

เกมละลายพฤติกรรม Game for ice breaking

ฐิติรัศญาณ์ แก่นเพชร¹

Thitirussaya Ganpech

Received August 16, 2022 & Revise August 26, 2022 & Accepted August 31, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความสามัคคีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันด้วยหลักการ จากการศึกษาแนวคิด การทบทวนวรรณกรรม และทบทวนประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมละลายพฤติกรรม ซึ่งกิจกรรมนี้สามารถนำไปใช้ได้หลากหลาย เช่น การเรียนการสอน การอบรม การสัมมนา การฝึกปฏิบัติ ค่ายพักแรม หรือ Walk Rally เป็นต้น แต่การสร้างกิจกรรมละลายพฤติกรรมส่วนใหญ่ผู้ที่นำไปใช้งานจำเป็นต้องมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมดังกล่าว ดังนั้น บทความนี้จึงเน้นที่การให้แนวทางการพัฒนากระบวนการพัฒนาเทคนิคการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความสามัคคีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันด้วยหลักการโดยมีองค์ประกอบในการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรม ได้แก่ ศึกษาวัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม ศึกษาประโยชน์ของกิจกรรม รู้จักตัวตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และที่สำคัญต้องรู้จักเทคนิควิธีการนำเกมแต่ละเกมมาผสมผสานกันอย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน ทั้งนี้การทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมต้องจัดให้เหมาะสมกับเวลา นอกจากนี้เกมละลายพฤติกรรมยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้และเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมผ่านระบบออนไลน์ได้ต่อไป เกมละลายพฤติกรรมที่จัดในสถานที่ต่างๆส่วนใหญ่เป็นเกมเล่นแบบเผชิญหน้า เช่น เกมรู้จักฉันรู้จักเธอ เกมลมเพลมพัด เกมแจวเรือ เป็นต้น ต่างๆที่ใช้ในการละลายพฤติกรรมเน้นสร้างปฏิสัมพันธ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำร่วมกัน

คำสำคัญ: การละลายพฤติกรรม; เกมละลายพฤติกรรม

¹ สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Educational Technology Office Sukhothai Thammathirat Open University

Email: thitirussaya@gmail.com



Abstract

This article aims to present the process of developing event techniques to bring unity among participants. Unity to achieve the same goals with principles from the study of the concept literature review and reviewing work experiences related to behavioral dissolution activities. This activity can be used in a variety of ways, such as teaching, training, seminars, practice sessions, camping or walk rally, etc. But to create a behavior-dissolving activity, most people who implement it need experience doing it. Therefore, this article focuses on providing guidelines for the development of the process of developing behavior dissolution activities in order to bring unity among participants. Unity in order to achieve the same goals with the principles of behavioral dissolution activities, including the study of the objectives of the activities. Study the benefits of activities Know the identity of the participants it is important to know the techniques of how to combine each game in accordance with the objectives, benefits, and qualifications of the participants clearly. However, the behavioral dissolution activities must be arranged in a timely manner. In addition, behavior dissolving games can also be applied and are a guideline for organizing activities through online systems in the future. Behavior dissolving games organized in various places are mostly face-to-face games, such as the game I know you, the wind blowing game, the boat game, etc., which are used to dissolve behaviors, focusing on creating interactions for participants to work together.

Keywords: ice breaking; game for ice breaking

บทนำ

บทความนี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการทำงานในมหาวิทยาลัยเปิดแห่งเดียวของประเทศไทย ซึ่งอาจารย์ของมหาวิทยาลัยทุกคนจะเลือกเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมนักศึกษาของจังหวัดอะไรก็ได้ ท่านละ 1 จังหวัดต้องพบกับนักศึกษาที่มีความเป็นผู้ใหญ่อายุประมาณ 25 ปีขึ้นไป อายุของนักศึกษาสูงสุดที่เข้าร่วมกิจกรรมประมาณเจ็ดสิบกว่าปี มีอาชีพที่หลากหลาย ต้องการคุณวุฒิทางการศึกษาเพื่อเพิ่มวิทยฐานะในการทำงานของตนเอง หรือต้องการพัฒนาธุรกิจของตนเอง หรือเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับลูกหลานในการศึกษาหาความรู้ ซึ่งการจัดกิจกรรมต่างๆ มหาวิทยาลัยจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างอิสระ ไม่มีการบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมต่างๆที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ ได้แก่ การปฐมนิเทศนักศึกษาแต่ละจังหวัดทั่วประเทศ กิจกรรม



กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำของชมรมนักศึกษา นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้ามาพัฒนาบุคลิกภาพได้ เนื่องจากโครงการเหล่านี้เป็นเวทีให้นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆในชมรมนักศึกษาแต่ละจังหวัด ซึ่งมีการจัดกิจกรรมทั้งระดับจังหวัด เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมเดินเฉลิมพระเกียรติ เป็นต้น และกิจกรรมที่ต้องรวมกันจัดกิจกรรมระดับภูมิภาค เช่น กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์เป็นการรวมกลุ่มของชมรมนักศึกษาหลายๆจังหวัดในเขตการดูแลของศูนย์วิทยบริการและชุมชนสัมพันธ์ มสธ.ที่มีอยู่ 10 ศูนย์ทั่วประเทศ การจัดกิจกรรมเหล่านี้มหาวิทยาลัยมีงบประมาณให้อย่างจำกัด ซึ่งไม่เพียงพอในการจัดกิจกรรม นักศึกษาจึงจำเป็นต้องวางแผนจัดกิจกรรมด้วยงบประมาณที่จำกัด มีการวางแผนการระดมเงินทุนด้วยการจัดกิจกรรมต่างๆเพิ่มเติม นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมนักศึกษาจึงได้รับการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการเป็นผู้นำชมรมนักศึกษา ได้รับการฝึกทักษะการพูดในที่ชุมชน ทักษะการวางแผนงาน และทักษะการเขียนโครงการ เป็นต้น ดังนั้นประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมนักศึกษาจึงทำให้ต้องใช้ประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมที่ต้องอาศัยการละลายพฤติกรรมที่มีความหลากหลายเป็นระยะเวลากว่า 17 ปีที่ผ่านมา

การทำกิจกรรมร่วมกันไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอน การฝึกอบรม การสัมมนา Walk Rally หรือค่ายพักแรมต่างๆ ล้วนมีความจำเป็นต้องใช้การละลายพฤติกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความเป็นตัวตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น เนื่องจากหากไม่มีกิจกรรมละลายพฤติกรรมจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตึงเครียด กังวลใจ ยึดติดกับภาพลักษณ์เดิมๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เปิดใจยอมรับสิ่งต่างๆที่ผู้จัดกิจกรรมต้องการมอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงมีความหลากหลาย เช่น นักเรียน นักศึกษา พนักงานบริษัท ข้าราชการ ครู เป็นต้น

ChanInthaphum E,(2016). เป็นเกมที่มีลักษณะการเล่นเพื่อการเรียนรู้ “Play to Learning” มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในขณะที่หรือหลังจากการเล่นเกมนักเรียนไปด้วยและสนุกไปด้วยพร้อมกัน ทำให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างมีความหมายได้รับประสบการณ์ตรงและเป็นการพัฒนากระบวนการคิดของผู้เรียนโดยที่ผู้เรียนไม่รู้ตัว โดยสอดแทรกเนื้อหาลงในเกม ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และลงมือฝึกปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยในขณะที่ลงมือเล่นผู้เรียนจะได้รับทักษะและความรู้จากเนื้อหาบทเรียนในขณะที่เล่นเกม เกมมักมีสถานการณ์จำลองเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกท้าทายและอยากจะทำต่อไป กิจกรรมการละลายพฤติกรรมมีองค์ประกอบในจัดกิจกรรมที่สำคัญ ต้องมีการวางแผนการจัดกิจกรรมอย่างรอบคอบให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การจัดงาน ประโยชน์ที่ต้องการได้รับ ต้องรู้จักคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และต้องรู้จักส่วนประกอบของกิจกรรมที่จะจัดเป็นอย่างดีเพื่อการวางแผนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีประโยชน์ เหมาะสมกับระดับอายุ อาชีพ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด



ความหมายของการละลายพฤติกรรม

ความหมายของการละลายพฤติกรรมมีหลายความหมาย ซึ่งมีผู้รู้หลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Faculty of Medicine Siriraj Hospital (2021) กล่าวว่า “การละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อเพิ่มความผ่อนคลาย ลดอคติ สบายใจ หยุดการยึดติดในภาพลักษณ์หรือการแบ่งแยก ปิดกั้น กล้าเปิดใจ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น แสดงตัวตน ให้กับสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมหรือทำงานร่วมกัน ได้รู้จักกันมากขึ้น และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะดำเนิน กิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายไปด้วยกัน ซึ่งในการสร้างกิจกรรมละลายพฤติกรรมขึ้นมา ความสำคัญของการละลายพฤติกรรม”

Urbinner (2564) กล่าวว่า “การละลายพฤติกรรมหรือ ice-breaking เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมหรือพนักงานได้มีความรู้สึกปลอดภัยเชิงจิตวิทยา (psychological safety) เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเริ่มทำอะไรได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกรณีที่แต่ละคนไม่รู้จักกัน”

HR TEAMWORK (2561) กล่าวว่า “การละลายพฤติกรรม คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแสดงความเป็นตัวเองทำความรู้จัก ผ่อนคลาย ลดอคติ ความรู้สึกกังวลไม่ปลอดภัย และเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น กล่าวได้ว่าโดยธรรมชาติแล้วบุคคลธรรมดาเมื่อมนุษย์ได้เข้ามาสู่สถานที่ใหม่หรือสังคมใหม่ มักจะสร้างกำแพงของตัวเองเพื่อป้องกันตัวเองด้วยสาเหตุต่างๆตามธรรมชาติ ทำให้เกิดการปิดกั้นตัวเองก่อนการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่นั้นเอง กิจกรรมละลายพฤติกรรมจึงเป็นเครื่องมือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาส ทำความรู้จักโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน และเปิดเผยความเป็นตัวเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน เสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรได้เร็วกว่าการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับตัวเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่ๆเอง ซึ่งกระบวนการละลายพฤติกรรม ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆในการจัดการอบรมสัมมนา, Walk Rally หรือค่ายพักแรม”

จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การละลายพฤติกรรมหรือ ice-breaking เป็นกระบวนการการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย ลดอคติ รู้สึกสบายใจ กล้าเปิดใจยอมรับ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆได้รู้จักมากยิ่งขึ้น จึงนิยมนำกระบวนการละลายพฤติกรรมมาใช้กับบุคคลที่เริ่มเข้าสู่สถานการณ์ใหม่ๆ สังคมใหม่ๆ สถานที่ใหม่ๆ เพื่อให้บุคคลทำความรู้จักกัน เปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน มาทำกิจกรรมร่วมกันและก่อให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม มีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน เสริมสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรภาพได้อย่างรวดเร็วมากกว่าการให้บุคคลนั้นๆปรับตัวเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่ๆเอง กระบวนการละลายพฤติกรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจัดการอบรมสัมมนา ค่ายพักแรม หรือ Walk Rally



วัตถุประสงค์ของการละลายพฤติกรรม

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ วัตถุประสงค์ของการละลายพฤติกรรม เนื่องจากเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องทราบก่อนการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันจะทำให้กิจกรรมแตกต่างกันออกไป ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หลักของการอบรมหรือการจัดกิจกรรม เช่น หากต้องการอบรมเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม กิจกรรมต่างๆต้องออกแบบให้ทำร่วมกันเป็นทีม เป็นต้น ดังนั้นจึงควรทราบวัตถุประสงค์หลักของการละลายพฤติกรรมในแต่ละครั้งของการนำไปใช้ สามารถสรุปวัตถุประสงค์ของการละลายพฤติกรรมได้ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมการรู้จักกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสเปิดเผยความเป็นตัวเอง
3. เพื่อละลายตัวตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ตำแหน่ง หน้าที่ ภารกิจต่างๆ เป็นต้น ชั่วขณะเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมพร้อมตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
4. เพื่อทำให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
5. เพื่อเพิ่มพื้นที่ปลอดภัยให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ทำงานร่วมกันได้หรือสามารถทำงานเป็นทีมได้
6. เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงาน
7. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศเป็นมิตร
8. เพื่อก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หรือพลังความคิดบวก เป็นการระดมความคิดเห็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. เพื่อทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจรับฟัง
10. เพื่อให้เกิดสมาธิก่อนการเรียนการสอน เกิดความพร้อมในการรับข้อมูลใหม่ๆ

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการละลายพฤติกรรมมักทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมละลายหน้าที่ ตำแหน่ง ภารกิจต่างๆชั่วขณะ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจยอมรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ สามารถทำงานเป็นทีมได้ เสริมสร้างบรรยากาศเป็นมิตร ลดความขัดแย้งในการทำงาน ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หรือพลังความคิดบวก เป็นการระดมความคิดเห็นได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือ เกิดสมาธิก่อนการทำกิจกรรม เกิดความพร้อมในการรับข้อมูลใหม่ๆ

ประโยชน์ของการละลายพฤติกรรม

การเข้าสังคมใหม่ๆ สถานที่ใหม่ๆ พบผู้คนใหม่ๆ เป็นสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคง กังวลใจ เกิดความระแวงสงสัยไม่มั่นใจ การละลายพฤติกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่สร้างโอกาสในการค้นหา เติมเต็มความ



หว่าดระแวงสงสัย ให้เกิดความมั่นใจผ่านกิจกรรมต่างๆ ค่อยๆลดตัวตนของแต่ละคน ทำให้บุคคลนั้นๆลืมปัญหา ลืมภาระหน้าที่ในการทำงานประจำชั่วขณะ สร้างภาระหน้าที่ใหม่โจทย์ปัญหาใหม่ๆที่สมมติขึ้น สามารถสรุป ประโยชน์ของการละลายพฤติกรรมได้ดังนี้

1. ทำให้บุคคลสามารถเปิดเผยตัวเอง แสดงเปิดใจเพื่อเข้าสู่ระบบใหม่ของสังคม เป็นการทำลายจุดยึดติด ที่อาจเป็นอุปสรรคของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. ทำให้เข้าใจธรรมชาติของบุคคลในกลุ่มกิจกรรมเดียวกัน สามารถตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวของการทำงาน เข้าถึงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สร้างโอกาสให้บุคคลเข้าถึงกันและกันได้ง่ายยิ่งขึ้น
3. ทำให้ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลเนื่องจากเห็นพฤติกรรมที่สร้างมุมมองใหม่ๆ ที่นอกเหนือจากการทำงานประจำ
4. ทำให้บุคคลกล้าแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มมากขึ้น
5. ทำให้บุคคลในกลุ่มเข้าใจกันมากขึ้นส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือ ในองค์กร
6. ทำให้บุคคลยอมรับกติกา นำไปสู่การประสานงานที่มีประสิทธิภาพระหว่างหน่วยงานยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าการละลายพฤติกรรมทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติของบุคคลในกลุ่มกิจกรรมเดียวกัน สามารถเปิดเผยตัวเอง แสดงเปิดใจเพื่อเข้าสู่ระบบใหม่ของสังคม เป็นการทำลายจุดยึดติดที่อาจเป็นอุปสรรคของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จึงทำให้ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล เนื่องจากยอมรับกติกาของกลุ่มกิจกรรมนั้นๆ

การนำการละลายพฤติกรรมไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมของการละลายพฤติกรรมหากออกแบบไม่ดีจะก่อให้เกิดความแตกแยกในการทำงานเป็นทีม จึงควรเข้าใจองค์ประกอบ ความสำคัญ เพื่อออกแบบกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรักความสามัคคีในกลุ่มเดียวกัน ดังนี้

1. **รู้วัตถุประสงค์** ต้องทราบถึงวัตถุประสงค์เริ่มต้นในการจัดกิจกรรมนั้น เช่น เพื่อให้เกิดสมาธิในการเรียนการสอน ต้องการลดความตึงเครียดภายในองค์กร เป็นต้น
2. **รู้ประโยชน์** ต้องทราบประโยชน์หรือจุดหมายปลายทางของการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน เช่น ต้องการลดความขัดแย้งในการทำงาน ต้องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการเริ่มต้น เป็นต้น
3. **รู้จักตัวตน** ต้องทราบคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล เช่น อายุเท่าใด ประกอบอาชีพอะไร กิจกรรมในงานประจำทำอะไรบ้าง เกิดปัญหาอะไรที่ต้องการจะแก้ไขปัญหานั้นๆ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง เป็นต้น



4. **รู้เทคนิควิธีการของเกมหรือกิจกรรม** ต้องรู้จักกิจกรรมที่ต้องการนำไปใช้เป็นอย่างดี เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และตรงตามคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ทั้งนี้การรู้เทคนิคต้องรู้จักเกมหรือกิจกรรมที่จะนำไปใช้ รู้ว่าต้องใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง ต้องใช้พื้นที่เป็นลานกว้างหรือที่นั่งกับเก้าอี้หรือที่นั่งกับพื้นราบ และยังต้องคำนึงถึงอายุของผู้เข้าร่วมว่าเหมาะสมกับพื้นที่หรือลักษณะกิจกรรมหรือไม่ เช่น ผู้ที่มีอายุประมาณ 20-29 ปี ยังมีความกระฉับกระเฉงวิ่งไวให้นั่งยืนอย่างรวดเร็วได้ ผู้ที่มีอายุประมาณ 30-39 ปี เป็นผู้ที่ประกอบอาชีพแล้ว ความแข็งแรงของร่างกายจะไม่กระฉับกระเฉงเท่ากับวัย 20-29 ปี ผู้ที่มีอายุประมาณ 40-49 ปี เป็นผู้ที่มียตำแหน่งในการอาชีพที่ค่อนข้างสูง ความยืดหยุ่นของร่างกายน้อยลงมากจึงไม่ควรให้ทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ควรให้เป็นกิจกรรมที่ใช้ความคิดเห็นเป็นหลัก กิจกรรมต้องไม่ก่อให้เกิดความอับอาย เป็นต้น
5. **ดำเนินกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด** การทำกิจกรรมต้องคำนึงถึงระยะเวลา ไม่ควรดำเนินกิจกรรมเกินกว่าเวลาที่กำหนดมากเกินไป จะทำให้ไปกระทบกับเวลาของกิจกรรมที่เป็นเนื้อหาอื่นๆ ซึ่งการจัดกิจกรรมต้องเคารพเวลาตามตารางที่กำหนดไว้

สรุปได้ว่า การนำการละลายพฤติกรรมไปใช้ประโยชน์ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ รู้วัตถุประสงค์ รู้ประโยชน์ รู้จักตัวตน รู้เทคนิควิธีการของเกมหรือกิจกรรม และดำเนินกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด จึงจะสามารถออกแบบกิจกรรมละลายพฤติกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความประทับใจและเกิดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้

การทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับที่ได้วางแผนไว้ ดังนั้นจึงอาจเรียกเกมที่ใช้ในการละลายพฤติกรรมได้ว่า “เกมละลายพฤติกรรม” ซึ่งตอนแรกอาจเรียงลำดับเกมหรือกิจกรรม เช่น เกมรู้จักฉันรู้จักเธอ เกมลมเพลมพัด เกมแจวเรือ Walk Rally เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเกม 3 เกมข้างต้นต้องใช้สถานที่ในร่ม ส่วน Walk Rally ส่วนใหญ่จะจัดกันนอกสถานที่และต้องใช้บริเวณกว้าง แต่หากฝนกำลังจะตกและยังอยู่ในร่มอาจต้องทำกิจกรรมภายในอาคารก่อน เมื่อฝนหยุดตกอาจพิจารณาใหม่ว่าควรทำกิจกรรม Walk Rally ต่อไปหรือยกเลิก ต้องดูว่าสถานการณ์ปลอดภัยสำหรับผู้เล่นเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ หากไม่ปลอดภัยอาจยกเลิกกิจกรรมหรือเลื่อนกิจกรรมไปในเวลาต่อมาขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมต่างๆ

1. เกมรู้จักฉันรู้จักเธอ



เกมนี้เป็นเกมที่ให้จับคู่กับคนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน ใช้ได้หลากหลายสถานการณ์ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ยกตัวอย่างเช่น หากต้องการจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานวิจัยเราต้องการให้สมาชิกกลุ่มรู้จักพูดคุยกัน รู้ความชำนาญพิเศษของแต่ละคน อาจมีการออกแบบกิจกรรมดังนี้

วัตถุประสงค์ของเกม

1. สร้างความรู้จักซึ่งกันและกัน
2. ลดความประหม่าในการพบผู้คนจำนวนมาก
3. สร้างความกล้าแสดงความคิดเห็น

เตรียมอุปกรณ์

1. ปากกาหรือดินสอ
2. กระดาษ A4

กติกา

1. ให้ทุกคนวาดวงกลม 3 วงซ้อนกันดังภาพ
2. ให้เขียนชื่อ-สกุล ของเพื่อน วงกลมวงที่ 1 ให้เขียนงานอดิเรก 3 ข้อ วงกลมวงที่ 2 ให้เขียนงาน

ประจำที่ชอบ

3. จับเวลา 5 นาทีให้แต่ละคู่ผลัดกันซักถามตามประเด็นที่ต้องการ เมื่อหมดเวลา 5 นาที จะให้เปลี่ยนคู่ แล้วเล่นเกมนี้อีกประมาณ 2-3 ครั้ง จะได้กลุ่มคนที่รู้จักกันประมาณ 4 คน

จะเห็นได้ว่า การเล่นเกมนี้จะใช้เวลาอย่างจำกัด การซักถามต้องเป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้เล่นเกมนี้จะยังไม่ทันตั้งตัวคิดใดๆ พร้อมจะทำให้ได้ความวัตถุประสงค์ของเกมเท่านั้น จึงต้องรีบพูดคุยกันให้ทันเวลาที่กำหนดไว้

2. เกมลมเพลมพัด

เป็นการใช้เพลงประกอบกับกติกาที่จะสั่งให้ผู้เล่นเกมทำอะไรตามคำสั่งของผู้ร้องเพลง การเล่นเกมนี้ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ใช้กับสถานที่ที่เป็นโต๊ะ เก้าอี้ได้ โดยมีเนื้อเพลงดังนี้

“ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมเอ๋ยลมคิดอะไรๆ ฉันจะบอกให้....(คำสั่ง เช่น พัดคนใส่แว่นไปนั่งทางซ้าย ส่วนคนที่เหลือนั่งทางขวา เป็นต้น)

วัตถุประสงค์ของเกม

1. การเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมต่อไป
2. สร้างความสนุกสนาน
3. สร้างการมีส่วนร่วม



กติกา

เมื่อเพลงดังขึ้นให้ผู้เล่นช่วยกันร้องแล้วตั้งใจรอฟังคำสั่งที่ต้องการให้ทำ ส่วนใหญ่เพลงนี้จะใช้ร้องประมาณ 3 รอบ แล้วจะเปลี่ยนไปทำกิจกรรมต่อไป

3.เกมแจวเรือ

เป็นการใช้เพลงสร้างความสนุกสนานพร้อมประกอบท่าทางง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มีเนื้อร้องดังนี้

“แจว มาแจวจ้าจิก น้านึ่งไหลลีนึกถึงคนแจว (2 รอบ)

แจวเรือไปซื้อ....(กระบอง) ขอเชิญ.....(คุณตอง)ลุกขึ้นมาแจว”

ในเนื้อร้องส่วนที่อยู่ในวงเล็บจะเป็นคำพ้องเสียงที่เปลี่ยนแปลงไปตามชื่อหรือลักษณะการแต่งกายที่คล้ายกัน เช่น แจวเรือไปซื้อยา ขอเชิญคนใส่แว่นตาลุกขึ้นมาแจว เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของเกม

1. การเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมต่อไป
2. สร้างความสนุกสนาน
3. สร้างการมีส่วนร่วม

กติกา

เมื่อเพลงดังขึ้นให้ผู้เล่นช่วยกันร้องแล้วตั้งใจรอฟังคำสั่งที่ต้องการให้ทำ ส่วนใหญ่เพลงนี้จะใช้ร้องประมาณ 3 รอบ แล้วจะเปลี่ยนไปทำกิจกรรมต่อไป

เมื่อเล่นเกมเสร็จทุกครั้งจะต้องมีการสรุปวัตถุประสงค์ของเกมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการย้ำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงประโยชน์ของกิจกรรมต่างๆ อีกทั้งยังเป็นโอกาสในการสอดแทรกเนื้อหาที่ต้องการสื่อสารให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบเป็นระยะๆ เป็นการมอบความใส่ใจ ดูแลซึ่งกันและกัน โดยผู้เล่นจะได้รับความห่วงใยดูแลกันและกัน ไม่ใช่กิจกรรมที่ทำให้เกิดความอับอาย ความรู้สึกทางลบ เนื่องจากจะทำให้เกิดความแตกความสามัคคีมากกว่าความประทับใจ การใช้เกมแต่ละเกมอาจต้องมีของรางวัลที่เป็นแรงจูงใจ เช่น คำชม ขนมน เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องมีราคาสูง แต่มีคุณค่าทางจิตใจมากกว่า





ภาพที่ 1 แสดงกิจกรรมเกมละลายพฤติกรรม
องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการสังเคราะห์การละลายพฤติกรรมเป็นกระบวนการพัฒนาเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความสามัคคีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันด้วยหลักการดังนี้





ผู้จัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการรู้จักกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสเปิดเผยความเป็นตัวเอง
3. เพื่อละลายตัวตึงตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมชั่วขณะ
4. เพื่อทำให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
5. เพื่อเพิ่มพื้นที่ปลอดภัยให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงาน
7. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศเป็นมิตร
8. เพื่อก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
9. เพื่อทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจรับฟัง
10. เพื่อให้เกิดสมาธิก่อนการเรียนรู้การสอน เกิดความพร้อมในการรับข้อมูลใหม่ๆ

ประโยชน์

1. ทำให้บุคคลสามารถเปิดใจรับฟัง
2. ทำให้เข้าใจธรรมชาติของบุคคลในกลุ่มกิจกรรมเดียวกัน
3. ทำให้ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล
4. ทำให้บุคคลกล้าแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มมากขึ้น
5. ทำให้บุคคลในกลุ่มเข้าใจกันมากขึ้นส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน
6. ทำให้บุคคลยอมรับกติกา นำไปสู่การประสานงานที่มีประสิทธิภาพระหว่างหน่วยงานยิ่งขึ้น

รู้จักตัวตน

1. อายุ
2. อาชีพ
3. กิจกรรมในงานประจำ
4. ปัญหาที่ต้องการจะแก้ไขปัญหา
5. ความสามารถพิเศษ

รู้เทคนิควิธีการ

- สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม และรู้เทคนิควิธีการ กติกา พื้นที่ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมหรือเกม

เวลา

- ระยะเวลา ไม่ควรดำเนินกิจกรรมเกินกว่าเวลาที่กำหนดมากเกินไป



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



สรุป

การละลายพฤติกรรมสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกอบรม การสัมมนา การเรียนการสอน หรือแม้กระทั่งนำไปใช้ในกระบวนการจัดการแลกเปลี่ยนความรู้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ละลายความเป็นตัวตนไปชั่วขณะ ส่งเสริมการรู้จักกัน เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสเปิดเผยความเป็นตัวเอง ทำให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพิ่มพื้นที่ปลอดภัยให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลดความขัดแย้งในการทำงาน เสริมสร้างบรรยากาศเป็นมิตร ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจรับฟัง ทำให้เกิดสมาธิก่อนการเรียนการสอน เกิดความพร้อมในการรับข้อมูลใหม่ๆ การวางแผนจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึง วัตถุประสงค์ ประโยชน์ คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และรู้จักวิธีการเล่นเกมอย่างลึกซึ้ง เหมาะสมกับเวลา ในทำกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

- เอกสิทธิ์ ชนินทรภูมิ (2559).การศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้ตามแนวการสร้างความรู้ใหม่โดยใช้เกมการศึกษา ,วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 14(1),54-59
- คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล (2564). “ICE-BREAKING” สำคัญอย่างไรในการรวมกลุ่ม. สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2565, จาก <https://www2.si.mahidol.ac.th/km/knowledgeassets/kmexperience/kmarticle/17309/>
- Urbinner. (2564). การละลายพฤติกรรม หรือ Ice-breaking คืออะไร? ทำให้มีคุณภาพได้อย่างไร?. สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.urbiner.com/post/what-is-ice-breaking>
- HR TEAMWORK. (2561). การละลายพฤติกรรม. สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2565, จาก <https://page.hrteamwork.com/knowledge/icebreaking>.

Translated Thai References

- ChanInthaphum E,(2016). The Study Guidelines for Learning Theory to Constructivism using Educational Games, Education Journal Silpakorn University, 14(1),54-59.
- Faculty of Medicine Siriraj Hospital (2022). “ICE-BREAKING” How important is it to join?. Retrieved on14 August 2022, from <https://www2.si.mahidol.ac.th/km/knowledgeassets/kmexperience/kmarticle/17309/>



HR TEAMWORK. (2018). Ice-breaking. Retrieved on14 August 2022, from

<https://page.hrteamwork.com/knowledge/icebreaking>.

Urbinner. (2022). What's Ice-breaking? how to make quality?. Retrieved on14 August 2022, from

<https://www.urbiner.com/post/what-is-ice-breaking>

