



ครั้งที่ 3 ทฤษฎีและประเภทของนันทนาการ

Recreation Theory

นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ (Needs-Serving)

- **Slavson** “นันทนาการเสมือนประสบการณ์การบริการความต้องการ นันทนาการเป็นการแสวงหาความพอใจในความต้องการภายใน นันทนาการก่อให้เกิดความพอใจ”
- **Nash** “นันทนาการเป็นสื่อสำหรับการสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายใน ตัวกระตุ้นนันทนาการเป็นการแสดงออกในทางที่ดีต่อความต้องการในช่วงเวลาว่าง เขาประเมินกิจกรรมในด้านการสร้างคุณค่าทางสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม ซึ่งแนวนี้ได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมหรือเรียกว่า **ลีลาชีวิตเพื่อเน้นนันทนาการ (Recreation Life Style)**”

ทฤษฎีของแนชเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ (Nash:Philosophy of Recreation)

- นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่าง (อิสระ) ที่มีความหมายในการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง แสดงวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เปรียบได้ว่ากิจกรรมนันทนาการกับความสุขเป็นสิ่งที่ต้องมาด้วยกัน
- ภาพลักษณ์ความสุขของมนุษย์คือ การร้องเพลง สร้างสิ่งแปลกใหม่ เต็มร่า เรียนรู้เรื่องของทะเลทราย เล่นกันระหว่างลูกหลานและปู่ย่า อ่านสิ่งต่างๆ มีจินตนาการที่กว้างไกล ซึ่งแนชสรุปว่า “การเล่นในสมัยเด็กเป็นการเตรียมตัวเพื่อนันทนาการในวัยผู้ใหญ่และเป็นการฝึกที่จะทำงาน”

นันทนาการ คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง (อิสระ)

- **Recreation as Leisure Time Activity**
- คือกิจกรรมต่างๆ ที่คนเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระต้องเตรียมกิจกรรมและการจัดกิจกรรมอย่างมีความรู้ว่าจะสามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้



(Neumeyers, M and Neumeyers, E)

- นิวไมเยอร์ส กล่าวว่า “นันทนาการคือ กิจกรรมส่วนบุคคลและส่วนรวม ในช่วงเวลาว่าง การเล่นเป็นนันทนาการของเด็ก ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับความพึงพอใจ และส่งผลให้เกิดความสนุกสนานร่าเริงทันที”
- แบ่งองค์ประกอบของนันทนาการไว้ 4 องค์ประกอบ
 - พฤติกรรมการแสดงออกในขณะช่วงเวลาว่าง (อิสระ)
 - ประโยชน์คุณค่าภายในจิตใจ
 - มีสิ่งล่อใจเป็นรางวัลในกิจกรรม
 - มีสภาวะทางสังคมวัฒนธรรม



นันทนาการคือ สิ่งที่กำหนดคุณค่าของตนเองและสังคม

- **Recreation as Value to Individual+Society**
- **Miller and Robinson** กล่าวว่า “นันทนาการคือ กระบวนการที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่า การเล่นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนา ทำให้เกิดการค้นหาในสิ่งต่างๆในตัวเอง เช่น ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์”
- คือ การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การกระทำที่หลากหลายและยืดหยุ่นได้ มีส่วนร่วมในการกระทำด้านต่างๆของมนุษย์ให้มีความสมดุลกัน
- นันทนาการเป็นการแสดงออกมาเอง จะทำให้มนุษย์มีทางเลือกของตนเองในวิถีทางที่พึงพอใจ

Shiver

- ไชเวอ์ เขียนตำราชื่อ หลักการบริการนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ
- กล่าวว่า “การเล่นและนันทนาการ มีความหมายเหมือนกัน ซึ่ง นันทนาการเกิดจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุล พวกเราก็สามารถแก้ไขได้”
- เชื่อว่า ความสมดุลอาจเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างกันในคุณค่าของนันทนาการกับนันทนาการในแต่ละช่วงเวลา
- คุณค่าของนันทนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้ว ส่วนนันทนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำหรือร่วมกิจกรรม

ประเภทและการเลือกกิจกรรมนันทนาการ



ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 15 ประเภท

1. นันทนาการศิลปหัตถกรรม (**Arts and Crafts**) หมายถึงการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ งานศิลปะที่ทำขึ้นด้วยมือ เป็นงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ เช่น วาดรูป(กระดาษ ผ้า ฝาผนัง กระเป๋า) แกะสลักงานปั้น การประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้



- กิจกรรมประเภทศิลปะหัตถกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตนเองสร้างสรรค์สิ่งต่างๆได้อย่างอิสระ



- 2.นันทนาการเกมกีฬา (**Games, Sport and Track & Fields**) เป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย อาจใช้อุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ไม้ตี มักจัดในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิม ลานกิจกรรม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ **Outdoor Games & Indoor Games**



- ในการเล่นหรือการแข่งขัน จะมีกฎ กติกาในการเล่นเฉพาะแต่ ละชนิดเกม
- เกมกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทาย ความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม ได้รับความนิยมสูง เป็นที่ แพร่หลาย
- สามารถเลือกเข้าร่วมได้ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ทั้งหญิง ชาย ผู้พิการ

- 3. นันทนาการการเต้นรำ (**Dance**) เป็นกิจกรรมการแสดงออก ผ่านการเคลื่อนไหว ในท่าทางต่างๆ เป็นการแสดงออกของ อารมณ์ ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา การเต้นรำ ฟ้อนรำ เป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะต่างๆ เป็นกิจกรรมที่ให้ความ สนุกสนาน เช่น เต้นรำพื้นเมือง การรำไทย รำวง ลีลาศ



- 4. นันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (**Field Trip**) เป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบน่าสนใจ หรือสิ่งดึงดูดความสนใจ (**Attractions**) เป็นการศึกษาสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม ศิลปวัฒนธรรม ตามวัด สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ต่างๆ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา การเมือง วิทยาศาสตร์ อณูรักษ์ ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพ ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการ กลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา บันเทิง และการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ



5. นันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

- อารมณ์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ แล้วส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคน หากเหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วเกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ **อารมณ์สุข**
- อารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะคือ อารมณ์สุขสนุกสนาน (**Fun**) เน้นการเคลื่อนไหว กระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ตลก ขำขัน เช่น การเดินร่ำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพูดคุยสนทนา เล่นกีฬา



- และอารมณ์สุขสงบ (**Peace**) เน้นการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น พัฒนาตนเอง ในด้านจิตใจและสติปัญญา เช่น การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลงแล้วผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน



- 6. นันทนาการการละคร (**Drama**) เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออก ละครและภาพยนตร์ นันทนาการประเภทให้ความรู้ ความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลิน สะท้อนสภาพจริงในสังคม อาจเกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน จินตนาการ





- ละครร็อง
- ละครร่า
- ละครชาตรี
- มโนราห์
- โขน
- หน้ังตะลุง
- หุ่นกระบอก



- นาฏศิลป์
- อุปรากร
- ละครพุด



- 7. นันทนาการงานอดิเรก (**Hobbies**) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีความสุข เพลิดเพลิน ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกาย จิตใจ เช่น การสะสมแสตมป์/เหรียญ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การถ่ายรูป วาดภาพ



- 8. นันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music & Singing)
ดนตรีและร้องเพลง เป็นนันทนาการที่ให้ความบันเทิง ทุกชาติ
ทุกภาษาสามารถเข้าใจได้ เป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร ถ่ายทอด
ความรู้สึก เป็นการระบายอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด



9.นันทนาการกลางแจ้งหรือนอกเมือง (Outdoor Recreation)

- ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ช่วยสร้างความซาบซึ้งและความเข้าใจในธรรมชาติและช่วยกลมเกลียวให้มนุษย์มีความเข้าใจในระบบนิเวศวิทยาที่จะต้องสร้างความสมดุลกับธรรมชาติและสิ่งมีชีวิต
- แหล่งนันทนาการ เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์



- 10.นันทนาการสังคม (**Social Activities**) กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนในสังคมร่วมจัดขึ้น โดยมี จุดมุ่งหมายเดียวกัน ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น ปลูกต้นไม้ งานเลี้ยงปีใหม่ งานเลี้ยงวันเกิด



11. นันทนาการในโอกาสเทศกาลพิเศษ (Special Events)

- เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน

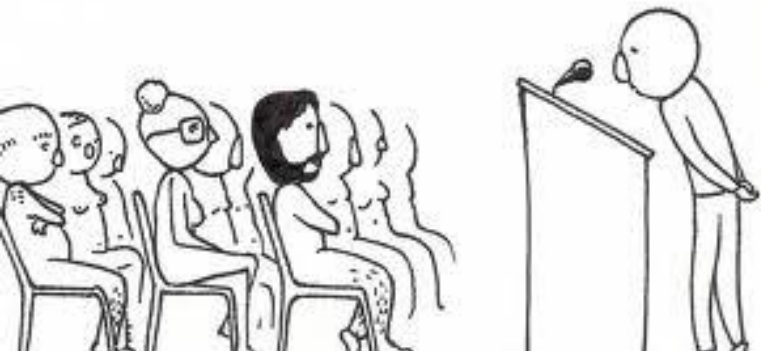


12. นันทนาการวรรณกรรม



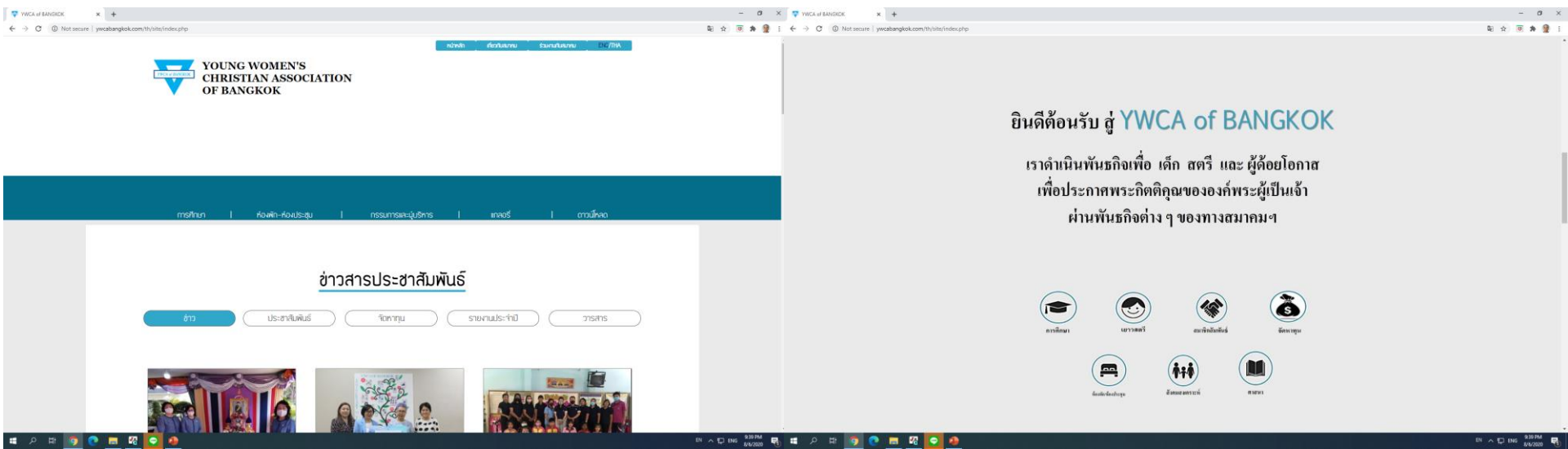
(Speaking Writing and Reading)

- เป็นนันทนาการที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ และสามารถจัด
ได้ทุกระดับทั้งวัยและเพศ ก่อให้เกิดการแสดงออกแห่งตนอย่าง
สร้างสรรค์ เกิดการพัฒนาจินตนาการ เช่น การอ่านนวนิยาย อ่าน
หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เขียนหนังสือ พูดโต้วาที เล่นนิทาน สภากาแฟ
พูดในที่ชุมชน



13. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

- เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชน อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสิ่งจ้างรางวัล ช่วยเสริมทักษะและสร้างคุณภาพชีวิต เช่น การพัฒนาชุมชน ลูกเสือชาวบ้าน YMCA YWCA สมาคมบ้านเยาวชน



14. นันทนาการ พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

- กิจกรรมประเภทนี้เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ เกิดขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การดูแลโภชนาการ



15. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ (Group Relations & Human Relations)

- เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานร่วมมือของกลุ่ม ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มสังคมในวิถีประชาธิปไตย มีประโยชน์ต่อการเป็นผู้นำและผู้ตามให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี



การเลือกเข้าร่วมกิจกรรม

- กิจกรรมในชุมชน มักเป็นงานเทศกาลต่างๆ เช่น งานสงกรานต์ งานลอยกระทง



- กิจกรรมในที่ทำงาน เช่น ห้องออกกำลังกาย สนามกีฬา งานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างพนักงาน



- กิจกรรมในโรงเรียน มหาวิทยาลัย เช่น งานกีฬาให้นักเรียน งานวันเด็ก งานกีฬาท่องเที่ยวของพี่สาขาสัมพันธ์

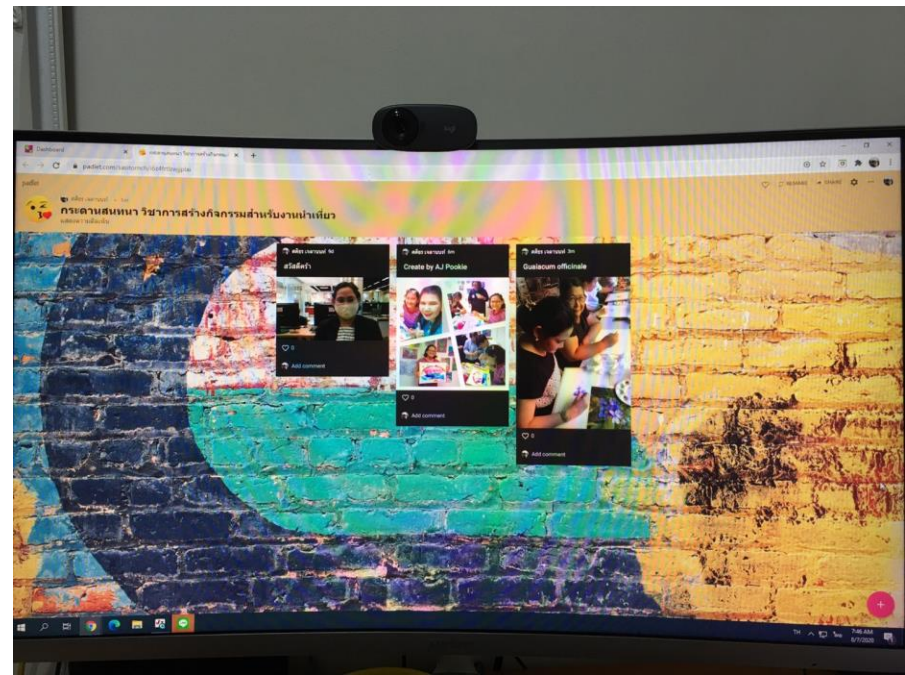


- กิจกรรมในครอบครัว ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อาจเป็นงานอดิเรกที่ทำร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหาร การเที่ยวช่วงวันหยุด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความอบอุ่นมากขึ้น





- ให้นักศึกษาออกแบบ สร้างสรรค์ผลงาน Art and Crafts คนละ 1 ผลงาน
- ถ่ายภาพตัวเองกับผลงาน ส่งลงใน [www.Padlet.com/sasitorrch /](http://www.Padlet.com/sasitorrch/)
- ระบุชื่อ-นามสกุล รหัสสนศ
- ส่งภายในวันพุธที่ 12 ส.ค.63 ก่อนเที่ยง



THANK
YOU!

