

กิจกรรมนันทนาการในชุมชนและสังคม Social and Community Recreation



ที่มา : <http://202.143.173.170/enews/ReNews.phpreNews=65>

1.นันทนาการกับคุณภาพชีวิตในชุมชน และสังคม

สังคมไทยในปัจจุบัน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2554) ได้ให้ความสำคัญกับการจัดสวัสดิการสังคมในหลายรูปแบบ กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นส่วนหนึ่งของสวัสดิการที่รัฐให้การสนับสนุน เพื่อลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ รวมทั้งสร้างเสริมกำลังใจ และสร้างความสมดุลของชีวิต เป็นปัจจัยส่งเสริมให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ 5 มิติจาก 13 มิติ (สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์เรื่อง, 2554) ของคุณภาพชีวิตได้แก่ สังคม, การพักผ่อน, สุขภาพ, ตนเอง, ท้องถิ่น ทั้งนี้เนื่องมาจาก นันทนาการนั้นมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ (สมบัติ, 2544)

1.1วัตถุประสงค์ ในการพัฒนาสุขภาพเป็นความมุ่งหมายสำคัญเพราะการที่บุคคลจะสุขภาพที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างซึ่งเป็นสิ่งวัดคุณภาพด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย

1.2วัตถุประสงค์ใน ด้านมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความอดทน ความยุติธรรม และความกล้าหาญ นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย

1.3วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี เนื่องจากไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกันแค่ไหน กิจกรรมนันทนาการจะช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมเป็นหน่วยเดียวกัน โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันสามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี

1.4วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เพราะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material Value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆเป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะ และความสามารถที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อาจกล่าวได้ว่า นันทนาการ (Recreation) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยบุคคล หรือสมาชิกในสังคมที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้น จะต้องมีการเตรียมการ รู้จักการจัดการที่ดีในด้านสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ แหล่งนันทนาการต่างๆ รู้จักใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พึงประสงค์และพึงปรารถนาของสังคม ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและความสนใจของตน มีการศึกษา (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540) พบว่าบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีพฤติกรรม 8 ประเภท



ที่มา : <http://www.sawadee.co.th/hotel/676307Movenpick-Resort-and-Spa-Karon-Beach>

- 1) **พฤติกรรมพื้นฐานทางสังคม (Social Behaviors)** กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของชุมชน เช่น กิจกรรมเต้นรำ เกี่ยวกับ งานปาร์ตี้ การเยี่ยมญาติ และเพื่อนฝูง เป็นต้น
- 2) **พฤติกรรมเกี่ยวข้องกับผูกพัน (Associative Behaviors)** กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมผู้ที่มีส่วนร่วม หรือสมาชิกกลุ่มให้มีความผูกพัน สนใจร่วมกันในชุมชน เช่น สโมสรผู้รักสัตว์ สมาคมผู้รักรถ
- 3) **พฤติกรรมเชิงแข่งขัน(Competitive Behaviors)** กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมสภาพการณ์การแข่งขัน การประกวด หรือทดสอบความสามารถ กิจกรรมทำทายไฟ้สัมฤทธิ์ของมนุษย์ เช่น เกมกีฬา การแสดงละคร การประกวดความสามารถ ศิลปหัตถกรรม ตลอดจนกิจกรรมกีฬา กลางแจ้ง
- 4) **พฤติกรรมเสี่ยงอันตรายทำลายความสามารถ(Risk-Taking Behaviors)** กิจกรรมนันทนาการที่เสี่ยงอันตราย ทำลายความสามารถ หรือพิสูจน์ความสามารถเพื่อความเป็นเลิศ เช่น กิจกรรมแข่งรถ แข่งเรือ กระโดดร่ม
- 5) **พฤติกรรมบุกเบิกค้นหา(Exploratory Behaviors)** กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการบุกเบิกค้นหา เช่น การท่องเที่ยวตั้งค่ายพักแรม การเดินป่า การไต่เขา การผจญภัยใต้น้ำ
- 6) **พฤติกรรมทดแทน หรือสร้างเสริม (Vicarious Behaviors)** กิจกรรมนันทนาการประเภท อ่าน พูด เขียนในวรรณกรรม ช่วยสร้างเสริมความรู้สึกละเอียดและประสบการณ์ทดแทนได้ เช่นรายการโทรทัศน์ วิทยุ นาฏศิลป์ และศิลปกรรม เป็นต้น
- 7) **สิ่งกระตุ้นทางประสาทสัมผัส (Sensory Stimulation)** กิจกรรมนันทนาการทางสังคม และนันทนาการพิเศษต่างๆ ส่วนใหญ่จะส่งเสริมกิจกรรมสังสรรค์เฉลิมฉลองความสุข สนุกสนาน กิจกรรมที่มีสิ่งกระตุ้นทางประสาทสัมผัส เช่น การดื่มของเมาประเภทแอลกอฮอล์
- 8) **การแสดงออกทางร่างกาย (Physical Expression)** กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา การเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ

2. ความสำคัญของนันทนาการในชุมชน และสังคม

นันทนาการในชุมชน และสังคม ช่วยส่งเสริมสมาชิกทำให้เกิดการพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ในด้านต่างๆต่อไปนี้



ที่มา : <http://sites.google.com/site/prachasam/pan2011/mkrakhm2554-1>

2.1 ด้านการสร้างสมาชิกที่ดีของชุมชนและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสมาชิกให้มีศักยภาพ เนื่องจากบุคคลได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นอกจากนี้หากสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการอาสาสมัคร (Voluntary Service) สมาชิกจะได้รับการส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งพัฒนาจิตใจของสมาชิก

2.2 ด้านการลดพฤติกรรมเสี่ยง วัยรุ่น เป็นช่วงชีวิตที่กำลังค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน หากปล่อยให้มีความว่างมากเกินไปอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความฟุ้งซ่าน มีความคิดหมกหมุ่น และตัดสินใจอย่างรวดเร็ว จนเกิดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆขึ้น เช่น การแข่งรถ การเล่นเกมพนัน การติ่มสุรา เป็นต้น กิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงข้างต้น โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากชุมชนและสังคม ในการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีความน่าสนใจเพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเกิดพฤติกรรมเสี่ยง

2.3 ด้านสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชน และสังคม กิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่จัดบนพื้นที่ที่ได้รับการดูแล เช่น สนามหญ้า สวนหย่อม ลานอเนกประสงค์ ลานกีฬา โดยส่วนใหญ่เป็นการจัดการและเป็นบริการของรัฐ และกิจกรรมนันทนาการการอาสาสมัครก็ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีและลดมลภาวะ เช่น การรณรงค์ด้านความสะอาด การต่อต้านมลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น

3.ปัจจัยสนับสนุนนันทนาการในชุมชน และสังคม

นันทนาการในชุมชน และสังคม มีจุดเริ่มต้นจากสวัสดิการสังคมที่จัดบริการให้ชุมชนในพื้นที่ที่รัฐดูแล เพื่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของชุมชนและสังคม จากการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนและสังคมที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับปัจจัยสนับสนุนหลัก 3 ปัจจัย ได้แก่



ที่มา : <http://www.oknation.netblog/witita20091014entry-1>

3.1 ปัจจัยด้านบุคคล

ชุมชนและสังคม ประกอบไปด้วยบุคคลที่มีความหลากหลาย ชุมชนและสังคมที่ดีจะมีสมาชิกที่รู้หน้าที่ของตนเอง และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้นตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนและสังคม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือจะสมาชิกในชุมชนและสังคมนั้นๆ สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการก็คือ ความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการนั้นๆที่มีต่อพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

วัยเด็ก (Childhood) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 0-12 ปี เป็นวัยที่มีความต้องการการพัฒนาทางด้านร่างกาย เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นด้านกระดูก กล้ามเนื้อ และการประสานการทำงานของระบบร่างกายต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้วัยเด็กควรครอบคลุมทักษะที่ต้องพัฒนาในแต่ละระยะ จากการศึกษาพบว่าวัยเด็กสามารถแบ่งได้เป็น 4 ระยะ

ระยะที่ 1 วัยเด็กทารก (ช่วงอายุ 0-3 ปี)

พัฒนาการของเด็กวัยทารก มีการพัฒนาการด้านต่างๆทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของพัฒนาการวัยต่างๆไป พัฒนาการด้านร่างกายของทารกจะเริ่มต้นจากศีรษะไปหาลำตัว และส่วนขา พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของทารกควรได้รับการเลี้ยงดู ที่เอาใจใส่ ควรให้มีการสัมผัส อุ้ม พุดคุยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ร้องเพลงให้ฟัง และได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม ไม่ถูกทอดทิ้ง เพราะวัยทารกเป็นวัยเริ่มต้นของพัฒนาการทางสังคมของมนุษย์ การที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี ควรเริ่มจากวัยนี้เนื่องจากการได้รับการตอบสนองตามความต้องการอย่างเหมาะสม จะสร้างรู้สึกไว้วางใจต่อคนรอบข้าง มีทัศนคติที่ดี อีกทั้งเห็นคุณค่าของการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนและสังคม สำหรับพัฒนาการทางด้านสติปัญญาในวัยนี้ เด็กจะเริ่มเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยใช้วัยวะสัมผัสต่างๆ พื้นฐานของพัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะขึ้นอยู่กับพ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ที่จะส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการของทารก

ระยะที่ 2 วัยเด็กตอนต้น หรือวัยเด็กเล็ก หรือวัยอนุบาล (ช่วงอายุ 3 - 5 ปี)

เป็นวัยที่มีความก้าวหน้าในพัฒนาการครอบคลุมทุกด้านทั้ง ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สำหรับพัฒนาการทางร่างกายในวัยนี้เด็กสามารถควบคุมร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของตน จึงสามารถทำกิจกรรมนันทนาการในหลายรูปแบบได้ด้วยตนเอง มีความพอใจที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ชอบการกระโดดโลดเต้น ปีนป่าย ที่ถือว่าเป็นการควบคุมร่างกายให้เกิดความชำนาญมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการที่จัดเพื่อเด็กในวัยนี้นอกจากส่งเสริมการพัฒนาการทางร่างกายของเด็กแล้ว ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยนี้เริ่มเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมตอบสนองอารมณ์จากคนใกล้ชิดรอบข้าง มีธรรมชาติของอารมณ์เหมือนวัยเด็กทารก คือแสดงออกอย่างเปิดเผย ไม่ซับซ้อน แปรปรวนได้ง่าย สำหรับพัฒนาการทางสังคมเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวและเรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ และบุคคลแวดล้อมในสถานศึกษา เด็กจะเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่น ยอมรับและปฏิบัติตามกฎ

ระเบียบ ข้อบังคับของสังคมใหม่ และเรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดให้อีกด้วยพัฒนาการทางสติปัญญา ของเด็กในวัยนี้จะเป็นเรื่องของทางภาษาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือสามารถใช้ภาษาในรูปแบบของประโยคได้ จะชอบเลียนแบบภาษาพูดและลักษณะท่าทางจากผู้ใหญ่



ที่มา : <http://www.osrd.go.th/2554/link/forlive/content4.htm>

ระยะที่ 3 วัยเด็กตอนกลาง (ช่วงอายุ 6 – 9 ปี)

พัฒนาการของเด็กในวัยนี้เปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กตอนต้นไม่มากนัก โดยมีพัฒนาการทางร่างกาย ที่มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากขึ้นเริ่มมีการควบคุมทางอารมณ์ ธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะเต็มไปด้วยความสนุกสนาน มีความสุขกับการได้ทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน จนบางครั้งขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย พ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดนอกจากต้องดูแลให้เด็กสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม เนื่องจากวัยนี้มีพัฒนาการทางสังคมที่ยังไม่มีการแบ่งกลุ่มทางเพศในการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน แต่จะเริ่มลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางแห่งความคิดและการกระทำลง และเริ่มให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน รักพวกพ้อง แต่ทั้งนี้เพื่อนในวัยเดียวจะเริ่มมีบทบาทต่อทัศนคติและความคิดของเด็กมากขึ้นมาก เดิม เด็กจึงอาจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ไม่เหมาะสมตามกลุ่มเพื่อน รวมทั้งจะต้องฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ให้แก่เด็กตามพัฒนาการทางสติปัญญาที่ทำให้เริ่มมีการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์เพิ่มขึ้น รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ และเลือกทำในสิ่งที่ตนสนใจ

ระยะที่ 4 วัยเด็กตอนปลาย (ช่วงอายุ 10 –12 ปี)

พัฒนาการในช่วงนี้ของวัยเด็กถือว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ เนื่องจากว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนในทุกด้าน โดยเฉพาะพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บางครั้งอาจเรียกวัยนี้ว่า วัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากเด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีขึ้นสามารถควบคุมและเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่สังคมยอมรับ เริ่มมีความวิตกกังวลและความเครียดปัญหาในกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับในกลุ่ม เนื่องจากมีพัฒนาการทางสังคม ที่มีการแบ่งกลุ่มระหว่างเพศหญิงและเพศชายอย่างเด่นชัด และจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมของเพศของตน เพื่อนวัยเดียวกันจะมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำมากขึ้น ทำให้พ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดจำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิด สำหรับพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยเด็กตอนปลายจะมีระดับทางสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง โดยเริ่มมีจินตนาการกว้างไกลขึ้น สามารถเปรียบเทียบได้ เข้าใจความสัมพันธ์และความแตกต่างของสิ่งรอบตัว เด็กวัยนี้จึงมักเลือกกิจกรรมนันทนาการที่ตรงกับความสุขของตนเองภายใต้การยอมรับของกลุ่มเพื่อน

สรุปได้ว่ากิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัยเด็กตอนต้น ควรเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานประสานกัน ด้วยการเล่นโดยใช้มือหยิบ จับสิ่งของ การเล่นตบมือ และการฟังเพลง ส่วนในช่วงวัยเด็กตอนปลาย ควรเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจและความถนัดของเด็ก อีกทั้งต้องเป็นกิจกรรมที่ได้รับ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนของเด็กอีกด้วย



ที่มา : <http://movie.mthai.com/movie-news/91032.html>

วัยรุ่น (Adolescent) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 12-24 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่รวดเร็วในทุกๆด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา พัฒนาการด้านจิตใจและสังคม ส่งผลต่อการเลือกกิจกรรม นันทนาการของวัยรุ่นมากที่สุด เนื่องจากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางเพศในขั้นทุติยภูมิ ส่งผลต่อความรู้สึกสนใจใน เพศตรงข้าม รวมทั้งมีความสามารถในการรับรู้ตนเองในเรื่องเอกลักษณ์ ภาพลักษณ์ การยอมรับจากผู้อื่น และ ความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ทำให้วัยรุ่นมองหากิจกรรมนันทนาการที่มีลักษณะท้าทายความสามารถ สร้าง ความภาคภูมิใจและภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่น ยัง เป็นไปตามพัฒนาการทางสังคม เนื่องจากเป็นช่วงที่วัยรุ่นจะเข้าสังคมมีกลุ่มเพื่อนจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ ระบบการศึกษาทำให้มีเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยควร จัดกิจกรรมนันทนาการให้ครอบคลุมความต้องการของวัยรุ่นที่แตกต่างกันไปตาม ความชอบ และ สภาพแวดล้อม

วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 25-59 ปี การเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่วัย ผู้ใหญ่ ตามความคิดของนักสังคมวิทยาอาจเริ่มต้นที่การสำเร็จการศึกษา มีอาชีพประจำ การแต่งงาน และการ เป็นบิดามารดา ถือเป็นช่วงเวลาของการทำงานเพื่อสร้างรากฐานให้ชีวิต กิจกรรมนันทนาการในช่วงวัยนี้ จึงมี ลักษณะเป็นกิจกรรมที่เน้นการพักผ่อน การคลายความเครียด ที่เกิดจากหน้าที่และความรับผิดชอบในการ ทำงาน กิจกรรมนันทนาการที่เน้นความสนุกสนาน เพลิดเพลิน จะทำให้วัยผู้ใหญ่ผ่อนคลายความตึงเครียดลง ทำให้สามารถกลับมาใช้ศักยภาพของตนในการทำงานได้อย่างเต็มที่ การจัดกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสิ่ง สำคัญสำหรับวัยผู้ใหญ่



ที่มา : http://www.nongtatam.go.th/album/view.php?album_id=290

วัยสูงอายุ (Elderly) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการสะสมประสบการณ์ในด้านต่างๆ และก้าวผ่านช่วงเวลาของการทำงาน เข้าสู่ช่วงเวลาของการปรับตัว โดยต้องปรับตัวต่อโลกภายนอกที่เปลี่ยนแปลงและปรับตัวต่อการสูญเสียตามวัย เช่น สูญเสียความสามารถทางร่างกาย สูญเสียความสามารถในการทำงาน การสูญเสียดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหวาดกลัว กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย กลัวการสูญเสียคนใกล้ชิด ทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่ในจิตใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะยึดถือตนเองเป็นใหญ่นิยมเนื่องจากมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตและทำงานมากมาย จึงมักชมชอบแต่เรื่องและความคิดสมัยตนเอง ทำให้เข้ากับวัยอื่น ๆ ในครอบครัวได้ยากโดยเฉพาะกับวัยรุ่น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว อีกทั้งต้องการปรับตัวกับเวลาว่างที่มีมากขึ้น ซึ่งทำให้รู้สึกเหงา หรือว่าเหวอได้ กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุจึงควรเป็นกิจกรรมทางสังคมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย พบปะกับบุคคลอื่นๆ หรือเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ใช้พลังงานมากและสร้างความเพลิดเพลินได้ เช่น การเดินทางท่องเที่ยว การปลูกต้นไม้ การเข้าชมรมผู้สูงอายุ การฝึกชี่กง หรือการเล่นกอล์ฟ

กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในชุมชนและสังคม จำเป็นต้องตอบสนองความต้องการของแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะวัยเด็ก ที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องมีส่วนร่วมในการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับวัย ความชอบ ความถนัดของเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่สมบูรณ์เพื่อเข้าสู่ช่วงวัยต่อไป สำหรับวัยรุ่นวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุ จัดเป็นช่วงอายุที่มีความสามารถทางสติปัญญา ในการคิดวิเคราะห์ เปรียบเทียบ และเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมแก่ตนเองได้

3.2 ปัจจัยด้านการจัดบริการสังคม

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการจัดบริการสังคมที่ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ โดยมีหน่วยงานรับผิดชอบที่ชัดเจน คือ สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ ภายใต้การดูแลของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ในสังกัดกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่1 (พ.ศ. 2550-2554)ขึ้น โดยกำหนดจากการวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของตัวแปรที่มีผลกระทบจากข้อจำกัด ผลศุภคาม และโอกาสต่างๆ และยังได้นำแนวทางการพัฒนาประเทศจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10(พ.ศ.2550 - 2554) มาวิเคราะห์ รวมทั้งประมวลข้อคิดเห็น จากผู้มีส่วนร่วมดำเนินการประชาพิจารณ์ จากประชาชนทั่วไปมากกว่า 800 คน ตลอดจนการทบทวนข้อมูลสถิติจากการทำวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนันทนาการทั่วประเทศ เพื่อใช้เป็นแผนยุทธศาสตร์ สำหรับส่งเสริมนันทนาการในประเทศไทย โดยมุ่งหวังให้หน่วยงานปฏิบัติทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้นำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, 2551)

จากการจัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่1 (พ.ศ.2550-2554) ข้างต้น ทำให้มีการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการจัดบริการสังคมที่ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ ไว้ดังนี้



ที่มา : http://women.sanook.com/work/www/www_52371.php

1) สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การประกอบอาชีพ หารายได้ และทำ ธุรกิจสมัยใหม่ต้องใช้ความคิด ภูมิปัญญา และความรู้ เฉพาะด้านอย่างมาก จนทำให้เกิดความเครียด กิจกรรมนันทนาการสามารถผ่อนคลาย ความตึงเครียดเหล่านั้นได้ ทำให้ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐในการส่งเสริมให้ประชาชน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยประกอบกิจกรรมนันทนาการที่มีคุณค่า

2) ภาครัฐให้การสนับสนุนการผลิตและพัฒนานันทนาการอาชีพเพื่อรองรับกิจการ นันทนาการ รวมทั้งจัดหาและปรับปรุงอุปกรณ์ และสถานที่เกี่ยวกับนันทนาการ

3) สภาพแวดล้อมของชุมชนมีสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องมือในการส่งเสริมสนับสนุน การนันทนาการอยู่แล้ว และสามารถดำเนินการได้ดี จนเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มได้อย่างรวดเร็ว ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในจุดแข็งและโอกาสสำคัญของการสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับนันทนาการ สู่ประชาชนทุกคน

นอกจากนี้แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่1 (พ.ศ.2550-2554) ยังได้นำเสนอ ปัญหาและ อุปสรรค ด้านการจัดบริการสังคมที่ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้คือ

1) หน่วยงาน / องค์กรที่เกี่ยวกับนันทนาการยังกระจุกกระจาย ทำให้การบริหารจัดการ เป็นไปแบบแยกส่วน อีกทั้งการบริหารจัดการของรัฐในการส่งเสริมนันทนาการเท่าที่ผ่านมา ยังขาดการจัดการที่ดี ไม่เป็นระบบ ขาดการประสานงาน ไม่มีการกำหนดแผนส่งเสริมเพื่อใช้เป็น กรอบทิศทางหลักแบบเอกภาพ รวมทั้งขาดการติดตามและประเมินผลที่เชื่อมโยงทั้งระบบเข้าด้วยกัน

2) ขาดข้อมูล และไม่มีการปรับเปลี่ยนหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับนันทนาการ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์นันทนาการเชิงพื้นฐานและเชิงก้าวหน้าที่พอเพียงทันสมัย และสามารถ นำไปใช้ปฏิบัติได้ดี รวมไปถึงขาดการประชาสัมพันธ์เชิงรุกที่สามารถกระตุ้น สังคมนันทนาการอย่างเต็มที่

3) ขาดความต่อเนื่องในการพัฒนาความเป็นอาชีพของบุคลากรทางนันทนาการ เช่น แผนงานต่างๆ ในการให้ความรู้ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในระดับสากล ข้อจำกัดในอาชีพสายงานนันทนาการต่างๆ รวมถึงข้อขัดข้องงานความรับผิดชอบ ความก้าวหน้า ความเสมอภาค ทางการเติบโตในอาชีพ และความโปร่งใสทางธุรกิจ

4) การผลิตนันทนาการไทยที่มีประสิทธิภาพยังอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากภาครัฐ

ขาดความสนใจ แต่ภาคประชาชนโดยทั่วไปมีแนวโน้มสนใจนันทนาการแบบถูกต้องมากขึ้น แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง ส่งผลให้นันทนาการไม่สามารถก้าวไปสู่ระดับที่สูงกว่าได้

5) ด้านแหล่งเงินทุนงบประมาณสนับสนุนมีข้อจำกัดจนไม่สามารถนำไปจัดระบบการบริหารจัดการด้านนันทนาการอย่างกว้างขวางทั่วประเทศได้ โดยเฉพาะปัญหาการใช้งบประมาณไปสู่โครงการที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนอย่างแท้จริงมีค่อนข้างมาก



ที่มา : http://www.codi.or.th/webcodi/sapa/index.php?option=com_content

อาจกล่าวได้ว่า ภาครัฐให้ความสำคัญในการจัดบริการสังคมเพื่อส่งเสริมนันทนาการด้วยเห็นว่า (สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, 2551) “นันทนาการเป็นปัจจัยพื้นฐาน ปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างฐานรากของสังคมให้เข้มแข็ง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคม ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทย นันทนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพคน และกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เสริมสร้างคนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และรู้จักสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างเครือข่ายชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบทและเมืองให้เกิดความน่าอยู่ อีกทั้งนันทนาการสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างเศรษฐกิจ ทำให้ประเทศสามารถพัฒนาไปได้ยั่งยืน”

3.3 ปัจจัยด้านกิจกรรมนันทนาการที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสมาชิกในชุมชนและสังคมนั้น มีเป็นจำนวนมาก สิ่งสำคัญคือการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่มีความต่างของวัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนา และสภาพแวดล้อม โดยใช้นันทนาการซึ่งดำเนินการโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อสำคัญ ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว คือ



ที่มา : http://www.biogang.net/product_view.php?menu=product&uid=26936&id=124507

- 1) นันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Art in Crafts in Recreation)
 - งานประดิษฐ์
 - งานทักษะ
 - การประกอบอาหาร
 - การวาดเขียน
 - จิตรกรรม
 - ประติมากรรม
 - หัตถกรรม
- 2) นันทนาการประเภทเกมและการละเล่น (Games and Folks in Recreation)
 - เกมเบ็ดเตล็ด
 - การเล่นกีฬา
 - การละเล่นที่ใช้จังหวะหรือเพลงประกอบ
- 3) นันทนาการประเภทเกมกีฬา กรีฑา (Athletic in Recreation)
 - กีฬาในร่ม เช่น วอลเลย์บอล โบว์ลิ่ง เทเบิลเทนนิส
 - กีฬากลางแจ้ง เช่น ฟุตบอล กอล์ฟ เทนนิส
 - กรีฑา เช่น วิ่ง กระโดดสูง ขว้างจักร
- 4) นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation) ดนตรี (Music)
 - การเล่นดนตรี
 - การให้จังหวะเป็นเสียงดนตรี
 - การขับร้องเพลง
 - ร้องเพลงคาราโอเกะ
 - การฟังเพลงและดนตรี
- 5) นันทนาการประเภทละครภาพยนตร์ (Drama in Recreation)

- ละคร	- ภาพยนตร์
- การแสดงทางโทรทัศน์	- วิทยู
- โขน	- ลิเก
- หนังตะลุง	- หมอลำ
- 6) นันทนาการในงานอดิเรก (Hobbies in Recreation)
 - งานเก็บสะสม
 - การประดิษฐ์สร้างสรรค์
 - งานฝีมือ
 - งานตกแต่ง
 - งานปั้น
- 7) นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม (Social Recreation)

- การจัดเลี้ยงปีใหม่
 - งานเลี้ยงวันเกิด
 - การฉลองในโอกาสพิเศษต่าง ๆ
- 8) นันทนาการประเภทเต้นรำ (Dance Recreation)
- การแสดงทางวัฒนธรรม
 - การเต้น การฟ้อน
 - การละเล่นพื้นเมือง
 - แอโรบิค
- 9) นันทนาการนอกสถานที่ หรือ นอกเมือง (Outdoor Recreation)
- การท่องเที่ยว
 - การอยู่ค่ายพักแรม
 - การสัญจร
 - ทัศนศึกษา ทัศนจาร
- 10) นันทนาการประเภทการพูดเขียนและอ่าน (Speaking writing and reading in Recreation)
- อ่านหนังสือ ข่าวสาร นวนิยาย สารคดี
 - เขียนบันทึก หรือจดโน้ต ข้อความรู้ ความบันเทิง
 - การพูดจาปราศรัย
 - การเล่นิทาน นิยาย
- 11) นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ (Special Events)
- การแสดงผลงานพิเศษ
 - การละเล่นฉลอง
 - มหรสพ
 - กิจกรรมพิเศษที่สอดคล้องกับกิจกรรมเฉพาะกรณี
 - การระดมทุนการกุศล
- 12) นันทนาการประเภทอาสาสมัคร (Voluntary Recreation)
- การช่วยเหลือผู้ประสบภัย
 - การพัฒนาชุมชน
 - บรรเทาสาธารณภัย
 - การช่วยบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ
 - กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร
 - ทำงานสมาคม มูลนิธิ องค์กรการกุศล
 - ลูกเสือ ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ เนตรนารี

กิจกรรมนันทนาการข้างต้นเป็นตัวอย่างของกิจกรรมที่ใช้เป็นสื่อเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม การเรียนรู้กิจกรรมนันทนาการในชุมชนและสังคมนอกจากต้องเรียนรู้ ความหมายและวัตถุประสงค์ของ

กิจกรรมแต่ละกลุ่มแล้ว ยังต้องเรียนรู้วิธีการดำเนินโครงการนันทนาการในชุมชนและสังคม รวมทั้งอุปสรรคของการจัดการบริการทางด้านนันทนาการอีกด้วย

4.กิจกรรมนันทนาการในชุมชนและสังคม

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของชุมชนและสังคม การมีบุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องมีการเตรียมการ รู้จักการจัดการที่ดีในด้านแหล่งนันทนาการ รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ที่ดำเนินการในชุมชนและสังคม มีดังต่อไปนี้



ที่มา : <http://www.buriramguide.com/7934/88.html>

4.1 นันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Art in Crafts in Recreation)

ความหมาย

การประดิษฐ์ต่าง ๆ ด้วยมือและกิจกรรมประเภทศิลปะที่สร้างขึ้นด้วยมือ ที่ทำขึ้นในเวลาว่างและ ไม่เป็นกิจกรรมประเภทอาชีพ ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทฝีมือและศิลปหัตถกรรมทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์

ตัวอย่าง

การปั้น การสลัก จักสาน เย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้



ที่มา : <http://www.prachathon.org/forum/index.php?topic=4386.60>

4.2 นันทนาการประเภทเกมและการละเล่น (Games and Folks in Recreation)

ความหมาย

การเล่นที่มีกติกาต่างๆ วิธีเล่นได้รับการเผยแพร่จนเป็นที่รู้จัก สามารถทำ ความเข้าใจได้ง่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนาน ร่วมแรงร่วมใจทำ และการละลายพฤติกรรมของกลุ่ม

ตัวอย่าง

เกมต่างๆ การละเล่นพื้นบ้าน



ที่มา : <http://www.vcharkarn.com/vservice/showkratoo.php?Pid=70061>

4.3 นันทนาการประเภทเกมกีฬา กรีฑา (Athletic in Recreation)

ความหมาย

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย ให้ประโยชน์มากที่สุดแก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมประเภทเกมกีฬา กรีฑานี้อาจแบ่งได้ 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1) กีฬากลางแจ้ง (Outdoor Games) กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ เกมกีฬาที่ต้องใช้สนามกลางแจ้ง

2) กีฬาในร่ม (Indoor Games) ได้แก่กิจกรรมที่เล่นในห้อง นันทนาการ โรงยิมเนเซียม

วัตถุประสงค์

ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ตัวอย่าง

ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตระกร้อ กอล์ฟ เทนนิส และกิจกรรมที่เล่นกลางแจ้งทั้งหลาย และวอลเลย์บอล บาสเกตบอลในร่ม โบว์ลิ่ง จนถึงกิจกรรมเบา ๆ เช่น หมากกรุก หมากฮอส เทเบิล เทนนิส



ที่มา : <http://www.freewebs.com/aayoncc/12aug08a.htm>

4.4. นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation)

ความหมาย

การแสดงทางดนตรีหรือเสียงเพลง ดนตรี (Music) ได้ชื่อว่าเป็นภาษาสากล เป็นสื่อกลางให้ทุกคนได้เข้าใจกันและกัน เป็นเครื่องปลอบประโลมใจ ให้เพลิดเพลินสนุกสนานไปกับเสียงดนตรีนั้น ทั้งนี้รวมเอาการร้องเพลงด้วย จะเป็นนักร้องเดี่ยวร้องหมู่ก็ตาม รวมไปถึงการร้องเพลงแบบคาราโอเกะ (Karaoke) ดนตรีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกิจกรรมนันทนาการ งานที่มี

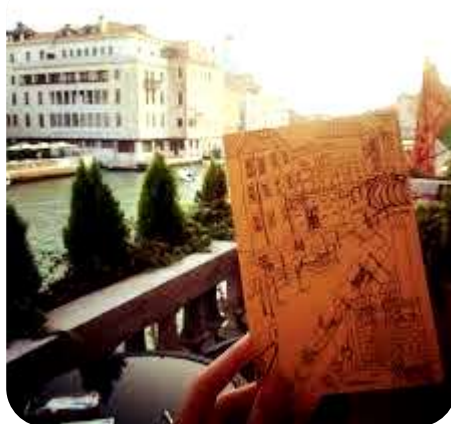
วัตถุประสงค์	กิจกรรมบันเทิงใจต้องมีดนตรี เรามีดนตรีไทยเดิม มีเครื่องดนตรีไทยแท้ ๆ เล่นเพลงไทย และดนตรีไทย – สากล
ตัวอย่าง	เพื่อความสนุกสนาน ครื้นเครง เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย และ การบำบัด รักษาโรค
ตัวอย่าง	การเล่นดนตรี การให้จังหวะเป็นเสียงดนตรี การขับร้องเพลง การร้องเพลง คาราโอเกะ การฟังเพลงและดนตรี



ที่มา : <http://atcloud.com/stories/38739>

4.5 นันทนาการประเภทละครภาพยนตร์ (Drama in Recreation)

ความหมาย	การแสดงต่าง ๆ ที่เป็นไปในแบบของการละคร จะบนเวทีหรือไม่ก็ตาม ผู้ เล่นผู้ดูได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินก็จัดว่ากิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น
วัตถุประสงค์	การมีส่วนร่วมทางสังคมที่ไม่เป็นอบายมุข การสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำให้เกิด ความบันเทิงและเปิดโอกาสให้สมาชิกหรือหมู่คณะ พบปะกัน
ตัวอย่าง	ละคร ภาพยนตร์ การแสดงทางโทรทัศน์-วิทยุ โขน ลิเก หนังตะลุง หมอลำ



ที่มา : <https://www.facebook.com/WeddingReviews>

4.6 นันทนาการในงานอดิเรก (Hobbies in Recreation)

ความหมาย	งานอดิเรกกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญอีกแขนงหนึ่ง เป็นสิ่งที่ช่วยให้การ ดำเนินชีวิตประจำวันของคนมีความสุข เพลิดเพลิน เด็กต้องได้รับการ
----------	---

ฝึกหัด ให้รู้จักประกอบกิจกรรม ตั้งแต่ในโรงเรียนแล้ว ทางบ้านช่วยส่งเสริม สนับสนุนด้วย งานอดิเรกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- 1) ประเภทเก็บสะสม (Collecting hobbies) การใช้เวลารว่างในทางเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ เช่น เก็บสะสมแสตมป์ ตั๋วรถเมล์ บัตรโทรศัพท์ เหรียญ ธนบัตร พระเครื่อง รูปถ่ายสติ๊กเกอร์ เป็นต้น
- 2) ประเภทประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์ (Creative hobbies or Making things) นอกจากการเก็บสะสมแล้วยังใช้เวลาในการประกอบงานอดิเรก โดยการทำการบ้าน อดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ การวาดเขียน วาดรูปวิว และรูปประเภทต่าง ๆ ที่ใช้ทั้งสีน้ำ และสีน้ำมัน งานประดิษฐ์จากไม้ ดินเหนียว ผ้า พลาสติกแก้ว สบู่ โลหะ เป็นต้น
- 3) ประเภทศึกษา (Learning about Things) ตามความสนใจ เช่น การศึกษา เรื่องพืช สัตว์ ดวงดาว คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

ใช้เวลาว่างทำอะไรให้เกิดประโยชน์ เพลิดเพลิน พึงพอใจไม่เป็นอบายมุข และผ่อนคลายสบายใจ สามารถบำบัดรักษาโรคทางจิตได้ ช่วยในการดำรงชีวิตในวัยผู้สูงอายุ

ตัวอย่าง

ประเภทเก็บสะสม เช่น เก็บสะสมแสตมป์ ตั๋วรถเมล์ บัตรโทรศัพท์ เหรียญ ธนบัตร พระเครื่อง รูปถ่ายสติ๊กเกอร์ เป็นต้น
 ประเภทประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์ เช่น การทำการบ้าน อดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ การวาดเขียน วาดรูปวิว และรูปประเภทต่าง ๆ ที่ใช้ทั้งสีน้ำ และสีน้ำมัน งานประดิษฐ์จากไม้ ดินเหนียว ผ้า เป็นต้น
 ประเภทศึกษา เช่น การศึกษา เรื่องพืช สัตว์ ดวงดาว คอมพิวเตอร์ เป็นต้น



ที่มา : <http://www.siamfishing.com/board/view.php?tid=627495>

4.7 นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม (Social Recreation)

ความหมาย กิจกรรมนันทนาการในสังคมนี้ เป็นกิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้ร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อการสังคม

วัตถุประสงค์

กิจกรรมที่กลุ่มคนในสังคมร่วมกันจัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน

ตัวอย่าง

การรับประทานอาหาร สังสรรค์ เลี้ยงรุ่น ชมรมสมาคมสโมสรต่าง ๆ

ที่มา : <http://abcd-46819.blogspot.com/2011/12/blog-post.html>

4.8 นันทนาการประเภทเต้นรำ (Dance Recreation)

ความหมาย

กิจกรรมที่ใช้จังหวะต่าง ๆ ทางดนตรี เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานทำให้ชีวิตเพลิดเพลิน เพิ่มคุณค่าแห่งชีวิตขึ้น กิจกรรมนันทนาการด้านนี้มีหลายอย่าง แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยดนตรีและการรอบรู้เพลงด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ออกกำลังกาย

ตัวอย่าง

การลีลาศ การเต้นรำพื้นเมือง การรำไทย



4.9 นันทนาการนอกสถานที่ หรือ นอกเมือง (Outdoor Recreation)

ความหมาย

เนื่องจากในเมืองมีคนหนาแน่น ที่พักผ่อนหย่อนใจ ไม่เพียงพอ ฉะนั้นกิจกรรมกลางแจ้ง นอกสถานที่ชมภูมิประเทศศึกษาธรรมชาติ ทำให้มีชีวิตร่าเริงขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มความรู้ให้แก่คนเรามากด้วยกิจกรรมประเภทนี้

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความสนุกเพลิดเพลินในธรรมชาติ หรือสถานที่ท่องเที่ยว

ตัวอย่าง

การปิกนิก เที่ยวสวนสาธารณะ ชมสวนสัตว์ ชมโบราณสถาน เล่นน้ำตก เดินป่า ซี่งักยานเสือภูเขา พายเรือ ล่องเรือ



ที่มา : <http://blog.eduzones.com/moobo/95351>

4.10 นันทนาการประเภทการพูดเขียนและอ่าน (Speaking writing and reading in Recreation)

ความหมาย	การทำกิจกรรม พูด เขียน อ่าน ให้เกิดประโยชน์ในเวลาว่าง
วัตถุประสงค์	การเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน การใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์และมีคุณค่า
ตัวอย่าง	การอ่านหนังสือ ข่าวสาร นิยาย สารคดี การเขียนบันทึก หรือจดโน้ต ข้อความรู้ ความบันเทิง การพูดจาปราศรัย การเล่นนิทาน นิยาย การ ปรึกษาพูดคุยในโอกาสต่างๆ



ที่มา : <http://www.dpu.ac.th/business/monbangkradi/page.php?id=5511>

4.11 นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ (Special Events)

ความหมาย	กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ ได้แก่ กิจกรรมที่มีการเล่นเป็น ครั้งคราวจัดขึ้นในโอกาสพิเศษ ตามประเพณีของท้องถิ่นตามเทศกาลต่าง ๆ
วัตถุประสงค์	สืบสานประเพณีวัฒนธรรม สร้างความตื่นตา ตื่นใจ และสนุกสนาน เพลิดเพลิน
ตัวอย่าง	งานสงกรานต์ งานลอยกระทง งานปีใหม่ ขึ้นบ้านใหม่ซึ่งจะมีการละเล่น ต่าง ๆ หรือจัดการแสดงมหรสพ



ที่มา : อาสาสมัครหนังสือมหาอุทกภัย พุทธศักราช 2554 ณ หอสมุดปรีดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

4.12 นันทนาการประเภทอาสาสมัคร (Voluntary Recreation)

ความหมาย	กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่บุคคลสมัครใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเป็นกิจกรรมที่บริการอาสาสมัคร แก่กลุ่มคนหรือแก่ชุมชน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ ต่อส่วนรวมเป็นหลัก
วัตถุประสงค์	ใช้เวลาว่างทำอะไรให้เกิดประโยชน์ เพลิดเพลิน พึงพอใจไม่เป็นอบายมุข ผ่อนคลายสบายใจ สามารถช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้
ตัวอย่าง	กิจกรรม ค่ายอาสาสมัคร ค่ายอาสาพัฒนาท้องถิ่นชนบท การอาสาพัฒนาโรงเรียน พัฒนาวัด หรือสาธารณสถาน บรรเทาสาธารณภัย ช่วยงานมูลนิธิต่าง ๆ

5.การจัดโครงการนันทนาการชุมชนและสังคม



ที่มา : <http://www.cots.go.th/newsdetail.php?id=88&cn=3>

การจัดโครงการนันทนาการชุมชนและสังคม มีจุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตอบสนองต่อกลุ่มสมาชิก อย่างครอบคลุม โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อ ส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การจัดโครงการนันทนาการในชุมชนและสังคม จะต้องมีขบวนการในการนำกิจกรรมมาใช้ ประกอบกับองค์ประกอบเหล่านี้

5.1 การสำรวจความต้องการของชุมชน

ในการจัดโครงการนันทนาการชุมชนและสังคม การสำรวจความต้องการของสมาชิกชุมชนหรือสังคม นั้นๆเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นที่สุด ก่อนที่จะจัดทำรายละเอียดของโครงการทั้งหมด เนื่องจากการสำรวจความต้องการจะทำให้ผู้ดำเนินโครงการทราบว่าควรจัดกิจกรรมแบบใดจึงจะต้องสนองความต้องการของสมาชิก ควรคำนึงเรื่องใดเป็นพิเศษ เพื่อให้โครงการได้รับความสนใจและได้รับความร่วมมือจากชุมชนและสังคม ผู้จัดโครงการสามารถใช้วิธีการใดก็ได้ที่เห็นว่าเหมาะสมกับที่นั้นๆในการสำรวจความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การศึกษาและศักยภาพของโครงการ

5.2 บุคลากร ในการจัดโครงการนันทนาการให้แก่ชุมชนและสังคม ต้องอาศัยบุคลากรหลายภาคส่วน ผู้จัดโครงการจำเป็นต้องพิจารณาว่าในการจัดโครงการให้บรรลุเป้าหมายนั้นมีบุคลากรเพียงพอต่อการ

ดำเนินงานหรือไม่ และบุคลากรมีความรู้ความสามารถเพียงพอหรือไม่ หากมีปัญหาในเรื่องนี้สามารถประสานงานกับผู้ที่มีความสามารถเพื่อให้ความช่วยเหลือในด้านที่ชุมชนและสังคมขาดศักยภาพ นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาบุคลากรที่มีอยู่ให้มีความสามารถเพิ่มขึ้นด้วยการเข้าร่วมการอบรมหรือศึกษาเพิ่มเติม

5.3 งบประมาณ ในการดำเนินโครงการนั้นธนาคารให้แก่ชุมชนและสังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางแผนใช้งบประมาณที่มีอยู่ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม เพราะหากขาดการวางแผนใช้งบประมาณที่เหมาะสมแล้วอาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโครงการจนต้องยุติโครงการ ผู้จัดโครงการนั้นธนาคารจึงควรวางแผนการใช้งบประมาณอย่างพอเพียง และสามารถประเมินสถานการณ์ล่วงหน้าที่จะมีผลกระทบต่อการทำงานโครงการได้

5.4 การประเมินผลโครงการ ในการดำเนินโครงการนั้นธนาคารให้แก่ชุมชนและสังคม ผู้จัดโครงการนั้นธนาคารควรกำหนดวิธีการเพื่อประเมินโครงการ ผลที่ได้จากการประเมินโครงการจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขโครงการในครั้งต่อไป

การจัดโครงการนั้นธนาคารในชุมชนและสังคม จำเป็นต้องเขียนโครงการที่มีรายละเอียดที่ชัดเจน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลตามวัตถุประสงค์ การเขียนโครงการนั้นธนาคารในชุมชนและสังคมควรมีรายละเอียดของโครงการดังต่อไปนี้

- 1) ชื่อโครงการ เป็นภาพรวมของโครงการ ครอบคลุมกิจกรรมต่างๆในโครงการ ทำให้ทราบแนวทางการดำเนินโครงการ และบางครั้งอาจกล่าวถึงผลที่คาดว่าจะได้รับของการจัดโครงการ
- 2) ความสำคัญและที่มาของโครงการ หัวข้อนี้กล่าวถึงความเป็นมาของการจัดโครงการ ความจำเป็นที่จะต้องจัดโครงการนั้นธนาคารขึ้นในชุมชนและสังคมนั้นๆ โดยผู้จัดโครงการจะต้องศึกษารายละเอียดของชุมชนและสังคมเป้าหมายที่จะดำเนินโครงการ ศึกษาความพร้อมในการจัดโครงการ และลักษณะกิจกรรมนั้นธนาคารที่มีอยู่เดิมในชุมชนและสังคมนั้นๆ
- 3) การกำหนดวัตถุประสงค์ เป็นการกำหนดผลที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการจัดกิจกรรม โดยมีแนวทางการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ดีตามหลัก SMART ดังนี้คือ S=Sensible(เป็นไปได้) M=Measurable(วัดได้) A=Attainable(ระบุสิ่งที่ต้องการ) R=Reasonable(มีเหตุผล) T=Time (มีการกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจน)
- 4) การกำหนดเป้าหมายโครงการ เป็นการแสดงถึงความต้องการที่ระบุในเชิงคุณภาพ ปริมาณ หรือลักษณะเฉพาะ และมีการกำกับด้วยเวลา เป็นการแสดงให้เห็นถึงสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการดำเนินงานของโครงการในเวลาที่กำหนด ซึ่งทำให้สามารถวัดความสำเร็จของโครงการได้
- 5) การกำหนดกิจกรรม เป็นการระบุสิ่งที่จะทำให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยควรระบุกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น ผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม หน้าที่และบทบาทของผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ระยะเวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว และลักษณะของกิจกรรม
- 6) การกำหนดระยะเวลาและขั้นตอนของการดำเนินโครงการ ควรมีการกำหนดที่ชัดเจนว่าโครงการจะดำเนินการกี่ปี เริ่มต้นโครงการระยะแรกช่วงเวลาไหน สิ้นสุดโครงการระยะที่ 1 เมื่อไหร่เริ่มโครงการระยะต่อไปช่วงไหน พร้อมทั้งระบุกิจกรรมที่จะดำเนินงานในช่วงเวลาต่างๆให้ชัดเจน
- 7) การกำหนดทรัพยากรที่จะใช้ในโครงการ เพื่อการจัดการทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ควรใช้หลัก E4 ดังนี้ คือ E1=Economy คือหลักการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด คุ่มค่า E2=Efficiency คือหลักประสิทธิภาพ กล่าวคือการใช้ทรัพยากรให้น้อยที่สุด แต่ก่อให้เกิดประโยชน์และความพอใจมากที่สุด E3=Effective คือ หลักประสิทธิผล เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ให้งานบรรลุเป้าหมาย E4=Equity คือ หลักยุติธรรม ที่หมายถึงการจัดสรรทรัพยากรได้สอดคล้องกับคุณภาพ

- 8) งบประมาณโครงการ เป็นการระบุรายละเอียดของค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในโครงการ เป็นส่วนที่สามารถใช้พิจารณาว่าผลของโครงการคุ้มค่างับการลงทุนหรือไม่เพียงใด
- 9) ความสัมพันธ์กับโครงการอื่น หรือหน่วยงานอื่นๆ เป็นส่วนที่ควรระบุเพื่อใช้ในการตรวจสอบความซ้ำซ้อนของโครงการ หรือเพื่อศึกษาว่าความสัมพันธ์ระหว่างโครงการมีผลให้ประสบความสำเร็จมากน้อยแค่ไหน
- 10) ผลตอบแทนที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ เป็นการกำหนดเชิงคุณภาพ ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของค่าใช้จ่ายที่เสียไปในการดำเนินโครงการ อีกทั้งเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาว่าโครงการใดที่ดีที่สุดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ

6.อุปสรรคของการจัดการบริการนันทนาการในชุมชนและสังคม

อุปสรรคของการจัดการบริการนันทนาการในชุมชนและสังคม (สมบัติ กาญจนกิจ,2540) มีดังต่อไปนี้

1. ทุกคนมีข้อจำกัดทางร่างกาย จิตใจ และทางสังคม
2. ข้อจำกัดเลือกทางสภาพแวดล้อม เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน วัฒนธรรม และแหล่งทรัพยากร
3. เวลาที่มีข้อผูกมัดสำหรับคนบางกลุ่ม หรือการที่ทำให้ไม่มีเวลาว่างที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
4. การเลือกกิจกรรมมีขีดจำกัดในการยอมรับทางสังคม
5. คุณค่าทางการเล่นลดลง ในเมื่อกิจกรรมการเล่นเริ่มกลายเป็นการทำงาน
6. โอกาสที่จะสร้างประสบการณ์สูงสุด ความตื่นเต้นท้าทายและบุกเบิกมีขีดจำกัดสำหรับชนกลุ่มใหญ่