özhan & Kocadere, 2020)

ดังจะเห็นได้ว่า กระบวนการการนำวิธีการแบบเกมมิฟิเคชันมาใช้จำเป็นต้องคำนึงถึง องค์ประกอบทั้ง 3 อย่างข้างต้นไม่ว่าจะเป็นกลไกของเกมที่จะช่วยให้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ พลวัตของเกมที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อกลไกของเกมและ ที่สำคัญคืออารมณ์ร่วมในเกมที่จะทำให้ผู้เล่นเกิดกระบวนการเรียนรู้จะจดจำมากยิ่งขึ้น

เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์ (2563) กล่าวถึงกระบวนการที่สามารถขับเคลื่อนให้เกิดการสร้าง social & emotional skill ที่นำไปสู่ทักษะในศตวรรษที่ 21 ควรคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 อย่าง ดังนี้

1. รูปแบบกระบวนการที่มีโครงสร้างของการมีปฏิสัมพันธ์ (Structure of Interactions) คือ กระบวนการที่สร้างการมีส่วนร่วม หรือ มีกลไกที่ผู้เรียนสามารถเล่นหรือผลัดกันเล่นกับบทเรียน ได้อย่างซ้ำ ๆ และต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการฝึกซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นทักษะได้

2. รูปแบบกระบวนการที่มีองค์ประกอบของการเล่น (Elements of Play) กระบวนการ ที่มีกลไกของการเล่นที่สามารถตอบสนองและปรับเปลี่ยนผลที่เกิดขึ้นไปได้ตามการตัดสินใจที่แตกต่าง กันของผู้เรียน ทำให้เห็นผลจากการตัดสินใจและเกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่ทำลงไปได้ ณ ขณะนั้นจริง ๆ การออกแบบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบเล่นเกมใช้องค์ประกอบ ได้แก่ ลีดเดอร์บอร์ด (leaderboard) ความสำเร็จ (achievements) แต้ม (point) ตรา (badge) การปลดล๊อคเนื้อหา (content unlocking) ระดับ (level) การให้ของขวัญ (gifting) ทีม (team) และเรื่องราว (story)

3. รูปแบบกระบวนการที่มีการประเมินและให้เสริมแรง (Assessment and Reinforcement) เป็นรูปแบบของกระบวนการที่มีการให้ feedback การวัดผล รวมทั้งการแนะนำ และโค้ชให้กับผู้เรียนจากครูหรือผู้รู้ เพื่อให้ผู้เรียนรู้แนวทางที่ถูกต้อง และสามารถปรับแก้ในแนวทางที่ ผิดได้ทันที แม้ว่าจะมีการประเมินหรือวัดผลความสำเร็จที่ดูเหมือนจะทำให้กระบวนการดูเป็นเรื่อง จริงจังมากเกินไป แต่อย่างไรก็ตาม Özhan & Kocadere (2019) แนะนำว่าการออกแบบเกมเพื่อการ เรียนรู้ควรเป็นไปตามหลักการไหลเวียน (Flow) ควบคู่ไปกับการใช้งานขององค์ประกอบที่จะดึงดูด ความสนใจของผู้เรียนตามคุณลักษณะของผู้เรียนซึ่งผู้เรียนจะรู้สึกเพลิดเพลินด้วย

Yu-Kai Chou (Chou, 2019) ได้กล่าวถึงลักษณะของการวิเคราะห์และออกแบบกลยุทธ์ ของเกมมิฟิเคชันเพื่อสร้างลักษณะการมีส่วนร่วมและความผูกพันเพื่อเกิดแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรม ที่เรียกว่า Octalysis ที่กล่าวถึงแกนขับ (Core Drives) 8 ประการได้แก่

แกนขับที่ 1 การให้นิยามความหมายที่ยิ่งใหญ่ คือการที่บุคคลมีความเชื่อที่กำลังทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองหรือเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ถูกเลือกให้ทำภารกิจนั้น ๆ

แกนขับที่ 2 การพัฒนาและการได้มาซึ่งความสำเร็จ คือการที่บุคคลเกิดความต้องการอยากก้าวหน้า พัฒนาทักษะต่าง ๆ รวมถึงการสามารถเอาชนะอุปสรรคที่ทำทลายได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการออกแบบเกมมิฟิเคชันในกระบวนการ PBLs : คะแนน points, เหรียญตรา badges และกระดานผู้นำ leaderboards

แกนขับที่ 3 การได้รับกำลังใจและข้อมูลสะท้อนกลับ คือการที่บุคคลได้รับทราบผลของการกระทำของตนเองว่าดีหรือสร้างสรรคอย่างไร รวมถึงได้รับข้อมูลสำหรับพัฒนาหรือปรับปรุงการตัดสินใจในคราวต่อ ๆ ไป

แกนขับที่ 4 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ คือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งใดที่สามารถมีสิทธิและควบคุม มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในสิ่งนั้น ๆ

แกนขับที่ 5 อิทธิพลทางสังคมและความเกี่ยวข้องกัน คือองค์ประกอบทางสังคมที่ส่งผลต่อความผูกพันไม่ว่าจะเป็น การชี้แนะ การยอมรับทางสังคม หรือแม้กระทั่งการแข่งขัน

แกนขับที่ 6 ความขาดแคลน คือการที่บุคคลเกิดแรงขับที่จะได้มาซึ่งสิ่งใดที่พิเศษและหาได้ยาก

แกนขับที่ 7 การคาดเดาผลที่เกิดขึ้นไม่ได้แน่นอน คือการที่บุคคลไม่สามารถคาดเดาผลที่จะเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ทำให้เกิดความความคาดหวังที่จะอยู่ดูผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น

แกนขับที่ 8 การสูญเสียและการหลีกเลี่ยงความสูญเสีย คือการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะป้องกันตนเองจากการสูญเสีย

นอกจากนี้ Chou ยังได้กล่าวถึงแกนขับแฝงที่ซ่อนอยู่นอกเหนือจากแกนขับตามปกติทั้ง 8 แกนคือแกนขับแฝงที่ 9 ได้แก่ ความรู้สึก ซึ่งได้แก่ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากการกระทำใด ๆ ด้วย

สรุปได้ว่า ๆ การออกแบบเกมมิฟิเคชันควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของเกม ไม่ว่าจะเป็นเป็นกลไกของเกมประกอบด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเล่นเพื่อให้เกิดเป็นกรอบในการแข่งขันและดำเนินภารกิจให้บรรลุเป้าหมายเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมโดยมีพลวัตของเกมและสมาชิกเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเกมได้อย่างเป็นธรรมชาติและสามารถประยุกต์เข้ากับรูปแบบการเรียนรู้ในแบบต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายบริบท เช่น บริบทการเรียนการสอนในชั้นเรียน เป็นต้น

2.3 การประยุกต์ใช้เกมมิฟิเคชันกับการเรียนการสอนในห้องเรียน

Huang & Soman (อ้างอิงใน ชนัตถ์ พูนเดช และ ธนิตา เลิศพรกุลรัตน์, 2559) ได้เขียนการประยุกต์ใช้เกมมิฟิเคชันกับการเรียนการสอนในห้องเรียนเรียนไว้ 5 ขั้นตอน โดยได้สรุปไว้ดังนี้

1. การทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายและบริบท (Understanding the Target Audience and the Context) ปัจจัยสำคัญที่กำหนดความสำเร็จของโปรแกรมการศึกษา คือความเข้าใจที่ดีว่ากลุ่มเป้าหมายคือใคร ซึ่งรวมกับบริบทที่จะช่วยในการออกแบบโปรแกรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ ซึ่งการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายจะช่วยกำหนดปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ ช่วยกำหนดความสามารถในการเรียนรู้ ชุดทักษะ ฯลฯ การวิเคราะห์บริบทสามารถบอกรายละเอียดขนาดกลุ่มนักเรียน สภาพแวดล้อม ลำดับทักษะ และกรอบระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม ตัวอย่างเช่น หากโปรแกรมการเรียนรู้จัดขึ้นก่อนอาหารกลางวัน นักเรียนอาจขาดสมาธิเพราะความหิว
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ (Defining Learning Objectives) เมื่อจบเกมแล้วผู้สร้างมีจุดประสงค์ปลายทางใดที่จะให้กลุ่มเป้าหมายเกิด เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเกิดทักษะใดทักษะหนึ่ง
3. การกำหนดโครงสร้างเนื้อหาของเกม โดยผู้สร้างจะต้องกำหนดเนื้อหาของการเรียนรู้ ที่จะให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ ลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก หรือเนื้อหาเชื่อมโยงกันสามารถเรียนรู้ได้ทุกตอน ขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย และความต้องการเรียนรู้
4. ระบุทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้ โดยคำนึงถึงแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ในปัจจุบันและทรัพยากรที่จำเป็นต้องจัดหาเพิ่มเติมสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งพิจารณาถึงงบประมาณที่จำเป็นต้องใช้
5. กำหนดส่วนประกอบของเกมมิฟิเคชันที่ใช้ โดยพิจารณาถึงการนำกลไกของเกมมิฟิเคชันมาปรับใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งกลไกของเกมมิฟิเคชันอาจจัดกลุ่มได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง (self-elements) เช่น แต้มสะสม ระดับขั้น เหรียญรางวัล สินค้าเสมือนจริง และ 2) กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (social elements) เช่น กระดานผู้นำการแข่งขัน การร่วมกันทำกิจกรรม การแบ่งปันข้อมูลส่วนตัว

2.4 ตัวอย่างเกมส์ที่สร้างโดยใช้หลักการเกมมิฟิเคชัน

1. Simulation Game (เกมจำลองเสมือนจริง)

การจำลองสถานการณ์ให้เกิดการลงมือทำจริงได้มากขึ้น และสามารถยืดหยุ่นปรับประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมของสถานการณ์ที่อาจใช้เวลาเป็นปีและต้นทุนที่มหาศาลในการไปเจอเอง ให้ลงมา อยู่ในพื้นที่ควบคุม หรือ Control Space ที่เด็กสามารถเจอได้ภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่เกิดการเรียนรู้ได้จริงทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ (เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์, 2563)

2. การใช้โค้ชและวิทยากรกระบวนการ

เนื่องจากแก่นสำคัญของ ทักษะศตวรรษที่ 21 คือการเข้าสังคมและการจัดการอารมณ์ วิธีการที่สามารถสร้างทักษะนี้ได้คือการใช้โค้ชและวิทยากรกระบวนการที่มีประสบการณ์ ซึ่งจะทำหน้าที่ในการวิเคราะห์การตัดสินใจและการลงมือทำของผู้เรียน และให้ข้อมูลสะท้อนกับผู้เรียนไปปรับใช้ได้ทันที ซึ่งก็คือการสร้างการประเมินและสะท้อน Assessment & Feedback โค้ชและวิทยากรกระบวนการนั้นควรได้รับการฝึกฝนและอบรมเฉพาะทาง เพื่อให้เข้าใจถึงเป้าหมายการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน ซึ่งจะทำให้การให้ feedback นั้นเป็นไปในทางเดียวกันและตอบเป้าหมายของการเรียนรู้ได้ตรงจุด เพื่อเอื้อให้กลุ่มผู้เรียนสามารถแสดงศักยภาพของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ (เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์, 2563)

3. การสะสมแต้ม เช่นการวางเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมได้รางวัลสะสมในการบรรลุภารกิจหรือการได้รับรางวัล เช่น นักเรียนทุกคนจะได้รับแต้มเพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ หากแก้ไข ปัญหาปริศนาที่กำหนดได้จะได้รับคะแนน 40 แต้ม ถ้าสามารถทำแบบฝึกหัดซึ่งเป็นการทบทวน เนื้อหาที่ได้เรียนผ่านมาแล้วทั้งหมดจะได้รับคะแนน 10-30 แต้ม เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งจะได้รับ คะแนน 10 แต้ม ซึ่งคะแนนเหล่านี้สามารถนำไปแลกซื้อของรางวัลพิเศษได้ เช่น ซื้อค่าใบเพื่อเป็นตัว ช่วยในการทนายปริศนา ซื้อเวลาเพิ่มเพื่อขยายระยะเวลาในการทำงานมอบหมายที่กำหนด เป็นต้น (ฉัตรพงศ์ ชูแสงนิล, 2561)

จากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องเกมมิฟิเคชันจะเห็นได้ว่า เป็นการใช้อยู่รูปแบบ กระบวนการเกมที่ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีส่วนให้ผู้เรียนสามารถมีแรงจูงใจในการเรียน ผ่านรูปแบบของเกมที่น่าติดตาม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวถูกนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทการศึกษาที่นำรูปแบบของเกมมิฟิเคชันมาประยุกต์กับรูปแบบการสอน และกิจกรรมส่งเสริมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ กำหนดไว้ผ่านรูปแบบของเกมและกิจกรรม ดังนั้นการส่งเสริมคุณลักษณะบางประการของนิสิต

จิตวิทยาจึงสามารถนำรูปแบบดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดกระบวนการการเปลี่ยนแปลงภายใน และนำไปสู่การสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตที่เหมาะสมกับการเรียนจิตวิทยา

3. แนวคิดเรื่องคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา

วิชาชีพจิตวิทยาเป็นวิชาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับมนุษย์รายการแก้ไขและเสริมสร้างสุขภาพทางจิต ข้อมูลจาก The United States Bureau of Labor Occupational Handbook ได้กำหนดคุณลักษณะที่ดีสำหรับการเป็นนักจิตวิทยาไว้ดังนี้ (Bureau of Labor Statistics, 2022)

1. มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เนื่องจากปัญหาทางสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนและหลากหลายกันไปในแต่ละคน ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสามารถที่จะเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

2. มีทักษะในการสื่อสาร นักจิตวิทยาจำเป็นต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดีในการที่จะทำความเข้าใจและให้คำแนะนำกับบุคคลที่มีปัญหาไม่ว่าจะเป็นการรับรู้การสื่อสารทางด้านภาษาท่าทาง ภาษากายและภาษาพูด

3. มีความอดทนต่อปัญหา เนื่องจากผู้ที่เข้ามาขอรับความช่วยเหลือแล้วแต่เป็นผู้ที่มีปัญหาที่ตนเองไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นการที่มีความสามารถในการอดทนต่อปัญหา จะทำให้นักจิตวิทยาสามารถจัดการและช่วยเหลือผู้ที่ขอรับความช่วยเหลือได้

4. ความสามารถในการเข้าถึงผู้คน เนื่องจากงานทางจิตวิทยาเป็นงานที่ต้องทำงานเกี่ยวกับคนทุกวัน ดังนั้นทักษะในการเข้าถึงคนและเข้าใจบุคคลอื่นๆจึงเป็นสิ่งสำคัญ

5. ทักษะในการแก้ปัญหา ผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจมักจะมีปัญหาในการจัดการกับปัญหาของเขา ดังนั้นนักจิตวิทยาจำเป็นต้องมีทักษะที่ดีในการจัดการกับปัญหาและสามารถที่จะชี้ให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้ผู้ที่มีปัญหาได้ตัดสินใจ

6. มีความสามารถในการสร้างความไว้วางใจ เนื่องจากคนที่มีปัญหาทางด้านจิตใจจะไม่สามารถเปิดเผยปัญหาของตนเองได้หากไม่ได้รับความไว้วางใจ ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นปัจจัยที่จะทำให้เข้าใจปัญหาของผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจนั้นได้

เช่นเดียวกันในการศึกษาด้านจิตวิทยาผู้เรียนจำเป็นจะต้องมีคุณลักษณะต่างๆที่เอื้อต่อการศึกษาและพัฒนาไปสู่การเป็นนักจิตวิทยาที่ดีในอนาคต ยกตัวอย่างสถาบันการศึกษาทางด้านจิตวิทยาก็ได้ทำการกำหนดคุณลักษณะของผู้เรียน เช่น South African College of Applied Psychology (2019) ได้กำหนดคุณลักษณะของผู้เรียนจิตวิทยาว่าควรประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ

ได้แก่ มีความอดทน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีจริยธรรมและจรรยาบรรณ มีความสามารถในการสร้างความไว้วางใจ มีทักษะการสื่อสารที่ดีและมีจิตใจที่เปิดกว้าง เช่นเดียวกับ Management Development Institute of Singapore ที่ได้กำหนดคุณลักษณะของผู้เรียนจิตวิทยาที่พึงมีไว้ 6 ลักษณะ ได้แก่ ความอดทน ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีจรรยาบรรณ มีทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ความเห็นอกเห็นใจ และทักษะการบริหารจัดการตารางเวลา

โดยสรุปแล้ว คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาประกอบด้วยคุณลักษณะที่เป็นลักษณะส่วนบุคคล เช่น การคิดและการจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองตลอดจนคุณลักษณะทางสังคม ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในฐานะสหวิชาชีพด้วย

4. แนวคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (APA, 2013) ได้กำหนดทักษะสำหรับผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ไว้เป็น 5 ด้าน 17 ทักษะ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านการสื่อสาร (Communication) ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) ด้านสังคม (Social) และด้านเทคโนโลยี (Technological) (Naufel & S., 2018)

1. ด้านความคิด ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ 5 ทักษะ ได้แก่
 - 1.1 การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical thinking)
 - 1.2 การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking)
 - 1.3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
 - 1.4 การจัดการข้อมูลข่าวสาร (Information management)
 - 1.5 กระบวนการตัดสินใจ (Judgment and decision making)
2. ด้านการสื่อสารประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น 2 ทักษะ ได้แก่
 - 2.1 การสื่อสารด้วยวาจา (Oral communication)
 - 2.2 การเขียนเพื่อการสื่อสารด้าน (Written communication)
3. ด้านบุคลิกส่วนบุคคล ได้แก่
 - 3.1 การปรับตัว (Adaptability)
 - 3.2 การมีจิตสำนึก (Integrity)
 - 3.3 การจัดการตนเอง (Self-regulation)
4. ด้านทางสังคม ได้แก่

4.1 การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration)

4.2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity)

4.3 ความเป็นผู้นำ (Leadership)

4.4 การบริหารจัดการ (Management)

4.5 การมีจิตใจบริการ (Service orientation)

5. ด้านเทคโนโลยี ได้แก่

5.1 ความยืดหยุ่นและการปรับตัวต่อเทคโนโลยีใหม่ๆ (Flexibility/adaptability to new systems)

5.2 ความคุ้นชินกับการใช้เทคโนโลยี (Familiarity with hardware and software)

5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

ทิศทางของแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560-2564 เน้นให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีทักษะการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 หมายถึง ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่จะดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในศตวรรษที่ 21 โดยผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะเฉพาะด้านความชำนาญ การและความรู้เท่าทันด้านต่าง ๆ เข้าด้วยกันในด้านทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ และทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ ดังนี้ (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2561)

1. 3R คือ อ่านออก (Reading) เขียนได้ (Writing) และคิดเลขเป็น (Arithmetic)

2. 8C คือ

2.1 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving)

2.2 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)

2.3 ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural Understanding)

2.4 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, Teamwork and Leadership)

2.5 ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรูปเท่าทันสมัย (Communications, Information, and Media Literacy)

2.6 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing and ICT Literacy)

2.7 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and Learning Skills)

2.8 การมีคุณธรรม เมตตา กรุณา และระเบียบวินัย (Compassion) รวมทั้งมีความเป็นพลเมืองสร้างสรรค์ที่สามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทโลก มีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และมีส่วนร่วมในฐานะภาคีที่มีพลังในกระบวนการพัฒนาสังคม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2561)

กรอบแนวคิดของการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21 ที่มีตัวแบบ (Model) ที่น่าสนใจของภาคี เครือข่ายภาคีเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (Battelle for Kids, 2019) ได้รับการพัฒนาโดยเก็บข้อมูล จากนักการศึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา ผู้นำทางธุรกิจได้กำหนดทักษะความรู้ความเชี่ยวชาญ และระบบสนับสนุนที่ผู้เรียนต้องการเพื่อประสบความสำเร็จในการทำงาน และการใช้ชีวิต องค์ประกอบของทักษะทั้งหมดมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเตรียมความพร้อมในศตวรรษที่ 21 (21st -Century Skill) ประกอบไปด้วยการเรียนรู้วิชาหลักและ 3 กลุ่มทักษะสำคัญ ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้ และนวัตกรรม (learning & innovation skills) ทักษะด้านข้อมูลสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (information, media & technology skills) ทักษะชีวิตและการทำงาน (life & career skills) โดยแต่ละทักษะมีรายละเอียด ดังนี้

1. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (ศูนย์ประกันคุณภาพการศึกษา มจพ, 2557) การคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมประกอบด้วย การคิดสร้างสรรค์ คือการรู้จักการใช้เทคนิคการสร้างความคิด ที่หลากหลาย สร้างแนวคิดใหม่และมีคุณค่าและสามารถอธิบาย ชัดเจน วิเคราะห์และประเมิน แนวคิดของตนเองเพื่อปรับปรุงและพัฒนาการสร้างสรรค์ให้มากขึ้น (Özhan & Kocadere) การทำงานอย่างสร้างสรรค์ร่วมกับผู้อื่นสามารถพัฒนานำไปปฏิบัติและสื่อสารความคิดใหม่ ๆ ไปสู่ผู้อื่นได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เปิดใจกว้างและยอมรับมุมมองหรือโลกทัศน์ใหม่ ๆ ที่มีความหลากหลาย สามารถให้ความเห็นต่อกลุ่มในการทำงาน แสดงถึงความเป็นผู้นำในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงานและเข้าใจสภาพการณ์ที่อาจเป็นข้อจำกัดในการรับความคิดใหม่ ๆ รวมทั้งสามารถนำความ ผิดพลาดเปลี่ยนเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เข้าใจว่าการสร้างสรรค์และนวัตกรรมเป็นกระบวนการที่ต้อง

ใช้เวลา การนำนวัตกรรมสู่การปฏิบัติ คือสามารถดำเนินการให้เกิดการสนับสนุนการนำนวัตกรรมไปใช้ การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย การมีเหตุผล คือสามารถใช้รูปแบบของการใช้เหตุผลที่หลากหลายได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ การคิดอย่างเป็นระบบ คือการที่สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแต่ละส่วนย่อยและผลต่อภาพรวมทั้งระบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจ ได้แก่การวิเคราะห์และประเมินหลักฐาน ข้อโต้แย้ง ข้อร้องเรียน และความเชื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิเคราะห์และประเมินทางเลือกต่าง ๆ สังเคราะห์และเชื่อมโยงข้อมูลสารสนเทศต่าง ๆ ได้ ตีความข้อมูลสารสนเทศและลงข้อสรุปบนฐานการวิเคราะห์ที่น่าเชื่อถือ และสามารถสะท้อนผลได้อย่างมีวิจารณ์จากประสบการณ์และการเรียนรู้

นอกจากนี้การสื่อสาร ถือเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างหนึ่ง ประกอบด้วย การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ คือการสื่อสารที่ถ่ายทอดความคิดได้อย่างชัดเจนทั้งการพูด การเขียน และทักษะการสื่อสารทางอวัจนภาษา (Non-verbal) ในหลากหลายรูปแบบและบริบท การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือการฟังเพื่อเข้าใจความหมาย ความรู้ ค่านิยม ทักษะคิดและเจตนาของผู้พูด ใช้การสื่อสารเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย ทั้งการให้ข้อมูล การสอน การกระตุ้นหรือการโน้มน้าว สามารถใช้ประโยชน์จากสื่อและเทคโนโลยีที่หลากหลาย เลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถประเมินผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้สื่อเหล่านั้น และสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน รวมทั้งการสื่อสารได้หลายภาษา

ทักษะการเรียนรู้อีกทักษะคือ ทักษะการทำงานร่วมกัน ได้แก่ ความสามารถในการทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพและ เกิดการยอมรับในทีมงานที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่นและประนีประนอมเพื่อให้เกิดประโยชน์และบรรลุเป้าหมายร่วมกัน มีความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกันและเห็นคุณค่าของ ผู้ร่วมงานในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของทีมงาน

2. ทักษะด้านข้อมูลสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี (information, media & technology skills) (Battelle for Kids, 2019) ในปัจจุบันเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและสื่อ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเครื่องมือเทคโนโลยี และความสามารถในการมีส่วนร่วมของแต่ละบุคคลในระดับที่ไม่เคยมีมาก่อน ผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพจะต้องสามารถแสดงทักษะการคิดวิเคราะห์ เช่น การรู้สารสนเทศ (Information literacy) รู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ความรู้ด้าน ICT (สารสนเทศ การสื่อสาร และเทคโนโลยี)

3. ทักษะชีวิตและการทำงาน (life & career skills) ทักษะชีวิตและอาชีพที่ผู้เรียนในปัจจุบันจำเป็นต้องพัฒนา คือ ทักษะการคิด ความรู้ สภาวะสังคมและการจัดการอารมณ์ ทักษะที่

สำคัญ ได้แก่ (Battelle for Kids, 2019) ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว (Flexibility and Adaptability) ความคิดริเริ่มและการนำตนเอง (Initiative and Self-Direction) ทักษะทางสังคมและความต่างในวัฒนธรรม (Social and Cross-Cultural Skills) ผลิตผลและความสำนึกรับผิดชอบ (Productivity and Accountability) ความเป็นผู้นำและควมรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility)

จากกรอบแนวคิดของการเรียนรู้แห่งศตวรรษ ดังกล่าว สามารถนำมาสรุปออกมาเป็น 16 ทักษะ และแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้ (เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์, 2563)

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน (Foundational Literacies) ที่จำเป็นต้องใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับบริบทที่แตกต่างกัน ซึ่งทักษะเหล่านี้ได้แก่ การใช้ภาษา (Literacy) การคำนวณ (Numeracy) การใช้เทคโนโลยี (ICT Literacy) การใช้วิทยาศาสตร์กับสิ่งรอบตัว (Scientific Literacy) การเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและวัฒนธรรม (Cultural & Civic Literacy) การจัดการด้านการเงิน (Financial Literacy) และวิธีการเป็นผู้ประกอบการ หรือ (Entrepreneurship)

2. กลุ่มทักษะที่ต้องนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาหรือความท้าทาย (Competencies) ที่ต้องเจอในชีวิต ซึ่งความท้าทายเหล่านั้นจะมีความซับซ้อนขึ้นกว่าเมื่อเทียบกับความท้าทายในโลกเก่า โดยกลุ่มทักษะนี้จะเป็นทักษะสำคัญที่ใช้ร่วมกัน ได้แก่ ในการวิเคราะห์ปัญหาให้ถูกจุด (Critical Thinking) สร้างวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creativity) และการสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่น (Communication & Collaboration) เพื่อแก้ปัญหาให้ได้ กลุ่มทักษะนี้มักถูกเรียกรวมๆว่า '4C' จัดได้ว่าเป็นทักษะหลักที่ทำให้มนุษย์เราเหนือกว่าคอมพิวเตอร์ และเป็นสิ่งที่คอมพิวเตอร์ยังทำไม่ได้

3. Character Qualities กลุ่มทักษะที่ใช้ในการจัดการตัวเองกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) การริเริ่มสร้างสรรค์ (Initiative) ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Persistence/Grit) ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อม (Adaptability) ความเป็นผู้นำ (Leadership) และความตระหนักถึงสังคมและวัฒนธรรม (Social & Cultural Awareness)

โดย 6 ทักษะในกลุ่มที่ 1 นั้นคือ ทักษะเฉพาะทางขั้นพื้นฐาน (Literacies) ในบริบทต่างๆ ที่เจอได้ทั่วไปในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ส่วนอีก 10 ทักษะในกลุ่มที่ 2 และ 3 นั้นเป็นกลุ่มทักษะที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเข้าสังคมและอารมณ์ (Social & Emotional Learning) โดยตรง

นอกจากนี้ มีประกาศมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เรื่อง คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 9 ประการ ดังนี้ (กองบริการการศึกษา, 2556)

1. มีความรู้ หลักคิด ทักษะทางวิชาการและทักษะทางวิชาชีพ ในศาสตร์ที่ตนศึกษา สามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้กับสรรพวิทยาการอื่น ตลอดจนสามารถนำหลักคิดและประสบการณ์ทาง วิชาการมาปรับและประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสร้างสรรค์ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ภายใต้อิทธิพลของสังคมไทย

2. มีความรู้เท่าทันต่อกระแสการเคลื่อนไหวและกระแสการเปลี่ยนแปลงในระดับประเทศ และระดับโลก

3. มีทักษะภาษาต่างประเทศที่เพียงพอต่อการใช้งานและการเรียนรู้ทางวิชาการใน ระดับสูง

4. มีประสบการณ์ทางวิชาชีพที่เพียงพอต่อการนำไปใช้ในการปฏิบัติงานและมีแนวคิดใน

สร้างงานด้วยตนเอง

5. มีศักยภาพในการเรียนรู้และการแสวงหาความรู้ ตลอดจนมีความคิดในการพัฒนา ศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

6. มีค่านิยมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ การยึดมั่นในแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง การยึดมั่นในวิถีทางประชาธิปไตย การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และการรู้จักพึ่งพาตนเอง

7. มีบุคลิกภาพและการแสดงออกในแนวทางที่เหมาะสม ได้แก่ การแสดงออกด้านมนุษย สัมพันธ์ด้านภาวะอารมณ์ ด้านการมีสัมมาคารวะ ด้านการสื่อข้อความ และด้านกาลเทศะ

8. มีจิตสำนึกด้านคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และแสดงออกในการประพฤติ ปฏิบัติ

ได้แก่ การมีวินัยในตนเอง การยึดมั่นในจรรยาบรรณวิชาชีพ ความซื่อสัตย์สุจริต การหลีกเลี่ยง หนีอบายมุข และการมีจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมและสังคม

9. มีความสามารถในการรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเอง

6. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ

6.1 ความหมายของรูปแบบ

คำว่ารูปแบบ หรือ “Model” ในภาษาอังกฤษ ได้มีนักวิชาการให้ความหมาย ไว้ว่าดังนี้
 เยาวดี วิบูลย์ศรี (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบว่า เป็นวิธีการที่บุคคลใด บุคคลหนึ่งใช้ถ่ายทอดความคิดความเข้าใจและจินตนาการ ที่มีต่อปรากฏการณ์ได้ โดยใช้การสื่อสาร

ในลักษณะต่างๆ เช่น รูปภาพ แผนผัง สมการทางคณิตศาสตร์ ที่ทำให้สามารถเข้าใจได้ง่าย และสามารถนำเสนอเรื่องราว ได้อย่างกระชับและมีระบบ

รัตน์ะ บัวสนธ์ (2552) ได้ให้ความหมายของรูปแบบออกเป็น 3 ความหมาย ได้แก่

1. แผนภาพหรือภาพร่าง ที่ยังไม่สมบูรณ์เหมือนของจริง ในรูปแบบความหมายนี้จะเรียกทับศัพท์ ในภาษาไทยว่า “โมเดล”

2. แบบแผนความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือสมการทางคณิตศาสตร์ หรือเรียกว่า “mathematical model”

3. แผนภาพที่แสดงถึงองค์ประกอบการทำงานของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรียกว่าภาพย่อส่วนของทฤษฎีหรือแนวคิด เช่น รูปแบบการสอน รูปแบบการประเมิน เป็นต้น

ทีศนา แคมมณี (2562) กล่าวว่า รูปแบบคือรูปธรรมของความคิดที่เป็นธรรมซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะในลักษณะหนึ่ง เพื่อช่วยให้ตนเองและผู้อื่นสามารถสร้างความเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น และรูปแบบเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ต่างๆ

ดังนั้นจึงพอจะสรุปได้ว่า รูปแบบหมายถึง วิธีการที่บุคคล ใดบุคคลหนึ่งใช้ถ่ายทอดความคิด โดยแสดงออกถึงลักษณะของภาพย่อส่วนของทฤษฎี หรือแนวคิด เพื่อใช้ให้ตัวเองและผู้อื่นสามารถสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันได้อย่างชัดเจน ในการที่จะถ่ายทอด หรือสื่อสารปรากฏการณ์ หรือความรู้ความเข้าใจต่างๆ

6.2 ประเภทของรูปแบบ

การจำแนกประเภทของรูปแบบสามารถจำแนกได้หลายประเภทดังนี้

Smith (1980) จำแนกประเภทของรูปแบบออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. รูปแบบทางกายภาพ (Physical model) ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น รูปแบบคล้ายจริง (Iconic model) ที่มีลักษณะคล้ายกับของจริง เช่น รูปแบบจำลองต่างๆ แนะรูปแบบเสมือนจริง (Analog model) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับปรากฏการณ์จริง เช่นรูปแบบการทดลองทางห้องปฏิบัติการ หรือรูปแบบจำลองการฝึก

2. รูปแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic model) ที่สามารถจำแนกออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบข้อความ (Verbal Model) หรือรูปแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative model) ซึ่งเป็นการใช้ข้อความปกติ ในการอธิบายโดยย่อ เช่นคำพรรณนาเพื่ออธิบายลักษณะต่างๆ คำอธิบายรายวิชา

และรูปแบบทางคณิตศาสตร์ (Mathematical model) หรือรูปแบบเชิงปริมาณ (Quantitative model) เช่น สมการ โปรแกรมเชิงเส้น เป็นต้น

Keeves (1988) ได้จำแนกรูปแบบออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue model) เป็นรูปแบบเชิงกายภาพที่ส่วนใหญ่ใช้ในด้านการอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม เช่นรูปแบบโครงสร้างอะตอม

2. รูปแบบเชิงข้อความ (Semantic model) เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษา แผนภูมิ รูปภาพ เป็นสื่อในการบรรยาย เพื่อให้เห็นโครงสร้างและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น และใช้ข้อความอธิบาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical model) แบบที่ใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปร

4. รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal model) เป็นรูปแบบ ที่เขียนในลักษณะสมการเส้นตรง ซึ่งแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างตัวแปร แบ่งเป็น 2 ลักษณะได้แก่ รูปแบบระบบเส้นเดียว (Recursive model) ที่เป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรด้วยเส้นโยงที่มีทิศทางของการเป็นเหตุในทางเดียว ไม่มีการแสดงความสัมพันธ์ในทิศทางย้อนกลับ และรูปแบบระบบเส้นคู่ (Non-recursive model) เป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุและตัวแปร ที่สามารถแสดงความสัมพันธ์ในทิศทางย้อนกลับได้

6.3 การพัฒนารูปแบบ

Willer D. (1968) กล่าวว่า การพัฒนารูปแบบโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างรูปแบบ (Construct) และการหาความเที่ยงตรงของรูปแบบ (Validity)

ขั้นตอนการสร้างรูปแบบ หรือพัฒนารูปแบบ เกิดจากการที่ผู้วิจัย สร้างสมมติฐาน โดยศึกษาแนวคิดจากทฤษฎี และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษา ความจำเป็นพื้นฐาน ของบริบทที่ต้องการศึกษา ซึ่ง จะถูกนำมาใช้เป็นการกำหนดองค์ประกอบ ของรูปแบบที่จะสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนย่อย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารได้งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อ นำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ เพื่อร่างเป็นกรอบแนวคิดการศึกษา

2. ทำการศึกษาจากบริบทจริง โดยอาจเป็นการศึกษาสภาพปัญหาที่แท้จริง การศึกษาเป็นรายกรณี (Case study) หรือเป็นการศึกษาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ

3. จัดทำรูปแบบ โดยนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่หนึ่งและสอง มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อกำหนด กรอบแนวคิดองค์ประกอบต่างๆของรูปแบบเพื่อจัดทำรูปแบบตามแนวคิดทฤษฎีและสมมติฐานที่ตั้งไว้

ขั้นตอนการทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ ภายหลังจากการสร้างรูปแบบเสร็จแล้ว จำเป็นจะต้องมีการทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ เพื่อให้ทราบว่ารูปแบบที่สร้างจากสมมติฐานดังกล่าวนั้นมีความเหมาะสมหรือสามารถนำไปใช้ได้จริงหรือไม่ โดยการทดสอบรูปแบบอาจจะทำได้ดังนี้ (วาโร เฟิงส์วีสต์, 2553)

1. การทดสอบรูปแบบด้วยการประเมินตามมาตรฐานที่กำหนด โดย Stufflebeam และคณะได้นำเสนอหลักการประเมินเพื่อเป็นบรรทัดฐานของกิจกรรมการตรวจสอบรูปแบบ ประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน ดังนี้ (สุวิมล ว่องวานิช, 2549)

1.1 มาตรฐานความเป็นไปได้ (Feasibility Standards) ในการนำไปปฏิบัติได้จริง

1.2 มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standards) ต่อความต้องการของผู้ใช้รูปแบบ

1.3 มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standards) ทั้งในด้านกฎหมายและจรรยาบรรณ

1.4 มาตรฐานด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standards) โดยมีความน่าเชื่อถือ และมีสาระครอบคลุม ครบถ้วนแม่นยำ

2. การทดสอบรูปแบบด้วยการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

3. ตรวจสอบรูปแบบด้วยการสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง โดยมักจะใช้กับการประเมินโดยใช้เทคนิคเดลฟาย

4. การทดสอบรูปแบบด้วยการทดลองใช้รูปแบบ โดยนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำข้อคิดเห็นไปปรับปรุงรูปแบบต่อไป

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

วนิดา เจียรระโน (2555) การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบทัศนคติของนิสิต ที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษากับนักศึกษาปริญญาตรีปีการศึกษา 2553 กลุ่ม

ตัวอย่างจำนวน 385 คน ได้มาโดยการเลือกแบบหลายขั้นตอน ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ สถานที่เรียน ชั้นปีและคณะ/วิทยาลัย ตัวแปรตาม ได้แก่ ทศนคติของนิสิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบบลิเคิร์ต (Likert) ผลพบว่าทัศนคติของนิสิตที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามรายชื่อพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทัศนคติที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ ส่วนทัศนคติที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การมีเวลาว่างของนิสิตเพียงพอที่จะเข้าร่วมทำกิจกรรม ความเพียงพอของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม คณาจารย์ให้การสนับสนุนนิสิตเข้าร่วมกิจกรรม ความคล่องตัวในการให้บริการการจัดกิจกรรมของมหาวิทยาลัย กิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาที่นิสิตชอบเข้าร่วม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก กิจกรรมที่ชอบเข้าร่วมในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมดนตรีและเพลง ส่วนที่ชอบเข้าร่วมในระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมประเพณีวัฒนธรรมและกิจกรรมศิลปะหัตถกรรม

คณิต เขียววิชัย (2557) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนโดยใช้พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนโดยใช้พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. หลักการ 2. วัตถุประสงค์ 3. ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรม 4. กิจกรรมที่นำมาใช้ 5. ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้ 6. เงื่อนไขของการนำรูปแบบไปใช้ 7. ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ และ 8. ความยั่งยืน

วิไลพร ขำวงศ์ และคณะ (2559) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบหลายขั้นตอน จำนวน 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียด ผลการวิจัย พบว่าการจัดการความเครียดที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ

กรินดา ไชยศรีสุทธิ์ (2561) ศึกษาความต้องการและความคาดหวังของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคามจำนวน 252 คน

และใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและความคาดหวังต่อการจัดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมากปัจจัยหนึ่ง คือ มีการสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมให้นิสิตได้สานสัมพันธ์และสร้างเครือข่ายในอนาคต

ธเนตร ตัญญวงษ์ (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบนันทนาการเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้หน้านันทนาการ ผลการศึกษาพบว่า 1. ผลการศึกษาความต้องการรูปแบบนันทนาการเพื่อภาวะผู้นำสำหรับผู้หน้านันทนาการ มีความต้องการพัฒนาด้านทักษะที่เน้นกับการปฏิบัติมากกว่าการจดจำทฤษฎี 2. ผลการสร้างรูปแบบและศึกษาผลของรูปแบบนันทนาการเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้หน้านันทนาการ พบว่าคุณภาพแบบการประเมินตนเองด้านภาวะผู้นำของผู้หน้านันทนาการ โดยหาค่าคุณภาพของเครื่องมือ (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ผลการตรวจสอบมีค่าระหว่าง 0.60 –1.00 และผลการศึกษาพบว่า การประเมินตนเองด้านภาวะผู้นำของผู้หน้านันทนาการ กลุ่มตัวอย่างทดลองรูปแบบ หลังเข้าร่วมรูปแบบสูงกว่าก่อนเข้าร่วมรูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. ผลการศึกษาผลการทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบนันทนาการเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้หน้านันทนาการ พบว่า การประเมินตนเองด้านภาวะผู้นำของผู้หน้านันทนาการ ของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมรูปแบบ หลังเข้าร่วมรูปแบบสูงกว่าก่อนเข้าร่วมรูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการประเมินผลรูปแบบนันทนาการเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้หน้านันทนาการ พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการใช้รูปแบบนันทนาการเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้หน้านันทนาการ มีค่าความเหมาะสม เท่ากับ 4.83

เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีองค์ประกอบ 5 ส่วนได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขในการนำไปใช้ 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นกว่า

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. ผลการการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ทั้งโดยรวมและรายข้อ อยู่ในระดับมาก

อธิมาทร เพิ่มพูน และคณะ (2563) ศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรม นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ และเพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ผลการวิจัย พบว่าระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม นักศึกษาโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และด้านกิจกรรมกีฬาและการส่งเสริมสุขภาพมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมมิฟิเคชัน

จิราภา สุทธิประภา และคณะ (2561) ทำการศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมด้านสังคม ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันโดยใช้นิทานมัลติมีเดีย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนบ้านคานหักโนนใหญ่ (ศิริเกตุประชาวิทย์) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างพฤติกรรมด้านสังคมด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันโดยใช้นิทานมัลติมีเดีย กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านคานหักโนนใหญ่ (ศิริเกตุประชาวิทย์) จำนวน 17 คน ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันโดยใช้นิทาน มัลติมีเดีย ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียน กระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมด้านการร่วมมือ ด้านการช่วยเหลือ และด้านการแบ่งปัน อีกทั้งยังทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนมากยิ่งขึ้น

สหรัฐ ลักษณะสุด และคณะ (2564) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเกมมิฟิเคชัน เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาษาอังกฤษก่อนและหลังเรียนของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบบเกมมิฟิเคชัน และ 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษระหว่างผู้เรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเกมมิฟิเคชันกับผู้เรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเรียนรู้แบบ 2W3P กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ผลการวิจัยพบว่า

หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเกมมิฟิเคชันผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษหลังเรียนของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษหลังเรียนของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของผู้เรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองสูงกว่าผู้เรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อุดมวดี วรรณกุล (2564) ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชัน เพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีมในรายวิชาการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม ในรายวิชาการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 2) เพื่อศึกษาพัฒนาการทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม 3) เพื่อศึกษาสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/8 โรงเรียนเทพศิรินทร์สมุทรปราการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีมที่ได้รับการประเมินคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ มีผลคะแนนรายด้านเท่ากับ 1 - 0.67 2) พัฒนาการทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชัน พบว่า นักเรียนมีทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะก่อน ระหว่าง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชัน พบว่า นักเรียนมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษณพงศ เลิศบำรุงชัย และ สุรเชษฐ จันทร์งาม (2565) ศึกษา รูปแบบการเรียนรู๋ของเรียนเกมมิฟิเคชันกลับด้านบนคลาวด์ โดยมีมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์รูปแบบการเรียนรู๋ของเรียนเกมมิฟิเคชันกลับด้านเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 2) พัฒนารูปแบบการเรียนรู๋ของเรียนเกมมิฟิเคชันกลับด้านเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และ 3) ประเมินรูปแบบการเรียนรู๋ของเรียนเกมมิฟิเคชันกลับด้านเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 พบว่า มีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การวางแผน (Özhan & Kocadere) การสร้างสื่อการเรียนรู๋ (3) การแบ่งปันสื่อการเรียนรู๋ (4) การแลกเปลี่ยนเรียนรู๋ (5) การมอบหมายงาน และ (6) การประเมินผลตาม

สภาพจริง และมี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) เป้าหมาย (Özhan & Kocadere) กฎ (3) ความขัดแย้ง การแข่งขัน หรือความร่วมมือ (4) เวลา (5) รางวัล (6) ผลป้อนกลับ และ (7) ระดับการประเมินผล รูปแบบการเรียนรู้ นอกจากนี้ผลการประเมินพบวารูปแบบการเรียนรู้ของเรียนเกมมิฟิเคชันกลับด้าน เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 อยู่ในระดับมากที่สุด

กันตินันท์ ฌนอมวงษ์ (2565) ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิด เกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง หน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ แนวคิด เกมมิฟิเคชัน 2) เปรียบเทียบทักษะคิดวิเคราะห์ของนักเรียนที่เรียนรู้ผ่านชุดกิจกรรมการ เรียนรู้โดยใช้แนวคิด เกมมิฟิเคชัน 3) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนรู้ผ่านชุด กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิดเกมมิฟิเคชัน และ 4) ศึกษาเจตคติต่อวิทยาศาสตร์ของนักเรียนที่ เรียนรู้ผ่านชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิดเกมมิฟิเคชัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2564 จำนวน 46 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุด กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนว ความคิดเกมมิฟิเคชัน มีประสิทธิภาพ สูงกว่ามาตรฐานที่กำหนด 2) นักเรียน มีทักษะคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และ 4) นักเรียนมีเจตคติต่อวิทยาศาสตร์อยู่ในระดับดี

ทศพร ทับวงษ์ และ น้ามนต์ เรืองฤทธิ์ (2565) ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรม การศึกษาออนไลน์แบบเปิดในสภาพแวดล้อมเกมมิฟิเคชันโดยใช้การเรียนรู้แบบกำกับตนเองเพื่อ ส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต การวิจัยครั้งนี้นำเสนอรูปแบบ กิจกรรมการศึกษาออนไลน์แบบเปิดในสภาพแวดล้อมแบบเกมมิฟิเคชันโดยใช้การเรียนรู้แบบกำกับ ตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงโดย กำหนดจากคุณลักษณะของผู้เชี่ยวชาญ โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการศึกษา จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านเกมมิฟิเคชัน จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 คน น ผลการวิจัยพบว่า 1) ภาพรวมของรูปแบบ มีคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก ด้านองค์ประกอบของรูปแบบ มีคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก ด้านกระบวนการเรียนการสอนในรูปแบบ มีคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก ด้านเครื่องมือที่ใช้มีคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.53) และการนำรูปแบบไปใช้จริง มีคุณภาพอยู่ในระดับดี

Özhan & Kocadere (2019) ศึกษาปัจจัยที่อธิบายความสำเร็จทางวิชาการในสภาพแวดล้อมการเรียนออนไลน์แบบเล่นเกม โดยพิจารณาจากความลื่นไหล (flow) การมีส่วนร่วมทางอารมณ์ และแรงจูงใจ จากนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 40 คน โดยใช้สภาพแวดล้อมการเรียนออนไลน์แบบเล่นเกม ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การไหลลื่น (flow) เพิ่มความสำเร็จทางการเรียนผ่านแรงจูงใจที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาจำนวนมากที่กล่าวถึงแรงจูงใจว่ามีผลในเชิงบวกต่อความสำเร็จทางการเรียน

Thomas & Baral (2023) ศึกษาพบว่าการมีส่วนร่วมทางพฤติกรรมและอารมณ์นั้นสูงขึ้นอย่างมากในระหว่างการเข้าร่วมในกิจกรรมเกม ในทางตรงกันข้ามไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในการมีส่วนร่วมทางความคิดของผู้เรียน ยิ่งไปกว่านั้น ยังพบว่าความลื่นไหล (flow) เป็นสื่อกลางในความสัมพันธ์ระหว่างเกมพีเคชั่นและการมีส่วนร่วม

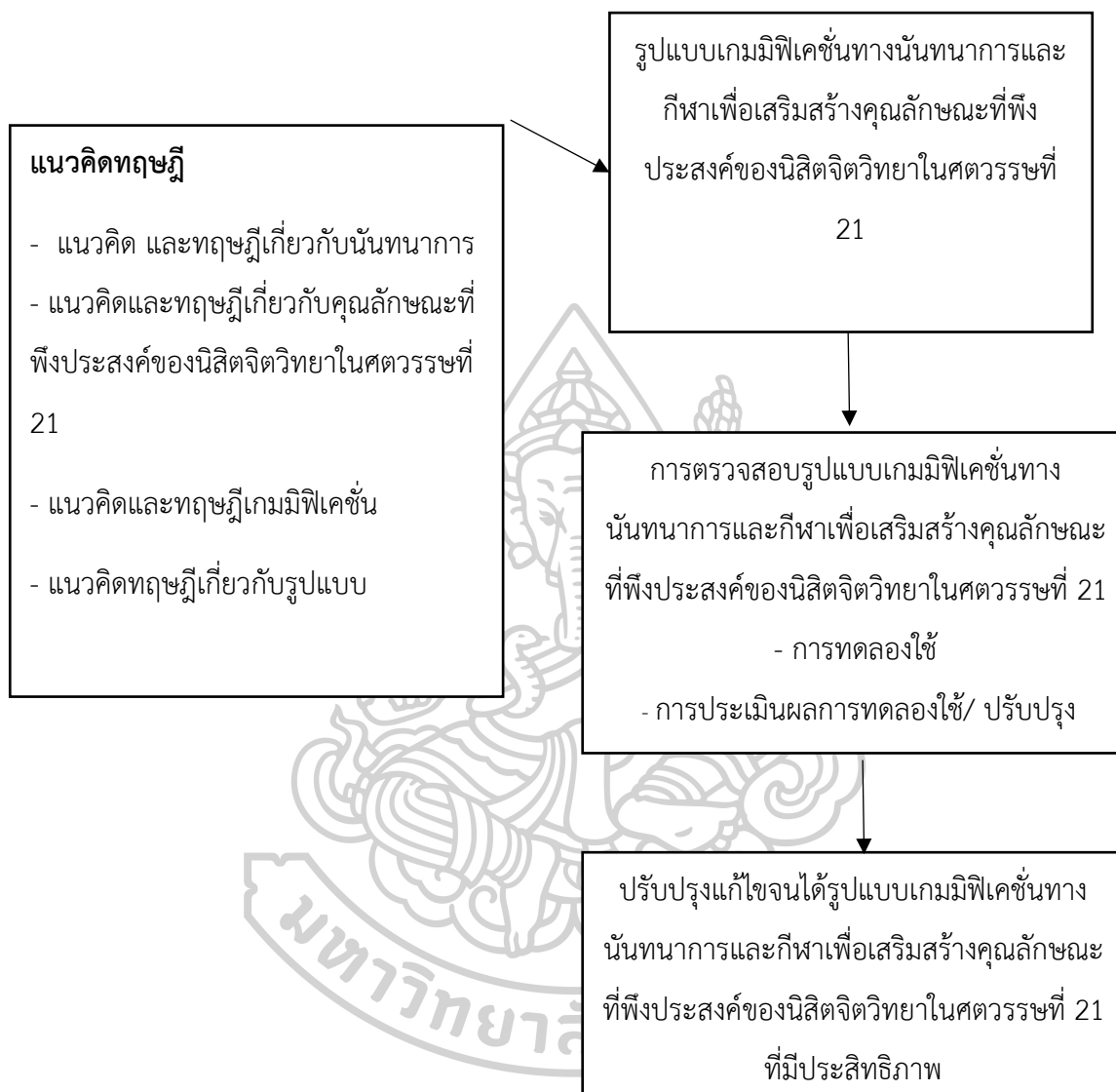
7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

Appleby และคณะ (Appleby et al., 2019) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะที่สำคัญสำหรับนักเรียนจิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในการทำงานในศตวรรษที่ 21 โดยกล่าวว่า ทักษะที่จำเป็น 5 ด้านจาก 17 ด้านที่มีความจำเป็นต่อนักเรียนจิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในการทำงานในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย ทักษะด้านการรู้คิด ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปรับตัว ทักษะการเข้าสังคม และทักษะการใช้เทคโนโลยี

Maschja Baas (2020) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับทักษะ การเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยได้ทำการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาและทักษะการเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยใช้แบบประเมินตนเองในนักเรียนเกรด 11 จำนวน 1353 คน จาก 25 โรงเรียน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า พบความสัมพันธ์เชิงระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับทักษะการเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยการเพิ่มขึ้นของต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของทักษะการเรียนในศตวรรษที่ 21

จากงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมนันทนาการและการใช้กระบวนการเกมมิฟิเคชัน สามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบเพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในลักษณะทางจิตวิทยาซึ่งประกอบด้วย ทักษะด้านการรู้คิด ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปรับตัว ทักษะการเข้าสังคม

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ฉบับนี้ ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของ การวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) ผู้วิจัยได้ยื่นเอกสารขอรับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน เพื่อรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ COE No. COE67/023 โดยผู้วิจัยจะปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทั้ง 3 ข้อ ได้แก่

หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person) คือ การเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ได้แก่ 1) เคารพในการขอความยินยอมโดยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และให้อาสาสมัครตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ปราศจากการข่มขู่ บังคับ หรือให้สินจ้างรางวัล และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย 2) เคารพในความเป็นส่วนตัวของอาสาสมัคร 3) เคารพในการเก็บรักษาความลับของข้อมูลส่วนตัวของโดยในเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลจะไม่มีข้อมูลที่บ่งชี้ (Identifiers) ถึงอาสาสมัคร

หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/non-maleficence) อาจเกิดความเสียหายต่อร่างกาย/จิตใจของอาสาสมัคร โดยผู้วิจัยมีวิธีการป้องกัน คือ การเก็บรักษาความลับของอาสาสมัคร ทั้งนี้ อาสาสมัครจะได้รับประโยชน์ทางตรง/ทางอ้อม ดังนี้ 1) ประโยชน์ทางร่างกาย ได้รับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จากการออกกำลังกายในการร่วมกิจกรรม หรือ 2) ประโยชน์ทางด้านจิตใจ คือ การได้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา และประโยชน์อื่นๆ ประโยชน์ต่อสังคม โดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในอนาคต

หลักความยุติธรรม (Justice) คือ มีเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออกชัดเจน มีการกระจายประโยชน์และความเสี่ยงอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ

การวิจัยนี้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและพัฒนามี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจ (R₁)

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis) โดยผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการศึกษาเป็น 2 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 ศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและความจำเป็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ว่าทักษะหรือคุณลักษณะใดที่จำเป็นที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมให้นิสิตจิตวิทยา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้องและนำมาศึกษาเทียบกับบริบทของนิสิตจิตวิทยาในเรื่องของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การศึกษาภาคสนาม (Field Research) โดยสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ พร้อมทั้งศึกษาเปรียบเทียบกับข้อมูลเก่าย้อนหลัง 1 ปี เพื่อให้ทราบว่าทักษะหรือคุณลักษณะใดที่จำเป็นที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมให้นิสิตจิตวิทยา

ส่วนที่ 2 สัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อทราบประเด็นความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและความจำเป็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องหรือมีส่วนได้เสียกับการผลิตบัณฑิตในสาขาจิตวิทยา ว่าทักษะหรือคุณลักษณะใดที่จำเป็นที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมให้นิสิตจิตวิทยา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

การศึกษาภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อทราบประเด็นความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหาร่วมกับข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและการสำรวจจากนิสิตที่กำลังศึกษาในสาขาจิตวิทยา

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)

ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) โดยเจาะจงเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้บริหารและคณาจารย์ที่สอนในสาขาจิตวิทยาจำนวน 5 ท่านได้แก่

1. คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
3. หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตและอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบ (D₁)

การพัฒนารูปแบบ (Design and Development) ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มาเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และสร้างแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 รวมทั้งตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เขียนโครงร่างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และสร้างแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเมินความพึงพอใจของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้องและนำมาศึกษาเทียบกับบริบทของนิสิตจิตวิทยาในเรื่องของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบนันทนาการ ทฤษฎีเกมมิฟิเคชัน โดยศึกษาร่วมกับข้อมูลในชั้นของ R1 จากคณาจารย์ที่สอนในสาขาจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ เพื่อกำหนดองค์ประกอบและรายละเอียดต่าง ๆ ของรูปแบบกิจกรรมที่จะพัฒนาขึ้น

การกำหนดรายละเอียดและองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรม โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบดังนี้

1. สภาพปัญหาและความจำเป็นในการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

2. กำหนดหลักการและเหตุผลในการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

3. กำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิฟิเคชันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

4. กำหนดกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

5. กำหนดเงื่อนไขและรูปแบบการนำรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ไปใช้

6. ออกแบบประเมินรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิฟิเคชันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็น

6.1 แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และ

6.2 แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมทดลอง

6.3 แบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อประเมินความรู้สึกริเริ่มของการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ส่วนที่ 2 ตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของแบบประเมินรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่สร้างขึ้น

วัตถุประสงค์

1. แบบประเมินรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบความพึงพอใจรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดย

1.1 นำรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบพิจารณา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.2 คัดเลือกผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจงจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติว่าเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญด้านด้านจิตวิทยา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของแบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยพิจารณาความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 นำแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่ต้องการศึกษา (try out) จำนวน 38 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) โดยวิธีการวัดความสอดคล้องภายใน (internal consistency) แบบ Cronbach's alpha ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha ทั้งฉบับอยู่ที่ .958

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ (R₂)

การทดลองใช้รูปแบบ (Field Test) โดยผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิฟิเคชันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ไปทำการทดลองใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและหาประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมฯ กับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเลือกไว้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ เพื่อทำการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ผู้วิจัยใช้รูปแบบแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ One Group Pretest – Posttest Design ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ชั้นปีที่ 2

การคัดเลือกอาสาสมัครกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติโดยการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการ ฯ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 40 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และใช้เกณฑ์การสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครในโครงการวิจัย ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัคร

1.1 เพศชายและหญิง

1.2 มีอายุตั้งแต่ 19-22 ปี

1.3 เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ใน ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาวัยรุ่นนปีการศึกษา 2566 ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.4 สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้

1.5 ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2 เกณฑ์การคัดออกอาสาสมัคร

2.1 ไม่สมัครใจให้ข้อมูล

2.2 ไม่อยู่ในช่วงเวลาเก็บข้อมูล

3 เกณฑ์การถอนตัวอาสาสมัคร

3.1 อาสาสมัครตัดสินใจออกจากโครงการ

4 เกณฑ์การยุติการวิจัย

4.1 ผู้มีอำนาจยุติการวิจัย

5. วิธีการจัดอาสาสมัครเข้ากลุ่ม (Subject allocation) เฉพาะกรณีที่มีการแบ่งอาสาสมัครออกเป็น 2 กลุ่มหรือมากกว่า

5.1 ไม่มีการแบ่งอาสาสมัคร

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทั้ง 3 ข้อ ได้แก่

หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person) คือการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ได้แก่

1) เคารพในการขอความยินยอมโดยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และให้อาสาสมัครตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ปราศจากการข่มขู่ บังคับ หรือให้สินจ้างรางวัล และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

2) เคารพในความเป็นส่วนตัวของอาสาสมัคร

3) เคารพในการเก็บรักษาความลับของข้อมูลส่วนตัวของโดยในเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลจะไม่มีข้อมูลที่บ่งชี้ (Identifiers) ถึงอาสาสมัคร

หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/non-maleficence) อาจเกิดความเสียด่างกาย/จิตใจของอาสาสมัคร โดยผู้วิจัยมีวิธีการป้องกัน คือ การเก็บรักษาความลับของอาสาสมัคร ทั้งนี้ อาสาสมัครจะได้รับประโยชน์ทางตรง/ทางอ้อม ดังนี้

1) ประโยชน์ทางร่างกาย ได้รับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จากการออกกำลังกายในการร่วมกิจกรรม หรือ

2) ประโยชน์ทางด้านจิตใจ คือ การได้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา และประโยชน์อื่นๆ ประโยชน์ต่อสังคม โดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในอนาคต

หลักความยุติธรรม (Justice) คือ มีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออกชัดเจน มีการกระจายประโยชน์และความเสี่ยงอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ

วิธีการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยใช้รูปแบบแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ One Group Pretest – Posttest Design

	E	O ₁	X	O ₂
โดย				
E	แทน	กลุ่มทดลอง		
O ₁	แทน	การวัดผลก่อนการทดลอง		
X	แทน	รูปแบบกิจกรรมฯ		
O ₂	แทน	การวัดผลหลังการทดลอง		

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญและได้รับการปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว มาทำการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 ครั้ง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 8 สัปดาห์

หลังการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เสร็จแล้ว ผู้วิจัยทำการประเมินหลังการทดลอง โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น

จากนั้นทำการประเมินความพึงพอใจของนิสิตกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองด้วยแบบประเมินความพึงพอใจและการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์หลังสิ้นสุดการวิจัย โดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 นำมาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (S.D) และร้อยละของคะแนนเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้และการวิเคราะห์ผลทางสถิติแบบ t-test (t-test Dependent)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (D₂)

การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (Evaluation and Improvement) ดำเนินการปรับปรุงรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมฯ จากการนำไป ทดลองใช้เป็นการตรวจสอบประสิทธิผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว และนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่มีลักษณะสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 หลังจากนำไปทดลองใช้ และเพื่อปรับปรุงแก้ไขรูปแบบกิจกรรมฯ ให้มีความสมบูรณ์ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 การประเมินประสิทธิผลการจัดกิจกรรมด้วยรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้วยเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (S.D) และร้อยละของคะแนนเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้และการวิเคราะห์ผลทางสถิติแบบ t-test (t-test Dependent)

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ทั้งจากแบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมและข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการจัดบันทึกมาจำแนก จัดกลุ่มและสร้างข้อสรุปที่จะนำไปเป็นข้อมูลในการปรับปรุงรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ในขั้นตอนต่อไป

ส่วนที่ 2 การปรับปรุงรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยหลังจากนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองและได้ทำประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้ดังกล่าวมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดต่าง ๆ ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ ให้สมบูรณ์ เพื่อสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ได้ต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ฉบับนี้ ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21
2. พัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่เหมาะสม
3. ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น

โดยสามารถอธิบายผลการวิจัยได้ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจ (R₁)

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis) อธิบายผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 ศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและความจำเป็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ว่าทักษะหรือคุณลักษณะใดที่จำเป็นที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมให้นิสิตจิตวิทยา โดยมีวิธีการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้องและนำมาศึกษาเทียบเคียงกับบริบทของนิสิตจิตวิทยาในเรื่องของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการศึกษาภาคสนาม (Field Research) โดยสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ พร้อม

ทั้งศึกษาเปรียบเทียบกับข้อมูลเก่าย้อนหลัง 1 ปี เพื่อให้ทราบว่าทักษะหรือคุณลักษณะใดที่จำเป็นที่ควรจะได้รับการส่งเสริมในนิสิตจิตวิทยาโดยมีผลการศึกษาดังนี้

ผลการสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ เมื่อทำการวิเคราะห์และสรุปข้อมูลแล้ว สามารถรายงานผลการประเมิน ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามประเภทของผู้ตอบแบบประเมินคือ นิสิตที่เข้าร่วมโครงการ นิสิตพี่เลี้ยง และอาจารย์

ข้อมูลทั่วไป	ประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน		
	นิสิตที่เข้าร่วมโครงการ	นิสิตพี่เลี้ยง	อาจารย์
เพศ			
ชาย	42 (23.2%)	3 (42.9%)	6 (42.9%)
หญิง	139 (76.8%)	4 (57.1%)	8 (57.1%)

นิสิตที่เข้าร่วมโครงการตอบแบบประเมิน จำนวน 181 คน เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่าเป็นเพศหญิง จำนวน 139 คน (76.8%) เพศชาย จำนวน 42 คน (23.2%) และมีนิสิตพี่เลี้ยงตอบแบบประเมิน จำนวน 7 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 4 คน (57.1%) และเพศชาย จำนวน 3 คน (42.9%) และมีอาจารย์ตอบแบบประเมิน จำนวน 14 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน (57.1%) และเป็นเพศชาย จำนวน 6 คน (42.9%) โดยเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตร/อาจารย์ผู้สอน จำนวน 8 คน (57.1%) และเป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร จำนวน 6 คน (42.9%) ใช้ข้อคำถามปลายเปิดเพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาซึ่งแบ่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มี 3 ด้านได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ผลปรากฏว่า นิสิตมีความคิดเห็นว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในด้านความรู้ ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ด้านจิตวิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และ

ความรู้เกี่ยวกับจรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยา ความรู้เท่าทันโลกและมีการติดตามความรู้ที่ทันสมัย ด้านทักษะ ได้แก่ มีทักษะในการสื่อสาร โดยเฉพาะการรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสิน ทักษะในการให้คำปรึกษา ทักษะในการสังเกตการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะทำงานร่วมกับผู้อื่น การสร้างความสามัคคีทำงานเป็นทีมได้ ปรับตัวได้ดี ทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนได้ ทักษะการเรียนรู้และพร้อมนำมาปรับให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การมีสติ การเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ทักษะการคิดโดยใช้เหตุผล ทักษะการคิดวิเคราะห์ การตั้งเป้าหมาย การกล้าแสดงออก ด้านคุณสมบัติอื่น ๆ ได้แก่ ตระหนักในหน้าที่ของตน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีจรรยาบรรณของนักจิตวิทยา (การเก็บรักษาความลับ) การวางตัวให้น่าเชื่อถือ เคารพผู้อื่น ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล การมองโลกในแง่ดี ความซื่อสัตย์ มีความเมตตา มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารี ความเสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีภาวะผู้นำ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นต้น

สำหรับอาจารย์มีความคิดเห็นว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้ ได้แก่ มีองค์ความรู้ด้านจิตวิทยา การทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ การมีความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี ด้านทักษะ ได้แก่ มีทักษะการทำงานด้านจิตวิทยาในการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี ทักษะในการสื่อสาร ทักษะในการปรับตัว การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัว การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง การทำงานเป็นทีม และทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และคุณลักษณะอื่น ๆ ได้แก่ ตระหนักและให้ความสำคัญกับจรรยาบรรณนักจิตวิทยา การมีความยืดหยุ่นตัว (Resilience) มีความรับผิดชอบ มีความอดทน และพากเพียร

ในส่วนของคุณลักษณะอื่น 1 ปีจากการสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ เมื่อทำการวิเคราะห์และสรุปข้อมูลแล้ว สามารถรายงานผลการประเมิน ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน
รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามประเภทของผู้ตอบแบบประเมินคือ นิสิตที่เข้าร่วมโครงการ นิสิตพี่เลี้ยง และอาจารย์

ข้อมูลทั่วไป	ประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน		
	นิสิตที่เข้าร่วมโครงการ	นิสิตพี่เลี้ยง	อาจารย์
เพศ			
ชาย	32 (20.52%)	4 (50.00%)	6 (42.9%)
หญิง	124 (79.48%)	4 (50.00%)	8 (57.1%)

จากข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน พบว่าส่วนมากเป็นนิสิตเพศหญิง จำนวน 124 คน (79.48%) รองลงมาเป็นนิสิตเพศชาย จำนวน 32 คน (20.52%) เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตร/อาจารย์ผู้สอน จำนวน 9 คน (52.94%) และมีอาจารย์ตอบแบบประเมิน จำนวน 14 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน (57.1%) และเป็นเพศชาย จำนวน 6 คน (42.9%) โดยเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตร/อาจารย์ผู้สอน จำนวน 8 คน (57.1%) และเป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร จำนวน 6 คน (42.9%) ใช้ข้อความปลายเปิดเพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาซึ่งแบ่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มี 3 ด้านได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ผลปรากฏว่า นิสิตมีความคิดเห็นว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ด้านความรู้ ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางจิตวิทยาและความรู้ในงานของนักจิตวิทยา และมีจรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยา ด้านทักษะ ได้แก่ มีทักษะในการรับฟังผู้อื่นทั้งเพื่อนร่วมงานและผู้มารับบริการ การสื่อสาร การปรับตัวร่วมกับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การประสานงาน การสร้างมนุษยสัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การสร้าง Rapport (เพื่อใช้ในการทำงาน) การสังเกตพฤติกรรม การสื่อสาร การปรับตัวต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ (เป็นทั้งผู้นำและผู้ตาม) การวางแผน การมองภาพรวม การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่ดี การแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม และทักษะการทำงานอย่างเป็นระบบ และคุณลักษณะอื่น ๆ ได้แก่ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีจิตสำนึกที่ดี มีคุณธรรม มีจรรยาบรรณของนักจิตวิทยา รักษาความลับของผู้อื่น ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเท่าเทียม ไม่มีอคติ มองโลกในแง่ดี ยอมรับการผิดพลาดของตนเองแล้วพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น มีความยืดหยุ่นในการทำงาน กล้าที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ ใจกว้าง เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็น

ของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพคุณค่าความเป็นมนุษย์ ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น มีวิจรรณญาณในการตัดสินใจ มีความพยายาม ความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีเจตคติที่ดีต่อภาควิชาจิตวิทยาและการทำงานของนักจิตวิทยา เป็นต้น ในส่วนของอาจารย์มีความคิดเห็นว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาด้านความรู้ ได้แก่ มีความรู้ด้านจิตวิทยาที่จำเป็นต่อวิชาชีพ และปฏิบัติงาน ด้านทักษะ ได้แก่ มีทักษะด้านการสื่อสาร ด้านภาษาอังกฤษ การสังเกตพฤติกรรม ทักษะชีวิตและการทำงานทั่วไป (generic skills) การปรับตัวในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง การวางแผน การตั้งเป้าหมาย และทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และคุณลักษณะอื่น ๆ ได้แก่ มีจรรยาบรรณของนักจิตวิทยา มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรม จริยธรรมและจิตสำนึกต่อสังคม เป็นตัวของตัวเอง อุทิศตนและเสียสละ มีน้ำใจ สุภาพ รับผิดชอบต่อชีวิตผู้อื่น มีจิตใจที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความพยายาม มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เข้าใจตนเองและความเข้าใจผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

ส่วนที่ 2 สัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อทราบประเด็นความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและความจำเป็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องหรือมีส่วนได้เสียกับการผลิตบัณฑิตในสาขาจิตวิทยา ว่าทักษะหรือคุณลักษณะใดที่จำเป็นที่ควรจะได้รับส่งเสริมให้นิสิตจิตวิทยา โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อทราบประเด็นความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยมีผลการศึกษาดังนี้

ความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องการจะพัฒนา สามารถจำแนกออกเป็นประเด็นการพัฒนา ด้านคุณลักษณะ 2 ด้าน ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคลและคุณลักษณะด้านสังคม

1. คุณลักษณะส่วนบุคคล คือคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในบุคคลที่เป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ในการเรียนและการทำงานในสายงานที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา เช่น การมีความสามารถทางการคิด ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ที่จะมีส่วนช่วยในการจัดการกับปัญหาและงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานจิตวิทยาในอนาคต ซึ่งจะมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดและไม่คุ้นชิน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 4) การปรับตัว ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญมาก ที่จะทำให้นักบุคคลสามารถทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างสมดุล กับสถานการณ์ปัจจุบัน

และในอนาคตซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและยากจะคาดการณ์ เพราะปัจจุบันมีการเปลี่ยนที่รวดเร็ว และยากจะคาดเดา การพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะการปรับตัวจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือจัดการกับสิ่งต่างๆ รอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี และถ้าหากผู้เรียนไม่สามารถปรับตัวได้ ย่อมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งงานด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่เป็นงานที่ต้องให้ความช่วยเหลือ ดูแลให้บริการผู้อื่น ก่อนที่จะไปช่วยเหลือดูแลผู้อื่น เจ้าตัวเองควรจะมีความสุขกายและสุขภาพจิตที่ดีพร้อมก่อน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 2) การมีจิตสำนึก ตามที่สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกาได้นิยามไว้ว่า การมีจิตสำนึก เป็นการมีคุณธรรมจริยธรรม ซื่อสัตย์เคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม หากพิจารณาตามนิยามนี้ นับว่ามีความสำคัญต่อผู้เรียนด้านจิตวิทยา เพราะการเรียนจิตวิทยานั้น ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การมีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้ของสาขาวิชาเท่านั้น แต่ยังต้องนำไปปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วย ดังนั้น การมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ รวมถึงเคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม จะช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและสังคม ก่อน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 2, 3 และ 5) การกำกับตนเอง เป็นอีกทักษะที่สำคัญในการเรียนและการทำงานด้านจิตวิทยา เนื่องจากการเรียนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการกำกับควบคุมตัวเองให้มีวินัยในการศึกษาและตั้งใจเรียนเพื่อเป้าหมายในการเป็นนักจิตวิทยาที่ดีในอนาคตและเช่นเดียวกับการทำงานที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นนั้น จำเป็นจะต้องมีทักษะในการรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเอง เพื่อที่จะสามารถกำกับและควบคุมการแสดงออกของตนเองให้มีความเหมาะสม (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

2. คุณลักษณะด้านสังคม คือคุณลักษณะที่ใช้สำหรับการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ในการเรียนและการทำงานในสายงานที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา เช่น ทักษะการแสวงหาความร่วมมือ เพราะการทำงานด้านจิตวิทยาจำเป็นที่ต้องทำงานร่วมกับสหวิชาชีพ เช่น จิตแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด นักการศึกษาพิเศษ หรือทำงานร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนเป็นผู้ประสานงานระหว่างส่วนงานต่างๆ การฝึกให้ผู้เรียนมีทักษะแสวงหาความร่วมมือจึงมีความสำคัญ หากผู้เรียนสามารถแสวงหาความร่วมมือกับบุคคลอื่นได้ย่อมทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 2, 3, 4 และ 5) ทักษะการบริหารจัดการ ทั้งการจัดการข้อมูลและการจัดการสิ่งแวดล้อม ซึ่งการจัดการที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งกับการเรียนและการทำงาน การเตรียมการให้สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ตั้งแต่เริ่มต้น จะช่วยให้ผู้เรียนจิตวิทยาสามารถปรับตัวกับโลกการทำงานได้ดี (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และนอกจากนี้การทำงานในอนาคตผู้เรียนอาจจะต้องรับผิดชอบงานหลายๆ งาน หรือโครงการหลายๆ โครงการ พร้อมๆ กัน รวมทั้งการที่อาจจะต้องไปทำงานเป็นทีม การฝึกให้มีทักษะใน

การบริหารจัดการ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดลำดับความสำคัญ และวางแผนการทำงานได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) ทั้งนี้ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี รวมถึงการมีใจรักในการบริการ ล้วนต่างเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญสำหรับผู้เรียน จิตวิทยาในฐานะที่เป็นสายงานที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นและจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในความ คิดและความรู้สึกผู้อื่น รวมถึงความปรารถนาที่จะให้บุคคลอื่น ๆ พ้นจากความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1,2,3,4 และ 5)

นอกจากคุณลักษณะส่วนบุคคลและคุณลักษณะด้านสังคมที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ข้อมูล มาในทางเดียวกันว่า เป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนจิตวิทยา และสามารถพัฒนาได้ผ่านรูปแบบการจัดกิจกรรมแล้ว ยังมีคุณลักษณะย่อยด้านอื่น ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูล สำคัญได้ให้ความเห็นประกอบไว้ เช่น ทักษะด้านความคิด เช่น การคิดพิจารณาและตัดสินใจ เนื่องจากปัจจุบันมีข้อมูล ความรู้ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย และหลากหลาย ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมี ความสามารถทางการรู้คิดที่จะพิจารณาข้อมูลต่างๆ อย่างเป็นระบบ มีเหตุผล และอยู่บนพื้นฐานของ ข้อมูลเชิงประจักษ์ หรืองานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้เหมาะสม นอกจากนี้ในการทำงานทางด้านจิตวิทยาจะต้องมีการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งแต่ละครั้งของการ ตัดสินใจย่อมมีผลกระทบต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมตามมา ผู้เรียนจึงควรจะได้รับการส่งเสริมและ พัฒนาให้รู้หลักการคิดและกระบวนการในการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล อยู่บนพื้นฐานของข้อมูล และตัดสินใจอย่างมีจรรยาบรรณของนักจิตวิทยา การคิดเชิงวิพากษ์ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะสำคัญอีก ประการหนึ่ง ของผู้เรียนจิตวิทยาเพราะในปัจจุบันข้อมูลข่าวสารในโลกออนไลน์ มีทั้งข้อมูลที่เป็นจริง และข้อมูลที่เป็นเท็จ ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องใช้ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ในการสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และสามารถนำมาใช้ประกอบการอ้างอิงได้อย่าง เหมาะสม รวมทั้งทักษะในการสื่อสารที่ดี เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้พยายามนำคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ไม่ได้จัด อยู่ในกลุ่มคุณลักษณะส่วนบุคคลและคุณลักษณะด้านสังคม แทรกเข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มี คุณสมบัติใกล้เคียงกัน เพื่อให้สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาทักษะในด้านนั้น ๆ ในทางอ้อม ด้วย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 2 ส่วน ได้แก่ การสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและ อาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึง ประสงค์ และการสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อทราบประเด็น

ความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ได้ข้อมูลที่เป็นประเด็นค่อนข้างหลากหลาย เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อเทียบกับคุณลักษณะผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ตามแนวคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ของสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (APA, 2013) ที่ได้กำหนดทักษะสำหรับผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ไว้เป็น 5 ด้าน 17 ทักษะ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านการสื่อสาร (Communication) ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) ด้านสังคม (Social) และด้านเทคโนโลยี (Technological) (Naufel & S., 2018) แล้ว ผู้ศึกษาจึงทำการคัดเลือกทักษะที่มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับผลการวิเคราะห์และรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับการส่งเสริมคุณลักษณะผ่านกระบวนการเกมที่เป็นส่วนผสมของกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) และด้านสังคม (Social) ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะย่อยในแต่ละด้านดังนี้

ด้านบุคลิกส่วนบุคคล ได้แก่ การปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ยืดหยุ่นต่อบุคคล สิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานการณ์ที่แตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปอย่างทันที่

การมีจิตสำนึก (Integrity) หมายถึง การมีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ เคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม

การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมก่อนที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ด้านทางสังคม ได้แก่ การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งปันความรับผิดชอบ รับฟังและตอบสนองอย่างเหมาะสมกับความคิดของผู้ร่วมงาน

ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) หมายถึง การยอมรับและกลมกลืนกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถในการนำพาบุคคลเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเองบุคคลอื่นและสถานการณ์แวดล้อม เพื่อให้สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ

การมีจิตใจบริการ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาและอำนวยความสะดวกด้วยความเข้าใจ

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบ (D1)

การพัฒนารูปแบบ (Design and Development) ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ R1 คือผลการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ซึ่งได้แก่ คุณลักษณะด้านบุคลิกส่วนบุคคล ได้แก่ การปรับตัว (Adaptability) การมีจิตสำนึก (Integrity) และการกำกับตนเอง (Self-regulation) คุณลักษณะด้านทางสังคม ได้แก่ การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) ความเป็นผู้นำ (Leadership) การบริหารจัดการ (Management) และการมีจิตใจบริการ (Service orientation) มาเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และสร้างแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 รวมทั้งตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยสามารถอธิบายผลการศึกษาเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เขียนโครงร่างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และสร้างแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเมินความพึงพอใจของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีผลการศึกษาดังนี้

จากการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้องร่วมกับข้อมูลในขั้นของ R1 ผู้ศึกษาสามารถพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ได้ดังนี้

รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

การพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี การสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญที่สอนในสาขาจิตวิทยา และผลการสำรวจ

ความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ มาตรฐานรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม 4) กิจกรรมที่นำมาใช้ 5) ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้ และ 6) เงื่อนไขของการนำรูปแบบไปใช้ (คณิต เขียววิชัย, 2557) (เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว, 2562) โดยรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นเป็นการใช้กระบวนการของเกมเป็นโครงสร้างในการนำกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพมาประกอบเป็นรูปแบบของกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยเป็นการจำลองรูปแบบการเล่นเกมออนไลน์ที่เป็นลักษณะการเล่นตามบทบาท หรือ เกมอาร์พีจี (อังกฤษ: role-playing game: RPG) โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะสวมบทบาทในการเป็นตัวละครในทีมในการช่วยกันทำภารกิจต่าง ๆ เพื่อเก็บค่าประสบการณ์ Exp ให้กับทีมที่ตนเองสังกัด โดยเมื่อผ่านการทำภารกิจครบทุกภารกิจแล้วทีมใดที่สามารถเก็บค่าประสบการณ์ได้สูงที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ โดยผู้ศึกษาได้วางโครงสร้างรูปแบบของภารกิจเป็นกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพจำนวนทั้งสิ้น 25 ภารกิจ โดยจะแบ่งเป็นการทำภารกิจสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่อธิบายตามองค์ประกอบของรูปแบบดังนี้

รายละเอียดรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

1. หลักการ

ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการพัฒนา ส่งผลทำให้มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากมนุษย์สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีจะส่งผลทำให้มีความสุขและใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดี แต่ในขณะเดียวกันหากมนุษย์ไม่สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมจะส่งผลกระทบต่อความสุขและการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยเช่นเดียวกัน

การผลิตบุคลากรทางด้านจิตวิทยาที่มีคุณภาพยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาที่มีหน้าที่โดยตรงในการผลิตบุคลากรในด้านนี้ป้อนสู่ตลาดแรงงาน ประกอบกับปัจจุบันอัตราของนักจิตวิทยาซึ่งเป็นบุคลากรหลักที่สำคัญในการดูแลผู้ช่วยสุขภาพจิตมีจำนวนน้อยเพียง 729 คนจากทั่วประเทศ ซึ่งคิดเป็นจำนวนต่อประชากรมีนักจิตวิทยา 1 คนต่อประชากร 89,455 คนเท่านั้นและมีถึง 6 จังหวัดที่ไม่มีนักจิตวิทยาเลย (กระทรวงสาธารณสุข, 2564) แต่เนื่องจากยุคสมัยที่มีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงคุณลักษณะของการเป็นบุคลากรด้านจิตวิทยาว่าควรมีลักษณะที่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยอย่างไร จากนั้นจึงคิดหากระบวนการที่จะพัฒนาบุคลากรให้สามารถรับรู้ เข้าใจ และพัฒนาสู่การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์นั้น ๆ ได้ ซึ่งกระบวนการพัฒนาคนนั้นประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกบุคคลที่มีความเหมาะสมมาให้ความรู้ผ่านกระบวนการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น แต่ลำพังแค่การเรียนรู้ในเชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาบุคลากรในด้านดังกล่าว และจากร่างแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งมีนโยบายที่จะใช้นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความสามัคคีในชาติ เป็นสังคม แห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชนและสังคมรวมถึงการสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนในสถานศึกษา และพระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๑ ที่มีการตราขึ้นเมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ชาติที่บรรจุเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาในยุทธศาสตร์ชาติ (๓) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาให้คนไทย ในทุกมิติและทุกช่วงวัย ให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ มีการมุ่งเน้นเสริมสร้างศักยภาพการกีฬา ในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ และเสริมสร้างศักยภาพ การใช้นันทนาการ และกีฬาในการเสริมสร้างสุขภาวะ รวมทั้งแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๔) ประเด็นศักยภาพการกีฬา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ที่ต้องการให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัยเคารพกติกาด้วยกีฬา แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการกีฬาในการส่งเสริมในคนไทยมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ รวมทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีผ่านการใช้คุณสมบัติของการกีฬา (กรมพลศึกษา, 2544) ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเสริมการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมให้ผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ที่ต้องเรียนรู้มากยิ่งขึ้น โดยการใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากการเรียนปกติมาทำกิจกรรม

ที่เกิดประโยชน์โดยยังคงเป็นลักษณะของการพักผ่อนสนุกสนานและมีความพึงพอใจในการเข้าร่วม
 ร่วมด้วย ซึ่งเมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกสนุกสนานและพึงพอใจย่อมทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้เกิดขึ้น
 ควบคู่กันอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

การนำกิจกรรมนันทนาการมาเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมประสิทธิภาพของการเรียนมี
 อยู่หลายรูปแบบ ทั้งกิจกรรมยามว่าง กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ การเล่นเกม เนื่องจากคุณสมบัติ
 ของกิจกรรมนันทนาการช่วยให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากคุณสมบัติดังกล่าวของ
 กิจกรรมนันทนาการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของเกมที่ทำให้ผู้เล่นสามารถมีอารมณ์ร่วมและจดจ่อ
 กับการเล่นเกมตามกติกาที่กำหนดไว้ ดังนั้นการนำกระบวนการของเกมหรือใน Gamification จึง
 น่าจะสามารถเป็นกระบวนการที่ผสมผสานกิจกรรมนันทนาการ กีฬาเพื่อสุขภาพ และเนื้อหาในการ
 เรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ
 ผู้เรียนเข้าด้วยกัน หากสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ที่มีความสนุกสนาน น่าติดตาม โดยใช้
 กระบวนการต่าง ๆ ที่กล่าวมาในข้างต้น ย่อมจะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนควบคู่ไปกับ
 ความสนุกสนานและน่าติดตาม โดยคาดหวังว่าผู้เรียนจะเกิดกระบวนการการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
 และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม และส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่ดีกับผู้เรียนให้
 สอดคล้องกับความต้องการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องท้าทายอย่างมากที่จะทำให้เกิดการพัฒนามนุษย์ควบคู่ไปกับการพัฒนา
 ด้านวัตถุได้อย่างกลมกลืน และการที่จะทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาเช่นนั้นจำเป็นต้องเข้าใจถึง
 คุณลักษณะของผู้เรียนในบริบทของปัจจุบัน ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 จึงเป็นคุณลักษณะ
 หนึ่งซึ่งสามารถตอบโจทย์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้รวมถึงหากสามารถศึกษาหาจุดร่วมของ
 คุณลักษณะของการเป็นนักจิตวิทยาที่ดีควบคู่กันแล้ว ย่อมที่จะเป็นแนวทางในการเริ่มต้นพัฒนาคน
 ควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านเทคโนโลยีไปด้วย ดังนั้น การศึกษาเพื่อให้ทราบถึงคุณลักษณะที่พึง
 ประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และพัฒนารูปแบบการประยุกต์ใช้กิจกรรมนันทนาการที่มี
 ประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้เสริมสร้างและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา จึง
 นำที่จะเป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์ที่ควบคู่กับการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่เป็นรูปธรรมอีกแนวทาง
 หนึ่ง

2. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา โดยใช้กิจกรรมนันทนาการและ
 กีฬาในรูปแบบของเกมมิฟิเคชัน โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาได้นำเอา

คุณลักษณะส่วนหนึ่งจาก สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (APA, 2013) ที่ได้กำหนดทักษะสำหรับผู้เรียน จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ไว้เป็น 5 ด้าน 17 ทักษะ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านการสื่อสาร (Communication) ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) ด้านสังคม (Social) และด้านเทคโนโลยี (Technological) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาว่าคุณลักษณะใดที่เหมาะสมกับการนำมาจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนจิตวิทยา จึงได้เลือกที่จะนำคุณลักษณะด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) และด้านสังคม (Social) มาจัดเป็นรูปแบบโปรแกรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน โดยแบ่งคุณลักษณะที่ต้องการที่จะส่งเสริม 2 ด้าน ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 คุณลักษณะด้านบุคลิกส่วนบุคคล คือคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเป็นนักจิตวิทยา ประกอบด้วย

การปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ยืดหยุ่นต่อบุคคล สิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานการณ์ที่แตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปอย่างทันท่วงที

การมีจิตสำนึก (Integrity) หมายถึง การมีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ เคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม

การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมก่อนที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ด้านที่ 2 คุณลักษณะด้านทางสังคม คือ คุณลักษณะที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเป็นนักจิตวิทยา ประกอบด้วย

การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งปันความรับผิดชอบ รับฟังและตอบสนองอย่างเหมาะสมกับความคิดของผู้ร่วมงาน

ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) หมายถึง การยอมรับและกลมกลืนกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถในการนำพาบุคคลเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเอง บุคคลอื่นและสถานการณ์แวดล้อม เพื่อให้สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ

การมีจิตใจบริการ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาและอำนวยความสะดวกด้วยความเข้าใจ

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมโดยใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำเอากิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพมาประยุกต์เข้ากับรูปแบบเกมมิฟิเคชัน ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 25 กิจกรรมซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะและดนตรี กิจกรรมระดมสมอง และกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยจะแบ่งเป็นการทำภารกิจสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ในการเริ่มเกม ผู้ศึกษาจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 4 ทีม โดยแต่ละทีมจะประกอบด้วยสมาชิก 10 คนคละกันทั้งชายและหญิง ซึ่งในแต่ละสัปดาห์สมาชิกแต่ละทีมจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและกีฬาตามที่ผู้ศึกษาวางโปรแกรมเอาไว้เพื่อเก็บคะแนนค่าประสบการณ์ และในระหว่างการทำภารกิจ ผู้เล่นแต่ละทีมจะมีการใช้ตัวช่วยต่าง ๆ ที่เรียกว่า Items ในการเพิ่มโอกาสในการได้ค่าประสบการณ์ในแต่ละภารกิจมากขึ้น โดยตัวช่วย Items จะสามารถได้มาจากการสุ่มของรางวัลหรือที่เรียกว่า “กาซาปอง” ในทุกรอบหลังการทำภารกิจแต่ละภารกิจ หรือสามารถใช้เงินที่เรียกว่าโทเคน (Token) ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเป็นผู้แจกเป็นรางวัลในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมหรือระหว่างการทำภารกิจหรือเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจนั้น ๆ

การเก็บและการใช้ตัวช่วย Items ในแต่ละทีมจะมีช่องใส่ Items ที่เรียกว่า Slot สำหรับใส่ Items ตัวช่วยเพื่อให้เกิดคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยให้สามารถเก็บค่าประสบการณ์หรือ Token โดยจะสามารถมีช่องใส่ Items ได้สูงสุด 3 ช่องตามระดับ Rank ที่แต่ละทีมทำได้ โดยระดับ Rank จะปรับตามค่าประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น โดยเริ่มต้นแต่ละทีมจะเริ่มจากระดับ Ordinary และหากเก็บค่าประสบการณ์เพิ่มขึ้นตามที่กำหนดจะได้เลื่อนลำดับในชั้น Gold, Platinum และ Vibranium ต่อไปตามลำดับ โดยการเลื่อนลำดับชั้นจะสามารถทำให้ทีมมีช่องในการใส่ตัวช่วย Items มากขึ้น เช่นในชั้น Ordinary จะยังไม่มี Slot สวมใส่ Item ชั้น Gold มีเพียง 1 Slot ชั้น Platinum จะได้ช่องเพิ่มเป็น 2 Slot และชั้น Vibranium จะได้ช่องเพิ่มเติมจำนวน 3 Slot

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง แต่ละทีมจะต้องเข้าร่วมประลอง (Battle) เพื่อเก็บโอกาสในการเก็บคะแนนค่าประสบการณ์เพิ่มจากการร่วมกิจกรรม โดยในรอบ Battle นี้แต่ละทีมจะสามารถใช้ Items พิเศษอื่น ๆ ที่เป็นลักษณะ Items สิ้นเปลืองที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวในรอบ battle นั้น ๆ โดยที่แต่ละทีมจะมีกระเป๋าใส่ Items สิ้นเปลืองเหล่านี้ 1 ใบที่สามารถ

เก็บ Items ได้เพียง 10 ชิ้น โดยการ Battle ในแต่ละครั้งจะสามารถเลือกใช้ Items สลับเปลี่ยนนี้ 4 Items จากในกระเป๋าเพื่อมา Battle กันทั้ง 4 ทีม โดยแต่ละทีมจะต้องนำคะแนนที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นแต้มเติมพันในการ Battle แต่ละรอบ โดยทีมที่ชนะเลิศจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 1000 คะแนน ทีมที่ได้ลำดับที่ 2 จากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 750 คะแนน ทีมที่ได้ลำดับที่ 3 จากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 500 คะแนน และทีมที่ได้ลำดับสุดท้ายจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 400 คะแนน โดยการ Battle ทีมที่ได้คะแนนจากการทำกิจกรรมในวันนั้นสูงสุดจะเป็นฝ่ายใช้ Items ก่อน และทีมที่ได้อันดับ 2, 3 และ 4 จะมีโอกาสใช้ Items ตามลำดับ เพื่อเพิ่มคะแนนค่าประสบการณ์ของทีมตัวเองหรือลดค่าประสบการณ์จากทีมอื่น ๆ

หลังจากภารกิจเสร็จสิ้นแล้วจะเปิดโอกาสในแต่ละทีมซื้อ Items เพิ่มเติมหลังจากจบภารกิจในแต่ละวันเพื่อที่จะนำ Items ดังกล่าวไปใช้ในการทำภารกิจครั้งต่อ ๆ ไป

โครงสร้างรูปแบบเกมมีพีเคชั่นดังกล่าว มีความหมายและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องเพื่อความเข้าใจไว้ดังนี้

EXP หมายถึง ค่าประสบการณ์ที่แต่ละทีมต้องให้สมาชิกต่างช่วยกันสะสมเพื่อให้ได้ค่าประสบการณ์สูงสุดในการเป็นผู้ชนะ

Token หมายถึง เงินจำลองที่สามารถใช้ในเกมเพื่อซื้อขาย Items ตัวช่วยต่าง ๆ

Item หมายถึง ตัวช่วยต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำภารกิจ บางเป็น 2 ประเภทได้แก่ Wearable Item คือ ตัวช่วยที่สามารถสวมใส่ติดตัวเพื่อให้เกิดคุณสมบัติพิเศษ และ Disposable Item ที่เป็นตัวช่วยแบบสิ้นเปลือง ใช้ได้ครั้งเดียวในช่วงการ Battle หลังเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน

Rank หมายถึง ลำดับชั้นตามค่าประสบการณ์ แบ่งออกเป็น ชั้น Gold Rank / Platinum Rank และ Vibranium Rank

Battle หมายถึง ช่วงที่อนุญาตให้ใช้ Items หลังทำภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อเพิ่มคะแนนค่าประสบการณ์ของทีมตัวเองหรือลดค่าประสบการณ์จากทีมอื่น ๆ โดยจะสามารถเลือกใช้ Items ที่มีในกระเป๋า ได้เพียง 4 item เท่านั้น

Slot หมายถึง ช่องที่มีไว้สำหรับเก็บและสวมใส่ Equipment Item

กาซาปอง หมายถึง การสุ่มของรางวัลเพื่อให้ได้ Items มาใช้สำหรับภารกิจ โดยจะมีการสุ่ม 1 รอบ ครั้งละ 2 ใบ หลังทำภารกิจเสร็จสิ้นทุกครั้ง

เป้าหมายของเกม

1. ทีมใดได้ค่า EXP มากที่สุดเมื่อจบเกมเป็นทีมชนะเลิศ
2. ในกรณีที่จบเกมแล้วมีค่า EXP เท่ากัน ทีมใดเหลือเงินเยอะกว่าเป็นทีมชนะเลิศ
3. แต่ละทีมสามารถวางแผนร่วมมือกันในการช่วยเหลือหรือป้องกันผลประโยชน์ของทีมตัวเองได้

จากรูปแบบเกมมีพีเคชั้นดังกล่าว ในแต่ละวันที่ทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมนันทนาการและกีฬา มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวันโดยแบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม เป็นขั้นตอนการเตรียมความพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรม โดยในขั้นเตรียมความพร้อมจะใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อละลายพฤติกรรม เช่น กิจกรรมเพลงและดนตรี หรือกิจกรรมเคลื่อนไหวเรียกสมาธิ หรือใช้กิจกรรมเช็ควินความรู้สึก เพื่อดึงสมาธิของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้กลับเข้ามาสู่กิจกรรมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นนำสู่กิจกรรมภาระกิจหลัก เป็นขั้นตอนหลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพร้อมจากกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยเป็นการแจ้งภารกิจที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกระทำในแต่ละวันว่าจะทำภาระกิจอะไร ด้วยวิธีการแบบใด เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและเกิดการวางแผนพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศภายในทีม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการอธิบาย กฎ กติกา วิธีการทำกิจกรรม เป็นขั้นตอนของการอธิบายเป้าหมายของภารกิจ วิธีการทำภารกิจ กฎกติกามารยาท รวมถึงข้อห้ามและข้อควรระวังต่าง ๆ ในการทำภารกิจ โดยอาจแบ่งขั้นตอนออกเป็นชั้นย่อย ๆ ได้ดังต่อไปนี้ตามความเหมาะสมของภารกิจ

1. ขั้นการอธิบาย อธิบายเป้าหมายของภารกิจ วิธีการทำภารกิจ กฎกติกามารยาท รวมถึงข้อห้ามและข้อควรระวังต่าง ๆ ในการทำภารกิจ รวมทั้งการให้คะแนนและ โทเค้นต่าง ๆ
2. ขั้นตอนการสาธิต ในบางภารกิจที่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน อาจจำเป็นต้องมีการสาธิตวิธีการเล่นที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ในขั้นตอนนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสอบถามรายละเอียดของภารกิจรวมถึงข้อสงสัยต่าง ๆ พร้อมทั้งซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน
3. ขั้นตอนการสอนหรือฝึกซ้อม ในบางภารกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภารกิจที่ต้องมีการเล่นกีฬา อาจต้องมีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการเล่นที่ถูกต้อง สร้าง

ความคุ้นเคยกับอุปกรณ์หรือกฎกติกา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความพร้อมและความคุ้นเคยในการทำภารกิจนั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความสุขสนาน

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นทำภารกิจ เมื่อผู้เข้าร่วมมีความพร้อมและความเข้าใจเป้าหมายของภารกิจ วิธีการทำภารกิจ กฎกติกา มารยาท รวมถึงข้อห้ามและข้อควรระวังต่าง ๆ ในการทำภารกิจแล้ว จะนำเข้าสู่การทำภารกิจ โดยจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการทำภารกิจอย่างเท่าเทียม และทั่วถึง โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยดูแล ควบคุม และให้คำแนะนำ

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสะท้อนพฤติกรรม ภายหลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำภารกิจเสร็จแล้ว จะให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกจากการทำภารกิจว่าได้รับประสบการณ์จากการทำภารกิจอย่างไร เพื่อทำให้เกิดการแชร์ประสบการณ์ร่วมกันของผู้ที่เข้าร่วมพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการทำภารกิจได้ชัดเจนขึ้น โดยแบ่งขั้นตอนการสะท้อนออกเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย

5.1 ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำภารกิจ เพื่อสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ร่วมในมุมมองของผู้เข้าร่วม

5.2 ผู้สังเกตการณ์สะท้อนพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้นำกิจกรรมมีผู้สังเกตการณ์ (หรือผู้นำกิจกรรมสามารถเป็นทั้งผู้สังเกตการณ์ไปด้วยได้ ในกรณีที่ไม่มีผู้สังเกตการณ์) เป็นการสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภารกิจที่สะท้อนออกมาให้เห็น โดยการสะท้อนของผู้สังเกตการณ์เปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้ผู้เข้าร่วมเห็นกิจกรรมในอีกมุมมองหนึ่งของผู้เข้าร่วมอาจไม่ทันได้สังเกตเห็นว่า มีพฤติกรรมที่สำคัญเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นสรุปกิจกรรม เป็นขั้นตอนการสรุปเนื้อหาและจุดมุ่งหมายที่แฝงไว้ในแต่ละภารกิจว่าต้องการให้เกิดการสะท้อนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในประเด็นใดตามจุดมุ่งหมายของภารกิจนั้น ๆ รวมถึงการสรุปแง่คิดที่ได้จากการทำภารกิจนั้น ๆ

4. กิจกรรมที่นำมาใช้

กิจกรรมที่ใช้ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ด้านท้าย)

กิจกรรมที่	สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	กิจกรรม	ส่งเสริมคุณลักษณะด้าน * (ตามหมายเหตุท้ายตาราง)
0	1/1	กิจกรรม ปฐมนิเทศและแนะนำ กิจกรรม	
1	1/2	กิจกรรมสวัสดี ยินดีที่รู้จัก	1.1 2.1

กิจกรรมที่	สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	กิจกรรม	ส่งเสริมคุณลักษณะด้าน * (ตามหมายเหตุท้ายตาราง)
2	1/2	กิจกรรม ท่วงทรรษา	1.1 1.3
3	2/1	กิจกรรม Cover dance	1.1 1.3 2.2
4	2/1	กิจกรรม ส่งต่อความรัก	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.4 2.5
5	2/2	กิจกรรมวงกลมสามัคคี	1.1 2.1 2.2
6	2/2	กิจกรรม คีนรั้ง	1.3 2.2
7	3/1	กิจกรรมมงคลเปิดประตูให้เปียก น้อย	1.1 1.3
8	3/1	กิจกรรม สืบอักษร	1.1 2.4 2.5
9	3/2	กีฬา ยิงธนู	1.1 1.3
10	4/1	กีฬา กอล์ฟ	1.3 2.2
11	4/2	กิจกรรม โจรสลัดล่าสมบัติ	1.1 1.3
12	5/1	นักจิตวิทยาในฝัน Psychologist Showdown	1.2 2.2 2.5
13	5/2	กีฬา ดอดจ์บอล	1.1 1.2 1.3 2.4 2.5
14	6/1	กิจกรรม นาวามรณะ	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
15	6/2	กิจกรรม Chicken Run	1.1 1.3
16	7/1	กิจกรรม หัวใจฟ้าโรต์	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.4 2.5
17	7/2	กีฬา แพลกฟุตบอล	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4
18	8/1	กิจกรรม แสวงหาความร่วมมือ Psycho Festival	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
19	8/1	กิจกรรมหนูนุ่นจัน	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
20	8/1	กิจกรรมจางอวหวังไข่	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
21	8/1	กิจกรรมผักบุงสะดุ้งโหยง	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
22	8/1	กิจกรรม 7 ขาสามัคคี	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
23	8/1	กิจกรรมตกลงมันคืออะไร	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
24	8/1	กิจกรรมสถาปนิก	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
25	ทุกสัปดาห์	กิจกรรม battle	1.2 1.3 2.2 2.3 2.4 2.5
	8/2	สรุปกิจกรรม ผลการแข่งขัน	

* หมายเหตุ	1.1 การปรับตัว (Adaptability)	1.2 การมีจิตสำนึก (Integrity)
	1.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation)	2.1 การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration)
	2.2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity)	2.3 ความเป็นผู้นำ (Leadership)
	2.4 การบริหารจัดการ (Management)	2.5 การมีจิตใจบริการ (Service orientation)

5. ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้

รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 สามารถนำไปเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในรูปแบบกิจกรรม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ที่ต้องการที่จะส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบกำหนดไว้ได้ แต่ควรพิจารณาถึงความเหมาะสมในบริบทต่าง ๆ ที่มีความต่างกัน เช่น อุปกรณ์ สถานที่ รวมทั้งผู้จัดกิจกรรมควรมีความเข้าใจในกระบวนการเกมมิฟิเคชันเบื้องต้นในองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น เป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงานความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) รวมถึงกฎ กติกา ในกีฬาบางประเภท เช่น แพลกฟุตบอล แลพ ดอตจบอล ทั้งนี้ ผู้นำกิจกรรมสามารถที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมหรือกีฬาบางอย่างให้เหมาะกับบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยยังสามารถคงโครงสร้างของกระบวนการเกมมิฟิเคชันไว้ เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ตามเป้าหมายของโครงสร้างเกมและเพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยดีด้วยดี

6. เงื่อนไขของการนำรูปแบบไปใช้

ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะในประเด็นของเงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้ ซึ่งพัฒนาจากการทบทวนทฤษฎี การทดลองใช้รวมถึงข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เคยเข้าร่วมจริงและปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมให้มีความสมดุลของเกมเกิดขึ้น โดยมีเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ดังนี้

1. ควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสนใจ มีความแปลกใหม่ และเหมาะกับบริบทและพื้นฐานประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม รวมถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วม

2. ความพร้อมและความปลอดภัยของสถานที่เป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรม สถานที่ควรเป็นพื้นที่สะอาด รวมถึงการตรวจเช็คอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้ สำหรับกีฬาบางประเภทอาจจำเป็นต้องใช้สนามที่มีความเหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ เช่น ควรเล่นกีฬาฟุตบอลในสนามหญ้า และในกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น กีฬายิงธนู ผู้นำกิจกรรมต้องกำชับถึงความ

ปลอดภัยรวมถึงมารยาทพื้นฐานในการเล่นกีฬานั้น ๆ เช่น ห้ามทำกรวยยิงโดยไม่ใส่ลูกหรือปล่อยสายเปล่า (Dry fire) ห้ามเล็งลูกธนูไปที่อื่นยกเว้นหน้าเป้าธนู เป็นต้น

3. ผู้นำกิจกรรมควรมีผู้ช่วยจดและคำนวณคะแนนที่ได้จากการทำภารกิจ เนื่องจากมีความซับซ้อนในการคิดคะแนนกรณีที่ผู้เล่นใช้ Items ที่มีผลต่อการเพิ่มหรือลดคะแนนในการเล่นการ์ดแบบเทิลในแต่ละรอบ ทั้งนี้รวมถึงการสาธิต การสังเกตการณ์ และช่วยผู้นำกิจกรรมควบคุมเวลาในกิจกรรมที่ต้องมากรจับเวลาด้วย

4. ผู้นำกิจกรรมควรมีคุณสมบัติในการจัดการสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ดี สามารถชี้แจงและจัดการข้อขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน รวมถึงมีความยืดหยุ่นในการจัดการอ่านสถานการณ์ได้ดีว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกละเลยเข้าร่วมอย่างไร เช่นมีความรู้สึกร่วมกับเกมมากจนทำให้เกิดความขัดแย้งที่กระทบกับกิจกรรม หรือเริ่มเกิดความเบื่อหน่าย เพื่อที่จะสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมและเวลา เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ (R₂)

การทดลองใช้รูปแบบ (Field Test) โดยผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิฟิเคชันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ไปทำการทดลองใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและหาประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมฯ กับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเลือกไว้ โดยมีผลการศึกษาดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ เพื่อทำการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ผู้วิจัยใช้รูปแบบแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ One Group Pretest – Posttest Design ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 2

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติโดยการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการ ฯ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 40 คน

โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และใช้เกณฑ์การสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยใช้รูปแบบแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ One Group Pretest – Posttest Design

	E	O ₁	X	O ₂
โดย				
E	แทน	กลุ่มทดลอง		
O ₁	แทน	การวัดผลก่อนการทดลอง		
X	แทน	รูปแบบกิจกรรมฯ		
O ₂	แทน	การวัดผลหลังการทดลอง		

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญและได้รับการปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว มาทำการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 ครั้ง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง โดยประมาณ จำนวน 8 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (D₂)

การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (Evaluation and Improvement) ดำเนินการปรับปรุงรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมฯ จากการนำไป ทดลองใช้เป็นการตรวจสอบประสิทธิภาพผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว และนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่มีลักษณะสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 หลังจากนำไปทดลองใช้ และเพื่อปรับปรุงแก้ไขรูปแบบกิจกรรมฯ ให้มีความสมบูรณ์ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 การประเมินประสิทธิผลการจัดกิจกรรมด้วยรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้วยเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (S.D) และร้อยละของคะแนนเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้และการวิเคราะห์ผลทางสถิติแบบ t-test (t-test Dependent)

ผลของการทำแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองเป็นดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

	คุณลักษณะ	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	S.D.
1. คุณลักษณะส่วนบุคคล	1.1 การปรับตัว (Adaptability)	28.17	4.68
	1.2 การมีจิตสำนึก (Integrity)	30.85	4.65
	1.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation)	25.17	3.51
2. คุณลักษณะด้านสังคม	2.1 การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration)	29.52	3.79
	2.2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity)	27.70	3.36
	2.3 ความเป็นผู้นำ (Leadership)	25.95	5.68
	2.4 การบริหารจัดการ (Management)	26.70	4.59
	2.5 การมีจิตให้บริการ (Service orientation)	31.32	5.20

ก่อนการทดลอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดในคุณลักษณะด้านการกำกับตนเอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 25.17 คะแนน รองลงมาคือด้านความเป็นผู้นำ (Leadership) โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 25.95 คะแนน คะแนนในส่วนของคุณลักษณะที่สูงที่สุดได้แก่ด้าน การมีจิตให้บริการ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 31.32 คะแนน

หลังการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เสร็จแล้ว ผู้วิจัยทำการประเมินหลังการทดลอง โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น โดยมีผลของการทำแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองเป็นดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

	คุณลักษณะ	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	S.D.
1. คุณลักษณะส่วนบุคคล	1.1 การปรับตัว (Adaptability)	31.95	3.28
	1.2 การมีจิตสำนึก (Integrity)	33.00	3.15
	1.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation)	27.37	3.75
2. คุณลักษณะด้านสังคม	2.1 การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration)	32.75	3.57
	2.2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity)	31.37	2.87
	2.3 ความเป็นผู้นำ (Leadership)	29.10	4.95
	2.4 การบริหารจัดการ (Management)	30.92	3.06
	2.5 การมีจิตใจบริการ (Service orientation)	33.50	3.95

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดในคุณลักษณะด้านการมีจิตใจบริการ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 33.50 คะแนน รองลงมาคือการมีจิตสำนึก โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 33.0 คะแนน คะแนนในส่วนของคุณลักษณะที่ต่ำที่สุดได้แก่ การกำกับตนเอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 27.37 คะแนน

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์หลังสิ้นสุดการวิจัย โดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 นำมาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) สอนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (S.D) และร้อยละของคะแนนเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้และการวิเคราะห์ผลทางสถิติแบบ t-test (t-test Dependent) โดยมีผลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเป็นดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

คุณลักษณะด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	df	P Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.			
1. คุณลักษณะส่วนบุคคล	84.20	10.73	92.32	7.30	4.46	39	.000
1.1 การปรับตัว (Adaptability)	28.17	4.68	31.95	3.28	4.33	39	.000
1.2 การมีจิตสำนึก (Integrity)	30.85	4.65	33.00	3.15	2.48	39	.018
1.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation)	25.17	3.51	27.37	3.75	3.21	39	.003
2. คุณลักษณะด้านสังคม	141.20	15.90	157.65	12.15	5.41	39	.000
2.1 การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration)	29.52	3.79	32.75	3.57	4.02	39	.000
2.2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity)	27.70	3.36	31.37	2.87	5.58	39	.000
2.3 ความเป็นผู้นำ (Leadership)	25.95	5.68	29.10	4.95	2.71	39	.010
2.4 การบริหารจัดการ (Management)	26.70	4.59	30.92	3.06	5.06	39	.000
2.5 การมีจิตใจบริการ (Service orientation)	31.32	5.20	33.50	3.95	2.25	39	.030
3. คุณลักษณะรวมทุกด้าน	225.40	23.94	249.97	17.91	5.74	39	.000

จากผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 มีคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในทุกคุณลักษณะ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงในคุณลักษณะในภาพรวมทุกด้านมากที่สุดที่ 5.74 ซึ่งเกิด

การเปลี่ยนแปลงในด้านคุณลักษณะทางสังคมมากกว่าคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ 5.74 และ 4.46 ตามลำดับ และหากมองในรายละเอียดรายด้านจะพบว่า คุณลักษณะด้านที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวที่ 5.58 รองลงมาคือด้านการบริหารจัดการที่ 5.06 ส่วนคุณลักษณะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุดคือด้านการมีจิตใจบริการที่ 2.25

จากนั้นทำการประเมินความพึงพอใจของนิสิตกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองด้วยแบบประเมินความพึงพอใจและการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยมีผลประเมินความพึงพอใจของนิสิตกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นเป็นดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงระดับความพึงพอใจและคะแนนเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมที่มีต่อรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรม	คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ		ระดับความพึงพอใจ
	\bar{X}	S.D.	
1. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักจิตวิทยาในตนเอง	4.05	0.55	มาก
2. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น	4.75	0.43	มากที่สุด
3. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการมีจิตสำนึกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	4.50	0.67	มากที่สุด
4. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการกำกับและจัดการความรู้สึกตนเอง	4.10	0.63	มาก
5. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการแสวงหาความร่วมมือกับผู้อื่น	4.60	0.63	มากที่สุด
6. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน	4.67	0.72	มากที่สุด
7. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นผู้นำ	3.60	0.98	มาก
8. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ	3.82	0.74	มาก

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรม	คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ		ระดับความพึงพอใจ
	\bar{X}	S.D.	
ด้านการบริหารจัดการ			
9. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการมีจิตใจบริการ	3.87	0.93	มาก
10. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการสร้างความสัมพันธ์และช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้น	4.65	0.53	มากที่สุด
11. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการสื่อสารระหว่างกันได้ดีขึ้น	4.67	0.52	มากที่สุด
12. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างกัน	4.62	0.62	มากที่สุด
13. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความหวังใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น	4.52	0.71	มากที่สุด
14. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการทำให้นิสิตเห็นความสำคัญและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น	4.77	0.42	มากที่สุด
15. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน	4.52	0.71	มากที่สุด
16. กิจกรรมมีความน่าติดตามและทำให้นิสิตอยากร่วมกิจกรรมจนจบกระบวนการ	4.02	0.83	มาก
17. การนำกีฬาเพื่อสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.17	0.90	มาก
18. การนำรูปแบบของเกมมิฟิเคชั่น (การให้รางวัล / คะแนนสะสม / การเลื่อนขั้น) มาเป็นทีมในการจัดกิจกรรมทำกิจกรรมมีความน่าสนใจและน่าติดตาม	4.4	0.63	มาก
19. กิจกรรมมีประโยชน์และควรจัดกิจกรรมรูปแบบนี้ให้กับนิสิตจิตวิทยาในโอกาสอื่นๆ	4.425	0.63	มาก
20 ความพึงพอใจในภาพรวมในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.375	0.58	มาก

โดยเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนค่าเฉลี่ยได้กำหนดเกณฑ์ประเมินไว้ดังนี้

ที่สุด	ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับมากที่สุด
	ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับมาก
กลาง	ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับปานกลาง
น้อย	ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึงระดับความพึงพอใจระดับ/ความรู้ความเข้าใจในระดับน้อย
ที่สุด	ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยที่สุด

จากคะแนนความพึงพอใจดังกล่าวพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจในระดับมากถึงมากที่สุด โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจสูงที่สุดในด้านที่เห็นว่ากิจกรรมมีส่วนช่วยในการให้นิสิตเห็นความสำคัญและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ที่ 4.775 รองลงมาคือการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการปรับตัวเข้าหาผู้อื่นมีระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ที่ 4.75 และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและกิจกรรมมีส่วนช่วยในการสื่อสารระหว่างกันได้ดีขึ้น ที่มีคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ที่ 4.675 เท่ากัน ส่วนด้านที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจสูงน้อยที่สุด ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นผู้นำ ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ที่ 3.6 ส่วนคะแนนความพึงพอใจในภาพรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ที่ 4.375 นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังมีความพึงพอใจและเห็นว่ากิจกรรมมีประโยชน์และควรจัดกิจกรรมรูปแบบนี้ให้กับนิสิตจิตวิทยาในโอกาสอื่นๆ ในระดับมากที่สุด และคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ที่ 4.425

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความพึงพอใจและความรู้สึกร่วมจากการเข้าร่วมกิจกรรม และร่วมกันถอดบทเรียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการในการเสริมสร้าง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่นำมาสร้างเป็นรูปแบบรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 มีความสำคัญต่อการเรียนจิตวิทยาและการทำงานด้านจิตวิทยาในอนาคตในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ คุณลักษณะด้านการปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง การแสวงหาความร่วมมือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ ผู้ร่วมโปรแกรมได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของคุณลักษณะดังกล่าวดังนี้

ด้านการปรับตัว

“เราต้องเจอผู้คนที่หลากหลาย การปรับตัวที่ดีจะทำให้เราสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและแสวงหาความร่วมมือกันได้”

“ในอนาคตเราต้องทำงานกับคนหลายอาชีพ เราจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อหาจุดกึ่งกลางให้เพื่อสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ประสบความสำเร็จง่ายขึ้น”

“การปรับตัวด้านอารมณ์เพราะการได้เจอคนที่หลากหลายต้องเจอกับอารมณ์ที่หลากหลายเวลาที่เขาเข้ามาหาเรา”

“นักจิตวิทยาต้องปรับตัวเท่าทันกับยุคสมัยจำพวกเทคโนโลยี เช่น การบำบัด ให้เข้ากับรูปแบบการรักษาใหม่ ๆ”

ด้านกรมีจิตสำนึก

“การมีจิตสำนึกก็จะช่วยให้มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ มีจรรยาบรรณ ถ้าเจอคนที่เรารู้สึกมีอคติ”

“จรรยาบรรณเป็นสิ่งที่สำคัญ เช่น การไม่เอาข้อมูลคนไข้ไปเปิดเผย ซึ่งการเคารพกฎในเกมระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมก็มีส่วนช่วย”

ด้านการกำกับตนเอง

“การกำกับตัวเองมีความสำคัญมาก ๆ เพราะเราอาจจะเจอสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามแผน การรู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองสำคัญมาก ๆ เช่น การที่ต้องทำงานกับเด็ก ปรับพฤติกรรมเด็กที่มีปัญหา หรือการพยายามสร้างความเข้าใจให้กับผู้ปกครอง จำเป็นต้องมีการจัดการอารมณ์ที่ดีมาก ๆ”

“ควบคุมอารมณ์ ถ้าเราเจอเคสที่ไม่ชอบการควบคุมอารมณ์ให้เป็นกลางเป็นเรื่องที่ดี”

“การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ไม่ควรทำหน้า เช่น ยักคิ้ว ขมวดคิ้ว ทำให้เขาคิดว่าเราไม่ฟังเขา ส่งผลให้เรารับรู้ข้อมูลได้ไม่ครบถ้วน”

“นอกจากจะควบคุมอารมณ์แล้ว การมีการรับรู้อารมณ์ที่ดี จะทำให้เราเข้าใจตนเอง และเราควรดูแลสุขภาพจิตให้ดี เพื่อที่จะพร้อมรับฟังผู้อื่นและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

“การควบคุมตัวเองส่งผลต่อ การสื่อสารกับผู้อื่นและตัวเอง เกี่ยวกับการคิดและไตร่ตรอง ก่อนแสดงออก ควรคิดก่อนพูด ด้วยความที่อาชีพเรามีความน่าเชื่อถือ ดังนั้นสิ่งที่เราพูดอาจจะไปกำกับความคิดของผู้รับบริการ ดังนั้นควรคิดก่อนพูด”

ด้านแสวงหาความร่วมมือ

“ในบางครั้งเราจำเป็นต้องหาความร่วมมือและความคิดเห็นของคนหลาย ๆ คนเพื่อดูแลคน ๆ หนึ่ง การร่วมมือกันเพื่อให้เกิดการมองเห็นปัญหาไปในทางเดียวกันจะทำให้เราสามารถวางแผนการดูแลผู้อื่นให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน”

“ถ้าเจอเคสที่เกินความสามารถ ควรประเมินตัวเอง ไม่ฝืนควรทำ และควรมีทักษะในการขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือผู้มีประสบการณ์”

“บางครั้งเราก็ต้องขอความร่วมมือจากเคสด้วย ไม่ว่าจะเป็นทำแบบทดสอบ หรือการให้การบำบัดอื่น ๆ เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน”

“ในที่อาจจะมีการทำงานร่วมกันหลายคน จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการภายในทีม ทั้งด้านความสัมพันธ์และการวางแผนในการแก้ไขปัญหา”

“บางครั้งอาจมีการขอความร่วมมือด้านอื่น ๆ เช่น การส่งเสริมการวิจัยและการพัฒนาจากสถาบันอื่น เช่น แอปพลิเคชันสุขภาพจิต”

ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว

“การทำงานร่วมกันต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นทีมเดียวกัน”

“ยอมรับความหลากหลายของบุคคล ทั้งผู้ร่วมงานและผู้รับคำปรึกษา เพราะเราต้องทำงานกับคนที่มีความหลากหลายให้สามารถกลมกลืนกันได้”

“นักจิตวิทยาต้องมีการสังเกตและทดสอบ ต้องปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เราควรยอมรับและเข้าใจว่าแต่ละวัฒนธรรมมีแบบแผนอย่างไร เพื่อไม่ให้ละเมิดความเป็นมนุษย์ของชุมชนนั้น”

ด้านความเป็นผู้นำ

“นักจิตวิทยาต้องกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ ในสถานการณ์วิกฤติ มีความน่าเชื่อถือ รับฟังข้อคิดเห็นจากผู้อื่น นำมาปรับใช้ให้ดีขึ้น”

“นักจิตวิทยาควรเป็นผู้นำในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้ทีมหรือคนรับบริการ”

“นอกจากนี้ นักจิตวิทยาที่ดีควรมีความเป็นผู้นำ เช่น ผู้นำทรนสุภาพจิต โดยการทำให้เขามีความหวังว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้”

ด้านการบริหารจัดการ

“งานด้านจิตวิทยามีหลายบทบาทหน้าที่ จึงจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการ การกระจายงานให้ทั่วถึงและเลือกคนให้เหมาะสมกับงาน เพื่อให้งานออกมามีประสิทธิภาพ”

“ก่อนที่จะบริหารคนอื่น ควรบริหารจัดการตนเองก่อน”

“ทักษะสำคัญของนักจิตคือ การจัดลำดับความสำคัญ, การจัดการทรัพยากร ประยุกต์ใช้ทรัพยากรที่มีอย่างจำกัด”

การมีจิตใจบริการ

“การมีจิตใจบริการ เป็นสิ่งจำเป็นในงานด้านจิตวิทยา เพราะเราต้องมีความเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ร้อนของคนอื่นและต้องยินดีเข้าไปช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความทุกข์และความไม่สบายใจด้วยความเต็มใจ และอดทนซึ่งต้องมีการควบคุมและรู้เท่าทันตัวเองร่วมด้วย”

“นักจิตวิทยาต้อง ให้บริการโดยไม่ลำเอียงและมีความเท่าเทียม, เปิดใจรับฟังอย่างเข้าใจ ช่วยเหลืออย่างเต็มที่ เต็มใจให้บริการ”

ข้อมูลจากการถอดบทเรียนหลังทำกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความเข้าใจและตระหนักเห็นความสำคัญของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่นำมาเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบโปรแกรมที่จัดขึ้น นอกจากนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังให้ความเห็นเกี่ยวกับรูปแบบของเกมมิฟิเคชั่น

ที่เข้าร่วมว่ามีผลหรือเกี่ยวข้องกับกับการส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์กับตัวผู้เรียนจิตวิทยา
ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

รูปแบบของเกมมิฟิเคชันซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐานของเกม เช่น เป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงาน ความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) มีผลต่อการส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะด้านการปรับตัว เช่น ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้ถึงเป้าหมาย จำเป็นต้องมีการปรับตัวเข้าหาซึ่งกันละกัน ในระหว่างการแข่งขันอาจมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจร่วมกัน เช่น การวางแผนกลยุทธ์ในการเลือกการ์ดไอเทมที่จะไปต่อสู้กับทีมอื่น ๆ ในช่วงของการ Battle มักจะเกิดความเห็นที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นจะต้องปรับตัวเข้าหากันและกันเพื่อหาข้อสรุปในทีม เป็นต้น

“การเลือกการ์ดมาใช้แบบเทิลก็จะมีความเห็นไม่ตรงกันในกลุ่ม ทีมก็จะมีภาระจุดตรงกลางเพื่อให้ดำเนินต่อไปได้ ต้องปรับตัวเพื่อรับฟังความคิดเห็นกับทีม”

“การไม่นำนิสัยส่วนตัวมากระทบการทำงานในทีม, การปรับตัวเข้ากับวัตถุประสงค์ของเกมและทำความเข้าใจกับเกม”

ในด้านของการมีจิตสำนึก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความเห็นว่า กระบวนการเกมมิฟิเคชันในองค์ประกอบของการวางกฎและกติกา (Rules) เพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย (Goals) โดยใช้ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) และระดับของผู้เล่น (Levels) ส่งผลต่อการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องมีจิตสำนึกในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ระบบกำหนดไว้เพื่อให้ทีมไปถึงเป้าหมายร่วมกัน นอกจากนี้ยังช่วยสอดส่องดูแลสมาชิกทีมอื่น ๆ ไม่ให้ทำผิดกติกาอีกด้วย

“ความมีจิตสำนึก เกิดขึ้นจากที่ทีมเราต้องพยายามศึกษากฎกติกาของเกมว่าทำอย่างไรถึงจะได้คะแนนเพื่อให้ขยับเลเวลขึ้นไปเรื่อย ๆ และพยายามทำให้ไม่ผิดกติกา รวมทั้งต้องคอยตรวจสอบทีมอื่นเพื่อไม่ให้ทีมอื่นทำผิดกติกาด้วยเช่นเดียวกัน”

“การเคารพกฎเกณฑ์ของเกม, ชื่อสัตย์ เช่น เกมที่ต้องปิดตา หรือเกมจระเข้ ก็ควรทำตามกฎกติกา, การแบ่งหลายกลุ่ม จัด Ranking ควรเคารพศักดิ์ศรีผู้อื่น ไม่ควรดูถูกเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า”

ในด้านการกำกับตัวเอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความเห็นว่า กระบวนการเกมมิฟิเคชันในองค์ประกอบของระบบการแข่งขัน (Challenges) ความสำเร็จ (Achievement) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) ส่งผลต่อการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องควบคุมอารมณ์และความคาดหวังระหว่างการเล่นเกม เพื่อที่จะสามารถมีสมาธิจดจ่อกับเกมในเวลาที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นรอง และยังสามารถควบคุมพฤติกรรมตัวเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อรักษาบรรยากาศในทีมและคอยให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทีมบรรลุเป้าหมายไปด้วยกัน

“การกำกับตัวเอง เวลาที่เราเล่นแล้วทีมโดนโจมตีแล้วรู้สึกน้อยใจ (รู้สึกไม่ดี) เราก็ต้องควบคุมความรู้สึกตัวเองและต้องควบคุมการแสดงออกให้เหมาะสมเพื่อให้กลับเข้าสู่เกมและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่อไปได้”

“การรวมทีมอาจมีเรื่องที่ไม่พอใจกันบ้างแต่เราต้องรู้จักที่จะควบคุมตัวเอง รู้จักการแพ้ชนะ มีมารยาททางสังคม, กระตุ้นเตือนตัวเองให้เข้าร่วมกิจกรรมให้ทัน, การแยกเรื่องเกมกับชีวิตจริงไม่เสียใจมากจนเกินไปถ้าเล่นเกมแล้วไม่ได้ตามที่หวัง”

คุณลักษณะด้านสังคม ได้แก่ การแสวงหาความร่วมมือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ ผู้ร่วมโปรแกรมได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับรูปแบบของเกมมิฟิเคชันที่เข้าร่วมว่ามีผลหรือเกี่ยวข้องกับกับการส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์กับตัวผู้เรียนจิตวิทยาในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ด้านการแสวงหาความร่วมมือ จากระบบเกมที่ออกแบบให้ใช้ระบบการแข่งขัน (Challenges) โดยแต่ละทีมจะมีตำแหน่งและบทบาทหน้าที่แตกต่างกัน การแสวงหาความร่วมมือกันในทีมเพื่อกำหนดเป้าหมายและวิธีการในการเล่นร่วมกันจึงมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดังกล่าว

“การทำงานกลุ่มกับคนในกลุ่มที่มีหลากหลายตำแหน่ง จำเป็นต้องแสวงหาความร่วมมือเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันในทีม เช่น ตอนที่เพื่อนออกไปแบทเทิลก็ต้องมีการวางแผนกันกับสมาชิกทุกคนในทีม และต้องมีความเชื่อมั่นในตัวคนที่ออกไปทำหน้าที่ทั้งการแบทเทิลและล่าสมาชิก”

ด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว จากระบบเกมที่ออกแบบให้ใช้ระบบการแข่งขัน (Challenges) ความสำเร็จ (Achievement) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) ส่งผลต่อการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องมีความรู้สึกร่วมกับกลุ่ม และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและเป็นเจ้าของความสำเร็จร่วมกันกับทีม รวมทั้งคอยให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทีมบรรลุเป้าหมายไปด้วยกัน

“ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เกิดขึ้นเวลาเล่นเกมที่จะพยายามให้เพื่อน ๆ ทุกคนได้เล่นและมีส่วนร่วมกับเกมทุกคน ถึงแม้ว่าเป้าหมายคือชัยชนะของทีม แต่เวลาเล่นจริง ๆ แล้ว ไม่ว่าจะผลจะออกมาแพ้หรือชนะก็จะคอยให้กำลังใจเพื่อน ไม่ตำหนิต่อว่า เพราะยังไงก็เป็นสมาชิกทีมเดียวกัน ชนะด้วยกัน แพ้ก็ต้องแพ้อีกด้วยกัน ไม่โทษใคร”

“การแข่งขันกันในเกม ต้องปรับตัวกับเพื่อนคนอื่นที่เราไม่สนิท เพื่อให้สามารถหลอมรวมเป็นทีมเดียวกันได้”

คุณลักษณะด้านความเป็นผู้นำ ในระบบเกมที่มีองค์ประกอบด้านการวางกฎและกติกา (Rules) เพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย (Goals) โดยใช้ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรา (Badges) และระดับของผู้เล่น (Levels) ส่งผลต่อการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องเรียนรู้การเป็นผู้นำและบทบาทการเป็นผู้ตามที่ดี รวมทั้งความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนบทบาทในสถานการณ์ที่บางครั้งนำไปสู่การเกิดผู้นำตามธรรมชาติ

“ในด้านความเป็นผู้นำ ตอนแรกทีมของเราแบ่งตำแหน่ง มีหลีดเดอร์ โคหลีดเดอร์ และสมาชิกในทีมเชื่อมั่นและร่วมมือกับหลีดเดอร์ แต่ในบางสถานการณ์ในกรณีที่หลีดเดอร์ไม่ถนัดในเกม นั้น ๆ ก็จะมีการสลับสมาชิกตำแหน่งอื่น ๆ ที่ถนัดกว่ามาเป็นผู้นำ ทำให้ทีมทำงานได้ดีขึ้นตามบทบาท”

“บางครั้งเกมก็สร้างผู้นำธรรมชาติ มีหัวหน้าออกมาพาทีมเพื่อไปในตำแหน่งที่สูงขึ้น ความเป็นตัวแทนของทีม”

คุณลักษณะด้านการบริหารจัดการ ในระบบเกมที่มีองค์ประกอบด้านการวางกฎและกติกา (Rules) เพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย (Goals) โดยใช้ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบคะแนน

(Points) ระบบเหรียญตรา (Badges) และระดับของผู้เล่น (Levels) ส่งผลต่อการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องเรียนรู้การบริหารจัดการตนและทรัพยากร รวมถึงการวางแผนกลยุทธ์เพื่อให้ทีมประสบความสำเร็จ

“มีการบริการจัดการเกิดขึ้นตลอดการเล่น ไม่ว่าจะบริหารจัดการว่าสมาชิกคนไหนจะเล่นอะไร ใครจะเล่นก่อนเล่นทีหลังเพราะทุกเกมสมาชิกต้องมีส่วนร่วมได้เล่น การจัดการเวลาในเกมที่ต้องมีการจับเวลา การจัดการทรัพยากรเงิน (Token) ที่มีว่าจะต้องทำอะไรเพื่อให้มีเงินเพิ่ม รวมทั้งบริหารจัดการการ์ดไอเทมที่มีการ์ดอยู่ในกระเป๋าแค่ 10 ใบ จะต้องคิดว่าวางแผนในการใช้การ์ดยังไงเพื่อให้ทีมมีคะแนน (Exp) เพิ่มขึ้นและป้องกันไม่ให้ทีมอื่นมาโจมตีเราด้วย”

“มีการเลือกตำแหน่งในทีมให้เหมาะสมในการเล่นเกมนั้น ๆ, บริหารทรัพยากร เช่น เวลาและการ์ด รวมถึงถามความคิดเห็นเพื่อให้ออกมามีประสิทธิภาพ”

สำหรับคุณลักษณะด้านสังคมด้านการมีจิตใจบริการ ในกระบวนการเกมแม้ว่าจะมีการใช้ระบบการแข่งขัน (Challenges) แต่สมาชิกก็ได้มุ่งที่การแข่งขันเพียงอย่างเดียว การช่วยเหลือสมาชิกในทีมหรือแม้แต่สมาชิกต่างทีมกันสามารถเกิดขึ้นได้ในการแข่งขัน

“เวลาแข่งขันเราจะช่วยเหลือกันในกรณีที่เป็นเพื่อนไม่เก่งในเกมนั้น ๆ จะมีเพื่อนคอยอาสาช่วยสอนและให้กำลังใจ ไม่ใช่แค่เพื่อนในทีม บางครั้งก็ไปช่วยสอนเพื่อนที่เป็นทีมอื่น ๆ ด้วยเพื่อที่จะสามารถมาเล่นด้วยกันได้สนุก หรือเวลาเกิดข้อผิดพลาดหรืออุบัติเหตุ เช่น หกล้ม ก็จะรีบเข้าไปช่วยดูแลโดยไม่สนว่าเป็นสมาชิกทีมไหน นอกจากนี้การที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็เปิดโอกาสให้เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกัน เช่น ช่วยพี่สตีฟหรืออาจารย์จัดเตรียมสถานที่ ยกของ เก็บของหลังเสร็จกิจกรรม”

“เพื่อนร่วมทีมให้ความช่วยเหลือและอธิบายกฎของเกม, รุ่นพี่คอยให้คำปรึกษา”

เมื่อสอบถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น ทนายและการและกีฬาที่ใช้ในโปรแกรมว่ามีส่วนเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาอย่างไร ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ให้ความคิดเห็นโดยแบ่งเป็นคุณลักษณะต่าง ๆ และกิจกรรม/กีฬา ที่เกี่ยวข้องดังนี้

คุณลักษณะด้านการปรับตัว กิจกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะการปรับตัว ได้แก่ กิจกรรมनावามรณะ ที่ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการพาตัวเองไปสู่เป้าหมายในขณะที่สถานการณ์เปลี่ยนไป เช่น ถูกจระเข้กัดจนต้องเหลือการยืนได้เพียงขาเดียว หรือโดนจระเข้ยึดแผ่นที่เหยียบไปได้ ทำให้จำนวนแผ่นที่ใช้เหยียบน้อยลงจนต้องปรับวิธีการใหม่ กิจกรรมที่ต้องใช้การกะแคะ เช่น กิจกรรมคืน

รัง ที่ต้องปรับแรงและวิธีการในการโยนเพื่อให้ลูกปิงปองสามารถอยู่ในอากาศวางไข่ได้ กิจกรรมที่มีการปิดตา เช่น โจรสลัดหาสมบัติ ชิกเกินรัน ทำให้เกิดการปรับตัวกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย และในเกมการแข่งขันแต่ละเกมสามารถสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมปรับตัวในประเด็นต่าง ๆ เช่น ปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลง ปรับตัวกับสถานการณ์เกมที่เปลี่ยนไป ปรับตัวเพื่อร่วมทีม รวมถึงการปรับตัวกับสมาชิกทีมอื่น ๆ ในกิจกรรมแสวงหาความร่วมมือที่ต้องทำงานร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ที่ไม่เคยร่วมงานกันมาก่อน นอกจากนี้การใช้กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนรู้สิ่งใหม่ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่มีโอกาสในการเล่นกีฬามากนัก ประกอบกับกีฬาที่นำมาใช้เป็นกีฬาที่ใหม่และไม่ได้รับความนิยมในประเทศไทย แต่มีการแข่งขันในระดับสากลและมีการปรับรูปแบบกติกาเพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและสถานที่ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการปรับตัวเพื่อเรียนรู้วิธีการและกฎกติกาในการเล่นกีฬาในแต่ละชนิด

“ในการแข่งขันกีฬาทุกอย่างต้องปรับตัวเรียนรู้ใหม่ทั้งหมดเลย เพราะไม่ถนัดและไม่เคยเล่นกีฬามาก่อน กีฬาบางกีฬาเพิ่งเคยรู้จักและต้องมาฝึกเรียนรู้กันใหม่”

“เกมกระเซ่ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เช่น ตอนโดนตีแย่งแผ่น”

“เกมชิกเกินรัน ปรับตัวเพราะมองไม่เห็น จึงต้องเปลี่ยนจากประสาทสัมผัสทางตาเป็นหูเพื่อคอยฟังคำแนะนำจากผู้อื่น”

“ตีกอล์ฟ ยิงธนู แพลกฟุตบอล จะมีช่วงเวลาให้ฝึกซ้อม ทำให้เราได้ฝึกการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชินและไม่เคยทำ”

คุณลักษณะด้านการมีจิตสำนึก จะสะท้อนออกมาในรูปแบบของการปฏิบัติตนตามกฎกติกาภายในกิจกรรมและกีฬาในแต่ละประเภท เช่น กิจกรรมที่ต้องปิดตา เช่น กิจกรรมชิกเกินรัน ต้องมีความซื่อสัตย์ว่าไม่สามารถมองเห็นจริง ๆ รวมถึงสมาชิกที่รับบทบาทเป็นไก่ เมื่อถูกตีแล้วจะต้องออกจากสนามด้วยตนเอง เนื่องจากผู้ที่เล่นบทบาทผู้ล่าจะไม่สามารถมองเห็นว่าตีโดนสมาชิกคนไหน รวมไปถึงการแข่งขันกีฬา เช่น แพลกฟุตบอล และ ดอดจ์บอล ที่สมาชิกจะยอมรับกับสมาชิกคนอื่นว่าตนเองทำผิดกติกาจริงจากความไม่ตั้งใจจากการพยายามเล่นตามเกมกติกานั้น ๆ เช่น มีการสัมผัสตัวกันของผู้เล่นขณะเล่นบอลในกีฬาแพลกฟุตบอล หรือ ยอมรับว่าโดนลูกบอลจากการโจมตีของฝ่ายตรงข้ามในกีฬาดอดจ์บอล นอกจากนี้ในกิจกรรมนักจิตวิทยาในฝันก็มีส่วนในการร่วมคิดว่าคุณลักษณะใดที่ควรมีในการเป็นนักจิตวิทยาและจรรยาบรรณของการเป็นนักจิตวิทยาที่ดี

“เพื่อนที่เป็นไก่อเวลาที่ถูกต้องแล้ว ก็จะวิ่งออกจากวงเลย หรือเวลาที่เพื่อนโดนลูกคอตจ๋บอลโดนตัว ก็ออกจากสนามก่อนที่เพื่อนที่โยนจะชี้ตัว”

“ทุกเกมมีความเกี่ยวข้องกับการมีจิตสำนึก เพราะต้องทำตามกติกาที่ตั้งไว้”

“ในกิจกรรมนักจิตวิทยาในฝัน ได้คิดว่านักจิตวิทยาที่ดีควรเป็นอย่างไร และมีจรรยาบรรณอะไรที่ควรยึดถือ”

คุณลักษณะด้านการกำกับตัวเอง ทุกกิจกรรมและการแข่งขันกีฬาแล้วแต่สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการกำกับตัวเอง ในส่วนของกิจกรรมที่ต้องใช้การจดจ่อและสมาธิในการทำงาน เช่น กิจกรรมสืบอักษรที่ต้องใช้สมาธิแข่งกับเวลาในการค้นหาคำที่ต้องการในหนังสือพิมพ์ กิจกรรมส่งความรัก ที่มีการประคองลูกปิงปองและลูกเทนนิสไปยังที่หมาย กิจกรรมคีนรั้งที่ต้องมีการกระะยะและแรงในการโยนลูกปิงปองให้ลงลาดไซ้ และในส่วนของกีฬาที่ต้องใช้ทักษะการจดจ่อกับสมาธิเช่นเดียวกัน เช่น กีฬาอล์ฟ และกีฬายิงธนู จำเป็นต้องมีทักษะการควบคุมอารมณ์ให้สามารถจดจ่อกับงาน และจัดการอารมณ์ลบที่เกิดจากการผิดพลาดระหว่างการทำงาน และในส่วนของกิจกรรม/กีฬาที่มีการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจำเป็นต้องมีทักษะในการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้สามารถจดจ่อกับเกมจนประสบความสำเร็จให้ได้

“การกำกับตัวเอง เกิดขึ้นกับทุกเกมเลย เช่น แพลกฟุตบอลที่ทุกคนอยากเอาชนะก็ต้องควบคุมตัวเองไม่ให้โมโห ควบคุมตัวเองให้ยอมรับการตัดสินของกรรมการแม้ว่าบางครั้งเรารู้สึกไม่เห็นด้วยกับการตัดสิน ในกิจกรรมनावरण ต้องควบคุมอารมณ์ตัวเองจากการที่มีกระเข้ามาพยายามแย่งแผ่นดินของเรา ในเกมที่ต้องใช้สมาธิ ต้องควบคุมตัวเองให้ใจเย็น ๆ ไม่ใจร้อนตามสภาพแวดล้อมปรับตัวกับความกดดันจากความคาดหวังของเพื่อน ๆ ในกิจกรรมแสวงหาความร่วมมือที่ต้องกระจายทีมออกไปเก็บคะแนนแต่ละฐาน บางฐานที่เล่นไม่ผ่านต้องควบคุมตนเองให้มีแรงฮึดกลับมาเล่นใหม่จนผ่านให้ได้ ไม่ยอมแพ้ ไม่เสียกำลังใจ”

“กิจกรรมส่งต่อความรัก มีการแข่งกับเวลาทำให้ต้องควบคุมความตื่นเต้น”

“กีฬาตอตจ๋บอล แพลกฟุตบอล กิจกรรมซิกแก่นรัน อาจมีการปะทะกัน ทำให้ต้องกำกับอารมณ์และเข้าใจว่ามันเป็นเกม”

“ที่ชัดเจนมากคือธนูและกอล์ฟ คือต้องมีสติ ความนิ่ง รู้จักควบคุมตนเอง”

คุณลักษณะด้านสังคม ได้แก่ การแสวงหาความร่วมมือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ ผู้ร่วมโปรแกรมได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและกีฬาที่เข้าร่วมว่ามีผลหรือเกี่ยวข้องกับกับการส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์กับตัวผู้เรียนจิตวิทยาในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

คุณลักษณะด้านสังคม ด้านการแสวงหาความร่วมมือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ข้อมูลว่า ในกิจกรรมแสวงหาความร่วมมือ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แบ่งฐานภาระกิจเป็น 8 ฐาน และแต่ละฐานต้องใช้จำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมทำภาระกิจไม่เท่ากันและจำเป็นต้องเข้าร่วมทำภาระกิจกับผู้สมาชิกทีมอื่น ๆ ด้วย เป็นกิจกรรมที่ต้องกระจายทีมออกไปหาสมาชิกจากทีมอื่น ๆ เพื่อทำภารกิจเก็บคะแนนค่าประสบการณ์ร่วมกัน ต้องอาศัยการพูดคุย ชักชวนให้คนอื่นที่ไม่ได้อยู่ทีมตนเองมาทำงานร่วมกัน ในกิจกรรมนักจิตวิทยาในฝันที่ต้องใช้การระดมความคิดเห็นและรวบรวมความคิดเห็นจากสมาชิกทุกคนในทีมและกีฬาแฟลกฟุตบอลที่ต้องทำงานกันเป็นทีมในการเล่นเกมรุกและรับตามแผนที่กำหนด เป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงพฤติกรรมแสวงหาความร่วมมือทั้งสิ้น

“การแสวงหาความร่วมมือ เกมที่แบ่งฐานเป็น 8 ฐานต้องใช้เพื่อนจากหลายทีม เลยต้องพยายามชักชวนเพื่อนทีมอื่น ๆ มาเล่นด้วย บางฐานเราเล่นเสร็จไปแล้วแต่เพื่อนยังไม่ผ่าน เราต้องไปช่วยเล่นให้เพื่อน เกมแฟลกฟุตบอลคนในกลุ่มต้องแบ่งทีมแบ่งหน้าที่กันว่าใครจะเป็นตำแหน่งไหน และต้องทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้ทีมชนะ”

“กิจกรรมแสวงหาความร่วมมือ ต้องหาผู้เล่นคนอื่นจากทีมอื่นมาเล่นรวมถึงเกมโยนห่วง ยิงธนู เพราะต้องนำคะแนนของทุกคนมาบวกกันอีกที”

ด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ข้อมูลว่าในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ทำความรู้จักกันและมีความสมัครสมานสามัคคีกันมากขึ้น เช่น กิจกรรมหัวใจฟาโรห์ ที่สมาชิกต้องร่วมมือกันประคับประคองลูกเทนนิสที่เปรียบเสมือนดวงใจเพื่อไปวางบนปากขวดที่ต้องอาศัยความสามัคคีและจังหวะที่พร้อมเพรียงกัน กิจกรรมนาวามรณะที่ต้องช่วยเหลือประคับประคองกัน ร่วมมือกันจนพาทีมไปถึงที่หมายได้ หรือแม้แต่กิจกรรมที่ต้องอาศัยการระดมสมองกันอย่างกิจกรรมนักจิตวิทยาในฝัน ก็เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความสามารถ รวมถึงกีฬาแฟลกฟุตบอลที่ต้องทำงานกันเป็นทีมในการเล่นเกมรุกและรับตามแผนที่กำหนด

“ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว คิดว่าการเล่นเกมทุกเกมทำให้ได้พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น จากตอนแรกที่ไม่ค่อยรู้จักกัน ไม่ค่อยสนิทกัน ก็กลัวพูดกลัวคุยกลัวที่ก่อกวนกันมากขึ้น เกมนักจิตวิทยา

ในขั้นตอนแรกเสนอความคิดเห็นเรื่องโลโก้ค่อนข้างแตกต่างกันภายในกลุ่ม แต่สุดท้ายก็เอาความเห็น
 ของทุกคนมารวมกันได้ เกมหัวใจฟาโรห์ตอนที่ต้องเดินเอาเชือกที่ผูกกับลูกเทนนิสไปอีกฝั่งต้อง
 ประคับประคองไปเรื่อย ๆ คอยช่วยเหลือกันเหมือนเป็นคนๆเดียวที่เดินไปด้วยกัน เกมनावามรณะที่
 ต้องคอยประคับประคองคนในทีมให้เดินไปด้วยกัน ไม่ว่าจะเจออุปสรรคก็ตาม เกม 8 ฐาน เช่นฐาน
 เดิน 7 ขา เพราะต้องมีการคุยกันก่อนว่าจะเดินอย่างไร จะนับอย่างไรให้เดินไปถึงพร้อมกัน”

“กิจกรรมในฐานย่อย เช่น จงอาจหวังไข ทำให้ต้องรวมกันเป็นทีมเพื่อนำไปสู่ชัยชนะ,
 กิจกรรมหัวใจฟาโรห์ ต้องใช้การดึงเชือกเพื่อให้ปล่อยได้พร้อมกันจำเป็นต้องมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่ง
 ใจเดียว”

ด้านความเป็นผู้นำ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ข้อมูลว่า ในกิจกรรมหรือกีฬาที่เล่นเป็นทีม มี
 การสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมความเป็นผู้นำ เช่น ในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่ผู้เล่นในตำแหน่งควอเตอร์
 แบค ต้องเป็นคนที่ยกสั่งแผนและสมาชิกในตำแหน่งอื่น ๆ ต้องทำตาม หรือในกิจกรรมनावามรณะที่
 ต้องมีผู้นำในการพาทีมให้ก้าวผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างทางเพื่อไปสู่จุดหมาย

“ความเป็นผู้นำ เกมแฟล็กฟุตบอล เพื่อนที่เล่นตำแหน่งขว้างบอลทำหน้าที่เหมือนเป็น
 ผู้นำแล้วคนอื่น ๆ ก็ปฏิบัติตาม”

“ในเกมनावามรณะ คนแรกเปรียบเสมือนผู้นำที่ต้องนำทีมว่าจะเดินไปทางไหน เพื่อให้ไป
 ถึงเส้นชัยโดยที่ไม่โดนจระเข้แย่ง ”

ด้านการบริหารจัดการ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ข้อมูลว่า ในกิจกรรมหรือกีฬาที่เล่นเป็นทีม
 มีการสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริหารจัดการในทีม ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนการเล่น การ
 จัดการว่าใครจะเล่นในบทบาทหรือตำแหน่งใด เช่น ในกีฬาแฟล็กฟุตบอล ที่จำเป็นต้องมีการวางแผน
 กลยุทธ์ทั้งการเล่นเป็นทีมรุกและรับรวมทั้งการจัดตำแหน่งผู้เล่นตามความถนัดในการเล่นเกมรุกและ
 รับ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมแสวงหาความร่วมมือที่ต้องมีการบริหารสมาชิกในกลุ่มว่าจะ
 เป็นฐานต่าง ๆ เพื่อเก็บคะแนนเข้ากลุ่มอย่างไร เกมโจรสลัดล่าสมบัติที่ต้องกำหนดว่าใครจะเป็นคนหา
 สมบัติ ใครจะเป็นคนบอกทิศทาง จะมีวิธีการบอกเพื่อนไม่ให้สับสนกับคำสั่งของกลุ่มอื่น ๆ อย่งไร
 กิจกรรมส่งความรักที่ต้องมีการวางแผนคนตามความถนัดและวางแผนในการวางตำแหน่งการเล่น
 เพื่อให้เกิดความได้เปรียบในเกม

“การบริหารจัดการ เกมแพกฟุตบอลที่ต้องรู้ว่าตัวเองและเพื่อน ๆ ถนัดอะไรจะรู้ว่าเราควรเล่นตำแหน่งไหน เพื่อนควรเล่นตำแหน่งไหน จะได้วางแผนถูก”

“เกม 8 ฐาน จะมีแบ่งให้เพื่อนไปเข้าฐานกันตามลำดับชื่อที่อยู่ด้านบนด้านล่างในพาสปอร์ต แล้วแบ่งกันว่า ใครจะไปเล่นฐานไหนก่อน”

“เกมเกมตักลูกปิงปองจะคุยกันก่อนว่าใครจะทำหน้าที่ไหน ใครถนัดอะไรแล้ววางแผนที่จะนั่งสลับฟันปลากันแทนที่จะนั่งเป็นแถวเดียว”

“เกมปิดตาหาลูกปิงปอง จะคุยกันก่อนว่า ใครจะอยู่ตรงไหน ใครจะปิดตา แล้วคิดโค้ดกันว่าถ้าใช้จะทำยังไง ถ้าไม่ใช่จะทำยังไง”

“ในเกมสี่อักษรต้องมีการบริหารจัดการในทีม เช่น การแจกแจงหน้าที่ในทีมว่าใครเป็นคนตัด ใครเป็นคนวิ่ง”

“กิจกรรมนักจิตวิทยาในฝัน เป็นการบริหารจัดการเวลาและบริหารคนที่จะมาฟรีเซนต์เพื่อให้อยู่ในเวลาที่กำหนด”

ด้านมีจิตใจบริการ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ข้อมูลว่าในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำร่วมกันจะสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่สมาชิกอาสาที่จะช่วยเหลือกันในทีม และขยายความช่วยเหลือไปในทีมอื่น ๆ เช่น การอาสาที่จะเป็นคนวิ่งเพื่อนำอักษรปริศนาที่ค้นเจอในหนังสือพิมพ์เพื่อไปแลกกับคะแนนในกิจกรรมสี่อักษร อาสาที่จะช่วยสอนทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่นกิจกรรม/กีฬากับสมาชิกคนอื่น ๆ หรือแม้แต่การเสียสละเข้าช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่มีความลำบากในการเล่นกิจกรรม

“ในกิจกรรมคีนรั้ง การช่วยเหลือผู้อื่นหลังจากเล่นส่วนของตัวเองเสร็จแล้วเพื่อให้ชนะไปด้วยกัน”

“กิจกรรมฐาน 8 ฐาน บางกิจกรรมสติ๊กเกอร์เพื่อนไม่พอเราสามารถไปช่วยเหลือได้”

“กิจกรรมจระเข้ (นาวามรณะ) เพื่อนบางคนที่ไม่มีที่ยืนแล้ว ก็มีเพื่อนคอยแบกเพื่อนขึ้นหลัง”

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการ และกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ทั้งจากแบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมและข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

และถอดบทเรียน โดยนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกมาจำแนก จัดกลุ่มและสร้างข้อสรุปที่จะนำไปเป็นข้อมูลในการปรับปรุงรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ในขั้นต่อไป

ส่วนที่ 2 การปรับปรุงรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยหลังจากนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองและได้ทำประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้ดังกล่าวมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดต่าง ๆ ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ ให้สมบูรณ์ เพื่อสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ได้ต่อไป โดยมีผลการปรับปรุงดังต่อไปนี้

1. ปรับปรุงกติกาของเกมบางอย่างให้มีความกระชับและชัดเจนขึ้น เพื่อลดเวลาในการอธิบายกิจกรรม
2. ปรับลดกติกาบางอย่างในการแข่งขันกีฬาให้มีความยืดหยุ่นและง่ายกับผู้เล่นหน้าใหม่ในการเรียนรู้
3. ปรับเปลี่ยนกติกาการใช้ Items และการ์ด Items ในช่วง Battle บาง items เพื่อให้เกมมีความสมดุลในการเก็บค่าประสบการณ์ ไม่ให้มีทีมได้หรือเสียคะแนนจากการ battle มากจนเกินไป
4. ปรับเปลี่ยนระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้กระชับขึ้น เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมเหนื่อยล้ามากเกินไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ฉบับนี้ ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21
2. พัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่เหมาะสม
3. ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น

ทั้งนี้ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้
แนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

แนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำรูปแบบของเกมหรือกระบวนการเกมมาเป็นโครงสร้างในการจัดกิจกรรมนันทนาการรวมถึงการนำกีฬาเพื่อสุขภาพเข้ามามีส่วนช่วยในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยในที่นี้ผู้วิจัยได้ทำการเลือกคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ตามแนวทางของสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (APA, 2013) ที่ได้กำหนดทักษะสำหรับผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ไว้เป็น 5 ด้าน 17 ทักษะ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านการสื่อสาร (Communication) ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) ด้านสังคม (Social) และด้านเทคโนโลยี (Technological) (Naufel & S., 2018) ซึ่งจากการศึกษาในกระบวนการของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) ในขั้นตอนของ R1 จากการศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องและจากผลการสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาจำนวน 320 คน และอาจารย์ผู้สอนในสาขาจิตวิทยาจำนวน 14 คน ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ รวมถึงการสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยาจำนวน 5 คน เพื่อทราบประเด็นความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 พบว่า คุณลักษณะของนิสิตจิตวิทยาตามแนวทางของสมาคมนักจิตวิทยามีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของนิสิตจิตวิทยาที่ได้ข้อมูลจากการศึกษาภาคสนามอยู่ในหลายประเด็น เช่น ข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ให้ความเห็นว่าคุณลักษณะด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความรู้เกี่ยวกับจรรยาบรรณวิชาชีพ นักจิตวิทยาและการตระหนักและให้ความสำคัญกับจรรยาบรรณนักจิตวิทยาเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในผู้เรียนจิตวิทยา เช่นเดียวกับความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องการจะพัฒนาที่กล่าวว่า ว่าการมีคุณธรรมจริยธรรม ซื่อสัตย์ เคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม นับว่ามีความสำคัญต่อผู้เรียนด้านจิตวิทยา เพราะการเรียนจิตวิทยานั้น ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การมีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้ของสาขาวิชาเท่านั้น แต่ยังต้องนำไปปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยดังนั้น การมีคุณธรรมจริยธรรม มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ รวมถึงเคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม จะช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ตามแนวทางของสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกาในประเด็นการมีจิตสำนึก (Integrity) ที่นิยามถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ เคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคมซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งใน 3 ด้านของคุณลักษณะด้านบุคลิกส่วนบุคคล นอกจากนี้องค์ประกอบส่วนบุคคลในด้านการปรับตัว (Adaptability) และการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งเป็นอีกคุณลักษณะที่ทั้งจากการสำรวจความคิดเห็นนิสิตเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ รวมถึงการสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยาได้ให้ความเห็นในทางตรงกันว่าการปรับตัวและการที่สามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมยังเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากการทำงานในสายงานด้านจิตวิทยาที่จำเป็นจะต้องทำงานร่วมกับสหวิชาชีพอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จิตแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด พยาบาล อาจารย์ นักสังคมสงเคราะห์ รวมไปถึงบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับกระบวนการยุติธรรม เช่น ตำรวจ อัยการ ผู้พิพากษา เป็นต้น การที่นักจิตวิทยาสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับการทำงานที่มีความหลากหลายสถานการณ์และอาชีพ

จึงมีความสำคัญ นอกจากนี้การที่นักจิตวิทยาสามารถที่จะกำกับตนเองให้รู้เท่าทันและแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะเป็นส่วนช่วยให้นักจิตวิทยาสามารถที่จะให้บริการและความช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือไม่มีความสุขไม่สบายใจให้สามารถคลี่คลายความทุกข์ความกังวลใจที่มี โดยที่นักจิตวิทยาเองจะไม่เก็บเอาความรู้สึกด้านลบจากการได้รับฟังข้อมูลเรื่องราวที่ไม่ดีจากผู้มาขอรับความช่วยเหลือมาเป็นปัญหากับตัวเอง และยังสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสมเพื่อรักษาบรรยากาศและสัมพันธภาพในการรักษาต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานด้านจิตวิทยาที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น จะเห็นว่าการเป็นนักจิตวิทยาจำเป็นจะต้องมีการทำงานร่วมกับบุคคลากรทางการแพทย์รวมทั้งสหวิชาชีพอื่น ๆ ดังนั้น คุณลักษณะทางสังคมที่นักจิตวิทยาควรมีไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) ความเป็นผู้นำ (Leadership) การบริหารจัดการ (Management) และการมีจิตใจบริการ (Service orientation) ก็นับเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ผู้เรียนจิตวิทยาควรจะพัฒนาให้เกิดขึ้น ซึ่งข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตจิตวิทยาที่พึงประสงค์ รวมถึงการสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อทราบประเด็นความต้องการเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 พบว่า คุณลักษณะของนิสิตจิตวิทยาตามแนวทางของสมาคมนักจิตวิทยามีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของนิสิตจิตวิทยาที่ได้ข้อมูลจากการศึกษาภาคสนามอยู่ในหลายประเด็น เช่น ข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นจากนิสิตจิตวิทยาและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตจิตวิทยาที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ให้ความเห็นว่า คุณลักษณะด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะทำงานร่วมกับผู้อื่น การสร้างความสามัคคีทำงานเป็นทีมได้ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีภาวะผู้นำ เป็นคุณลักษณะที่นักจิตวิทยาพึงมีซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหารและคณาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาจิตวิทยา ซึ่งก็ให้ข้อคิดเห็นไปในทางเดียวกัน

การส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะต่างๆ ดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนจิตวิทยานั้น ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการจัดการกิจกรรมนันทนาการและกีฬาโดยใช้รูปแบบของกระบวนการเกมหรือเกมิฟิเคชั่น เป็นรูปแบบในการจัดดำเนินกิจกรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้เป็นแนวทางหนึ่งที่

สามารถพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของฐิตินันท์ ผิวนิล (2565) ศึกษาแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ค่านิยม และหลักคุณธรรมให้นักเรียนซึ่งกล่าวว่าการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ เป็น 1 ใน 7 แนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ค่านิยม และหลักคุณธรรมให้นักเรียน นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาในด้านของการกำกับตนเอง (Self-regulation) และรวมไปถึงความเป็นผู้นำ (Leadership) ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว (2562) ที่ศึกษาพบว่ารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมมีผลต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ และการศึกษาของ ธเนตร ตัญญูวงษ์ (2561) ที่พบว่ารูปแบบนันทนาการมีส่วนในการเสริมสร้างภาวะผู้นำ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาในการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา ผู้วิจัยการใช้กระบวนการแบบเกมิฟิเคชัน ที่เป็นการนำเอารูปแบบของการเล่นเกมที่นักเรียนมีความคุ้นชินและมีความสนใจอยู่แล้วมาเป็นกรอบโครงสร้างในนำกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพมาเป็นส่วนช่วยในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ต้องการให้เกิดขึ้นในผู้เรียนจิตวิทยา โดยนำเอาองค์ประกอบพื้นฐานของเกม เช่น เป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงาน ความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) มาประยุกต์เข้ากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับ สหรัถฐ์ ลักษณะสุด และคณะ (2564) ที่นำเอาองค์ประกอบพื้นฐานของเกมในลักษณะเดียวกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ กฤษณพงศ์ เลิศบำรุงชัย และ สุรเชษฐ จันทรงาม (2565) ในการสร้างรูปแบบการเรียนรู้ห้องเรียนเกมิฟิเคชันกลับด้านบนคลาวด์เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งได้กล่าวถึงองค์ประกอบ 7 ด้านในกระบวนการเกมิฟิเคชัน ซึ่งได้แก่ (1) เป้าหมาย (Goals) (Özhan & Kocadere) กฎ (Rules) (3) ความขัดแย้ง การแข่งขัน หรือความร่วมมือ (Conflict, Competition, or Cooperation) (4) เวลา (Times) (5) รางวัล (Reward) (6) ผลป้อนกลับ (Feedback) และ (7) ระดับ (Levels) เป็นต้น ซึ่งการเลือกใช้รูปแบบดังกล่าวทำให้เนื้อหาและกิจกรรมมีความน่าสนใจและทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้เรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจภัค จงหมื่นไวย และคณะ (2561) ที่ศึกษาพบว่าแนวคิดเกมิฟิเคชันสามารถประยุกต์ใช้เข้ากับการเรียนการสอนทุกระดับและทุกสาขาวิชา รวมทั้งสามารถบูรณาการโครงสร้างของเกมมาใช้ในการออกแบบบทเรียน ทำให้เนื้อหาที่มีความน่าสนใจ และส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกับการเรียนได้ และการศึกษาของ ชนัตถ พุนเดช และธ

นิตา เลิศพรกุลรัตน์ (2559) ที่ได้การนำแนวคิดเกมมิฟิเคชันมาใช้ในการจัดการการเรียนรู้ ซึ่งพบว่า เกมมิฟิเคชันเป็นหนึ่งในวิธีการและเทคนิคทางการศึกษาที่สามารถสร้างแรงจูงใจและความผูกพันในการเรียนของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี จากข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการนำกระบวนการเกมมิฟิเคชันมาใช้ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความผูกพันกับการเรียนมากขึ้น และยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมรวมถึงการเข้าสังคม (Knutas et al., 2014) (Krause et al., 2015) (Dichev & Dicheva, 2017)

นอกจากนี้การใช้กระบวนการเกมมิฟิเคชันยังส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ให้เกิด ในผู้เรียนได้ สอดคล้องกับการศึกษาต่าง ๆ เช่น การศึกษาของทศพร ทับวงษ์ และน้ำมนต์ เรืองฤทธิ์ (2565) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาออนไลน์แบบเปิดในสภาพแวดล้อมเกมมิฟิเคชัน โดยใช้การเรียนรู้แบบกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญา บัณฑิต ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษาออนไลน์แบบเปิดใน สภาพแวดล้อมเกมมิฟิเคชัน ส่งผลต่อการเพิ่มการกำกับตนเองและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ ผู้เรียนเพิ่มขึ้น และการศึกษาของ อุดมวดี วรณกุล (2564) ที่ได้ทำการศึกษาพัฒนาชุดกิจกรรมการ เรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีมในรายวิชาการศึกษาค้นคว้าและ สร้างองค์ความรู้ พบว่านักเรียนมีทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กระบวนการเกมมิฟิเคชันสามารถ ส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีมของผู้เรียนได้ นอกจากนี้การศึกษาของ จิราภา สุทธิประภา และคณะ (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันโดยใช้นิทานมัลติมีเดีย ซึ่ง การจัดกิจกรรมตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้น เรียน กระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมด้านการร่วมมือ ด้านการช่วยเหลือ และด้านการแบ่งปัน อีกทั้ง ยังทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งการกำกับตนเอง การทำงานเป็นทีม ความร่วมมือ การช่วยเหลือแบ่งที่เกิดจากการใช้รูปแบบกิจกรรมตามแนวคิดเกมมิฟิเคชัน มีความ สอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านสังคมของผู้เรียนจิตวิทยาตามแนวทางของสมาคม นักจิตวิทยา ซึ่งได้แก่ การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) ความเป็นผู้นำ (Leadership) การบริหารจัดการ (Management) และการมีจิตใจ บริการ (Service orientation)

ดังนั้นจากวัตถุประสงค์การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการ และกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 สามารถสรุปได้ว่าแนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำรูปแบบของเกมหรือกระบวนการเกมมาเป็นโครงสร้างในการจัดกิจกรรมนันทนาการรวมถึงการนำกีฬาเพื่อสุขภาพเข้ามามีส่วนช่วยในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งสามารถใช้กระบวนการเกมมิฟิเคชันในการพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ให้เกิดในผู้เรียนได้

รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำรูปแบบของเกมหรือกระบวนการเกมมาเป็นโครงสร้างในการจัดกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพเข้ามามีส่วนช่วยในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สำหรับรูปแบบเกมมิฟิเคชันที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้จะเป็นการนำเอารูปแบบของการเล่นเกมที่นักเรียนมีความคุ้นชินและมีความสนใจอยู่แล้วมาเป็นกรอบโครงสร้างในนำกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพมาเป็นส่วนช่วยในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ต้องการให้เกิดขึ้นในผู้เรียนจิตวิทยา โดยนำเอาองค์ประกอบพื้นฐานของเกม เช่น เป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงานความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) มาประยุกต์เข้ากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยเป็นการจำลองรูปแบบการเล่นเกมออนไลน์ที่เป็นลักษณะการเล่นตามบทบาทหรือ เกมอาร์พีจี (อังกฤษ: role-playing game: RPG) โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะสวมบทบาทในการเป็นตัวละครในทีมในการช่วยกันทำภารกิจต่าง ๆ เพื่อเก็บค่าประสบการณ์ Exp ให้กับทีมที่ตนเองสังกัด โดยเมื่อผ่านการทำภารกิจครบทุกภารกิจแล้วทีมใดที่สามารถเก็บค่าประสบการณ์ได้สูงที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ โดยผู้ศึกษาได้วางโครงสร้างรูปแบบของภารกิจเป็นกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพจำนวนทั้งสิ้น 25 ภารกิจ โดยจะแบ่งเป็นการทำภารกิจสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

จากการศึกษาและทดลองใช้โปรแกรม วิจัยพบว่า รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นรูปแบบที่กระบวนการเกมมิฟิเคชันมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดกระบวนการการเรียนรู้ถึงคุณลักษณะที่พึง

ประสงค์ที่ผู้สร้างโปรแกรมกำหนดไว้ผ่านการดำเนินกิจกรรมและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยสะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งกระบวนการเกมที่ประกอบด้วยองค์ประกอบของเกมไม่ว่าจะเป็นเป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงาน ความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) จะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อกระบวนการเกมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำภารกิจต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด (Goals) โดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องแข่งขัน (Challenges) เพื่อเก็บคะแนน (Points) และสะสมคะแนนเพื่อพัฒนาตัวเองและทีมเพื่อให้มีเหรียญตรายศ (Badges) และไต่อันดับ (Levels) ที่สูงขึ้น โดยมีการติดตามผลการเก็บคะแนนผ่านตารางอันดับ (Leader Boards) เพื่อความสำเร็จ (Achievement) และมีการได้รับรางวัล (Awards) ทั้งระหว่างการเล่นและเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ซึ่งกระบวนการเกมมีพิเคชั่นดังกล่าวส่งผลต่อการเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะด้านบุคคล ทั้งในด้านการปรับตัว (Adaptability) ซึ่งเป็นทั้งกระบวนการปรับตัวต่อบุคคลอื่นและการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ พัฒนาทักษะด้านการมีจิตสำนึก (Integrity) ผ่านกระบวนการเคารพกฎกติกาที่เกมวางไว้และคำนึงถึงสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน ด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) ที่สะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและรู้จักการควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม การจัดการความตึงเครียดระหว่างเล่นกิจกรรม การควบคุมอารมณ์ให้มีสมาธิกับเกม รวมถึงการรับมือกับความผิดหวังจากการแข่งขัน คุณลักษณะทางสังคมไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) ที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้ทีมสามารถบรรลุเป้าหมายร่วมกันและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างผสมกลมกลืน มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) นอกจากนี้แล้ว ในการเล่นเกมที่ต่าง ๆ ทำให้เกิดกระบวนการวางแผนและบริหารจัดการ ทั้งการบริหารจัดการคนซึ่งเป็นเพื่อร่วมทีม การบริหารจัดการเวลาในเกมที่มีการจำกัดเวลาในการทำภารกิจ และการจัดการทรัพยากร จากการใช้ Token เพื่อแลกการ์ดในการ battle เพื่อเพิ่มโอกาสในการได้รับค่าประสบการณ์เพิ่มจากการเล่นเกม รวมถึงภาวะการณ์เกิดคุณลักษณะการเป็นผู้นำ (Leadership) ทั้งผู้นำที่ได้รับการคัดเลือกจากเพื่อนร่วมทีมให้เป็น Leader ของกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ และการเกิดผู้นำตามธรรมชาติจากการ

เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการเล่นเกม ซึ่งยังผลให้เกิดพฤติกรรมความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การอาสาตัวเพื่อทำภารกิจ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของการมีจิตใจบริการ (Service orientation)

นอกจากองค์ประกอบของกระบวนการเกมมิฟิเคชันและกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแล้ว การแทรกกีฬาเพื่อสุขภาพเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้าน การปรับตัว (Adaptability) เนื่องจากกีฬาที่นำมาใช้ในโปรแกรมเป็นกีฬาที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่ได้มีโอกาที่จะได้เรียนรู้หรือสัมผัสมากนัก ทั้งกีฬาอิงธนู แพลกฟุตบอล ดอดจ์บอล หรือแม้แต่กีฬากอล์ฟ ที่เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเองก็ตาม ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องปรับตัวที่จะต้องเรียนรู้วิธีการเล่น รวมถึงกฎกติกาต่าง ๆ นอกจากนี้ในเกมกีฬามีกติกาที่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องปฏิบัติตาม ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะของการมีจิตสำนึก (Integrity) และการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในการปฏิบัติตามกติกาของกีฬานั้น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กีฬามีส่วนอย่างมากในการส่งเสริมคุณลักษณะของการมีจิตสำนึกในการฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีวินัยเคารพกติกาด้วยกีฬา นอกจากนี้กีฬา ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) และความเป็นผู้นำ (Leadership) จากการแข่งขันกีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีม ซึ่งจำเป็นต้องใช้ทักษะการบริหารจัดการ (Management) เพื่อให้ทีมสามารถเล่นได้ตามแผนที่กำหนด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาแฟลกฟุตบอลที่เป็นการเล่นกีฬาตามแผนที่วางกันไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้รวมถึงคุณลักษณะการมีจิตใจบริการ (Service orientation) ที่เกิดขึ้นผ่านกระบวนการการมีน้ำใจนักกีฬา ดังนั้นที่กล่าวมา แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการกีฬาในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีผ่านการใช้คุณสมบัติของการกีฬา (กรมพลศึกษา, 2544)

ตรวจสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ และประเมินผลการใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้น

ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิฟิเคชันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ไปทำการทดลองใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและหาประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมฯ กับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเลือกไว้ โดยผลการทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นดังนี้

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิฟิเคชันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดในคุณลักษณะด้านการมีจิตใ้ใจบริการ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 33.50 คะแนน รองลงมาคือการมีจิตสำนึก โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 33.0 คะแนน คะแนนในส่วนของคุณลักษณะที่ต่ำที่สุดได้แก่ การกำกับตนเอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 27.37 คะแนน อภิปรายได้ว่า เนื่องจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมกำลังศึกษาในสาขาจิตวิทยาซึ่งเป็นสาขาที่ต้องอาศัยความเข้าใจในบุคคลอื่น ๆ และต้องมีความคิดในเรื่องของการมีจิตใจที่อยากบริการหรือช่วยเหลือบุคคลอื่นเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงทำให้คะแนนในด้านการมีจิตใ้ใจบริการมีคะแนนสูงทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีคะแนนเฉลี่ยในด้านการมีจิตใ้ใจบริการก่อนการเข้าโปรแกรมสูงสุดที่ 31.32 คะแนน ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม คุณลักษณะด้านในด้านการมีจิตใ้ใจบริการจึงเป็นคุณลักษณะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุดที่ 2.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในส่วนของด้านการมีจิตสำนึกที่มีคะแนนเฉลี่ยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมในระดับรองลงมาที่ 33.0 คะแนน ในส่วนของคะแนนที่สูงอาจมีผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและกีฬาที่ใช้กระบวนการเกมมิฟิเคชันเป็นกรอบดำเนินกิจกรรม ซึ่งในองค์ประกอบของเกมมิฟิเคชันไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงาน ความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) รวมทั้งการต้องปฏิบัติตามกติกาของกีฬาต่าง ๆ อาจส่งผลต่อคุณลักษณะด้านการมีจิตสำนึกในการเคารพกติกาและมีน้ำใจเป็นนักกีฬาของผู้เข้าร่วมโปรแกรม และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 มีคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในทุกคุณลักษณะ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงในคุณลักษณะในภาพรวมทุกด้านมากที่สุดที่ 5.74 ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณลักษณะทางสังคมมากกว่าคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ 5.74 และ 4.46 ตามลำดับ จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถอภิปรายผลได้ว่า คุณลักษณะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านลักษณะส่วนบุคคลจากการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการปรับตัวจากสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อตัวผู้เข้าร่วม เช่น สมาชิกในทีมและทีมที่เป็นคู่แข่งกัน รวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกรร่วมกิจกรรม ไม่ว่างจะเป็นความเครียด

ความกดดันต่อสถานการณ์ในเกม ทำให้เกิดการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพแวดล้อม โดยมีการใช้กลไกต่างๆ เพื่อรักษาสมดุล (Roy & Andrews, 1999) การมีจิตสำนึกในการเคารพกฎกติกาจากคุณสมบัติของการมีน้ำใจเป็นนักกีฬาที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดลักษณะของความซื่อสัตย์ การเคารพกติกา ความน่าเชื่อถือและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Gau & James, 2013) และในส่วนของคุณลักษณะด้านการกำกับตนเอง กระบวนการเกมมิฟิเคชันมีผลต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ได้มาซึ่งคะแนน (Points) เหรียญตรายศ (Badges) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) รวมถึงการเสริมสร้างให้เกิดกระบวนการการโฟกัส และสนใจจากการเกิดความสัมพันธ์ในเกม (Urh, Vukovic, Jereb, & Pintar, 2015) รวมถึงความตื่นเต้น กดดันที่เกิดขึ้นกระบวนการเกมมิฟิเคชันจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความเข้าใจภายในอารมณ์ภายในตนเองและรู้จักวิธีการในการพยายามควบคุมกำกับตนเอง (Zhang, 2023)

การเปลี่ยนแปลงในด้านคุณลักษณะทางสังคม จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถอภิปรายผลได้ว่า คุณลักษณะด้านสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว รองลงมาคือด้านการบริหารจัดการ ในด้านคุณลักษณะความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว เกิดจากกระบวนการเกมมิฟิเคชันที่ช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมภายในเกมในการทำภารกิจที่ถูกกำหนดไว้ร่วมกันโดยที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจำเป็นต้องโฟกัสในการทำงานร่วมกันเป็นทีมซึ่งจะทำให้เกิดความสัมพันธ์และผูกพันกันระหว่างสมาชิกทีมด้วยกัน นอกจากนี้คุณสมบัติด้านกีฬายังมีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดลักษณะของความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในสังคม (Schaillee, Haudenhuyse, & Bradt, 2022) ซึ่งการนำกีฬามาบรรจุในรูปแบบ จะช่วยให้เกิดคุณลักษณะความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวให้เกิดขึ้นได้ ในส่วนของด้านการบริหารจัดการที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นสูงที่สุดเป็นลำดับรองลงมาสามารถอภิปรายผลได้ว่า กระบวนการเกมมิฟิเคชันส่งผลต่อคุณลักษณะด้านการบริหารจัดการไม่ว่าจะเป็นกระตุ้นใจและแก้ปัญหาในเกม เป็นเสมือนการจำลองสถานการณ์บทบาทสมมติในการทำงานร่วมกันที่ต้องอาศัยการวางแผนงาน การเป็นผู้นำและการทำงานเป็นทีมร่วมด้วย นอกจากนี้กลไกในเกมยังกระตุ้นให้เกิดกระบวนการการวางแผนการใช้ทรัพยากรในเกม ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรมนุษย์ในการจัดการคนที่เหมาะสมกับเกมต่าง ๆ การจัดการทรัพยากรในเกม ซึ่งกระบวนการเกมมิฟิเคชันมีความเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างชุมชน ความรักดีต่อแบรนด์ การมีส่วนร่วม การศึกษา แรงจูงใจ การกำกับติดตาม การโน้มน้าวใจ และทำให้เกิดผลผลิตภาพ (Wanick & Bui, 2019) นอกจากนี้กระบวนการเกม

มิพีเคชั่นยังเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะและความสามารถความเป็นผู้นำ (Hao, 2024)

ในด้านความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกีฬา เพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบกระบวนการเกมมิพีเคชั่นในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ นิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจในระดับ มากถึงมากที่สุด โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจมากที่สุดในด้านที่ เห็นว่ากิจกรรมมีส่วนช่วยในการให้นิสิตเห็นความสำคัญและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมี ระดับความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือ การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และ พัฒนาทักษะด้านการปรับตัวเข้าหาผู้อื่นมีระดับความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ที่ 4.75 และด้านการเข้าร่วม กิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และ กิจกรรมมีส่วน ช่วยในการสื่อสารระหว่างกันได้ดีขึ้น ที่มีระดับความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ที่ 4.67 เท่ากัน ส่วนด้านที่ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจสูงน้อยที่สุด ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นผู้นำ ที่มีระดับความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 ส่วนคะแนนความพึงพอใจในภาพรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีระดับความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37 นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังมี ความพึงพอใจและเห็นว่ากิจกรรมมีประโยชน์และควรจัดกิจกรรมรูปแบบนี้ให้กับนิสิตจิตวิทยาใน โอกาสอื่นๆ ในระดับมากที่สุดและระดับความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ที่ 4.42 จากคะแนนความพึงพอใจต่อ การเข้าร่วมโปรแกรมแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยใช้กระบวนการ เกมมิพีเคชั่นสามารถเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดกระบวนการการ เรียนรู้และมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของชนัดถ พูนเดช และธนิ ตา เลิศพรกุลรัตน์ (2559) ที่ได้การนำแนวคิดเกมมิพีเคชั่นมาใช้ในการจัดการการเรียนรู้ ซึ่งพบว่าเกม มิพีเคชั่นเป็นหนึ่งในวิธีการและเทคนิคทางการศึกษาที่สามารถสร้างแรงจูงใจและความผูกพันในการ เรียนของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ข้อมูลจากการถอดบทเรียนร่วมกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมครบ 8 สัปดาห์ยังพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึงความสำคัญของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเป็นนักจิตวิทยา ที่ดีในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1. รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา หรือในสาขาที่เกี่ยวข้องที่ต้องการจะส่งเสริมคุณลักษณะด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ การปรับตัว การมีจิตสำนึก และการกำกับตนเอง รวมถึงทักษะทางด้านสังคมซึ่งได้แก่ การแสวงหาความร่วมมือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว การบริหารจัดการ ความเป็นผู้นำ และการให้บริการ

2. ผู้นำกิจกรรมควรมีความเข้าใจในระบบเกมและเป้าหมายของเกมที่เป็นโครงสร้างตามองค์ประกอบของเกมมิฟิเคชัน เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้บรรลุเป้าหมายตามผลและวัตถุประสงค์การวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพัฒนารูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ตามแนวทางของสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกันในคุณสมบัติด้านอื่น ๆ ได้อีก ไม่ว่าจะเป็น คุณลักษณะด้านความคิด ที่ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ 5 ทักษะ ได้แก่ การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical thinking) การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) การจัดการข้อมูลข่าวสาร (Information management) กระบวนการการตัดสินใจ (Judgment and decision making) ด้านการสื่อสารประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น 2 ทักษะ ได้แก่ การสื่อสารด้วยวาจา (Oral communication) การเขียนเพื่อการสื่อสารด้าน (Written communication) หรือ ด้านเทคโนโลยี ได้แก่ ความยืดหยุ่นและการปรับตัวต่อเทคโนโลยีใหม่ๆ (Flexibility/adaptability to new systems) ความคุ้นชินกับการใช้เทคโนโลยี (Familiarity with hardware and software) หรือคุณลักษณะอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงได้

2. ควรมีการพัฒนาต่อยอดองค์ไปสู่การส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในบริบทอื่น ๆ ต่อไป





รายละเอียดรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

1. หลักการ

ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการพัฒนา ส่งผลทำให้มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากมนุษย์สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีจะส่งผลทำให้มีความสุขและใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดี แต่ในขณะเดียวกันหากมนุษย์ไม่สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมจะส่งผลกระทบต่อความสุขและการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยเช่นเดียวกัน

การผลิตบุคลากรทางด้านจิตวิทยาที่มีคุณภาพยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาที่มีหน้าที่โดยตรงในการผลิตบุคลากรในด้านนี้ป้อนสู่ตลาดแรงงาน ประกอบกับปัจจุบันอัตราของนักจิตวิทยาซึ่งเป็นบุคลากรหลักที่สำคัญในการดูแลผู้ป่วยสุขภาพจิตมีจำนวนน้อยเพียง 729 คนจากทั่วประเทศ ซึ่งคิดเป็นจำนวนต่อประชากรมีนักจิตวิทยา 1 คนต่อประชากร 89,455 คนเท่านั้นและมีถึง 6 จังหวัดที่ไม่มีนักจิตวิทยาเลย (กระทรวงสาธารณสุข, 2564) แต่เนื่องจากยุคสมัยที่มีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงคุณลักษณะของการเป็นบุคลากรด้านจิตวิทยาว่าควรมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยอย่างไร จากนั้นจึงคิดหากระบวนการที่จะพัฒนาบุคลากรให้สามารถรับรู้ เข้าใจ และพัฒนาสู่การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์นั้น ๆ ได้ ซึ่งกระบวนการพัฒนาคนนั้นประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกบุคคลที่มีความเหมาะสมมาให้ความรู้ผ่านกระบวนการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น แต่ลำพังแค่การเรียนรู้ในเชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาบุคลากรในด้านดังกล่าว และจากร่างแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งมีนโยบายที่จะใช้นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความสามัคคีในชาติ เป็นสังคมแห่งคุณธรรมจริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชนและสังคมรวมถึงการสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนในสถานศึกษา และพระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๑ ที่มีการตราขึ้นเมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ชาติที่บรรจุเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาในยุทธศาสตร์ชาติ (๓) ด้านการพัฒนาและ

เสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาให้คนไทย ในทุกมิติและทุกช่วงวัย ให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ มีการมุ่งเน้นเสริมสร้างศักยภาพ การกีฬากีฬา ในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ และเสริมสร้างศักยภาพ การใช้ันทนาการ และกีฬาในการเสริมสร้างสุขภาวะ รวมทั้งแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๔) ประเด็นศักยภาพ การกีฬากีฬา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพทรัพยากร มนุษย์ ที่ต้องการให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัยเคารพกติกาด้วยกีฬา แสดงให้เห็นถึง ศักยภาพของการกีฬาในการส่งเสริมในคนไทยมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ รวมทั้งเป็นการ เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีผ่านการใช้คุณสมบัติของการกีฬา (กรมพลศึกษา, 2544) ดังนั้นการจัด กิจกรรมนันทนาการและกีฬาเสริมการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมให้ผู้เรียนได้มี ความรู้ความ เข้าใจในศาสตร์ที่ต้องเรียนรู้มากยิ่งขึ้น โดยการใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากการเรียนปกติมาทำกิจกรรม ที่เกิดประโยชน์โดยยังคงเป็นลักษณะของการพักผ่อนสนุกสนานและมีความพึงพอใจในการเข้าร่วม ร่วมด้วย ซึ่งเมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกสนุกสนานและพึงพอใจย่อมทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้เกิดขึ้น ควบคู่กันอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

การนำกิจกรรมนันทนาการมาเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมประสิทธิภาพของการเรียนมีอยู่ หลายรูปแบบ ทั้งกิจกรรมยามว่าง กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ การเล่นเกม เนื่องจากคุณสมบัติของ กิจกรรมนันทนาการช่วยให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากคุณสมบัติดังกล่าวของกิจกรรม นันทนาการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของเกมที่ทำให้ผู้เล่นสามารถมีอารมณ์ร่วมและจดจ่อกับการเล่น เกมตามกติกาที่กำหนดไว้ ดังนั้นการนำกระบวนการของเกมหรือใน Gamification จึงน่าจะ สามารถ เป็นกระบวนการที่ผสมผสานกิจกรรมนันทนาการ กีฬาเพื่อสุขภาพ และเนื้อหาในการเรียนรู้ในด้าน ต่าง ๆ ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนเข้า ด้วยกัน หากสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ที่มีความสนุกสนาน น่าติดตาม โดยใช้กระบวนการต่าง ๆ ที่ กล่าวมาในข้างต้น ย่อมจะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนควบคู่ไปกับความสนุกสนานและน่า ติดตาม โดยคาดหวังว่าผู้เรียนจะเกิดกระบวนการการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม และส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่ดีกับผู้เรียนให้สอดคล้องกับ ความ ต้องการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องท้าทายอย่างมากที่จะทำให้เกิดการพัฒนาคนยุคควบคู่ไปกับการพัฒนา ด้านวัตถุได้อย่างกลมกลืน และการที่จะทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาเช่นนั้นจำเป็นต้องเข้าใจถึง คุณลักษณะของผู้เรียนในบริบทของปัจจุบัน ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 จึงเป็นคุณลักษณะ

หนึ่งซึ่งสามารถตอบโจทย์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้รวมถึงหากสามารถศึกษาหาจุดร่วมของคุณลักษณะของการเป็นนักจิตวิทยาที่ดีควบคู่กันแล้ว ย่อมที่จะเป็นแนวทางในการเริ่มต้นพัฒนาคนควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านเทคโนโลยีไปด้วย ดังนั้น การศึกษาเพื่อให้ทราบถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 และพัฒนารูปแบบการประยุกต์ใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้เสริมสร้างและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยา จึงน่าที่จะเป็นแนวทางการพัฒนานุชนวัยที่ควบคู่กับการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่เป็นรูปธรรมอีกแนวทางหนึ่ง

2. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา โดยใช้กิจกรรมนันทนาการและกีฬาในรูปแบบของเกมมิฟิเคชัน โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยาได้นำเอาคุณลักษณะส่วนหนึ่งจาก สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (APA, 2013) ที่ได้กำหนดทักษะสำหรับผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ไว้เป็น 5 ด้าน 17 ทักษะ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านการสื่อสาร (Communication) ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) ด้านสังคม (Social) และด้านเทคโนโลยี (Technological) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาว่าคุณลักษณะใดที่เหมาะสมกับการนำมาจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนจิตวิทยา จึงได้เลือกที่จะนำคุณลักษณะด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) และด้านสังคม (Social) มาจัดเป็นรูปแบบโปรแกรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน โดยแบ่งคุณลักษณะที่ต้องการที่จะส่งเสริม 2 ด้าน ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 คุณลักษณะด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) คือคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเป็นนักจิตวิทยา ประกอบด้วย

การปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ยืดหยุ่นต่อบุคคล สิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานการณ์ที่แตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปอย่างทันท่วงที

การมีจิตสำนึก (Integrity) หมายถึง การมีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ เคารพและยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม

การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมก่อนที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ด้านที่ 2 คุณลักษณะด้านทางสังคม คือ คุณลักษณะที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเป็นนักจิตวิทยา ประกอบด้วย

การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งปันความรับผิดชอบ รับฟังและตอบสนองอย่างเหมาะสมกับความคิดของผู้ร่วมงาน

ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) หมายถึง การยอมรับและกลมกลืนกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถในการนำพาบุคคลเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเองบุคคลอื่น และสถานการณ์แวดล้อม เพื่อให้สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ

การมีจิตใจบริการ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาและอำนวยความสะดวกด้วยความเข้าอกเข้าใจ

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมโดยใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำเอากิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพื่อสุขภาพมาประยุกต์เข้ากับรูปแบบเกมมิฟิเคชัน ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 25 กิจกรรมซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะและดนตรี กิจกรรมระดมสมอง และกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยจะแบ่งเป็นการทำภารกิจสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ในการเริ่มเกม ผู้ศึกษาจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 4 ทีม โดยแต่ละทีมจะประกอบด้วยสมาชิก 10 คนคละกันทั้งชายและหญิง ซึ่งในแต่ละสัปดาห์สมาชิกแต่ละทีมจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและกีฬาตามที่ผู้ศึกษาวางโปรแกรมเอาไว้เพื่อเก็บคะแนนค่าประสบการณ์ และในระหว่างการทำภารกิจ ผู้เล่นแต่ละทีมจะมีการใช้ตัวช่วยต่าง ๆ ที่เรียกว่า Items ในการเพิ่มโอกาสในการได้ค่าประสบการณ์ในแต่ละภารกิจมากขึ้น โดยตัวช่วย Items จะสามารถได้มาจากการสุ่มของรางวัลหรือที่เรียกว่า “กาซาปอง” ในทุกรอบหลังการทำภารกิจแต่ละภารกิจ หรือสามารถใช้เงินที่เรียกว่าโทเคน (Token) ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเป็นผู้แจกเป็นรางวัลในระหว่างการทำกิจกรรมหรือระหว่างการทำภารกิจหรือเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจนั้น ๆ

การเก็บและการใช้ตัวช่วย Items ในแต่ละทีมจะมีช่องใส่ Items ที่เรียกว่า Slot สำหรับใส่ Items ตัวช่วยเพื่อให้เกิดคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยให้สามารถเก็บค่าประสบการณ์หรือ Token โดยจะสามารถมีช่องใส่ Items ได้สูงสุด 3 ช่องตามระดับ Rank ที่แต่ละทีมทำได้ โดยระดับ Rank จะปรับตามค่าประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น โดยเริ่มต้นแต่ละทีมจะเริ่มจากระดับ Ordinary และหากเก็บค่าประสบการณ์เพิ่มขึ้นตามที่กำหนดจะได้เลื่อนลำดับในชั้น Gold, Platinum และ Vibranium ต่อไปตามลำดับ โดยการเลื่อนลำดับชั้นจะสามารถทำให้ทีมมีช่องในการใส่ตัวช่วย Items มากขึ้น เช่นในชั้น Ordinary จะยังไม่มี Slot สวมใส่ Item ชั้น Gold มีเพียง 1 Slot ชั้น Platinum จะได้ช่องเพิ่มเป็น 2 Slot และชั้น Vibranium จะได้ช่องเพิ่มเติมจำนวน 3 Slot

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง แต่ละทีมจะต้องเข้าร่วมประลอง (Battle) เพื่อเก็บโอกาสในการเก็บคะแนนค่าประสบการณ์เพิ่มจากการร่วมกิจกรรม โดยในรอบ Battle นี้แต่ละทีมจะสามารถใช้ Items พิเศษอื่น ๆ ที่เป็นลักษณะ Items สลับเปลี่ยนที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวในรอบ battle นั้น ๆ โดยที่แต่ละทีมจะมีกระเป๋าใส่ Items สลับเปลี่ยนเหล่านี้ 1 ใบที่สามารถเก็บ Items ได้เพียง 10 ชิ้น โดยการ Battle ในแต่ละครั้งจะสามารถเลือกใช้ Items สลับเปลี่ยนนี้ 4 Items จากในกระเป๋าเพื่อมา Battle กันทั้ง 4 ทีม โดยแต่ละทีมจะต้องนำคะแนนที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นแต้มเติมพันในการ Battle แต่ละรอบ โดยทีมที่ชนะเลิศจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 1000 คะแนน ทีมที่ได้ลำดับที่ 2 จากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 750 คะแนน ทีมที่ได้ลำดับที่ 3 จากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 500 คะแนน และทีมที่ได้ลำดับสุดท้ายจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 400 คะแนน โดยการ Battle ทีมที่ได้คะแนนจากการทำกิจกรรมในวันนั้นสูงสุดจะเป็นฝ่ายใช้ Items ก่อน และทีมที่ได้อันดับ 2, 3 และ 4 จะมีโอกาสใช้ Items ตามลำดับ เพื่อเพิ่มคะแนนค่าประสบการณ์ของทีมตัวเองหรือลดค่าประสบการณ์จากทีมอื่น ๆ

หลังจากภารกิจเสร็จสิ้นแล้วจะเปิดโอกาสในแต่ละทีมซื้อ Items เพิ่มเติมหลังจากจบภารกิจในแต่ละวันเพื่อที่จะนำ Items ดังกล่าวไปใช้ในการทำภารกิจครั้งต่อ ๆ ไป

โครงสร้างรูปแบบเกมมิฟิเคชันดังกล่าว มีความหมายและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องเพื่อความเข้าใจไว้ดังนี้

EXP หมายถึง ค่าประสบการณ์ที่แต่ละทีมต้องให้สมาชิกต่างช่วยกันสะสมเพื่อให้ได้ค่าประสบการณ์สูงสุดในการเป็นผู้ชนะ

Token หมายถึง เงินจำลองที่สามารถใช้ในเกมเพื่อซื้อขาย Items ตัวช่วยต่าง ๆ

Item หมายถึง ตัวช่วยต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำภารกิจ บางเป็น 2 ประเภทได้แก่ Wearable Item คือ ตัวช่วยที่สามารถสวมใส่ติดตัวเพื่อให้เกิดคุณสมบัติพิเศษ และ Disposable Item ที่เป็นตัวช่วยแบบสิ้นเปลือง ใช้ได้ครั้งเดียวในช่วงการ Battle หลังเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน

Rank หมายถึง ลำดับชั้นตามค่าประสบการณ์ แบ่งออกเป็น ชั้น Gold Rank / Platinum Rank และ Vibranium Rank

Battle หมายถึง ช่วงที่อนุญาตให้ใช้ Items หลังทำภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อเพิ่มคะแนนค่าประสบการณ์ของทีมตัวเองหรือลดค่าประสบการณ์จากทีมอื่น ๆ โดยจะสามารถเลือกใช้ Items ที่มีในกระเป๋า ได้เพียง 4 item เท่านั้น

Slot หมายถึง ช่องที่มีไว้สำหรับเก็บและสวมใส่ Equipment Item

กาชาปอง หมายถึง การสุ่มของรางวัลเพื่อให้ได้ Items มาใช้สำหรับภารกิจ โดยจะมีการสุ่ม 1 รอบ ครั้งละ 2 ใบ หลังทำภารกิจเสร็จสิ้นทุกครั้ง

เป้าหมายของเกม

1. ทีมใดได้ค่า EXP มากที่สุดเมื่อจบเกมเป็นทีมชนะเลิศ
2. ในกรณีที่จบเกมแล้วมีค่า EXP เท่ากัน ทีมใดเสียเงินเยอะกว่าเป็นทีมชนะ
3. แต่ละทีมสามารถวางแผนร่วมมือกันในการช่วยเหลือหรือป้องกันผลประโยชน์ของทีม

ตัวเองได้

ตำแหน่งในทีม

ตำแหน่ง	หน้าที่	จำนวน
Leader	นำทีม /ตัดสินใจ/ battle	1
Co-leader	Battle คู่กับ Leader	2
Lucky Mascot	จับกาชาปองหลังเกม	1
Member	ร่วมกิจกรรม	5-6

แต่ละทีมจะมีพี่เลี้ยง คอยเป็นที่ปรึกษา วางแผน ให้คำแนะนำต่าง ๆ และพี่เลี้ยงถือเป็นส่วนหนึ่งของทีมที่จะชนะและแพ้ไปกับทีมด้วย

การ์ด

สี	เขียว	ชมพู	เหลือง (Equipment Item)
ความหมาย	+/- ค่า EXP ใน เกม	ใช้คำสั่งพิเศษใน เกม	ชุดสำหรับใส่ใน Equip. Slot ตาม Rank

- แต่ละทีมมีการ์ดเริ่มต้นในกระเป๋า 10 ใบ และไม่สามารถเก็บการ์ดในกระเป๋าเกิน 10 ใบ หากมีจำนวนการ์ดในกระเป๋าเกิน 10 ใบ ต้องสละการ์ดที่ไม่ต้องการกลับกองกลาง หากตรวจพบว่ามีการ์ดเกิน 10 ใบในกระเป๋าจะถูกปรับการ์ดเข้ากองกลาง 3 ใบพร้อมตัดคะแนน EXP 2000 คะแนน
- การ์ดจะสามารถจับสุ่มเพิ่มเข้ากระเป๋าได้ครั้งละ 2 ใบ หลัง Battle เสร็จ
- สามารถสุ่มการ์ดเพิ่มได้ โดยจ่ายเงินครั้งละ 1000 ต่อการสุ่มจับการ์ด 1 ใบ

Token

แต่ละทีมจะได้รับเงินจำลอง Token ไว้สำหรับสุ่มจับการ์ด Item เพิ่ม โดย Token จะได้รับในเงื่อนไขต่าง ๆ ดังนี้

1. เป็นรางวัลของผู้ชนะในแต่ละเกม โดยผู้ชนะอันดับ 1 จะได้รับ 2000 Tk อันดับที่ 2 ได้ 1000 Tk และอันดับที่ 3 และ 4 ได้รับ 500 Tk
2. เป็นรางวัลตอบแทนพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะพึงประสงค์ขณะร่วมกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้นำกิจกรรมในแต่ละวัน โดยแต่ละวันจะมี Token แจกวันละ 10000 Tk

Team / Color					
EXP				Money	
Rank	Ordinary	Gold	Platinum	Vibranium	
Equip		Hand 3000 EXP	Body 7000 EXP	Head 12500 EXP	
	+0	+	+	+	
	Total				
EXP for Battle					

จากรูปแบบเกมมิฟิเคชันดังกล่าว ในแต่ละวันที่ทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมนันทนาการและกีฬา มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวันโดยแบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม เป็นขั้นตอนการเตรียมความพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรม โดยในขั้นเตรียมความพร้อมจะใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อละลายพฤติกรรม เช่น กิจกรรมเพลงและดนตรี หรือ กิจกรรมเคลื่อนไหวเรียกสมาธิ หรือใช้กิจกรรมเช็ควินความรู้สึกร่วม เพื่อดึงสมาธิของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้กลับเข้ามาสู่กิจกรรมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นนำสู่กิจกรรมภาระกิจหลัก เป็นขั้นตอนหลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพร้อมจากกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยเป็นการแจ้งภารกิจที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกระทำในแต่ละวันว่าจะทำภาระกิจอะไร ด้วยวิธีการแบบใด เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและเกิดการวางแผนพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศภายในทีม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการอธิบาย กฎ กติกา วิธีการทำกิจกรรม เป็นขั้นตอนของการอธิบายเป้าหมายของภารกิจ วิธีการทำภารกิจ กฎกติกามารยาท รวมถึงข้อห้ามและข้อควรระวังต่าง ๆ ในการทำภารกิจ โดยอาจแบ่งขั้นตอนออกเป็นขั้นย่อย ๆ ได้ดังต่อไปนี้ตามความเหมาะสมของภารกิจ

1. ขั้นการอธิบาย อธิบายเป้าหมายของภารกิจ วิธีการทำภารกิจ กฎกติกามารยาท รวมถึงข้อห้ามและข้อควรระวังต่าง ๆ ในการทำภารกิจ รวมทั้งการให้คะแนนและ โทเคนต่าง ๆ
2. ขั้นตอนการสาธิต ในบางภารกิจที่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน อาจจำเป็นต้องมีการสาธิตวิธีการเล่นที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ในขั้นตอนนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสอบถามรายละเอียดของภารกิจรวมถึงข้อสงสัยต่าง ๆ พร้อมทั้งซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน
3. ขั้นตอนการสอนหรือฝึกซ้อม ในบางภารกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภารกิจที่ต้องมีการเล่นกีฬา อาจต้องมีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการเล่นที่ถูกต้อง สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์หรือกฎกติกา เพื่อผู้เข้าร่วมมีความพร้อมและความคุ้นเคยในการทำภารกิจนั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความสนุกสนาน

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นทำภาระกิจ เมื่อผู้เข้าร่วมมีความพร้อมและความเข้าใจเป้าหมายของภารกิจ วิธีการทำภารกิจ กฎกติกามารยาท รวมถึงข้อห้ามและข้อควรระวังต่าง ๆ ในการทำภารกิจแล้ว จะนำเข้าสู่การทำภารกิจ โดยจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการทำภารกิจอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยดูแล ควบคุม และให้คำแนะนำ

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสะท้อนพฤติกรรม ภายหลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำภารกิจเสร็จแล้ว จะให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกจากการทำภารกิจว่าได้รับประสบการณ์จากการทำภารกิจอย่างไร เพื่อทำให้เกิดการแชร์ประสบการณ์ร่วมกันของผู้ที่เข้าร่วมพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการทำภารกิจได้ชัดเจนขึ้น โดยแบ่งขั้นตอนการสะท้อนออกเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำภารกิจ เพื่อสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ร่วมในมุมมองของผู้เข้าร่วม

2. ผู้สังเกตการณ์สะท้อนพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้นำกิจกรรมมีผู้สังเกตการณ์ (หรือผู้นำกิจกรรมสามารถเป็นทั้งผู้สังเกตการณ์ไปด้วยได้ ในกรณีที่ไม่มีผู้สังเกตการณ์) เป็นการสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภารกิจที่สะท้อนออกมาให้เห็น โดยการสะท้อนของผู้สังเกตการณ์เปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้ผู้เข้าร่วมเห็นกิจกรรมในอีกมุมมองหนึ่งของผู้เข้าร่วมอาจไม่ทันได้สังเกตเห็นว่ามิพฤติกรรมที่สำคัญเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นสรุปกิจกรรม เป็นขั้นตอนการสรุปเนื้อหาและจุดมุ่งหมายที่แฝงไว้ในแต่ละภารกิจว่าต้องการให้เกิดการสะท้อนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในประเด็นใดตามจุดมุ่งหมายของภารกิจนั้น ๆ รวมถึงการสรุปแง่คิดที่ได้จากการทำภารกิจนั้น ๆ

4. กิจกรรมที่นำมาใช้

กิจกรรมที่ใช้ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ด้านท้าย)

กิจกรรมที่	สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	กิจกรรม	ส่งเสริมคุณลักษณะด้าน * (ตามหมายเหตุท้ายตาราง)
0	1/1	กิจกรรม ปฐมนิเทศและแนะนำ กิจกรรม	
1	1/2	กิจกรรมสวัสดี ยินดีที่รู้จัก	1.1 2.1
2	1/2	กิจกรรม บ่วงธรรมชาติ	1.1 1.3
3	2/1	กิจกรรม Cover dance	1.1 1.3 2.2
4	2/1	กิจกรรม ส่งต่อความรัก	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 2.4 2.5
5	2/2	กิจกรรมวงกลมสามัคคี	1.1 2.1 2.2
6	2/2	กิจกรรม คืนรัง	1.3 2.2

5. ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้

รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ นิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 สามารถนำไปเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามที่ กำหนดไว้ในรูปแบบกิจกรรม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ที่ต้องการที่จะส่งเสริมให้เกิด คุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบกำหนดไว้ได้ แต่ควรพิจารณาถึงความเหมาะสมในบริบทต่าง ๆ ที่มีความต่างกัน เช่น อุปกรณ์ สถานที่ รวมทั้งผู้จัดกิจกรรมควรมีความเข้าใจในกระบวนการเกมมิฟิเคชันเบื้องต้นในองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น เป้าหมาย (Goals) กฎและกติกา (Rules) ระบบคะแนน (Points) ระบบเหรียญตรายศ (Badges) ระบบการแข่งขัน (Challenges) ระบบติดตามและรายงาน ความก้าวหน้าของความสำเร็จ (Organization Goals) ความสำเร็จ (Achievement) ระดับของผู้เล่น (Levels) ตารางอันดับ (Leader Boards) และรางวัล (Awards) รวมถึงกฎ กติกา ในกีฬาบาง ประเภท เช่น แพลกฟุตบอล แลพ ดอดจ์บอล ทั้งนี้ ผู้นำกิจกรรมสามารถที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบ กิจกรรมหรือกีฬาบางอย่างให้เหมาะกับบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยยังสามารถคงโครงสร้างของ กระบวนการเกมมิฟิเคชันไว้ เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ตามเป้าหมายของโครงสร้างเกมและเพื่อให้การ จัดกิจกรรมเป็นไปด้วยดีด้วยดี

6. เงื่อนไขของการนำรูปแบบไปใช้

ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะในประเด็นของเงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้ ซึ่งพัฒนาจากการ ทบทวนทฤษฎี การทดลองใช้รวมถึงข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เคยเข้าร่วมจริงและปรับปรุง แก้ไขกิจกรรมให้มีความสมดุลของเกมเกิดขึ้น โดยมีเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ดังนี้

1. ควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสนใจ มีความแปลกใหม่ และเหมาะกับบริบทและพื้นฐาน ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม รวมถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วม

2. ความพร้อมและความปลอดภัยของสถานที่เป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรม สถานที่ควร เป็นพื้นที่สะอาด รวมถึงการตรวจเช็คอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้ สำหรับกีฬาบางประเภทอาจ จำเป็นต้องใช้พื้นที่สนามที่มีความเหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ เช่น ควรเล่นกีฬาแฟลกฟุตบอลในสนามหญ้า และในกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น กีฬายิงธนู ผู้นำกิจกรรมต้องกำชับถึงความ ปลอดภัยรวมถึงมารยาทพื้นฐานในการเล่นกีฬานั้น ๆ เช่น ห้ามทำการยิงโดยไม่ใส่ลูกหรือปล่อยสาย เปล่า (Dry fire) ห้ามเล็งลูกธนูไปที่อื่นยกเว้นหน้าเป้าธนู เป็นต้น

3. ผู้นำกิจกรรมควรมีผู้ช่วยจดและคำนวณคะแนนที่ได้จากการทำภารกิจ เนื่องจากมีความซับซ้อนในการคิดคะแนนกรณีที่ผู้เล่นใช้ Items ที่มีผลต่อการเพิ่มหรือลดคะแนนในการเล่นการ์ดแบบเทลิในแต่ละรอบ ทั้งนี้รวมถึงการสาธิต การสังเกตการณ์ และช่วยผู้นำกิจกรรมควบคุมเวลาในกิจกรรมที่ต้องมาการจับเวลาด้วย

4. ผู้นำกิจกรรมควรมีคุณสมบัติในการจัดการสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ดี สามารถชี้แจงและจัดการข้อขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน รวมถึงมีความยืดหยุ่นในการจัดการ อ่านสถานการณ์ได้ดีว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกละเอียดอย่างไร เช่นมีความรู้สึกร่วมกับเกมมากจนทำให้เกิดความขัดแย้งที่กระทบกับกิจกรรม หรือเริ่มเกิดเกิดความเบื่อหน่าย เพื่อที่จะสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมและเวลา เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี



รายละเอียดกิจกรรมรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึง
ประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
0	กิจกรรม ปฐมนิเทศและ แนะนำกิจกรรม	1.ปฐมนิเทศและแนะนำ กิจกรรม 2. ละลายพฤติกรรมและ สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3. แบ่งทีมเพื่อเข้าร่วมการ แข่งขัน	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง การแสวงหาความร่วมมือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ไม่มี

การดำเนินการกิจ

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ จอแสดงผล พร้อมทั้งจัดเตรียมผู้เข้าร่วมเป็น 4 ทีม โดยพยายามจัดทีมให้มีความเท่าเทียมกันให้มากที่สุด
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียนพร้อมทั้งแจกไฟสัญญาณตามที่แบ่งทีมโดยใช้หลักความยุติธรรมและเท่าเทียมก่อนหน้า
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งอธิบายรูปแบบของเกมและระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงลมเพลมพัด เพื่อแบ่งกลุ่มตามไฟสัญญาณ ดังนี้
“ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพ ลมพัดอะไร ฉันจะบอกให้” “ให้จับกลุ่ม 10 คนตามสัญญาณไฟ (โพธิ์ดำ โพธิ์แดง ข้าวหลามตัด ดอกจิก)”

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
1	สวัสดี ยินดีที่รู้จัก : เพลงประกอบท่าทาง	1.เตรียมความพร้อม ละลายพฤติกรรม 2. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	การปรับตัว การมีจิตสำนึก ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว

อุปกรณ์

- ไม่มี

การดำเนินการกิจ

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม 2 วง ซ้อนกันและให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากัน

2. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันระหว่างผู้ที่อยู่วงกลมด้านในและด้านนอกโดยหันหน้าเข้าหากันและร้องเพลงสวัสดีพร้อมท่าทางประกอบ เมื่อจบเพลงผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและให้เข้าร่วมถามข้อมูลทั่วไปของเพื่อนที่จับคู่ด้วย เช่น ชื่อเล่น ภูมิลำเนา ศิลปินที่ชอบ เมื่อพูดคุยกันเสร็จให้คนที่อยู่นอกขยับเปลี่ยนคู่ไปทางขวามือ จากนั้นให้เริ่มร้องเพลงใหม่อีกรอบ โดยร้องเพลงดังนี้

“สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉันพบกัน สวัสดี”

3. หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำความรู้จักกันพอสมควร เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเบื่อหน่ายและรักษาบรรยากาศในการทำกิจกรรมเพิ่มเติม ให้ผู้นำกิจกรรมสอนเพลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเนื้อเพลงดังนี้

“นี่คือมือใหม่ นี่คือมือใหม่ ไม่ใช่ของใคร เป็นของเราเอง

กระทบกันให้มันครื้นเครง กระทบกันให้มันครื้นเครง เป็นเสียงบรรเลง ชื่นใจ ชื่นใจ”

หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงได้ ให้ลองให้คิดท่าทางประกอบเพลงตามใจ โดยอาจให้เป็นอาสาสมัครในการนำเสนอท่าทางประกอบเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ทำตามเป็นแบบเดียวกัน

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
2	ห้วงพรรษา	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3. มีความรับผิดชอบ 4. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ห่วงพลาสติก
- กรวยยาง

การดำเนินการกิจ

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกยืนเป็นแถวตอน พร้อมทั้งแจกห่วงพลาสติกให้สมาชิกคนละ 1 ห่วง
2. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละทีมผลัดกันโยนห่วงให้เข้ากับกรวยที่ตั้งไว้ทีละคน ภายในเวลา 3 นาที
3. สมาชิกที่สามารถโยนห่วงเข้ากรวยได้ครบก่อนเป็นฝ่ายชนะ ถ้าหมดเวลาแล้วไม่มีทีมไหนโยนห่วงครบ ให้ทีมที่โยนห่วงเข้ากรวยได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
4. ทีมที่ชนะจะได้ครอบครองกระเป๋ใส่ไอเทมที่มีไอเทมและเงินรางวัล (โทเคน) ที่ดีที่สุด ทีมรองชนะเลิศจะได้กระเป๋ามีไอเทมและเงินรางวัลรองลงมาตามลำดับ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
3	กิจกรรม Cover dance	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3. มีความรับผิดชอบ 4. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ

อุปกรณ์

- จอแสดงผลเพื่อเปิดเพลงจากเว็บไซต์ YouTube

การดำเนินการกิจ

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกยื่นเป็นแถวตอนตามทีมที่สังกัด
2. แต่ละทีมส่งตัวแทนทีมละ 1 คน เป็นผู้นำเต้น
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดคลิปจากเกม Just Dance (เพลงแนะนำ เช่น YMCA) พร้อมทั้งกำหนดว่าตัวแทนทีมใดเล่นเป็นตัวละครตัวใดในเกม
4. ทีมไหนเต้นได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงจะได้รับรางวัล (โทเคน)

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
4	กิจกรรม ส่งต่อความรัก	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3. มีความรับผิดชอบ 4. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์ที่ใช้

- เชือกกลุ่มละ 4 เส้น
- ลูกเทนนิส

การดำเนินการกิจ

- ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละทีมใช้เชือก 2 เส้น โดยให้ถ้อยปลายเชือกไว้ให้ตั้งเพื่อใช้เป็นช่องทางลำเลียงลูกเทนนิส
- วางลูกเทนนิสไว้บนเชือกโดยพยายามให้ลูกเทนนิสกลิ้งตามเส้นเชือกจากด้านหนึ่งสู่อีกด้านหนึ่ง
- สมาชิกทีมคนต่อไปใช้เชือก 2 เส้น โดยให้ถ้อยปลายเชือกไว้ให้ตั้งเพื่อใช้เป็นช่องทางลำเลียงลูกเทนนิสต่อจากสมาชิกกลุ่มแรก
- ทีมไหนสามารถส่งลูกเทนนิสถึงเป้าหมายก่อนเป็นฝ่ายชนะ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
5	กิจกรรม วงกลมสามัคคี	1.เตรียมความพร้อม ละลายพฤติกรรม 2. สร้างความสนุกสนาน 3. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 4. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว

อุปกรณ์

- ไม่มี

การดำเนินการกิจ

1. ให้สมาชิกยืนจับมือกันเป็นวงกลม

2. ผู้นำกิจกรรมออกคำสั่งดังนี้

“นับ 1 ให้สมาชิกกระโดดไปทางซ้าย

นับ 2 ให้สมาชิกกระโดดไปทางซ้าย

นับ 3 ให้สมาชิกกระโดดไปข้างหน้า

นับ 4 ให้สมาชิกกระโดดไปข้างหลัง”

โดยผู้นำกิจกรรมเริ่มจากการออกคำสั่งที่ละ 1 ตัวเลข ตามลำดับ เช่น “1” “2”

“3” “4” จากนั้นคิดลำดับตัวเลขให้มากและยากขึ้นเช่น “1-2” “2-4” “1-2-3-4” “1-4-2-3” เป็นต้น

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
6	กิจกรรม คีนรั้ง	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3. การกำกับควบคุมตนเอง 4. การวางแผน	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ลูกปิงปอง
- แฉงไข่

การดำเนินการกิจ

1. แต่ละทีมซ้อมและวางแผนลำดับการโยนลูกปิงปองเพื่อลงภาคไข่ โดยพี่เลี้ยงแจกลูกปิงปองให้สมาชิกคนละ 1 ลูก
2. สมาชิกยืนเรียงแถวตอนลึกหน้าโต๊ะทีมตัวเอง โยนลูกปิงปองกระเด็นกับพื้นโต๊ะให้ลงในภาคไข่ทีละคน หลังจากโยนให้กลับไปต่อแถวสมาชิกเพื่อโยนรอบต่อไป
3. leader ของแต่ละทีมสามารถไปยื่นต่อแถวทีมอื่นเพื่อโยนลูกปิงปองลงภาคไข่ของทีมอื่น ถ้าโยนลงจะมีสิทธิ์หยิบไข่จากรางคู่แข่งไปวางที่รางตัวเองได้ 1 ลูก (รวมเป็น 2 ลูก)
4. lucky Mascot โยนเข้าได้เงินเพิ่มลูกละ 500
5. ทีมไหนโยนเข้าครบ 10 ลูกก่อนเป็นทีมชนะ
6. ทีมที่ชนะมีสิทธิ์ไปช่วยทีมที่เหลือโยนลูกปิงปองให้ครบ โดยทุกลูกที่ช่วยโยนเข้าเพื่อช่วยทีมอื่น จะได้คะแนนคุณธรรมลูกละ 500

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม มงคลเปิดประตูให้ เปียกหน่อย	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3. การกำกับควบคุมตนเอง 4. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ไม่มี

การดำเนินภารกิจ

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มบอกกติกาโดยให้สมาชิกทำตามคำสั่งดังนี้
 - ผู้นำกลุ่มพูดคำว่า “มงคล” ให้สมาชิกยกมือขวาแล้วชี้นิ้วขึ้นฟ้า พร้อมกับพูดว่า “จ๊ะเอ๋”
 - ผู้นำกลุ่มพูดคำว่า “ประตู” ให้สมาชิกแบมือซ้ายออกข้าง ๆ พร้อมกับพูดว่า “ก๊อก ๆ ”
 - ผู้นำกลุ่มพูดคำว่า “ได้ฤกษ์แล้ว” ให้สมาชิกจิ้มมือขวาไปวนบนมือซ้ายของเพื่อนข้าง ๆ พร้อมกับพูดว่า “เปิดประตูให้เปียกหน่อย”
 - ผู้นำกลุ่มพูดคำว่า “เปียก” ให้สมาชิกยกมือขวาออกจากมือเพื่อนและมือซ้ายพยายามจับนิ้วเพื่อนให้ได้ พร้อมกับพูดว่า “มาแว้ววว”
3. สมาชิกคนไหนจับเพื่อนได้เป็นคนชนะ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม สืบอักษร	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3. การกำกับควบคุมตนเอง 4. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- หนังสือพิมพ์
- กรรไกรตัดกระดาษ

การดำเนินการกิจ

1. แต่ละทีมจะมีหนังสือพิมพ์และกรรไกรอย่างละ 1 ชิ้น
2. กรรมการจะเป็นผู้บอกคำปริศนาที่ซ่อนอยู่ในหนังสือพิมพ์ของแต่ละกลุ่ม แล้วให้สมาชิกของทีมหาคำที่กรรมการบอกภายในเวลาที่กำหนด
3. เมื่อเจอคำปริศนา ให้ฉีกหรือใช้กรรไกรตัดคำ ๆ นั้นมาให้กรรมการตรวจสอบ ถ้าถูกต้องได้คะแนน 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ
4. ทีมที่ทำไม่เจอในเวลาที่กำหนด ไม่ได้คะแนนในรอบนั้น ๆ
5. ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดเมื่อแข่งขันครบทุกรอบเป็นฝ่ายชนะ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กีฬายิงธนู	1. การกำกับควบคุมตนเอง 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ยิงธนู คันธนูและลูกธนูแบบปลอดภัย
- เป้าธนู

การดำเนินการภารกิจ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม 4 แถวตามทีมที่สังกัด ผู้นำกิจกรรมแนะนำ สอนและสาธิตการยิงธนูที่ถูกต้อง
2. แต่ละทีมซ้อมและวางแผนลำดับการยิงธนูเป้าละ 2 ทีม (ผู้นำกิจกรรมกำชับเรื่องความปลอดภัย)
3. แต่ละทีมจัดตัวแทนมายิงธนูทีละ 1 คน/รอบ (ยิงได้รอบละ 2 ทีม) โดยผู้เล่นในตำแหน่งทีมเดียวกันยิงรอบเดียวกัน เช่น leader ยิงในรอบเดียวกัน / Lucky mascot ยิงในรอบ Lucky mascot ทุกทีม
4. ยิงคนละ 3 ลูก เก็บคะแนนรวมเป็นคะแนนทีม
5. ทุกลูกที่ยิงเข้าเป้า 10 คะแนน รับโบนัส 500 บาท
6. รอบที่ Lucky mascot เป็นผู้ยิง ลูกธนูที่ยิงรอบนั้นคะแนนจะ x2 ทุกลูก
7. รอบที่ Co-leader เป็นผู้ยิง ลูกธนูลูกสุดท้ายที่ยิงรอบนั้นคะแนนจะ x2
8. ในรอบที่ Leader เป็นผู้ยิง จะต้องดวล Last shot (ลูกธนูลูกสุดท้าย) กับ Leader ทีมคู่แข่ง โดยคะแนนการยิงลูกสุดท้ายของทุกทีมรวมกันจะ X2 และจะตกเป็นคะแนนของผู้ชนะเท่านั้น (เฉพาะคะแนนลูกสุดท้าย แต่คะแนน 2 ลูกแรกยังคงเป็นของผู้ยิง)
9. แต่ละคะแนนมีค่า 50 EXP สำหรับใช้ในรอบ Battle

ภารกิจ ที่	ชื่อภารกิจ		เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กีฬากอล์ฟ		1. การกำกับควบคุม ตนเอง 2. การมีสมาธิจดจ่อ กับงาน	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจ เดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความ ร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- สนามฝึกพัตต์กอล์ฟในร่ม
- พัตเตอร์
- ลูกกอล์ฟ

การดำเนินภารกิจ

1. ให้แต่ละทีมส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน มาแข่งกันตีกอล์ฟ ให้ตีจำนวนครั้งน้อยสุด
เป็นผู้ชนะในแต่ละรอบ แข่งรอบละ 4 คน แข่งกันจนครบจำนวนคนในแต่ละกลุ่ม
2. แต่ละรอบให้สามารถลองตีได้คนละ 2 ครั้ง ครั้งที่ 3 เป็นการตีเพื่อเก็บคะแนน
จริง
3. Hole in one ได้รางวัลหลุมละ 500 บาท
4. ถ้าตีออกข้างสนาม ให้ดรอปลูกใกล้จุดที่ตีออกแล้วตีต่อ
5. ถ้าตีเลยสนามหรือตกบ่อ ให้เริ่มใหม่ที่จุดเริ่มต้นและนับเป็นจำนวนครั้งต่อไป

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม โจรสลัดล่าสมบัติ	1. การปรับตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 3. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ผ้าปิดตา
- ลูกปิงปองหลากสี

การดำเนินการกิจ

1. สมาชิกยืนล้อมเป็นวงกลม ล้อมลูกปิงปองที่วางบนพื้น กั้นลูกปิงปองไม่ให้ออกจากวง
2. แต่ละทีมส่งอาสาสมัครทีมละ 2 คน ปิดตาแล้วยืนประจำจุด
3. มีเวลา 3 นาทีให้สมาชิกที่ยืนล้อมบอกให้ตัวแทนของทีมตัวเองไปหยิบลูกปิงปองของสีตัวเอง ถ้าหยิบสีทีมอื่นลูกปิงปองนั้นจะเป็นคะแนนของสีนั้น
4. สามารถกำจัดตัวแทนทีมอื่นโดยการใช้ลูกปิงปองที่เก็บได้โยนใส่ตัวแทนทีมอื่น ถ้าตัวแทนทีมไหนถูกโยนลูกปิงปองใส่ ให้ออกจากการแข่งขันและนับแต้มคะแนนที่เก็บลูกปิงปองตามที่เก็บได้
5. ตัวแทนทีมที่โดนกำจัด ต้องเสียโทเคนให้ทีมที่กำลังจัดรายละ 1000 TK
6. แข่งขัน 3 รอบ ทีมที่เก็บปิงปองได้มากที่สุดเป็นทีมชนะ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	นักจิตวิทยาในฝัน Psychologist Showdown	1. การระดมสมอง 2. การทำงานร่วมกับผู้อื่น 3. การเคารพและรับฟัง ความคิดเห็นที่มีความ หลากหลาย 4. จรรยาบรรณของการเป็น นักจิตวิทยา	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- กระดาษสีต่าง ๆ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน กาว กรรไกร สี เป็นต้น

การดำเนินการ

1. ให้แต่ละทีมวางแผนในการสร้างสัญลักษณ์และสโลแกนที่แสดงถึงคุณลักษณะของนักจิตวิทยาที่พึงประสงค์
2. ให้เวลาทำงาน 30 นาที จากนั้นผลัดกันนำเสนอผลงานของทีมตนเองคนละ 3 นาที
3. ตัดสินผลแพ้ชนะจากการโหวตจากกรรมการ และสมาชิก โดยห้ามสมาชิกโหวตผลงานของทีมตนเอง โดยมีหัวข้อในการโหวตให้คะแนนดังนี้
 - 3.1 โลโก้สวยงาม (อันดับ 1 500 exp / อันดับ 2 300 exp / อันดับ 3 และ 4 200 exp)
 - 3.2 สุดยอดสโลแกน (อันดับ 1 500 exp / อันดับ 2 300 exp / อันดับ 3 และ 4 200 exp)

3.3 คอนเซ็ปต์เนื้อหาคุณลักษณะของนักจิตวิทยาพัฒนาการในฝัน (อันดับ
1 500 exp / อันดับ 2 300 exp / อันดับ 3 และ 4 200 exp)

4. ทีมที่ได้คะแนนโหวตสูงสุด เป็นทีมชนะเลิศ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กีฬา ดอดจ์บอล	1. ความสนุกสนาน 2. การทำงานร่วมกับผู้อื่น 3. การวางแผนจัดการ	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์ที่ใช้

- ลูกบอลยางแบบนิ่มและไม่เป็นอันตรายจำนวน 5 ลูก
- สนามขนาด 8 x 17 เมตร โดยแบ่งสนามเป็น 2 ฝั่งเท่า ๆ กัน

การดำเนินภารกิจ

1. แต่ละทีมแบ่งผู้เล่นเป็นทีม A และทีม B ทีมละ 5 คน
2. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีมยืนอยู่หลังเส้นของสนาม โดยกรรมการจะวางลูกบอลไว้ 5 ลูกตรงเส้นกลางสนาม 2 ลูกชิดฝั่งซ้าย อีก 2 ลูกชิดฝั่งขวาของสนาม และ 1 ลูกตรงกลางสนาม
3. กรรมการแจ้งให้ตัวแทนทีม A หยิบบอลที่วางบนเส้นกลางสนามฝั่งซ้าย และตัวแทนทีม B หยิบบอลที่วางบนเส้นกลางสนามฝั่งขวา ส่วนลูกตรงกลางผู้เล่นฝ่ายไหนวางมาหยิบก่อนถือว่าได้ครอบครองบอลและเป็นฝ่ายเริ่มเล่น โดยกรรมการให้คำสั่ง “3 2 1 ดอดจ์บอล” เพื่อเริ่มวิ่งไปหยิบลูกบอล

4. บอลที่แต่ละทีมครอบครองจะสามารถเล่นได้ก็ต่อเมื่อลูกบอลถูกหยิบมาจากเส้นกลางสนามแล้วผ่านเส้น Activate (เส้น 3 เมตรจากเส้นกลางสนาม) มายังฝั่งตนเองแล้ว
5. ฝ่ายที่ได้เปรียบ (มีจำนวนบอลมากกว่า/มีตัวผู้ในสนามเล่นมากกว่า) จะต้องเป็นฝ่ายเริ่มเล่นบอลภายใน 10 วินาที หากเกิน 10 วินาทีแล้วยังมีลูกบอลมากกว่าฝ่ายที่เสียเปรียบจะเสียการครองบอลให้กับฝ่ายที่เสียเปรียบ
6. ผู้เล่นที่โดนขว้างลูกบอลใส่แล้วบอลตาย ให้ออกจากสนาม
7. บอลที่ตกพื้นแล้วถือเป็นบอลตาย ไม่สามารถทำให้ผู้เล่นที่สัมผัสลูกบอลหลังจากบอลตายออกจากสนาม
8. หากสามารถรับลูกบอลที่โยนมาได้ ผู้เล่นที่โยนบอลมาต้องออกจากสนาม และผู้เล่นที่รับบอลได้จะชูปชีวิตผู้เล่นที่ออกจากสนามไปก่อนหน้านี้ตามลำดับการออก
9. ผู้เล่นที่ถือบอลอยู่ในมือ สามารถใช้ลูกบอลป้องกันลูกบอลที่โยนมาใส่ได้ แต่ถ้าลูกบอลที่ถูกกันไปสัมผัสกับผู้เล่นคนใดแล้วบอลตาย ผู้เล่นที่โดนบอลจะต้องออกจากการแข่งขัน
10. ทีมใดที่ผู้เล่นออกจากสนามหมดก่อนถือว่าแพ้ในเกมนั้น
11. มีเวลาเล่นรอบละ 2 นาที ทีมที่มีจำนวนเกมที่ชนะมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ
12. หากมีจำนวนเกมที่ชนะเท่ากัน ใครเหลือผู้เล่นในสนามมากกว่าในเกมสุดท้ายเป็นฝ่ายชนะ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม นาวามรณะ	1. การปรับตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 3. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์ที่ใช้

- แผ่นหนังสือกระดาษขนาด 30 x 30 เซนติเมตร จำนวน 8 ผืนต่อทีม

การดำเนินการกิจ

1. แต่ละทีมจัดแถวตอนจำนวน 10 คน โดยคนที่จะต้องมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับสมาชิกคนอื่นและห้ามแยกขาดจากกัน
2. แต่ละทีมใช้แผ่นหนังสือกระดาษขนาด 30 x 30 เซนติเมตร จำนวน 8 ผืน เพื่อต่อเป็นเส้นทางไปสู่เป้าหมายที่กำหนดเพื่อพาสมาชิกทั้งทีมไปสู่เป้าหมายอย่างปลอดภัยทุกคน
3. ระหว่างการเดินทางจะมีสตาฟเล่นบทบาทเป็นจระเข้ โดยจระเข้จะสามารถแย่งแผ่นหนังสือของแต่ละทีมได้ในกรณีที่แผ่นหนังสือหลุดจากการครอบครองของทีมนั้น ๆ
4. หากสมาชิกแยกขาดจากการ จะต้องถูกทำโทษโดยการย้อนกลับ 3 แผ่น
5. หากมีเท้าส่วนใดส่วนหนึ่งของสมาชิกคนใดก็ตามหลุดออกนอกแผ่นหนังสือ จะถูกจระเข้กัดและจะสามารถเดินได้โดยการใช้ขาที่เหลือเพียงข้างเดียวเท่านั้น
- 6 สมาชิกที่โดนจระเข้กัดขาทั้ง 2 ข้าง ต้องถูกทำโทษโดยการย้อนกลับ 2 แผ่น
7. ทีมไหนที่สามารถพาสมาชิกทั้งหมดถึงจุดหมายได้ก่อนเป็นทีมชนะ

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม Chicken Run	1. การปรับตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 3. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ท่อยางแบบนิ่มที่ไม่เป็นอันตราย
- ตุ๊กตาไก่ที่มีเสียง
- ผ้าปิดตา

การดำเนินการกิจ

1. สมาชิกทั้งหมดยืนล้อมวงเป็นวงที่
2. Leader (หรือ Co-leader) ทีม A 1 คนปิดตาและถืออาวุธเพื่อล่าไก่
3. สมาชิกทีม B ทั้งหมด 10 คน ติดเทปใสที่พื้นรองเท้าเพื่อให้มีเสียงเวลาเดิน
4. ภายในเวลา 1 นาที leader ที่ถูกปิดตาไล่ตีไก่ (ทีม B) ให้ได้มากที่สุด โดยที่ไก่แต่ละตัวมีคะแนน Exp ดังนี้
 - Leader 300 exp
 - Co-leader 200 exp
 - Member 100 exp
 - Lucky Mascot ติดลบ 200 (lucky mascot ห้ามเดินไปให้นักล่าไก่ตี)
5. ลำดับการเล่นมีดังนี้
 - รอบที่ 1 รอบ Leader ทีม A ล่าทีม B / ทีม B ล่าทีม C / ทีม C ล่าทีม D และ ทีม D ล่าทีม A

- รอบที่ 2 รอบ Lucky Mascot ทีม D ล่าทีม C / ทีม C ล่าทีม B / ทีม B
ล่าทีม A และ ทีม A ล่าทีม D

6. นำคะแนนที่ได้ไปเล่นในรอบ Card Battle

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม หัวใจฟ้าโรต์	1. การปรับตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 3. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- เชือก
- ลูกเทนนิส
- ขวดน้ำพลาสติก

การดำเนินการกิจ

1. ให้แต่ละทีมคิดวิธีที่จะใช้เชือกในการล่าเสียงลูกเทนนิสไปวางไว้บนปากขวดจำนวน 10 ขวด
2. การล่าเสียงลูกเทนนิสต้องไปรอบละ 5 คน และทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการล่าเสียง
3. ทีมไหนที่สามารถนำเชือกล่าเสียงลูกเทนนิสไปวางไว้บนปากขวดจำนวน 10 ขวดได้ครบก่อน เป็นฝ่ายชนะ

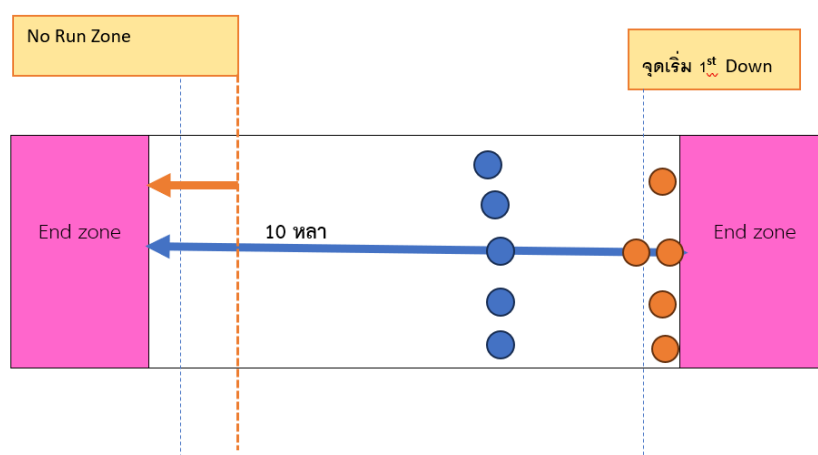
ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กีฬา แพลกฟุตบอล	1. ความสนุกสนาน 2. การทำงานร่วมกับผู้อื่น 3. การวางแผนจัดการ	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- แพลกคาดเอา
- ลูกอเมริกันฟุตบอลขนาดเล็ก

การดำเนินการกิจ

1. แต่ละทีม ● แบ่งผู้เล่น ● เป็นทีมรุกและทีมรับ ทีมละ 5 คน
2. ระยะวิ่งมีเพียง 1 ระยะ คือ 10 หลา ถ้าภายใน 4 ดาว์น ทีมรุกไม่สามารถพาลูกเข้า end zone ของทีมรับได้ จะเปลี่ยนมาเล่นเกมรับ โดยทีมที่เปลี่ยนมาเล่นเกมรุกจะเริ่มรุกที่หน้าเขต end zone ของทีมตัวเอง



3

6 คะแนน จะสลับมาเล่นเกมรับ ถ้าทีมรุกบุกถึงเขต No run zone หน้า end zone ฝ่ายรับ จะไม่สามารถเรียกแผนวิ่งในเขต no run zone ต้องเรียกแผนโยนเท่านั้น*** และผู้เล่น

quarter back จะถือบอลได้เพียง 7 วินาที และโยนได้เพียงครั้งเดียว (ยกเลิกการโยนไปด้านข้างและด้านหลัง เพื่อให้เกมการแข่งขันมีกติกาง่ายขึ้น)

***ผู้เล่นทีมรุกห้าม

1. ใช้มือปิด บัง หรือขัดขวางการเข้าถึง flag ของผู้เล่นฝ่ายรับ ถ้ามีการขัดขวาง ถือว่าเสียดาว์น
2. ห้ามวิ่งกันหรือวิ่งประกองผู้เล่นทีมตัวเองที่กำลังถือลูกวิ่ง
3. ห้ามวิ่งไปขัดขวางการเล่นของผู้เล่นทีมรับ ให้วิ่งเฉพาะเพื่อไปรับลูกตามแผนเท่านั้น

ผู้เล่นทีมรับ ห้าม***

1. สัมผัสร่างกายหรือเครื่องแต่งกายผู้เล่นทีมรุก ยกเว้น Flag ติดเอา
2. ชนหรือยื่นขวาง ฟุ้งตัวขวาง ยื่นกัน (screen) ผู้เล่นทีมรับทำได้เพียงไล่ดึง flag เท่านั้น
3. แย่งบอลในมือ หรือแย่งบอลที่หลุดมือผู้เล่นทีมรุก (บอลหลุดมือถือว่าเป็นบอลตาย หายแย่งบอลกัน เพราะจะทำให้เกิดการปะทะกัน)
4. หากผู้เล่นทีมรับทำผิดกติกา (สัมผัส) จะถูกปรับระยะ 2 ก้าวกรรมการ
4. ถ้าทีมรับสามารถตัดบอลจากทีมรุกได้ สามารถวิ่งรุกได้ทันที ถ้าบอลตายตรงไหนให้เริ่มดาว์นแรกจุดที่บอลตายและสลับเปลี่ยนผู้เล่นเกมรุกของทีมตัวเองมาเล่นแทน แต่ถ้าวิ่งเข้า end zone ฝ่ายรุกได้ จะได้ 6 คะแนน
5. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 5 นาที ถ้าจบครึ่งผู้เล่นทีมรุกยังไม่จบ 4 ดาว์น ครึ่งหลังจะต้องเปลี่ยนมาเล่นเกมรับ
6. ให้เวลาประชุมทีมสั่งแผน ดาว์นละ 20 วินาที โดยเริ่มจากกรรมการวางลูกไว้กลางสนามเพื่อพร้อมเล่น ถ้าเกิน 20 วินาทีไปแล้วจะถูกปรับระยะโดยให้ถอยกลับทุก 1 หลาในทุก ๆ 10 วินาที (ปรับกติกาเพื่อความรวดเร็วในการแข่งขัน)

ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม แสวงหาความร่วมมือ Psycho Festival	1. การปรับตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 3. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- ใช้อุปกรณ์ตามฐานกิจกรรมย่อย

การดำเนินการกิจ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนกระจายตัวออกจากทีมที่ตนเองสังกัดเพื่อหาสมาชิกจากกลุ่มอื่น ๆ มาร่วมมือกันทำภารกิจฐานกิจกรรมทั้งหมด 8 ฐาน การรวมกลุ่มสมาชิกกันจะรวมกลุ่มกันตามจำนวนคนที่ภารกิจกำหนดไว้ ซึ่งแต่ละภารกิจจะกำหนดจำนวนคนทำภารกิจไม่เท่ากัน และห้ามสมาชิกทีมเดียวกันทำภารกิจร่วมกัน ยกเว้นในกรณีที่มีผู้ร่วมภารกิจมากกว่า 4 คน สามารถร่วมทำภารกิจกับสมาชิกทีมตัวเองได้ไม่เกิน 2 คนในภารกิจนั้น ๆ โดยสมาชิกทุกคนจะได้ mission passport เพื่อสะสมคะแนน exp ที่ได้จากการทำภารกิจนั้น ๆ ได้สำเร็จ

2. สมาชิกสามารถเข้าร่วมกิจกรรมเดิมซ้ำได้ แต่จะสามารถได้รับคะแนน exp ได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น การเข้าร่วมซ้ำจะเข้าร่วมได้ในฐานะ “ผู้ให้ความร่วมมือ” กับสมาชิกคนอื่นเท่านั้น ไม่สามารถรับคะแนน exp จากภารกิจที่เคยทำซ้ำได้

3. ฐานกิจกรรมประกอบด้วย

3.1 ภารกิจหนูปั่นจั่น สมาชิกร่วมภารกิจ 8 คน 1 ทีม

อุปกรณ์ : - กระดาษ reuse
- เทปใสติดกระดาษ

การทำภารกิจ

- ให้สมาชิกร่วมการกระทำ A4 มาต่อกันเป็นวงล้อ จากนั้นสมาชิกร่วมการกระทำทั้งหมดเข้าไปอยู่ในวงล้อแล้วพากันเดินพวงล้อไปยังจุดหมายที่กำหนด
ภารกิจสำเร็จ รับคะแนน exp คนละ 40 exp

3.2. เกมจอบองไขว้ 4 คน สมาชิกร่วมภารกิจ 2 ทีม แข่งขันกัน

อุปกรณ์ : ลูกบอลยางที่ใช้แข่งดอร์จบอล หรือลูกโป่ง 6 ลูก

การทำภารกิจ

- วางลูกบอล 3 ลูก ห่างจากสมาชิกทั้ง 2 ทีม ประมาณ 6 เมตร

- ให้สมาชิกร่วมการกระทำ 4 คน สมาชิกคนแรกวิ่งไปหยิบลูกบอลกลับมาหาสมาชิกคนที่ 2 จากนั้นสมาชิกทั้ง 2 คน วิ่งไปหยิบลูกบอลลูกที่ 2 โดยต้องเดินตัวต่อกันและให้ลูกบอลอยู่ระหว่างสมาชิกทั้ง 2 คน และวิ่งกลับมาหาสมาชิกคนที่ 3

- ทำแบบเดิมต่อไปจนสมาชิกทั้ง 4 คนเดินต่อตัวด้วยลูกบอลสำเร็จครบ 4 คนแล้วเดินกลับมาที่จุดเริ่มต้นสำเร็จ

- ทีมชนะได้ 20 exp ทีมแพ้ต้องหาทีมมาแข่งใหม่

3.3. ผักบุ้งสะตู่โยง สมาชิกร่วมภารกิจ 8 คน 1 ทีม

อุปกรณ์ : ลูกปิงปอง 4 สี บรรจุไว้ในกล่อง แก้วสำหรับวางเป็นอุปสรรค

การทำภารกิจ

- นำลูกปิงปอง 4 สี ใส่ในกล่องแล้วไปวางไว้ให้ห่างไกลจากสมาชิก

พร้อมทั้งวางอุปสรรคให้สมาชิกเข้าถึงกล่องได้ยากขึ้น

- สมาชิกยืนเรียงแถวตอน โดย 7 คนแรกจะต้องถูกปิดตา ยกเว้น

คนสุดท้าย

- สมาชิกคนสุดท้ายจะต้องให้สัญญาณเพื่อบอกให้สมาชิกคน

ข้างหน้าไปหยิบลูกปิงปองสีที่กำหนดให้ถูกต้องโดยห้ามใช้เสียง แล้วนำลูกปิงปองไปใบ้พื้นฐาน ในเวลา 3 นาที

- ภารกิจสำเร็จ รับคะแนน exp คนละ 40 exp

3.4. เจ็ดขาสามัคคี สมาชิกร่วมภารกิจ 8 คน 1 ทีม

อุปกรณ์ : ผ้าหรือเชือกสำหรับผูกขา 7 เส้น

การทำภารกิจ

- สมาชิกยืนแถวหน้ากระดานผูกขาไว้ด้วยกัน จากนั้นช่วยกันเดินไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนด
- ภารกิจสำเร็จ รับคะแนน exp คนละ 40 exp

3.5. บ่วงพหรรษา สมาชิกร่วมภารกิจ 4 คน 1 ทีม จับเวลา 1 นาที

อุปกรณ์ : ห่วงพลาสติกสี+กรวย

การทำภารกิจ

- ให้สมาชิกยืนเรียงแถวตอน 4 คน ผลิตกันโยนห่วง (คนละครั้ง เท่านั้นห้ามโยน 2 ครั้งติดต่อกัน) ให้เขากรวยทั้ง 4 ห่วงภายในเวลา 1 นาที
- ภารกิจสำเร็จ รับคะแนน exp คนละ 20 exp

3.6. กิจกรรมตกลงมันคืออะไร สมาชิกร่วมภารกิจ 2 คน battle

อุปกรณ์ : iPad หรือ สมาร์ทโฟน ที่ติดตั้งโปรแกรมซาเย็น 2 เครื่อง

การทำภารกิจ

- สมาชิก 2 คน 2 ทีม เล่นเกม ซาเย็นพร้อมกัน โดยมีพื้นฐาน 2 คน เป็นคน
- พลิคโทรศัพท์/ipad ให้
- ทีมชนะได้ 20 exp ทีมแพ้ต้องหาทีมมาแข่งใหม่

3.7. ปิงปองเตลิเวอรี สมาชิกร่วมภารกิจ 3 คน 1 นาที

อุปกรณ์ : แก้วพลาสติก ปิงปอง ส้อม อย่างละ 3 ชุด

การทำภารกิจ

- สมาชิกนั่งเรียงแถวกัน พร้อมกับแก้วน้ำข้างหน้า สมาชิกคนแรก ใช้ส้อมตักปึงปองแล้วยกปึงปองไปใส่แก้วสมาชิกคนต่อไป ครบ 3 คน ภายใน 1 นาที ภารกิจสำเร็จ รับคะแนน exp คนละ 15 exp

3.8. สถาปนิก สมาชิกร่วมภารกิจ 3 คน 2 นาที iPad+ไฟล์ภาพ โจทย์

อุปกรณ์ : ตัวต่อเลโก้ และ ภาพโจทย์ปัญหา

การทำภารกิจ

- staff เปิดรูปตัวต่อ connecting blog ที่ต่อเสร็จแล้วให้สมาชิกดู
- สมาชิกหาตัวต่อและต่อให้ถูกต้องตามแบบและสีภายใน 2 นาที
- ภารกิจสำเร็จ รับคะแนน exp คนละ 15 exp



ภารกิจที่	ชื่อภารกิจ	เป้าหมาย	ส่งเสริมคุณลักษณะ
	กิจกรรม Card battle	1. การปรับตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย 2. การมีสมาธิจดจ่อกับงาน 3. การกำกับควบคุมตนเอง	การปรับตัว การมีจิตสำนึก การกำกับตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ความเป็นผู้นำ การแสวงหาความร่วมมือ การบริหารจัดการ การมีจิตใจบริการ

อุปกรณ์

- การ์ด Items สำหรับแข่งขัน

การดำเนินการกิจ

1. แต่ละทีมคัดเลือกการ์ด item 4 ใบจากในกระเป๋าเพื่อมา Battle กันทั้ง 4 ทีม โดยแต่ละทีมจะต้องนำคะแนนที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นแต้มเติมพันในการ Battle
2. แต่ละรอบทีมที่ชนะเลิศจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 1000 คะแนน ทีมที่ได้ลำดับที่ 2 จากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 750 คะแนน ทีมที่ได้ลำดับที่ 3 และ 4 จากการเข้าร่วมกิจกรรมจะได้คะแนนเพื่อใช้ในการ Battle 500 คะแนน
3. การ Battle แต่ละรอบ ทีมที่ได้คะแนนจากการทำกิจกรรมในวันนั้นสูงสุดจะเป็นฝ่ายใช้ Items ก่อน และทีมที่ได้อันดับ 2, 3 และ 4 จะมีโอกาสใช้ Items ตามลำดับ เพื่อเพิ่มคะแนนค่าประสบการณ์ของทีมตัวเองหรือลดค่าประสบการณ์จากทีมอื่น ๆ
4. หลังจากภารกิจเสร็จสิ้นแล้วจะเปิดโอกาสในแต่ละทีมจับการ์ดคาชาปองเพิ่ม 1 ใบ และสามารถซื้อไอเทม Items เพิ่มเติมหลังจากจบภารกิจในแต่ละวันเพื่อที่จะนำ Items ดังกล่าวไปใช้ในการทำภารกิจครั้งต่อ ๆ ไป
5. กิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมที่เล่นหลังจากทำภารกิจประจำวัน เพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสในการเก็บคะแนนเพิ่มและป้องกันไม่ให้ทีมคู่แข่งทำคะแนนทิ้งห่าง

แนวทางการสะท้อนและสรุปกิจกรรม

ในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งจะมีการวางรูปแบบกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้คุณลักษณะต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในการทำภารกิจในแต่ละภารกิจ ผู้นำกิจกรรมควรมีทักษะการสังเกตพฤติกรรมและเชื่อมโยงพฤติกรรมเข้าสู่เนื้อหาที่ดี โดยแนวทางในการสังเกตและสรุปพฤติกรรมแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นการสะท้อนพฤติกรรม โดยหลังจากการทำภารกิจเสร็จสิ้นผู้นำกิจกรรมจำเป็นที่จะต้องสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมที่ทำเสร็จไปนั้นมีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ในประเด็นใดบ้าง ซึ่งขั้นตอนนี้จะเป็นการนำพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปสำรวจพฤติกรรมตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมว่า มีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมอะไรที่สะท้อนออกมาให้เห็นระหว่างการทำภารกิจ ซึ่งการสะท้อนพฤติกรรมนี้ จะเป็นการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ทำให้เกิดประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างบ่อประสบการณ์ในการเรียนรู้ร่วมกันจากนั้นจึงนำไปสู่การสรุปเข้าสู่เนื้อหาที่ต้องการนำเสนอต่อไป

ขั้นตอนการสรุปเนื้อหา หลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์การเรียนรู้ ในการทำกิจกรรมร่วมกันแล้ว ผู้นำกิจกรรม มีหน้าที่ในการเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เพิ่งเกิดประสบการณ์ร่วมกันในการทำงาน เข้าสู่เนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดกระบวนการการเรียนรู้ ด้วยเนื้อหาที่ถูกแฝงไว้ในกิจกรรม จะมีความแตกต่างกันไป ตามรูปแบบกิจกรรมที่วางเอาไว้ ผู้นำกิจกรรม มีหน้าที่ในการที่จะชี้ให้เห็นความสำคัญของเนื้อหานั้นๆ เช่น การปรับตัว การแสวงหาความร่วมมือ ว่า มีความสำคัญ ต่อการเป็นนักจิตวิทยาที่ดีในอนาคตอย่างไร ทั้งนี้ผู้นำกิจกรรม อาจจะชี้ชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการพูดคุย อภิปรายเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เช่น การปรับตัวมีความสำคัญอย่างไรในการทำงานและการเรียนจิตวิทยา ผู้เข้าร่วมมีวิธีการในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นอย่างไร เป็นต้น



	ข้อความ	น้อยมาก	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	IOC		
							+1	0	-1
	ได้ดี								
4.	ฉันแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังได้ดี								
5.	ฉันเลือกที่จะอยู่เฉย ๆ และจะไม่จัดการปัญหาหากมันทำให้ฉันต้องลำบาก								
6.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีปัญหาในการทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกันเสมอ ๆ								
7.	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จก่อนเวลาที่กำหนดเสมอ								
8.	หลาย ๆ ครั้งฉันรู้สึกว่าไม่รู้ว่าจะเลือกทำงานไหนก่อนดี								

การมีจิตใจบริการ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาและอำนวยความสะดวกด้วยความเข้าใจ

	ข้อความ	น้อยมาก	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	IOC		
							+1	0	-1
1	ฉันไม่ลังเลที่จะเสนอความช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นกำลังมีปัญหา								
2	ฉันยอมเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อให้ได้ช่วยผู้ที่กำลังประสบปัญหา								
3	ฉันชอบทำงานเพื่อให้คนอื่นได้รับความพึงพอใจ								
4.	ฉันยังคงมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นแม้ว่าจะไม่ได้รับการตอบแทนใด ๆ กลับมา								
5.	คุณค่าในตัวฉันคือการได้มีโอกาสสร้างประโยชน์กับผู้อื่น								
6.	ฉันเข้าใจความทุกข์ร้อนของคนอื่นและยินดีให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ								
7.	ฉันยินดีที่จะปรับปรุงตัวเองหากผู้อื่นไม่ได้รับความพอใจสิ่งที่ฉันทำให้กับเขา								
8.	ในการทำงาน ฉันคิดถึงความพึงพอใจของคนอื่นมากกว่าความพึงพอใจของตัวเอง								

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

.....

ลายมือชื่อผู้เชี่ยวชาญ

โครงสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่ผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

กรอบแนวคิด

แนวคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้จิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association, 2013) ได้กำหนดทักษะสำหรับผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 (THE SKILLFUL PSYCHOLOGY STUDENT PREPARED FOR SUCCESS IN THE 21ST CENTURY WORKPLACE) โดยแบ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ไว้เป็น 5 ด้าน 17 ทักษะ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านการสื่อสาร (Communication) ด้านบุคลิกส่วนบุคคล (Personal) ด้านสังคม (Social) และด้านเทคโนโลยี (Technological)

1. ด้านความคิด ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ 5 ทักษะ ได้แก่

1.1 การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical thinking) หมายถึง การคิดจำแนกแจกแจงองค์ประกอบในภาพรวมออกเป
1.2 การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking) หมายถึง การใช้ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ผ่านการอ้างอิงจากข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือ อย่างรอบคอบ
1.3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) หมายถึง การคิดที่ก่อให้เกิดแง่มุมใหม่ ๆ รวมถึงการเข้าใจและมองเห็นปัญหาและแนวทางใหม่ ๆ

1.4 การจัดการข้อมูลข่าวสาร (Information management) หมายถึง การวางแผน รวบรวม จัดการข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะนำข้อมูลข่าวสารไปใช้หรือสื่อสารต่ออย่างเป็นประโยชน์

1.5 กระบวนการการตัดสินใจ (Judgment and decision making) หมายถึง การตัดสินใจเลือกแนวทางใดแนวทางหนึ่งจากการพิจารณาและประเมินทางเลือกบนพื้นฐานข้อมูล เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดและส่งผลกระทบต่อคนน้อยที่สุด

2. ด้านการสื่อสารประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น 2 ทักษะ ได้แก่

2.1 การสื่อสารด้วยวาจา (Oral communication) หมายถึง ความสามารถในการรับฟังข้อมูลทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ และสามารถสื่อสารให้ผู้ฟังที่มีความหลากหลายเกิดความเข้าใจ

2.2 การเขียนเพื่อการสื่อสารด้าน (Written communication) หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูลผ่านการเขียนให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจโดยใช้หลักภาษาที่ถูกต้องและเหมาะสม

3. ด้านบุคลิกส่วนบุคคล ได้แก่

3.1 การปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ยืดหยุ่นต่อบุคคล สิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานการณ์ที่แตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปอย่างทันที่

3.2 การมีจิตสำนึก (Integrity) หมายถึง การมีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ เคารพ และยอมรับในกฎเกณฑ์ทางสังคม

3.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมก่อนที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

4. ด้านทางสังคม ได้แก่

4.1 การแสวงหาความร่วมมือ (Collaboration) หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งปันความรับผิดชอบ รับฟังและตอบสนองอย่างเหมาะสมกับความคิดของผู้ร่วมงาน

4.2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (Inclusivity) หมายถึง การยอมรับและกลมกลืนกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

4.3 ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถในการนำพาบุคคลเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

4.4 การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเองบุคคลอื่นและสถานการณ์แวดล้อม เพื่อให้สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ

4.5 การมีจิตใจบริการ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาและอำนวยความสะดวกด้วยความเข้าใจ

5. ด้านเทคโนโลยี ได้แก่

5.1 ความยืดหยุ่นและการปรับตัวต่อเทคโนโลยีใหม่ๆ (Flexibility/adaptability to new systems) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ต่อเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในรูปแบบต่าง ๆ ในด้านโปรแกรมและระบบปฏิบัติการ

5.2 ความคุ้นชินกับการใช้เทคโนโลยี (Familiarity with hardware and software) หมายถึง ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่มีความหลากหลายในด้านโปรแกรมและระบบปฏิบัติการ

โครงสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่ผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

1. คุณลักษณะใดที่ผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 พึงมี

.....

.....

2. จาก THE SKILLFUL PSYCHOLOGY STUDENT PREPARED FOR SUCCESS IN THE 21ST CENTURY WORKPLACE ของ สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา APA ท่านคิดว่าคุณลักษณะใดบ้างที่เหมาะสมที่จะนำมาส่งเสริมและพัฒนาสำหรับผู้เรียนจิตวิทยาผ่านรูปแบบการจัดกิจกรรม (กรุณาเลือก 3 – 5 คุณลักษณะจาก 17 คุณลักษณะย่อยในแต่ละด้าน)

- 1
- 2
- 3.....
- 4.....
- 5.....

3. เพราะอะไรคุณลักษณะดังกล่าวที่ท่านเลือกจึงมีความสำคัญต่อการที่จะนำมาส่งเสริมและพัฒนาสำหรับผู้เรียนจิตวิทยา

คุณลักษณะที่ 1เพราะ.....

คุณลักษณะที่ 2เพราะ.....

คุณลักษณะที่ 3เพราะ.....

คุณลักษณะที่ 4เพราะ.....

คุณลักษณะที่ 5เพราะ.....

4. แนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะข้างต้นสำหรับส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนจิตวิทยา

แนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ 1

แนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ 2

แนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ 3

แนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ 4

แนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ 5

5 คุณลักษณะอื่น ๆ ที่เหมาะกับการส่งเสริมผู้เรียนจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21พร้อมแนวทาง (ถ้ามี)

.....

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาในการร่วมให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เป็นอย่างสูง



แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้าง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เพื่อสอบถามความพึงพอใจของนิสิตจิตวิทยาที่เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมที่มีต่อการเข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ซึ่งได้ทำการทดลองตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยคำตอบที่ได้จะนำไปพัฒนาและจัดรูปแบบ...ในโอกาสต่อ ๆ ไป เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนจิตวิทยา ดังนั้น การให้คำตอบและข้อคิดเห็นใด ๆ จะไม่มีผลกระทบต่อตัวอาสาสมัคร และขอให้อาสาสมัครประเมินตามความรู้สึกและความพึงพอใจที่เป็นจริงที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ให้อาสาสมัครทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกและความพึงพอใจของอาสาสมัครดังนี้

5 = พึงพอใจมากที่สุด 4 = พึงพอใจมาก 3 = พึงพอใจปานกลาง
2 = พึงพอใจน้อย 1 = พึงพอใจน้อยที่สุด

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักจิตวิทยาในตนเอง					
2. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น					
3. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการมีจิตสำนึกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น					
4. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการกำกับและจัดการความรู้สึกตนเอง					
5. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการแสวงหาความร่วมมือกับผู้อื่น					
6. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน					
7. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านความเป็น					

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ผู้นำ					
8.การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการบริหารจัดการ					
9. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านการมีจิตใจบริการ					
10. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการสร้างความสัมพันธ์และช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้น					
11. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการสื่อสารระหว่างกันได้ดีขึ้น					
12. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างกัน					
13. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความห่วงใยและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น					
14. กิจกรรมมีส่วนช่วยในการให้นิสิตเห็นความสำคัญและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น					
15. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
16. กิจกรรมมีความน่าติดตามและทำให้นิสิตอยากร่วมกิจกรรมจนจบกระบวนการ					
17. การนำกีฬาเพื่อสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
18. การนำรูปแบบของเกมมิฟิเคชั่น (การให้รางวัล / คะแนนสะสม / การเลื่อนขั้น) มาเป็นติ่มในการจัดกิจกรรมทำให้อิจกรรมมีความน่าสนใจและน่าติดตาม					
19. กิจกรรมมีประโยชน์และควรจัดกิจกรรมรูปแบบนี้ให้กับนิสิตจิตวิทยาในรุ่นต่อ ๆ ไป					
20 ความพึงพอใจในภาพรวมในการเข้าร่วมกิจกรรม					
ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมอื่น					



ประเด็นการสนทนากลุ่มและถอดบทเรียน (Focus Group Discussion) ผู้เข้าร่วมและผู้มีส่วน
ร่วมในการจัดกิจกรรมรูปแบบเกมมิฟิเคชันทางนันทนาการและกีฬาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่

พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21

สนทนากลุ่มวันที่ เวลา

ณ ห้องประชุมเทพเก้า ชั้น 9 อาคาร 4 คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประเด็นการสนทนากลุ่มและถอดบทเรียน

1. ท่านคิดว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่นำมาจัดเป็นรูปแบบกิจกรรม มีความสำคัญต่อผู้เรียนจิตวิทยาอย่างไร
2. กิจกรรมในรูปแบบเกมพีเคชั่นมีส่วนเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 อย่างไร
3. การนำกีฬาเพื่อสุขภาพมาใช้ร่วมกับการจัดกิจกรรม มีส่วนเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 อย่างไร
4. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านการปรับตัว และมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะด้านการปรับตัวอย่างไร
5. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านการมีจิตสำนึกและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะการมีจิตสำนึกอย่างไร
6. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านการกำกับตนเองและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะการกำกับตนเองอย่างไร
7. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านการแสวงหาความร่วมมือและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะการแสวงหาความร่วมมืออย่างไร
8. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันอย่างไร
9. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านความเป็นผู้นำและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะด้านความเป็นผู้นำอย่างไร

10. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านการบริหารจัดการและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะด้านการบริหารจัดการอย่างไร

11. กิจกรรมและกีฬาเพื่อสุขภาพใดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ด้านทักษะด้านการมีจิตใจบริการและมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะด้านการมีจิตใจบริการอย่างไร

12. ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม



ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือเชิญเพื่อขอสัมภาษณ์ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ | คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรุตม์ พรประสิทธิ์ | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กัญยรัตน์ เมืองแก้ว | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว |

- | | |
|--|--|
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจษฎา อังกาบศรี | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ | รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต ภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์ | อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใส | นักจิตวิทยาและอาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อ
การพัฒนาเด็กและครอบครัว |
| 8. อาจารย์ ดร. วณัญญา ปุณญากิจโกศิน | อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร |



ที่ อว 8612/ว 186



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๕๐ พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์



ที่ อว 8612/ ๑ 18๘



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๓๐ พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตม์ พรประสิทธิ์

ด้วย นายธนรัตน์ ทรงสมบุญณ์ รหัสประจำตัว 640630013 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนิน



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่ อว 8612/ **อ 186**

โทร.0 3425 5095

วันที่ **30** พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันยารัตน์ เมืองแก้ว

ด้วย นายธนรัตน์ ทรงสมบุญรณ์ รหัสประจำตัว 640630013 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนิน



ที่ อว 8612/ ๖ ๑๘๐



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

30 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจษฎา อังกาบศรี

ด้วย นายธนรัตน์ ทรงสมบุรณ์ รหัสประจำตัว 640630013 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓



ที่ อว 8612/ด 186



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๒๖ พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน อาจารย์ ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์



ที่ อว 8612/ ๑ 18๗



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

30 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์

ด้วย นายธนรัตน์ ทรงสมบุญณ์ รหัสประจำตัว 640630013 นักศึกษาระดับปริญญาโทชั้นปีที่ ๒



ที่ อว 8612/ ๑ 18๗



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๓๐ พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส

ด้วย นายธนรัตน์ ทรงสมบุญณ์ รหัสประจำตัว 640630013 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

โทร.03425 5095

ที่ อว 8612/ ๐18๗

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.วณัญญา ปุณญากิจโกศล

ด้วย นายธนรัตน์ ทรงสมบูรณ์ รหัสประจำตัว 640630013 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต



ภาคผนวก ง
ประมวลภาพการจัดกิจกรรม





มหาวิทยาลัยศิลปากร
ภาพที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศและละลายพฤติกรรม







ภาพที่ 3 กิจกรรมนันทนาการ และตัวอย่างการแสดงผล Leader board ในกระบวนการเกมมิฟิเคชั่น





ภาพที่ 4 ตัวอย่างการนำกีฬาเพื่อสุขภาพมาบูรณาการกับกิจกรรมนันทนาการ (กีฬากอล์ฟ , กีฬาแฟลกฟุตบอล และ กีฬายิงธนู)





ภาพที่ 5 ภาพรวมการประกาศผลรางวัล และ บรรยายกาศหลังการทำกิจกรรม

รายการอ้างอิง

- American Psychological Association. (2013). **APA guidelines for the undergraduate psychology major:Version2.0**. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/precollege/undergrad/index.aspx>.
- Appleby, D., Young, J., Van Kirk, J., Rudmann, J., Naufel, K., Spencer, S., . . . Richmond, A. (2019). **The skillful psychology student: Skills you will need to succeed in the 21st-Century workplace**.
- Battelle for Kids. (2019). **Framework for 21st Century Learning, Partnership for 21st Century Learning (P21)**. Retrieved from https://static.battelleforkids.org/documents/p21/P21_Framework_Brief.pdf
- Bureau of Labor Statistics. (2022). **Occupational Outlook Handbook, Psychologists**.. Retrieved from <https://www.bls.gov/ooh/life-physical-and-social-science/psychologists.htm>
- Chou, Y. (2019). **Actionable Gamification: Beyond Points, Badges, and Leaderboards**: Packt Publishing.
- Dichev, C., & Dicheva, D. (2017). Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. **International Journal of Educational Technology in Higher Education**, 14(1), 9. doi:10.1186/s41239-017-0042-5
- Gau, L.-S., & James, J. D. (2013). **A Ten-Value-Type Framework Associated With Spectator Sports:A Qualitative Inquiry**. *Sage Open*, 3(2), 2158244013485580. doi:10.1177/2158244013485580
- Hao, T. L., Ziyi; Bao, Hanhui; Chen, Siyuan; Llamas, Jesse; and Llamas, Michael,. (2024). Gamification as an Effective Method in Developing Leadership Skills and Competencies. **The Scholarship Without Borders Journal**, 2(1).
- Katie Seaborn, D. I. F. (2015). Gamification in theory and action: A survey,. **International Journal of Human-Computer Studies**, 74, 14-31. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.09.006>.
- Keeves, P. J. (1988). "Model and Model Building," **Educational Research**

Methodology and Measurement : An International Handbook. Oxford Pergamon Press.

Knutas, A., Ikonen, J., Nikula, U., & Porras, J. (2014). **Increasing collaborative communications in a programming course with gamification: a case study.** Paper presented at the Proceedings of the 15th International Conference on Computer Systems and Technologies, Ruse, Bulgaria.

<https://doi.org/10.1145/2659532.2659620>

Krause, M., Mogalle, M., Pohl, H., & Williams, J. J. (2015). **A Playful Game Changer: Fostering Student Retention in Online Education with Social Gamification.** Paper presented at the Proceedings of the Second (2015) ACM Conference on Learning @ Scale, Vancouver, BC, Canada.

<https://doi.org/10.1145/2724660.2724665>

Management Development Institute of Singapore. (2022). **Should I study Psychology? Here are the Top 6 traits of Psychology students.** Retrieved from

<https://www.mdis.edu.sg/blog/top-6-traits-of-psychology-students/>

Maschja Baas. (2020). **The relationship between psychological capital and twenty first century skills in an educational setting.**

Metin, T., Katırcı, H., Yüce, A., Sarıçam, S., & Cabuk, A. (2017). AN INVENTORY STUDY ON THE CATEGORIZATION AND TYPES OF RECREATIONAL ACTIVITIES.

Murillo-Zamorano, L. R., López-Sánchez, J. Á., López-Rey, M. J., & Bueno-Muñoz, C. (2023). Gamification in higher education: The ECON+ star battles. **Computers & Education**, 194, 104699. doi:<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104699>

Naufel, K. Z., Appleby, D. C., Young, J., Van Kirk, J. F., Spencer, S. M., Rudmann, J., Richmond, A., & S. (2018). **The skillful psychology student: Prepared for success in the 21st century workplace.** Retrieved from

www.apa.org/careers/resources/guides/transferable-skills.pdf

Özhan & Kocadere. (2020). The Effects of Flow, Emotional Engagement, and Motivation on Success in a Gamified Online Learning Environment. **Journal of Educational Computing Research**, 57, 073563311882315. doi:10.1177/0735633118823159

Özhan, Ş. Ç., & Kocadere, S.A.,. (2019). The Effects of Flow, Emotional Engagement,

- and Motivation on Success in a Gamified Online Learning Environment. **Journal of Educational Computing Research**.
- Robson, K., Plangger, K., Kietzmann, J. H., McCarthy, I., & Pitt, L. (2015). Is it all a game? Understanding the principles of gamification. **Business Horizons**, *58*(4), 411-420. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2015.03.006>
- Roy, C., & Andrews, H. A. (1999). **The Roy Adaptation Model**: Appleton & Lange.
- Schaillée, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2022). **The Potential of Community Sport for Social Inclusion: Exploring Cases Across the Globe**: Routledge.
- Seaborn, K., & Fels, D. I., . (2015). Gamification in theory and action: A survey. International. **Journal of Human-Computer Studies**.
- Seyma, S. (2018). Gamification from Player Type Perspective: A Case Study. **Educational Technology & Society**, *21*, 1436-4522.
- Smith, R. H., and Others, . (1980). **Measurement : Making Organization Perform**. New York Macmillan.
- South African College of Applied Psychology. (2019). **6 important qualities that a psychology student needs to have**. Retrieved from <https://www.sacap.edu.za/blog/management-leadership/qualities-of-a-psychology-student/>
- Thomas, N. J. B., R., . (2023). Mechanism of gamification: Role of flow in the behavioral and emotional pathways of engagement in management education. **The International Journal of Management Education**, *21*(1).
- Urh, M., Vukovic, G., Jereb, E., & Pintar, R. (2015). The Model for Introduction of Gamification into E-learning in Higher Education. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, *197*, 388-397. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.154>
- Wanick, V., & Bui, H. (2019). Gamification in Management: a systematic review and research directions. **International Journal of Serious Games**, *6*, 57-74. doi:10.17083/ijsg.v6i2.282
- Weiskopf, D. C. (1975). **A Guide to Recreation and Leisure**: Allyn and Bacon.
- Willer D. (1968). **scientific sociology: Theory and method**. *Englewood cliffs*, . New Jersey: Prentice-Hall.

Zhang, X. (2023). **Climate change literacy gamified: How gamification mechanics affect user experience factors in the user interfaces.**

กรมพลศึกษา. (2544). **เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่องนันทนาการเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กรมพลศึกษา. (2557). **คู่มือผู้นำนันทนาการ.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรมสุขภาพจิต. (2565, 13 มีนาคม 2566). **รายงานผู้ป่วยมารับบริการด้านจิตเวช.** กรุงเทพฯ: ระบบระบบศูนย์กลางการให้บริการผู้ป่วยจิตเวชของประเทศไทย สืบค้นจาก

<https://dmh.go.th/report/datacenter/dmh/>

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550, 13 มีนาคม 2566). **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ.**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข. (2564, 13 มีนาคม 2566). **รายงานข้อมูลทรัพยากรสาธารณสุข.** กรุงเทพฯ สืบค้นจาก

https://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/Report%20Health%20Resource%202021.pdf

กระทรวงสาธารณสุข. (2566, 13 มีนาคม 2566). **อัตราป่วยรายใหม่ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า** กรุงเทพฯ สืบค้นจาก

https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/formating.php&cat_id=22710ed5db1ed6b12aab540a7b0753b3&id=498d921b3210037891f4f2080df1b4f9

กรินดา ไชยศรีสุทธิ์. (2561). **ความต้องการและความคาดหวังของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา** ๕. **วารสารการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 11(1), 15-20.**

กฤษณพงษ์ เลิศบารุงชัย. (2565). **รูปแบบการเรียนรู้ห้องเรียนเกมมิฟิเคชันกลับด้านบนคลาวด์เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้และเทคโนโลยี, 2(1).**

กองบริการการศึกษา. (2556, 13 มีนาคม 2566). **คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษาระดับปริญญาตรี**

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงแก้ไข พุทธศักราช ๒๕๕๖). สืบค้นจาก

<https://registrar.ku.ac.th/wp-content/uploads/2017/05/manteahelp56.pdf>

กันตินันท์ ถนอมวงษ์. (2565). **การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อ**

ส่งเสริมทักษะคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง หน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏ

จำไพพรรณี,

กำโชค เผือกสุวรรณ. (2559). **ผู้นำนันทนาการ = Recreation leader**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว. (2562, 8 พฤษภาคม 2566). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
ร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. **วารสาร
อิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)**,
12(1). สืบค้นจาก [https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-
Journal/article/view/151527](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/151527)

คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2561, 13 มีนาคม 2566). **แผนพัฒนาเด็ก
และเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560-2564**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เจ. เอส. การพิมพ์
สืบค้นจาก [http://tpso4.m-
society.go.th/images/DatabaseTPSO4/News_TPSO/Advertise/2562/PlanChilden25
60-2564.pdf](http://tpso4.m-society.go.th/images/DatabaseTPSO4/News_TPSO/Advertise/2562/PlanChilden2560-2564.pdf)

คณิต เขียววิชัย. (2546). การศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการชุมชนของประชากรในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. กรุงเทพฯ ภาควิชา
พื้นฐานทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

คณิต เขียววิชัย. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการ
ทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยา
เขต พระราชวังสนามจันทร์. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

คณิต เขียววิชัย. (2557). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนโดยใช้
พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์. **วารสารศิลปากร
ศึกษาศาสตร์วิจัย**, 7(2).

จักรเพชร วรสินธ์. (2557, 8 พฤษภาคม 2566). นันทนาการ : ภาพสะท้อนจากวรรณกรรมเยาวชน
หลังวิกฤตเศรษฐกิจโลกาภิวัตน์ สืบค้นจาก
<http://cms.dru.ac.th/jspui/handle/123456789/22>

จิราภา สุทธิประภา และคณะ. (2561). การเสริมสร้างพฤติกรรมด้านสังคมด้วยกิจกรรมการเรียนรู้
ตามแนวคิดเกมพีเคชันโดยใช้นิทานมัลติมีเดีย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่1
โรงเรียนบ้านคานหักโนนใหญ่ (ศิริเกตุประชาวิทย). Paper presented at the การประชุม
วิชาการระดับชาติ ด้านนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้และสิ่งประดิษฐ์ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2561,
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี.

ฉัตรพงศ์ ชูแสงนิล. (2561, 8 พฤษภาคม 2566). เกมมิฟิเคชันเรียนเล่นให้เป็นเกม. สืบค้นจาก

<https://www.scimath.org/article-technology/item/8669-2018-09-11-08-06-48>

- ชนันต์ พูนเดช และ ธนิตา เลิศพรกุลรัตน์. (2559, 8 พฤษภาคม 2566). แนวทางการจัดการเรียนรู้ด้วยแนวคิดเกมมิฟิเคชัน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 18(3), 331-339. สืบค้นจาก https://so06.tci-thaijo.org/index.php/edujournal_nu/article/view/66651
- ฐิตินันท์ ผิวนิล. (2565). แนวทางส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ค่านิยม และหลักคุณธรรมสำหรับนักเรียนโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารประชากรศาสตร์*, 38(1), 1-20. doi: DOI: 10.14456/jod.2022.1
- ทศพร ทับวงษ์ และน้ำมนต์ เรืองฤทธิ์. (2565). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาออนไลน์แบบเปิดในสภาพแวดล้อมเกมมิฟิเคชันโดยใช้การเรียนรู้แบบกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*, 21(3).
- ทศนา แคมมณี. (2562). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 23 ed.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธเนตร ตัญญาวงษ์. (2561). การพัฒนารูปแบบนันทนาการเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้มนันทนาการ. ศรีนครินทร์วิโรจน์, กรุงเทพฯ.
- เบญจภาคี จงหมื่นไวย. (2561). เกมมิฟิเคชันเพื่อการเรียนรู้. *วารสารโครงการวิทยการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ*, 4(2), 34-43.
- เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์. (2563a, 8 พฤษภาคม 2566). 21st-Century Skill : ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21. สืบค้นจาก <https://corporate.baseplayhouse.co/21st-century-skill-%e0%b8%97%e0%b8%b1%e0%b8%81%e0%b8%a9%e0%b8%b0%e0%b9%81%e0%b8%ab%e0%b9%88%e0%b8%87%e0%b8%a8%e0%b8%95%e0%b8%a7%e0%b8%a3%e0%b8%a3%e0%b8%a9%e0%b8%97%e0%b8%b5%e0%b9%88-21/>
- เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์. (2563b, 8 พฤษภาคม 2566). Gamification. เปลี่ยนบทบาทจากผู้เล่นมาเป็นผู้สร้าง. สืบค้นจาก https://corporate.baseplayhouse.co/gamification_intro/
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. (2544). *การประเมินโครงการ : แนวคิดและแนวปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตน์ บัวสนธิ์. (2552). *การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ คำสมัย.
- วนิดา เจียรระโน. (2555). ทศนคติของนิสิต ที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาของมหาวิทยาลัยนครินทร์วิโรฒ. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 4(2), 81-93.
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2553). การวิจัยพัฒนารูปแบบ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 2(4).
- วิไลพร ขำวงษ์, ส. ป., และทานตะวัน แยมบุญเรือง,. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด

กับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 10(1), 78-87.

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสืบสวนเพื่อสิทธิพลเมือง. (2565, 13 มีนาคม 2566). **สำรวจข้อมูลผู้ป่วยจิตเวชและบุคลากรสาธารณสุขด้านจิตเวชของไทย**. สืบค้นจาก

<https://www.tcijthai.com/news/2022/10/scoop/12594>

ศูนย์ประกันคุณภาพการศึกษา มจพ. (2557, 8 พฤษภาคม 2566). **ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21**.

QA-NEWS : KMUTNB. สืบค้นจาก

https://www.qa.kmutnb.ac.th/qa_news/2557/QANEWS305_25570201.pdf

สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา. (2557). **คู่มือผู้นำนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2)**.

กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2546). **หลักการนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.

สทรรฐ์ ลักษณะสุด, พิณทิพา สืบแสง, & ภูวิชญ์ จิวลาญ. (2564, 8 พฤษภาคม 2566). ผลการจัดกิจกรรม

การเรียนรู้แบบเกมมิฟิเคชันเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของผู้เรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *Journal of Modern*

Learning Development, 6(3), 29-43. สืบค้นจาก [https://so06.tci-](https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jomld/article/view/248274)

[thaijo.org/index.php/jomld/article/view/248274](https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jomld/article/view/248274)

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2556, 13 มีนาคม 2566). **นันทนาการ**. Retrieved from

[http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-](http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-%E0%B9%98-%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1-%E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%95%E0%B9%96)

[-E0%B9%98-](http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-%E0%B9%98-%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1-%E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%95%E0%B9%96)

[-E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1-](http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-%E0%B9%98-%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1-%E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%95%E0%B9%96)

[-E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%95%E0%B9%96](http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-%E0%B9%98-%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1-%E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%95%E0%B9%96)

สุวิมล ตั้งสัจจงพน. (2551). โปรแกรมเสริมนันทนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน. *วารสารการศึกษา*

ปฐมวัย, 2(12).

สุวิมล ว่องวานิช. (2549). **การประเมินอภิมาน : วิธีวิทยาและการประยุกต์ใช้**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อธิมาทร เพิ่มพูน, ว. ส., และจिरायุ ทรัพย์สิน,. (2563). แนวทางส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*.

4(1), 44-56.

- อุดมวดี วรรณกุล. (2564). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเกมมิฟิเคชันเพื่อส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นทีมในรายวิชาการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้. (การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม = *Recreation and society*. ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

วุฒิการศึกษา

Master of Arts in Conflict Analysis and Management Royal Roads
University CANADA

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก) มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา)

มหาวิทยาลัยศิลปากร

