

การประเมินความต้องการจำเป็นในการสร้างบอร์ดเกมเพื่อพัฒนา
คุณภาพชีวิต สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*

THE NEEDS ASSESSMENT TO BUILD BOARDGAME FOR ENHANCING
QUALITY OF LIFE FOR UNDERGRADUATE STUDENTS OF FACULTY
OF EDUCATION, KASETSART UNIVERSITY

มนธีร์ จิตต่อนันต์

Manatee Jitanan

อุษณีย์ ลลิตพसान

Usanee Lalitpasan

พรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์

Pornchan Lojanasupareuk

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร

Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok, Thailand

E-mail: fedumtj@ku.ac.th

บทคัดย่อ

บทความการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ระบุและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิต 2) ศึกษาลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิต เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 336 คน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างตามสะดวก เครื่องมือการวิจัย คือ แบบประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่สร้างขึ้นเป็นแบบตอบสนองคู่ โดยนิยามความต้องการจำเป็นตามโมเดลความแตกต่าง ตามการรับรู้และความต้องการจำเป็นของนิสิต เพื่อให้ได้สารสนเทศว่า นิสิตมีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใดเป็นลำดับแรก และนำไปสู่ประเด็นสำคัญของการพัฒนาบอร์ดเกมให้ตรงกับความต้องการจำเป็นของนิสิต การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดำเนินการให้นิสิตที่เป็นผู้ให้ข้อมูลตอบแบบประเมินผ่านช่องทางออนไลน์ด้วย Google Form และขอความอนุเคราะห์จาก

* Received 4 February 2023; Revised 21 February 2023; Accepted 25 February 2023



อาจารย์ประจำสาขาวิชาในการประชาสัมพันธ์ให้นิสิตในสาขาวิชาให้ข้อมูล ตลอดจนประชาสัมพันธ์เชิญชวนตอบแบบประเมินที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และสร้างข้อสรุปเชิงอุปนัย ผลการวิจัย พบว่า 1) บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความต้องการจำเป็นสูงสุด 3 อันดับแรก คือ บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านความเป็นอิสระ และด้านสังคม และ 2) ลักษณะบอร์ดเกมที่นิสิตต้องการมากที่สุด คือ บอร์ดเกมที่มีสีสันสวยงาม ดึงดูดความสนใจ เน้นการใช้กลยุทธ์ในการควบคุมหรือครอบครองพื้นที่ พัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ

คำสำคัญ: การประเมินความต้องการจำเป็น, บอร์ดเกม, คุณภาพชีวิต

Abstract

This research article aimed 1) to identify and prioritize the needs for the development of board games that enhance quality of life of the students and 2) to study characteristics of board games that enhance quality of life with responding to student needs. It is a survey research. The examples were undergraduate students in the first to fifth year of the faculty of education, Kasetsart University, academic year 2022, totaling 336 students who were obtained by convenience sampling method. The research tool was a needs assessment form for the development of a board game that enhances the quality of life created as a dual-response model. It defined needs according to differential models, students' perceptions and needs in order to obtain information about the priority for students to develop their quality of life. It also led to the important issues of board game development to meet the needs of students. Collecting research data was conducted for students who provided information to answer online assessment via Google Form and requested assistance from faculty members in public relations for students in the department to provide information. As well as publicizing invitations to answer assessment forms at the public relations board of the faculty of education, Kasetsart University. Descriptive statistics were used for quantitative data analysis, frequency, percentage, and qualitative data analysis using content analysis and made inductive conclusion. The results showed that 1) the needs of board games for enhancing the quality of life in top 3 were board game that enhanced mental



quality of life, independence, and social, then 2) the characteristics of board game that most students wanted were colorful, attracting attention, focusing on use strategy to control or possession of space, developing skills.

Keywords: needs assessment, board game, quality of life

บทนำ

คุณภาพชีวิต เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับจุดยืนของตนเองในบริบทวัฒนธรรมและระบบ คุณค่าที่ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และสิ่งที่ให้ความสำคัญ (World Health Organization, 2012) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า คุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลทางบวกต่อชีวิต เช่น คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ และด้านจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ สุข ความพึงพอใจในชีวิต (Medvedev, O. N. & Landhuis, C. E, 2018) ผลการปฏิบัติงานทางด้านวิชาการ (Chattu, V. K., et al, 2020) เป็นต้น ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นประเด็นที่ควรให้ความสำคัญ ทั้งนี้ สอดคล้องกับองค์การสหประชาชาติที่ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสันติภาพและสถาบัน และด้านหุ้นส่วนการพัฒนา รวมจำนวน 17 เป้าหมาย เช่น เป้าหมายการจัดความยากจน เป้าหมายการยุติความหิวโหย เป้าหมายการสร้างหลักประกันสุขภาพดีและการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี เป็นต้น โดยเป้าหมายต่าง ๆ นี้ มุ่งพัฒนาโลกและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมนุษย์ (UN General Assembly (UNGA), 2015) ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่ในช่วงของการเป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จัดว่าเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ นับเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต เนื่องจากต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทำให้ประสบปัญหามากมาย อาทิ ปัญหาความรุนแรง ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการท้องเป็นต้น ซึ่งมีสาเหตุจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม (สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551) ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับช่วงวัยนี้ โดยเฉพาะการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครู เนื่องจากนิสิตนักศึกษาครูเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลต่าง ๆ ของประเทศต่อไปในอนาคต ดังการศึกษาของ Hattie, J. ที่ได้สังเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาจำนวนมาก พบว่าปัจจัยสำคัญที่สุดที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ คุณภาพของครู ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครู ผู้ที่จะเป็นครูต่อไปในอนาคต จึงมีความจำเป็น (Hattie, J, 2012) อย่างไรก็ตามเมื่อศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครู พบงานวิจัยที่ศึกษา



เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครูค่อนข้างน้อย มีบางส่วนที่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของคุณภาพชีวิตกับตัวแปรต่าง ๆ เช่น แนวโน้มของการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Ozen, R., et al, 2016) ในขณะที่ พบงานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาสาขาอื่น ๆ โดยเป็นการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม และระดับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านขององค์ประกอบย่อย (จันทร์ อึ้งอึ้ง, 2558); (กฤตธัช อันชื่น, 2557); (พิชญ์วีร์ สีนสวัสดิ์ และเบญจวรรณ พิทาร์ต, 2557) ตลอดจน พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของครูประจำการที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของครู เช่น อิทธิพลของผู้บริหารโรงเรียน และการสนับสนุนจากครอบครัวที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของครู โดยมีความพึงพอใจในงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Yuh, J. & Choi, S, 2017) แต่ทั้งนี้ไม่พบงานวิจัยที่เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ทั้ง นิสิตนักศึกษาครู นิสิตนักศึกษาสาขาอื่น ๆ หรือ ครูประจำการ อันจะเห็นได้ว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ยังต้องการได้รับการศึกษาเพื่อหาวิธีการที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครูต่อไป

เมื่อพิจารณางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีความเจ็บป่วย หรือบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ (Parmenter, T. R, 2021); (Donkor, E. S, 2018); (Nayak, M. G., et al, 2017) โดยมี การพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน เช่น การจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยโยคะ(El-Hashimi, D. & Gorey, K. M, 2019) การใช้โปรแกรมทางการศึกษานูรณาการกับกิจกรรมสุขภาพและเกมบิงโก (Dispennette, A. K., et al, 2019) การใช้กระบวนการกลุ่ม (Mostafaei, M. et al, 2020); (Suardana, W., et al, 2018) เป็นต้น ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาในบริบทของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครู วิธีการหนึ่งที่มีความเหมาะสม คือ การใช้เกม เนื่องจาก เกมมีความปลอดภัย และเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ตลอดจนสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนได้ทันที รวมถึง ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงบทเรียนหรือเกมเข้ากับบริบทชีวิตจริงได้ง่าย (Trybus, J, 2015)

เกมจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่ง ที่ท้าทายความสามารถของผู้เล่นอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล (เทพประสิทธิ์ กุลธวัช วิชัย, 2554) นอกจากนี้ Russell, R. V. ได้กล่าวถึง เกมคือการแข่งขัน อาจเป็นการแข่งขันกับตัวเอง หรือแข่งขันระหว่างคนสองคนหรือทีมตั้งแต่สองคนขึ้นไป ด้วยไหวพริบ การจัดการ ตระการ โขก หรือแม้แต่ความร่วมมือ ซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการคือการชนะ โดยเกมจะมีความหลากหลายตามกฎการเล่นที่มีความยากง่ายแตกต่างกัน รวมถึงสถานที่ในการเล่นและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ (Russell, R. V, 2017) เกมมีหลากหลายประเภท อาทิ บอร์ดเกม หรือเกมกระดานที่ต้องใช้ชิ้นส่วนไบนพื้นผิวที่ต้องการเล่น โดยผู้เล่นจะต้องทำการเคลื่อนที่หรือหยิบออกจากพื้นที่เล่น มีกฎกติกาการเล่นตั้งแต่การเล่นง่าย ๆ ถึงการใช้กลยุทธ์ซับซ้อนที่ผู้เล่นต้อง



วางแผนเพื่อร่วมมือหรือแข่งขันกันบนพื้นฐานการคิดเชิงเหตุผล ไตร่ตรองตามหลักเหตุผล เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเล่นเกม (สฤณี อาชวานันทกุล, 2559) บอร์ดเกมยังเป็นสื่อหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครู เพราะบอร์ดเกมมีส่วนช่วยในการฝึกสมอง ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ช่วยให้คิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น และช่วยให้มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ในด้านอารมณ์และความรู้สึก ทำให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียด สนุกสนาน เพลิดเพลิน รู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น (วรภรณ์ ลัมเปรมวัฒนา และ กันตภณ ธรรมวัฒนา, 2560) อันสอดคล้องกับธรรมชาติของการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ แม้มิได้มีงานวิจัยที่รายงานผลของบอร์ดเกมที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยตรง แต่มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลาย ๆ ส่วน ที่พบว่าบอร์ดเกมส่งผลดีต่อตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต เช่น การส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (Holthus, B. & Manzenreiter, W, 2021) การปรับปรุงการทำงานของสมอง (Ching-Teng, Y, 2019) เป็นต้น

อย่างไรก็ตามในการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาครูนั้น จำเป็นต้องมี การประเมินความต้องการจำเป็นก่อนการพัฒนาบอร์ดเกม เพื่อให้บอร์ดเกมที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับ ความต้องการผู้ใช้ หรือผู้เล่นบอร์ดเกม และสามารถส่งผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง แต่ตอนนี้ยังไม่มีงานวิจัยใดที่มีการศึกษาความต้องการจำเป็นของนิสิตนักศึกษาครูเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้วยเหตุดังกล่าวจึงเป็นเหตุจำเป็นให้มีการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยประชากรนิสิตนักศึกษาครูในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการวิจัยที่ได้สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อระบุและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อศึกษาลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการประเมินความต้องการจำเป็น โดยกำหนดขอบเขตการประเมินความต้องการจำเป็น เป็นการระบุและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น (Needs Identification และ Needs Prioritization) ตามโมเดลการแก้ปัญหา (Solution Model)



ประชากรและตัวอย่างการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาควิชาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 1,233 คน (ระบบสารสนเทศนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2565) ตัวอย่างการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาควิชาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 336 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (convenience sampling) ทั้งนี้ขนาดตัวอย่างการวิจัยได้มาจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 พบว่าต้องมีขนาดตัวอย่างการวิจัยไม่น้อยกว่า 297 คน สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้ตัวอย่างการวิจัย จำนวน 336 คน โดยเกินกว่าขนาดตัวอย่างการวิจัยขั้นต่ำที่กำหนดไว้ เนื่องจากในขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลตัวอย่างที่สมัครใจให้ข้อมูลมีจำนวนมาก ด้วยเห็นว่าประเด็นการวิจัยนี้มีประโยชน์ต่อการศึกษาข้อมูลที่เก็บมาเป็นข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ จึงใช้ข้อมูลทั้งหมดในการวิเคราะห์เพื่อให้ข้อมูลที่ได้อาจเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย คือ แบบประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เครื่องมือประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ

ส่วนที่ 1 การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งพัฒนาขึ้นตามโมเดลการแก้ปัญหา (solution model) เครื่องมือการประเมินความต้องการจำเป็นจึงมีลักษณะเป็น แบบตอบสนองเดี่ยว (single response) ข้อคำถามจะแสดงทางเลือกให้เลือกว่าบอร์ดเกมประเภทใดที่ นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต้องการ ประกอบด้วย 1) เกมที่เน้นการควบคุม หรือ ครอบครองพื้นที่ เช่น เกมเศรษฐี (Monopoly) 2) เกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล เช่น Werewolf 3) เกมการ์ด เช่น UNO และ 4) เกมที่ใช้ความคิดเชิงนามธรรม เช่น หมากรุกโกะ และต้องการบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านใด ประกอบด้วย 1) ร่างกาย 2) จิตวิทยา 3) ความเป็นอิสระ 4) สังคม 5) สิ่งแวดล้อม และ 6) จิตวิญญาณ ศาสนา ความเชื่อส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้เลือกประเภทของบอร์ดเกมและคุณภาพชีวิตที่ต้องการได้รับการส่งเสริม ได้มากกว่า 1 ตัวเลือก

ส่วนที่ 2 การศึกษาลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด ให้นิสิตระบุถึงลักษณะของบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง

ทั้งนี้ แบบประเมินความต้องการจำเป็นที่สร้างขึ้นเป็นแบบตอบสนองคู่ โดยนิยามความต้องการจำเป็นตามโมเดลความแตกต่าง (discrepancy model) ตามการรับรู้และ



ความต้องการจำเป็นของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อให้ได้สารสนเทศว่า นิสิตมีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใดเป็นลำดับแรก และนำไปสู่ประเด็นสำคัญของการพัฒนาบอร์ดเกมให้ตรงกับความต้องการจำเป็นของนิสิต ผ่านตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจากสาขาวิชาวิทยาการวิจัยและประเมิน สาขาวิชานันทนาการ สาขาวิชาสุขศึกษา และสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมจำนวน 5 คน ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่า แบบประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีความเหมาะสม (IOC = 0.80-1.00)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดำเนินการโดยให้นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลตอบแบบประเมินผ่านช่องทางออนไลน์ด้วย Google Form ทั้งนี้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการขอความอนุเคราะห์ไปยังอาจารย์ประจำสาขาวิชาในการประชาสัมพันธ์ให้นิสิตในสาขาวิชาให้ข้อมูล ตลอดจนประชาสัมพันธ์เชิญชวนตอบแบบประเมินที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ทั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้นำมาจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น โดยพิจารณาเรียงลำดับความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต จากร้อยละของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ตอบแบบประเมินที่เลือกคำตอบนั้น ๆ มากที่สุด นับเป็นความต้องการจำเป็นอันดับแรก ในขณะที่ ข้อมูลเชิงคุณภาพดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และสร้างข้อสรุปเชิงอุปนัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2565 (COA No. COA65/056)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ผลการระบุและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต



ตารางที่ 1 การระบุและจัดลำดับความสำคัญบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความต้องการจำเป็นของนิสิตฯ (n=336)

ที่	การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	ความถี่	ร้อยละ	อันดับ
1	ด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ	170	50.60	4
2	ด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกทางบวก ลบ ความนับถือตนเอง	197	58.63	1
3	ด้านความเป็นอิสระ เช่น ความคล่องตัว กิจกรรมในชีวิตประจำวัน	195	58.04	2
4	ด้านสังคม เช่น ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	187	55.65	3
5	ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพแวดล้อมทางกายภาพ การเงิน ความปลอดภัย	133	39.58	5
6	ด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคล	89	26.49	6
รวม		336	100.00	

ผลการวิเคราะห์บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความต้องการจำเป็นของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สูงสุด 3 อันดับแรก คือ บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกทางบวก ลบ ความนับถือตนเอง ร้อยละ 58.63 บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความเป็นอิสระ เช่น ความคล่องตัว กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร้อยละ 58.04 และบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม เช่น ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ร้อยละ 55.65

ตารางที่ 2 ลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิตฯ (n=336)

ที่	ลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการ	ความถี่	ร้อยละ
1	สีสันสวยงาม สบายตา ดึงดูดความสนใจ	66	19.64
2	พัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้เล่น เช่น การวางแผน การคิด การตัดสินใจ	51	15.18
3	อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเก๋มีควมน่าสนใจ เช่น น่ารัก สะดวกต่อการใช้ หรือ พกพา	37	11.01
4	กติกาเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน แต่ก็ไม่ยุ่งยากเกินไป	26	7.74
5	สนุก	24	7.14
6	เล่นได้หลายคน	7	2.08
7	อื่น ๆ	10	2.98

ผลการวิเคราะห์ลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ต้องการบอร์ดเกมส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่มีสีสันสวยงาม สบายตา ดึงดูดความสนใจ ร้อยละ 19.64 และช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้เล่น เช่น



การวางแผน การคิด การตัดสินใจ ร้อยละ 15.18 รวมถึง อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเกมนี้น่าใช้ เช่น น่ารัก สะดวกต่อการใช้ หรือพกพา ร้อยละ 11.01 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ประเภทของบอร์ดเกมที่เป็นความต้องการจำเป็นของนิสิตฯ (n=336)

ที่	ประเภทบอร์ดเกม	ความถี่	ร้อยละ
1	เกมที่เน้นการควบคุมหรือครอบครองพื้นที่ เช่น เกมเศรษฐี (Monopoly)	193	57.44
2	เกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล เช่น Werewolf	193	57.44
3	เกมการ์ด เช่น UNO	184	54.76
4	เกมที่ใช้ความคิดเชิงนามธรรม เช่น หมากรุก โกะ	111	33.04
รวม		336	100

ผลการระบุและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ประเภทของบอร์ดเกมที่นิสิตต้องการมากที่สุด คือ เกมที่เน้นการควบคุมหรือครอบครองพื้นที่ เช่น เกมเศรษฐี (Monopoly) หรือเกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล เช่น Werewolf โดยมีผลการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นได้ลำดับที่ 1 เท่ากัน คิดเป็น ร้อยละ 57.44

อภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถสรุปและนำไปสู่การอภิปรายผลการวิจัยใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ประเภทของบอร์ดเกมที่นิสิตต้องการมากที่สุด คือ เกมที่เน้นการควบคุม หรือ ครอบครองพื้นที่ หรือ เกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล 2) บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความต้องการจำเป็นสูงสุดของนิสิต คือ บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และ 3) ลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิต คือ สีสันสวยงาม สบายตา ดึงดูดความสนใจ และ พัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้เล่น

ประเด็นที่ 1 ประเภทของบอร์ดเกมที่นิสิตต้องการมากที่สุด คือ เกมที่เน้นการควบคุม หรือ ครอบครองพื้นที่ เช่น เกมเศรษฐี (Monopoly) หรือ เกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล เช่น Werewolf เหตุที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะของเกมทั้งสองแบบนี้ เป็นเกมการสื่อสาร (communication game) โดยมีการต่อรอง การสื่อสารระหว่างผู้เล่น ความสำเร็จของเกมขึ้นอยู่กับข้อมูลที่แลกเปลี่ยนระหว่างผู้เล่น (Osawa, H., et al., 2019) จากกลไกของเกมดังกล่าวทำให้ผู้เล่นได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน จึงสร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นในการเล่น เกม ตลอดจนเมื่อพิจารณาถึงลักษณะของเกมทั้งสองรูปแบบ จะพบว่าเป็นเกมที่เน้นการแข่งขัน ซึ่งสร้างบรรยากาศการเล่นที่สนุกสนานให้กับผู้เล่นในการ



วางแผนกลยุทธ์เพื่อที่จะชนะผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ดังที่ Harmon, S., et al. มีการอธิบายถึงลักษณะของเกม 5 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความร่วมมือร่วมใจ (collaborating) รูปแบบการเอื้อเฟื้อ (accommodating) รูปแบบการแข่งขัน (competing) รูปแบบการหลีกเลี่ยง (avoiding) และรูปแบบการประนีประนอม (compromising) โดยได้ยกตัวอย่างเกมที่เน้นการควบคุม หรือ ครอบครองพื้นที่ เช่น เกมเศรษฐี ว่าเป็นเกมที่เกี่ยวข้องกับแหล่งของข้อมูลที่ขัดแย้ง และการเล่นจะสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของผู้เล่น เมื่อวิเคราะห์เกมในส่วนของกฎกติกาการเล่น (mechanics) สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้เล่น (dynamics) และ สุนทรียะ ความสนุกสนานจากการเล่น (aesthetics) ผู้เล่นจะมีสิ่งที่อยู่ในการครอบครองของตนเอง การได้มาซึ่งสิ่งที่ครอบครองมากขึ้น จะต้องมีการบริหารสิ่งที่ครอบครองอยู่เดิม และจัดหาสิ่งที่ต้องครอบครองใหม่ โดยผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะมีการทำลาย การต่อรอง ผู้เล่นจะต้องหากลยุทธ์ในการชนะเกม (Harmon, S., et al, 2019) จากรายละเอียดข้างต้นจึงอาจเป็นเหตุให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนาน ทำให้เกมที่เน้นการควบคุม หรือ ครอบครองพื้นที่ หรือเกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล เป็นที่ต้องการของนิสิต

ประเด็นที่ 2 บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความต้องการจำเป็นสูงสุดของนิสิต คือ บอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตระดับปริญญาตรีอยู่ในช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจหลายประการที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด เช่น การเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 ที่ผ่านมา ที่ต้องมีการจัดการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ ทำให้นิสิตไม่มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน หรือ อาจารย์อย่างใกล้ชิด จึงเกิดความวิตกกังวล หรือความเครียดมากกว่าปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Abdullah, M. F. I. L. B., et al. พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ลดลงกว่าคะแนนเกณฑ์ปกติ ในช่วงที่ไม่ใช่สถานการณ์ COVID-19 (Abdullah, M. F. I. L. B., et al, 2021) และสอดคล้องกับ Szczepanska, A. & Pietrzyka, K. ที่พบว่าการระบาดใหญ่ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ส่งผลต่อระดับการทำกิจกรรมของนักศึกษาในที่สาธารณะ ซึ่งทำลายสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และคุณภาพชีวิตของนักศึกษา (Szczepanska, A. & Pietrzyka, K, 2021) เช่นเดียวกับ Polruamngern, N., et al. พบว่า ความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุดในนักศึกษา (Polruamngern, N., et al, 2022)

ประเด็นที่ 3 ลักษณะบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิต คือ สีสันสวยงาม สบายตา ดึงดูดความสนใจ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้เล่น โดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลักการสร้างบอร์ดเกมที่ดี ดังที่ อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์ กล่าวว่า ในการออกแบบบอร์ดเกมการศึกษาควรใช้หลักการในการพัฒนาออกแบบ คือ รูปแบบเกมจะเป็นเกมที่เล่นไม่ซับซ้อนและไม่ใช้เวลาในการเล่นนานเกินไป ภาพประกอบดู

น่ารัก สดใส ตัวอักษรอ่านง่าย ใช้ภาษาที่กระชับเข้าใจง่าย และสามารถ ผึกการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจแก้ปัญหาได้ (อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์, 2557) สอดคล้องกับ Plass, J. L., et al. พบว่า การออกแบบ (visual design) มีผลต่ออารมณ์ของผู้เล่นโดยสีโทนอุ่น และรูปร่างกลม ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ซึ่งความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเพิ่มการเรียนรู้และความเข้าใจในสิ่งที่เรียน ส่งผลให้เกิดความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Plass, J. L., et al, 2015) และ สอดคล้องกับ Ke, F., et al. ที่ศึกษาความยึดมั่นผูกพันในการเรียนโดยใช้เกมเป็นฐาน โดยพิจารณาตามทฤษฎีความคาดหวังในคุณค่า (expectancy-value theory) เมื่อผู้เรียนเชื่อว่า ข้อมูลที่ได้จากเกมมีคุณค่า มีความหมาย จะมีแนวโน้มว่าผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้จากข้อมูลนั้น โดยคุณค่าหลักสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ คือ ความสำคัญของข้อมูลนั้นมีต่อผู้เรียน ข้อมูลที่ได้มีประโยชน์ มีความน่าสนใจ และคุ้มค่ากับการเสียเวลาและความพยายาม (Ke, F., et al, 2016) จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ว่าบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการของนิสิตต้องสีสันสวยงาม สบายตา ดึงดูดความสนใจ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้เล่น

จากผลการวิเคราะห์การประเมินความต้องการจำเป็นในการสร้างบอร์ดเกมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทำให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กิตติพัฒน์ ทาวงศ์ฯ และคณะ, 2561) ซึ่งเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการสร้างความสุข มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองของนิสิตกลุ่มที่จะไปประกอบวิชาชีพครู และสามารถใช้ในการบริหารดูแลนักเรียนต่อไปในอนาคต โดยใช้บอร์ดเกมหรือเกมกระดานเป็นสื่อการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด มีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความปลอดภัย สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนได้ทันที เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการคิดและตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา รวมถึงการเชื่อมโยงบทเรียนหรือเกมเข้ากับบริบทชีวิตได้ง่ายขึ้น (Trybus, J, 2015) ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสำรวจประเมินความต้องการจำเป็นในการสร้างบอร์ดเกมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำข้อมูลจากการสำรวจมาออกแบบและผลิตบอร์ดเกมเป็นสื่อการสอนที่มีคุณภาพ เหมาะสม ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน ดึงดูดใจให้ผู้เรียนกระตือรือร้นในการเรียนรู้ เกิดทักษะการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหา เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม



สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่าประเภทของบอร์ดเกมที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คือ เกมที่เน้นการควบคุมหรือ ครอบครองพื้นที่ หรือ เกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล นำไปสู่ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ที่ว่า ผู้ที่สนใจจะพัฒนาบอร์ดเกมที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิต ควรพัฒนาบอร์ดเกมในลักษณะของเกมที่เน้นการควบคุม หรือ ครอบครองพื้นที่ หรือ เกมที่ใช้กลยุทธ์หรือการวางยุทธวิธีให้ได้มาซึ่งข้อมูล มากกว่าบอร์ดเกมที่มีลักษณะเป็นเกมการ์ด หรือเกมที่ใช้ความคิดเชิงนามธรรม ตลอดจนสาระสำคัญในส่วนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต้องการส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับนิสิตนั้น ควรเน้นในทุกมิติของคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเป็นอิสระ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคล แต่เพิ่มเติมระดับความเข้มข้นของนวัตกรรมในส่วนของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเป็นสำคัญ รวมถึง ควรมีการออกแบบบอร์ดเกมให้มีสีสันสวยงาม สบายตา ดึงดูดความสนใจ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้เล่นได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป อาจทำการวิเคราะห์สาเหตุของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาบอร์ดเกมฯ หรือการวิจัยและพัฒนาบอร์ดเกมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยอาศัยข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้เป็นฐานในการพัฒนาบอร์ดเกม ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กฤตธัช อันชื่น. (2557). คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีส่วนกิจกรรมนักศึกษา. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- กิตติพัฒน์ ทาวงศ์ชา และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. วารสารศึกษาศาสตร์ มมร, 6(1), 545-565.
- จันทรา อ้อยเอ็ง. (2558). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง. ใน เอกสารการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 5. (วารสารฉบับพิเศษ) (หน้า 141-148).
- เทพประสิทธิ์ กลุธวัชวิชัย. (2554). การนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- พิชญาวีร์ สีนสวัสดิ์ และเบญจวรรณ พิททาร์ต. (2557). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 7(1), 97-108.
- ระบบสารสนเทศนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2565). ระบบสารสนเทศนิสิต. เรียกใช้เมื่อ 17 สิงหาคม 2565 จาก <https://stdregis.ku.ac.th>
- วรารักษ์ ลิ้มเปรมวัฒนา และกันตภณ ธรรมวัฒนา. (2560). พฤติกรรมในการเล่นเกมกระดาน และองค์ประกอบของปัจจัยทางด้านผลกระทบจากการเล่นเกมของวัยรุ่นในเขต กรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยสังคม, 40(2), 107-132.
- สฤณี อาชวานันทกุล. (2559). Board game universe จักรวาลกระดานเดียว. กรุงเทพมหานคร: แชลมอน.
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2551). กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ.
- อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์. (2557). การออกแบบบอร์ดเกมการศึกษา เรื่องวงสี่ธรรมชาติ สำหรับ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. ใน ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Abdullah, M. F. I. L. B., et al. (2021). Quality of life and associated factors among university students during the COVID- 19 pandemic: a cross-sectional study. BMJ open, 11(10),1-12.
- Chattu, V. K., et al. (2020). An exploratory study of quality of life and its relationship with academic performance among students in medical and other health professions. Medical Sciences, 8(23), 1-10.
- Ching-Teng, Y. (2019). Effect of board game activities on cognitive function improvement among older adults in adult day care centers. Social work in health care, 58(9), 825-838.
- Dispennette, A. K., et al. (2019). Effects of a game-centered health promotion program on fall risk, health knowledge, and quality of life in community-dwelling older adults. International journal of exercise science, 12(4), 1149-1160.
- Donkor, E. S. (2018). Stroke in the century: a snapshot of the burden, epidemiology, and quality of life. Stroke research and treatment, 2018(3), 1-10.



- El-Hashimi, D. & Gorey, K. M. (2019). Yoga-specific enhancement of quality of life among women with breast cancer: systematic review and exploratory meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 24 (1), 1-9.
- Harmon, S., et al. (2019). Operationalizing conflict strategies in a board game. In *Proceedings of the 14th International Conference on the Foundations of Digital Games* (pp. 1-6). San Luis Obispo : California.
- Hattie, J. (2012). *Visible learning for teachers: Maximizing impact on learning*. London: Routledge.
- Holthus, B. & Manzenreiter, W. (2021). A Board Game Approach to Studying the Multidimensionality of Life Satisfaction. In *Researching Happiness: Qualitative, Biographical and Critical Perspectives* (pp. 199-217). Bristol: Bristol University Press.
- Ke, F., et al. (2016). Game-based learning engagement: A theory-and data-driven exploration. *British Journal of Educational Technology*, 47 (6), 1183-1201.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30 (3), 607-610.
- Medvedev, O. N. & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 2018(6), 1-16.
- Mostafaei, M. et al. (2020). Effect of positive psychology group counseling on quality of life of pregnant women. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 30 (184), 61-72.
- Nayak, M. G., et al. (2017). Quality of life among cancer patients. *Indian journal of palliative care*, 23 (4), 445.
- Osawa, H., et al. (2019). Negotiation in hidden identity: designing protocol for werewolf game. In *International Workshop on Agent- Based Complex Automated Negotiation*. Singapore: Springer.
- Ozen, R., et al. (2016). The relationship between pre-service teachers' lifelong learning tendencies and the quality of university life. *The Anthropologist*, 24 (1), 105-112.
- Parmenter, T. R. (2021). An analysis of the dimensions of quality of life for people with physical disabilities. In *Quality of life for handicapped people*. London: Routledge.

- Plass, J. L., et al. (2015). Foundations of game-based learning. *Educational psychologist*, 50 (4), 258-283.
- Polruamngern, N., et al. (2022). Relationship between Resilience Quotient and Mental Health Problems in Urban Late Adolescents. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine*, 66(4), 267-276.
- Russell, R. V. (2017). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. (6th ed). Illinois: Sagamore.
- Suardana, W., et al. (2018). Self-help group therapy: The enhancement of self-care ability and quality of life among the elderly in Bali, Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(11), 76-80.
- Szczepanska, A. & Pietrzyka, K. (2021). The COVID-19 epidemic in Poland and its influence on the quality of life of university students (young adults) in the context of restricted access to public spaces. *Journal of Public Health: From Theory to Practice*, 31(3), 1-11.
- Trybus, J. (2015). *Game-based learning: What it is, why it works, and where it's going*. Miami: New Media Institute. Retrieved October 15 , 2022, from <http://www.newmedia.org/game-based-learning--what-it-is-why-it-works-and-where-its-going.html>
- UN General Assembly (UNGA). (2015). *Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development*. Retrieved August 17 , 2022, from <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld>
- World Health Organization. (2012). *rogramme on mental health: WHOQOL user manual, 2012 revision*. Retrieved October 20, 2022, from <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012-3>
- Yuh, J. & Choi, S. (2017). Sources of social support, job satisfaction, and quality of life among childcare teachers. *The Social Science Journal*, 54(4), 450-457.