

บันทึกนาคาร

เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Recreation for Life Quality Development)

เพ็ญศักดิ์ อรรถยางกูร

110.-

นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Recreation for Life Quality Development)

กลุ่มสมรรถนะทางสังคมและการดำรงชีวิต

ISBN 978-616-495-296-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2568

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

เรียบเรียงโดย

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย โดย...



บริษัท วังอักษร จำกัด

69/3 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงวัดอรุณ

เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทร. 0-2472-3293-5 โทรสาร 0-2891-0742

มือถือ 08-8585-1521

e-mail : wangaksorn9@gmail.com

Facebook : สำนักพิมพ์ วังอักษร

www.wangaksorn.com

Line ID : wangaksorn



Free e-book



เนื้อหาในเล่ม
ในรูปแบบ QR Code

บริษัท วังอักษร จำกัด ขอสงวนลิขสิทธิ์

ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 และพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์เพิ่มเติม พ.ศ. 2565
ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง แก้ไขเนื้อหา หรือเผยแพร่ต่อสาธารณชนไม่ว่ารูปแบบใด
ชื่อและเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ ที่อ้างอิงในหนังสือฉบับนี้ เป็นสิทธิโดยชอบด้วยกฎหมาย
ของเจ้าของแต่ละราย บริษัทฯ มิได้อ้างความเป็นเจ้าของแต่อย่างใด



ตารางกำหนดการจัดการเรียนรู้
นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Recreation for Life Quality Development)

ครั้งที่	รายการ	จำนวนชั่วโมง
1	บทที่ 1 หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมนันทนาการ	2
2	บทที่ 2 รูปแบบและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	2
3 - 4	บทที่ 3 หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวัน	4
5	บทที่ 4 การท่องเที่ยวเพื่อนันทนาการ	2
6	บทที่ 5 สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ และวนอุทยาน	2
7 - 8	บทที่ 6 ศูนย์เยาวชน	4
9 - 10	บทที่ 7 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	4
11	บทที่ 8 ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	2
12	บทที่ 9 ทักษะในการสื่อสาร	2
13 - 14	บทที่ 10 การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	4
15	ประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา	2
รวม		30



คำนำ

บริษัท วังอักษร จำกัด ได้จัดทำหนังสือวิชา **นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Recreation for Life Quality Development)** เพื่อใช้บูรณาการและประกอบการเรียนการสอน ตามหลักสูตร อาชีวศึกษา (สอศ.) หลักสูตรส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) หลักสูตรอุดมศึกษา และผู้สนใจในการพัฒนา การเรียนรู้และทักษะ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ แบบฝึกหัด มีจุดประสงค์ในการยกระดับผู้เรียนให้เรียน ทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างทักษะ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ได้จริง โดยเน้นกระบวนการ เรียนรู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพ และกิจนิสัยในการทำงาน เพื่อสร้างสมรรถนะตาม ความต้องการของสถานประกอบการ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 10 บทเรียน คือ **บทที่ 1 หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมนันทนาการ** **บทที่ 2 รูปแบบและประเภทของกิจกรรม นันทนาการ** **บทที่ 3 หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวัน** **บทที่ 4 การท่องเที่ยวเพื่อ นันทนาการ** **บทที่ 5 สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ และวนอุทยาน** **บทที่ 6 ศูนย์เยาวชน** **บทที่ 7 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์** **บทที่ 8 ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน** **บทที่ 9 ทักษะในการสื่อสาร** และ **บทที่ 10 การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่ทันสมัยตามแผนการพัฒนาศึกษาด้านสมรรถนะทางสังคมและการดำรง ชีวิต สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนการศึกษาแห่งชาติ เพื่อให้ผู้เรียนมีผลลัพธ์การเรียนรู้และ สมรรถนะตามหลักสูตร

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร



สารบัญ

บทที่ 1	หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมนันทนาการ	1
	ความหมายของ “คุณภาพชีวิต”	2
	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	4
	ความหมายของนันทนาการ	5
	ความสำคัญของนันทนาการ	6
	ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ	7
	ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต	10
	กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต	11
	อิทธิพลของเวลาว่าง	11
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	12
	มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	14
	สรุปท้ายบท	14
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	15
บทที่ 2	รูปแบบและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	18
	กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	19
	ขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการ	20
	ประเภทของนันทนาการ	24
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	31
บทที่ 3	หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวัน	34
	หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ	35
	การเขียนโครงการนันทนาการ	37
	กิจกรรมพลศึกษา	39
	การจัดหมวดหมู่ของกิจกรรมนันทนาการ	39
	การจัดตั้งหน่วยงานความสวดก	50
	หลักทั่วไปในการวัดผล/ประเมินผลกิจกรรมนันทนาการ	51
	ตัวอย่างการประเมินโครงการ	53
	สรุปการประเมินผลโครงการนันทนาการ	54
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	55



บทที่ 4	การท่องเที่ยวเพื่อนันทนาการ	58
	ความหมายของการท่องเที่ยว	59
	การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical Tourism)	60
	การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism)	61
	การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ (Historical Tourism)	64
	การท่องเที่ยวเชิงเกษตร (Agro-Tourism)	66
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	68
บทที่ 5	สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ และวนอุทยาน	71
	ความหมายและลักษณะของอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน และสวนสาธารณะ	72
	ความเป็นมาของอุทยานแห่งชาติในประเทศไทย	73
	สวนสาธารณะ (Public Parks)	79
	สรุปท้ายบท	89
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	90
บทที่ 6	ศูนย์เยาวชน	93
	แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ	94
	ศูนย์เยาวชน	97
	ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น)	100
	ศูนย์เยาวชนมุ่งแก้ปัญหาและพัฒนาเยาวชน	102
	ศูนย์เยาวชนระดับท้องถิ่น	104
	กิจกรรมที่จัดในศูนย์เยาวชน	105
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	106
บทที่ 7	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	109
	การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	110
	องค์ประกอบที่มีผลกระทบต่อความเป็นไปของกลุ่ม	111
	ผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	113
	เกมสร้างกลุ่มสัมพันธ์	115
	ตัวอย่างการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	118
	เกมกลุ่มสัมพันธ์สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์ในหมู่คณะ	120
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	125



บทที่ 8	ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	128
	การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR : Cardiopulmonary Resuscitation)	129
	เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติหรือ เอ อี ดี	
	(Automated External Defibrillator, AED)	138
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	141
บทที่ 9	ทักษะในการสื่อสาร	144
	ความหมายของการสื่อสาร	145
	ความสำคัญของการสื่อสาร	148
	ทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	149
	บทบาทและหน้าที่ของผู้สื่อสาร	150
	ประเภทของการสื่อสาร	153
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	156
บทที่ 10	การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	159
	หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	161
	สาระสำคัญในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	162
	สภาพการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน	163
	การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	165
	การดำรงชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเอง	167
	การวางแผนดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง	168
	แนวคิดระบบเศรษฐกิจพอเพียง	168
	สรุปท้ายบท	173
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ	174
	บรรณานุกรม	178



บทที่ 1

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยกิจกรรมนันทนาการ

แนวคิด

คำว่า คุณภาพชีวิต นั้นมีองค์ประกอบทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การรู้จักใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เป็นวิธีการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และทำให้เกิดความสมดุลในชีวิต ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดจากงาน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ชุมชน สังคม รวมทั้งยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และต่อผู้อื่น

สาระการเรียนรู้

ความหมายและองค์ประกอบของ “คุณภาพชีวิต” ความหมายและความสำคัญของนันทนาการ ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต อิทธิพลของเวลาว่าง นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สมรรถนะประจำบท

แสดงความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและการพัฒนาตนเอง ตามหลักนันทนาการ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายและองค์ประกอบของ “คุณภาพชีวิต” ได้
2. บอกความหมายและความสำคัญของนันทนาการ
3. ระบุประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
4. บอกความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้
5. อธิบายกิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต
6. ระบุอิทธิพลของเวลาว่างและนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
7. บอกจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
8. อธิบายมิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต



บทที่ 1

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยกิจกรรมนันทนาการ

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เนื่องจากคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดและสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้เกิดระดับการมีคุณภาพที่ดี จึงทำให้มนุษย์พยายามให้ได้มาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อทำให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลแต่ละคนและแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองทั้งในด้านการศึกษา การสร้างแนวความคิดและเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้ มีคุณธรรมและศีลธรรม มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อยู่ในชุมชนที่ดีและมีความสุขกับชีวิต



ความหมายของ “คุณภาพชีวิต”

ความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 : 142) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่

รศ.เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และคณะ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life = QOL) หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ประชาชนมีหน้าที่พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อ

พัฒนาให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควร ประหยัด สร้างตนเองและครอบครัว

รวี ภาวิไล (2523 : 19) ได้ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพพึงประสงค์ คือ ชีวิตที่อาศัยสภาพแวดล้อมทั้งปวง เอื้ออำนวยสุขภาพทางกาย เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพทางจิตใจ ทำให้เกิดบูรณาการทางความรู้สึกนึกคิดเต็มที่ตามศักยภาพในมนุษย์ มีความสามารถ สร้างสรรค์และผลิตผลรวมกันเข้าเป็นสังคมที่มั่นคง ผาสุก สมบูรณ์ และปราศจากความขัดแย้ง

พัฒน์ กิติไพฑารณ์ (2531 : 52) ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ความสุขที่เกิดได้จาก

1. **ความสุขทางกาย** หมายถึง การที่เรามีความเป็นอยู่ที่ดี อาทิ มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีสุขภาพและการดูแลสุขภาพที่ดี มีสาธารณูปโภค เช่น การคมนาคมที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี เช่น น้ำ อากาศบริสุทธิ์ และยิ่งรวมไปถึงการพักผ่อนและสันติภาพที่ดีตามสมควรอีกด้วย

2. **ความสุขทางใจ** ได้มาจากรู้จักความพอดี ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น มีความรัก ความอบอุ่น ความผูกพันกันในครอบครัว และเพื่อนมนุษย์ มีความอดทน เสียสละ ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

ลิปพนนท์ เกตุทัต (2533 : 2) ให้ความหมายคุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนสังคมและผู้อื่น

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2533 : 5) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนเองอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้กับตนเอง สังคมและประเทศชาติด้วย

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมัครการ (2534 : 12) ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ สภาพการดำรงชีวิตในสังคมที่เจ้าของชีวิตมีความพึงพอใจในช่วงเวลาหนึ่ง และความพึงพอใจนี้สามารถวัดหรือประเมินได้ทั้งด้านจิตใจและวัตถุ ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตในช่วงเวลานั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือของสังคมก็ตาม

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2540 : 12) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ องค์ประกอบของความเป็นพื้นฐานที่เหมาะสม อย่างน้อยก็น่าจะมีอาหารที่เพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและจิตใจดี ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งได้รับการบริการพื้นฐานที่จำเป็น ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อประกอบการดำรงชีพอย่างยุติธรรม

หทัย ชิตานนท์ (2540 : 4) ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง ความเข้าใจปัจเจกบุคคล

ว่าความต้องการของเขาได้รับการตอบสนองแล้ว และไม่ถูกปฏิเสธ โอกาสต่าง ๆ ที่เขาจะได้รับความสุขและความพึงพอใจ ไม่ว่าจะด้านสุขภาพกายหรือทางสังคม ทางเศรษฐกิจของเขาจะอยู่ในสถานภาพอย่างไร

UNESCO (1981 : 89) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์ พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ซึ่งดูได้จาก

1. รายได้ของครอบครัวที่พอเพียงแก่การดำรงชีวิตขั้นต้น
2. การมีงานทำที่เพียงพอแก่การยังชีพ
3. การศึกษาและอัตราการเรียนรู้หนังสือของประชาชน
4. โอกาสการมีส่วนร่วมในการปกครองประเทศ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและทางจิตใจของบุคคล สามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสมให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังควรรักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมตลอดจนมีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต

เมื่อได้นำความหมายและคำนิยามของ “**นันทนาการ**” และ “**การพัฒนาคุณภาพชีวิต**” เข้ามาร่วมกัน ผู้เขียนสรุปว่า **กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต** หมายถึง กิจกรรมที่ตนเองและหมู่คณะทำร่วมกัน เพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน และส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งยังทำให้เกิดความพึงพอใจ ความรัก ความผูกพัน ความเบิกบานใจ



องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. **ด้านร่างกาย (Physical Domain)** คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน

2. **ด้านจิตใจ (Psychological Domain)** คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง

3. **ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)** คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น

4. **ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)** คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

สรุป องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบด้วยปัจจัยย่อยมากมาย นอกเหนือไปจากปัจจัย

พื้นฐาน คือ เรื่องปัจจัย 4 ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคร้ายไข้เจ็บคอยเบียดเบียนตลอดจนการศึกษา และวิธีเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี เพื่อให้สามารถต่อสู้ฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตใจนั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง ชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบด้วยปัจจัยหลากหลายที่จะต้องผสมผสานกลมกลืนกันไป



ความหมายของนันทนาการ

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก **“สันทนาการ”** ที่บัญญัติโดยพระยาอนูมานราชชน หรือเสฐียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งมาจากคำว่า **“นันทน”** หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สนิทกับคำว่า **“อาการ”** เรียกว่า นันทนาการ หมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก็ให้เกิดอาการสุข สนุกสนานร่าเริง ซึ่งมีความหมายมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษ **“Recreation”** ที่มีการศึกษาความหมายและคำจำกัดความที่กว้างขวางมากกว่า อาการ หรือ พฤติกรรม จึงขอขยายความหมาย ดังต่อไปนี้

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 7-8) ได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษ คือ **“Recreation”** ซึ่งมาจากคำว่า Re+Create คำว่า Re เป็น Prefix เมื่อนำไปเติมหน้าคำ จะแปลว่า อีก (คิด) ใหม่ หรือ (ทำ) ใหม่ ส่วน Create แปลว่า สร้าง เมื่อนำคำสองคำมาทำเป็นคำใหม่จึงหมายถึง การสร้างขึ้นมาใหม่

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41-42) นันทนาการเป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

คู่มือผู้นำนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557 : 2) นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่นั้นคือ มีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนั้นยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย

นอกจากนี้ **สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547 : 1-3)** ยังกล่าวถึงความหมายของนันทนาการดังต่อไปนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็น

พลังงานโดยแรงขับภายใน จะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อยเมื่อยล้า ดังนั้น บุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี งานอดิเรก หรือไปท่องเที่ยว เป็นต้น ถือเป็นการนันทนาการ

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร (2547 : 15 - 16) นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมอง และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้ นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม



ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันอย่างมาก ทั้งนี้เพราะวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้เราต้องมียุติธรรมที่ 5 อีกหนึ่งอย่าง นอกจากเรื่องยุ่งเหยิงที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหารแล้ว การพักผ่อนและนันทนาการก็มีความจำเป็นในชีวิตของคนเราเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก

ในการประชุมสมานันทนาการแห่งเอเชีย (Asian Recreation Congress) ที่นครโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น (จรินทร์ ธาณิรัตน์) ได้มีข้อยุติร่วมกันว่า

“นันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความกระปรี้กระเปร่า และก่อให้เกิดความพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมากมายแก่ชีวิต” และยังได้คำนึงถึง “ประการแรก โครงการเกี่ยวกับนันทนาการที่ก่อประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ ประการที่สอง การศึกษาของประชาชนในทางนันทนาการให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ประการสุดท้าย ประเทศต่าง ๆ ควรฝึกอบรมผู้นำทางนันทนาการไว้ เพื่อที่จะให้บรรลุผลสำเร็จถึงหลักการดังกล่าว ทุกคนควรได้ร่วมมือกัน และทุกคนเข้าใจตระหนักในความสำคัญและคุณค่าของนันทนาการที่มีต่อทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชน และตลอดถึงประเทศชาติ”

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า การนันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล (Individual) แต่ละคนของสังคม และมีความสำคัญต่อชุมชน (Community) ประเทศชาติ (Nation) และระหว่างประเทศ (International) เป็นที่สุด

สรุปความสำคัญของนันทนาการต่อบุคคลและสังคม มีดังนี้



1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เป็นสื่อสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว ครอบครัวเป็นสังคมส่วนย่อยที่สุด เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบัน ทำให้มีความจำเป็นในการทำมาหากินรวมทั้งสภาพแวดล้อมที่ต้องมีการแข่งขันทั้งเวลาและคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะพบปะกันมากนัก สัมพันธภาพในครอบครัวจึงไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน ๆ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นในครอบครัว และยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย ทำให้ผู้นำครอบครัวได้ทำหน้าที่และสร้างบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้านดังนี้

1) ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความขยันขันแข็ง เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้สมาชิกในสังคมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมบางประเภทจะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสาธารณะ เป็นต้น

2) ลดปัญหาอาชญากรรม ปัญหาอาชญากรรมเกิดจากสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ การปล่อยให้คนบางกลุ่มโดยเฉพาะวัยรุ่นมีเวลาว่างมากเกินไป จนทำให้หมกมุ่นอยู่กับอบายมุขอันเป็นพฤติกรรมที่อาจก่ออาชญากรรมขึ้นได้ การที่ชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้บุคคลเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้มาก

3) ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี นันทนาการครอบคลุมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม ฉะนั้น การจัดสวนหย่อมหรือจัดสวนดอกไม้ประดับประดับบ้านเรือนหรือสถานที่ จะช่วยสร้างสมดุลและรักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี เป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่ง

4. ประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการทำให้ประชากรมีสุขภาพที่ดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย ทำให้รัฐไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้นก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยลดปัญหาของสังคม และก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง



ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่าและประโยชน์ต่าง ๆ หลายประการ สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. **ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี** เกิดความสมดุลของชีวิต

3. **ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรม** และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างทักษะ ลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. **ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี** การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

5. **ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข** กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีได้อีกด้วย

6. **ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ** กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะ และความซาบซึ้ง อันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. **ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ** กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ ช่วยอบรมผู้เข้าร่วมให้ได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. **ส่งเสริมการบำบัดรักษา** กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์ ส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือทางจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬานันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. **ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม** กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา กีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรม ช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. **ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหาร ตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน** กิจกรรมนันทนาการ

ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน (สมบัติ กาญจนกิจ และดำรัส ดาราศักดิ์ 2520, คณิต เขียววิชัย 2529, จรินทร์ ธาณรัตน์ 2528)

บัตเลอร์ (Butter 1959 : 14 - 15) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการเป็นทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การละเล่นหรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf อ้างถึงในคงศักดิ์ เจริญรักษ์ 2527. 80 - 81) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ให้ผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. **นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา** เป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล
2. **นันทนาการกับผลทางร่างกาย** กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา จะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น
3. **นันทนาการกับผลทางสังคม** กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535)

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมอันดีงามของสังคม มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของคน ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ปลุกฝังความเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตย จึงเป็นกิจกรรมสำคัญของบุคคล ครอบครัวและชุมชน ตลอดจนประเทศชาติ



ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เนื่องจากคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้กำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้เกิดระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้มนุษย์เกิดการขวนขวายให้ได้มาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลแต่ละคนและแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษา การมีแนวความคิดและเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้ มีคุณธรรม และศีลธรรม ฯลฯ ถ้าทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เท่ากับช่วยยกระดับทั้งตนเองและสังคมให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงามพัฒนาไปสู่สังคมในอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไปได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ ดังนั้นประเทศต่าง ๆ จึงพยายามอย่างเต็มที่ที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตสูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญต่อบุคคลอย่างยิ่ง พอสรุปได้ ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ช่วยทำให้บุคคลและสังคมมีแนวการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความสุข
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักการใช้ปัญญา เหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม
4. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม
5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมมีความรู้ ความเข้าใจในการที่จะร่วมมือร่วมใจ ส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม (วิภาพร พบสุข, 5)

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาคุณภาพของคนในทุก ๆ ด้าน ทุกขั้นตอน และทุกระดับวัยของชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งการดำรงชีวิตในสังคมที่ดีขึ้น

คุณภาพชีวิตในสังคมหนึ่งก็มีมาตรฐาน เกณฑ์ และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ดังต่อไปนี้

1. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
2. มีที่อยู่อาศัยที่สะดวกสบาย เพียงพอ และปลอดภัย
3. มีรายได้เพียงพอที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นได้

4. มีโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพ ชีตความสามารถของตนสู่ความสำเร็จขั้นสูงสุด
5. มีเหตุผล คุณธรรม และจริยธรรมที่ดี
6. มีโอกาสและเวลาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่าง
7. มีจุดหมายและเป้าประสงค์ในชีวิต
8. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
9. มีความคิดสร้างสรรค์และคิดในทางที่ดี
10. มีอิสรภาพแก่ตนเองและในสังคม



กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบหรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตข้างต้นสามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้จากกิจกรรมนันทนาการ **เคราส์ (Kraus, 1984)** ได้ทำแบบสำรวจความคิดเห็นของชาวอเมริกันเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนอเมริกัน เคราส์ได้ยืนยันงานวิจัยที่ได้ผลสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยสรุปเป็นตัวเลขร้อยละได้ ดังนี้

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. การยอมรับตนเองและผู้อื่น 54% | 7. ส่งเสริม การท้าทาย เสี่ยง 56% |
| 2. ความสัมฤทธิ์ผล 59% | 8. ส่งเสริมความปลอดภัย 51% |
| 3. สุขภาพกาย จิต 58% | 9. อำนวยความสะดวก 50% |
| 4. ความรัก ความเข้าใจ 61% | 10. ส่งเสริมสถานภาพ 37% |
| 5. อิสรภาพ บุคคล และสังคม 71% | 11. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ 50% |
| 6. การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกลุ่ม 63% | 12. ส่งเสริมปมเด่น 26% |

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่านันทนาการเป็นกระบวนการใช้กิจกรรมในเวลาว่าง หรือนันทนาการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคม (เก็บความ, สมบัติ กาญจนกิจ, 2535) ให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน



อิทธิพลของเวลาว่าง

ฐิฎา สันติระชัยวัฒนา (2540) กล่าวถึงเรื่องเวลาว่างว่า เนื่องจากปัจจุบันคนเรามีเครื่องทุ่นแรงใช้กันมาก การติดต่อสื่อสาร การเดินทางสะดวก รวดเร็วขึ้น ทำให้มีเวลาว่างมากพอจะทำกิจกรรมนันทนาการได้ เวลาว่างมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนในสังคมสมัยใหม่อย่างมาก โดยแบ่งเป็น 3 ประการ คือ

1. **เวลาว่างเป็นปัญหาสังคม** เพราะทุกคนมีอิสระที่จะทำสิ่งที่เขาต้องการ เมื่อใด ที่ไหน กับใคร

เพื่อพัฒนาสังคม ร่างกายและจิตใจ กิจกรรมใดในเวลาว่างบอกรให้เห็นบุคลิกลักษณะ ฐานะ และสังคมของเขา เวลาว่างในสังคมสมัยใหม่นั้นมีทั้งผลดีและผลร้ายต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และต่อประเทศชาติ ปัจจัยและปัญหาของเวลาว่างในสังคมสมัยใหม่ ได้แก่

- 1) ความก้าวหน้าทางเทคนิคและการอุตสาหกรรม
- 2) ฐานะความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายขึ้น
- 3) การศึกษาเจริญก้าวหน้าและขยายตัวเพิ่มขึ้น
- 4) เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 5) ปัญหาคนว่างงาน
- 6) ทักษะคติทางสังคมเปลี่ยนรูปแบบใหม่
- 7) ประชากรเพิ่มขึ้น

2. เวลาว่างเป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจ เมื่อโลกยังไม่เจริญ คนเราต้องทำงานหนักเกือบตลอดวัน เพราะต้องใช้แรงงานและเวลาของตนเอง ปัจจุบันการทำงานใช้เวลาลดลง จึงมีเวลาว่างมากขึ้น เนื่องจากเทคโนโลยีและเครื่องมือเครื่องใช้สมัยใหม่เข้ามาช่วยทุ่นแรงและเวลา คนทั่วไปใช้เวลาว่างนอกเหนือจากการทำมาหากินเลี้ยงชีพทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน เช่น อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา ดูหนังละคร ท่องเที่ยว ในอนาคตคนจะทำงานน้อยลงไปอีก และจะมีปัญหาคนว่างงานมากขึ้น เพราะมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ช่วยทุ่นแรง ดังนั้น คาดว่าคนที่อยากใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องแสหานันทนาการที่เหมาะสม หน่วยงานต่าง ๆ ควรจัดโครงการ สถานที่บริการหรืออุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้เพื่อนันทนาการให้กับประชากรให้เหมาะสมด้วย

3. เวลาว่างเป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรม ความเจริญของวัฒนธรรมกับเวลาว่างมีความสัมพันธ์กันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ คนมีโอกาสร้าสร้างสรรค์สิ่งสวยงามและสร้างอารยธรรมก็ต่อเมื่อมีเวลาว่างมาคิดค้นและสร้างจินตนาการ トラบใดที่ไม่มีเวลาว่าง เพราะยุ่งอยู่กับภาวะสงคราม ภาวะที่ต้องต่อสู้กับความยากลำบาก ความแห้งแล้ง ย่อมทำให้ประชาชนในเขตแดนนั้น ๆ ไม่มีโอกาสสร้างวัฒนธรรมให้รุ่งเรืองได้ โดยสรุป การใช้เวลาว่างของคนเรามี 3 ประการ คือ อยู่ว่าง ๆ ไม่ทำอะไร หรือใช้เวลาว่างเพื่อทำลาย และใช้เวลาว่างเพื่อสร้างสรรค์ คิดค้นสิ่งดี ๆ สร้างวัฒนธรรม



จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์ กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน



2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการจะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะองค์กรของสังคม

5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออก กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกายและทางจิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกเพศและวัย นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย

7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการนานาชาติ คือ มหกรรมกีฬาโอลิมปิก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้าน การช่วยเหลือตนเอง รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นการพัฒนาบทบาทของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต



มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย** ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมส่วน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
 2. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์** ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว เป็นต้น
 3. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม** เป็นการสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมหรือหน่วยงานต่าง ๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมายและคุณธรรม จริยธรรม
 4. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา** เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การเข้ารับการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่าง ๆ การสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ฯลฯ
- การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง จึงจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข



สรุปท้ายบท

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งก็คือการมีความสุข ความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือ ความรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรค สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในสังคม และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งทุก ๆ คนในสังคมจะต้องมีโอกาสในระดับที่ยอมรับได้ซึ่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Economic Security) ได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน (Social Inclusion) อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความสมานฉันท์ (Cohesive Communities) และมีการเสริมสร้างพลังให้เกิดขึ้น (Empowerment) ที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

แบบทดสอบและกิจกรรม การฝึกทักษะ บทที่ 1



ตอนที่ 1 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด คือข้อใด
 - ด้านความต้องการทางสุขภาพ ร่างกาย จิตใจและสังคมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
 - มีรายได้เพียงพอกับการดำรงชีพ มีงานทำ มีการศึกษา และได้รับการยอมรับในสังคม
 - ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม
 - ด้านสุขภาพอนามัย ครอบครัวมีความสุข สังคมและชุมชนอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสามัคคี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
- การเสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดความสดชื่น หลังจากการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยล้า ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสมอง
 - ความหมายของ “นันทนาการ”
 - ความหมายของ “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”
 - ความหมายของ “นันทนาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”
 - ความหมายของ “การส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข”
- “นันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความบรรเทา รื่นเริง และก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมาหลายแก่ชีวิต เป็นความสำคัญของนันทนาการที่กำหนดโดยหน่วยงานใด
 - สภานันทนาการแห่งประเทศไทย
 - คู่มือผู้นำนันทนาการ กรมพลศึกษา
 - สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
 - องค์การอนามัยโลก
- นันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนเรื่องการลดปัญหาอาชญากรรมได้อย่างไร
 - ด้านความต้องการทางสุขภาพ ร่างกาย จิตใจและสังคมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
 - มีการจัดสภาพแวดล้อมที่สวยงาม มีสวนหย่อม สวนดอกไม้ ที่สร้างความสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้คนในชุมชนมีพื้นที่ออกกำลังกาย ไม่ต้องไปมั่วสุมกัน
 - รัฐใช้กิจกรรมนันทนาการให้กลุ่มคนในชุมชนเข้าร่วมโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทุกคนจึงรู้จักกัน เป็นเพื่อนบ้านกัน ไม่ทะเลาะวิวาท จึงลดปัญหาอาชญากรรม
 - คนกลุ่มวัยรุ่นที่มีเวลาว่าง มักหมกมุ่นกับอบายมุข จึงต้องมีโปรแกรมนันทนาการเข้าไปช่วย

5. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด คือข้อใด
 - ก. ด้านความต้องการทางสุขภาพ ร่างกาย จิตใจและสังคมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
 - ข. มีรายได้เพียงพอกับการดำรงชีพ มีงานทำ มีการศึกษา และได้รับการยอมรับในสังคม
 - ค. ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม
 - ง. ด้านสุขภาพอนามัย ครอบครัวมีความสุข สังคมและชุมชนอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสามัคคี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
6. นันทนาการถูกนำมาใช้ในการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม ตามข้อใด
 - ก. ใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมขวัญและกำลังใจให้กับพนักงาน ในกิจกรรมเวลาว่าง
 - ข. ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และละลายพฤติกรรมของกลุ่ม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
 - ค. ใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ประวัติศาสตร์และความภาคภูมิใจในชาติของบรรพบุรุษ
 - ง. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะ ลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ เป็นการสร้างกำลังคนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
7. ข้อใดคือคุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย
 - ก. กิจกรรมประเภทเกมและกีฬาช่วยเสริมสมรรถภาพทางกาย พัฒนาระบบการทำงานในร่างกาย ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ
 - ข. กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานกัน สร้างสัมพันธ์อันดีต่อกัน
 - ค. ช่วยป้องกันบุคคลไม่ให้ป่วยทางจิตใจ หรือช่วยฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพดีดังเดิมได้อย่างรวดเร็ว
 - ง. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้น กล้าแสดงออก และพัฒนาตนเองได้ดี
8. จากการสำรวจความคิดเห็นของชาวอเมริกัน เรื่องคุณภาพชีวิตและองค์ประกอบที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในข้อใดมีอัตราร้อยละสูงสุด และข้อใดน้อยที่สุด
 - ก. ได้รับความรักความเข้าใจ อัตราสูงสุด และส่งเสริมสถานภาพ อัตราต่ำสุด
 - ข. สุขภาพกาย สุขภาพจิต อัตราสูงสุด และส่งเสริมการทำหายความเสี่ยง อัตราต่ำสุด
 - ค. ความสัมพันธ์ผล อัตราสูงสุด และส่งเสริมปมเด่น อัตราต่ำสุด
 - ง. อิสรภาพของบุคคลและสังคม อัตราสูงสุด และส่งเสริมปมเด่นน้อยที่สุด อัตราต่ำสุด
9. ข้อความใดที่สนับสนุนเรื่องเวลาว่างมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนในสังคมสมัยใหม่
 - ก. ความเจริญของวัฒนธรรม เกิดจากคนมีเวลาว่างจึงมีโอกาสสร้างสรรค์สิ่งสวยงามเป็นอารยธรรมของชุมชน ประเทศชาติ
 - ข. เวลาว่างเป็นปัญหาของสังคม เพราะทุกคนจะทำอะไรกับใครก็ได้ จึงมีทั้งผลดีและผลร้ายต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ครอบครัว
 - ค. เทคโนโลยีและเครื่องมือเครื่องใช้สมัยใหม่เข้ามาช่วยทุ่นแรงและเวลา จึงมีเวลาทำงานด้านอื่นมากขึ้น
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ

10. กิจกรรมนันทนาการข้อใดที่ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ พัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ
 - ก. กิจกรรมการท่องเที่ยว ทักษนาจร
 - ข. กิจกรรมนันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬาโอลิมปิก
 - ค. กิจกรรมทางศาสนา ฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา
 - ง. กิจกรรมเข้าค่ายพักแรมของลูกเสือโลก

ตอนที่ 2 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. อธิบายความสำคัญของนันทนาการต่อบุคคลและสังคม ในการเป็น “ประชากรในสังคม”
2. จงอธิบาย นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนในการสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผลอย่างไร
3. จงอธิบาย นันทนาการช่วยลดอาชญากรรมในชุมชนได้อย่างไร
4. จงอธิบายนันทนาการช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชนได้อย่างไร
5. กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมการบำบัดรักษาได้อย่างไร ยกตัวอย่างประกอบ
6. กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีมได้อย่างไร ยกตัวอย่างประกอบ
7. สรุปคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ ตามแนวคิดของบัตเลอร์
8. คุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านจิตวิทยาต่อผู้เข้าร่วม มีอะไรบ้าง อธิบาย
9. คุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านร่างกายต่อผู้เข้าร่วม มีอะไรบ้าง อธิบาย
10. คุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางสังคมต่อผู้เข้าร่วม มีอะไรบ้าง อธิบาย

ตอนที่ 3 อธิบายคำศัพท์

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. Quality of Life | 6. Economic Security |
| 2. Physical Domain | 7. Social Inclusion |
| 3. Social Relationships | 8. Cohesive Communities |
| 4. Strength and Endurance | 9. Empowerment Nutrients |
| 5. Asian Recreation Congress | 10. Recreation |



บทที่ 2

รูปแบบและประเภท ของกิจกรรมนันทนาการ

แนวคิด

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งกายและใจ เสริมความสุขให้กับครอบครัว ชุมชนและประเทศไทย ดังนั้น การจัดกิจกรรมนันทนาการจึงต้องมีการศึกษารูปแบบและประเภทของกิจกรรมที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละเพศ แต่ละวัย รวมทั้งมีการจัดพื้นที่หรือแหล่งให้บริการนันทนาการที่เหมาะสมกับประเภทกิจกรรม

สาระการเรียนรู้

1. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
2. ขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการ
3. นันทนาการเป็นบริการทางสังคม
4. ประเภทของนันทนาการ

สมรรถนะประจำบท

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามหลักนันทนาการ
2. ใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้
2. บอกขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการได้
3. อธิบายนันทนาการเป็นบริการทางสังคมได้
4. บอกประเภทของนันทนาการได้
5. ระบุขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการกับคนแต่ละวัยได้



บทที่ 2

รูปแบบและประเภท ของกิจกรรมนันทนาการ



กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย จึงนับเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้ ดังต่อไปนี้

1. สร้างความพึงพอใจพื้นฐานของมนุษย์ โดยทั่วไปมนุษย์มีความต้องการพื้นฐานหลายอย่าง กิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานเหล่านั้นได้ ซึ่งจะนำเสนอตามทฤษฎีของ อับราฮัม มาสโลว์ เรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ดังนี้

- 1) ต้องการความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือในการกระทำอันใดก็ตาม เมื่อสำเร็จผลตามที่ต้องการ จะรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ เก่ง ทำให้เกิดความมั่นใจและมีความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2) ต้องการความมั่นคงในฐานะทางเศรษฐกิจ เพราะจะช่วยสร้างสถานภาพของตนในสังคมอีกด้วย
- 3) ต้องการความรัก ถ้ารู้สึกว่าคุณเป็นที่รักของหลาย ๆ คน จะมีความสุขและรู้สึกว่าคุณมีค่า

- 4) ต้องการความเคารพนับถือ เพราะแสดงถึงความดีเด่นกว่าคนอื่น
- 5) ต้องการความปลอดภัย เพราะความปลอดภัยเป็นปัจจัยของความสงบสุข ทั้งต่อตนเอง

ครอบครัว ตลอดจนญาติพี่น้อง

2. เสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหววัยต่าง ๆ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีภูมิคุ้มกันโรคได้ดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยความสมัครใจ จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจไปด้วยกัน

3. ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน ปัจจุบันคนเราต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขัน คร่ำเคร่งอยู่กับการทำงานเพื่อหาเงินมาเลี้ยงตนเองและครอบครัว เนื่องจากความเจริญด้านเทคโนโลยีรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว การแข่งขันกับเวลาและคู่แข่งในธุรกิจ ทำให้เกิดความเครียด เพราะมีโอกาสพักผ่อนน้อย กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างจึงมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียด เช่น การฟังดนตรี การชมภาพยนตร์ หรือการทำงานอดิเรก ฯลฯ จะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน ลืมความกังวลต่าง ๆ ชั่วขณะหนึ่ง ทำให้หายเครียด มีความเบิกบานในอารมณ์ ช่วยให้ร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้ดีขึ้น

4. ส่งเสริมความสุขในครอบครัว สภาพของสังคมในปัจจุบันบีบบังคับให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนต้องออกไปปฏิบัติภารกิจนอกบ้านเกือบทั้งวัน ทำให้พ่อ แม่ ลูก ๆ หลาน ๆ ไม่ค่อยมีโอกาสใกล้ชิดสนิทสนมกัน ทำให้ความรู้สึกอบอุ่นในครอบครัวมีน้อย และจะมีผลส่งต่อไปยังสังคมที่ผู้นั้นเป็นสมาชิกอยู่ด้วย กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้ดีขึ้น ถ้าแต่ละครอบครัวจัดกิจกรรมนันทนาการภายในครอบครัวขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีต่อสมาชิก พ่อแม่จะได้ใกล้ชิดและเห็นความเปลี่ยนแปลงของลูก และเป็นโอกาสดีที่จะได้อบรม หรือพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ความคิดเห็นไปพร้อมกันกับลูก ๆ ด้วย เพื่อจะได้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคมต่อไป

5. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีและระบอบประชาธิปไตย กิจกรรมนันทนาการแทบทุกประเภทย่อมมีกฎกติกาบังคับไว้ จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในกฎกติกา และรู้จักการปรับตัวดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน เมื่อออกไปสู่สังคมก็จะเป็นสมาชิกที่รู้จักรักษากฎระเบียบวินัย ซึ่งจะส่งผลให้สังคมนั้นมีระเบียบวินัยที่ดี มีความสงบสุขตามไปด้วย



ขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการเป็นศาสตร์หนึ่งที่ว่าด้วย การนำเอากิจกรรมต่าง ๆ มาพัฒนาประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล ในชุมชน ในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ นันทนาการอาจถือได้ว่าเป็นสวัสดิการสังคมที่ต้องการจัดบริการชุมชนในพื้นที่ที่รัฐดูแล เพื่อก่อให้เกิดความสุขสงบของคนในชุมชน นอกจากนี้

นันทนาการยังมีขอบข่ายเป็นสถาบันทางสังคม คือ แหล่งนันทนาการต่าง ๆ เช่น ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ เป็นต้น

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ มีดังนี้

นันทนาการเป็นวิชาที่ว่าด้วยการพัฒนาคน กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สังคมที่ดีจะต้องมีสมาชิกที่ร่วมใจกันปฏิบัติหน้าที่ของตนเองและทำเพื่อส่วนรวม และการที่จะมีสมาชิกที่ดีของสังคมได้ก็ต้องอาศัยการพัฒนาทางบุคลากรเป็นสำคัญ กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีมาทุกยุคทุกสมัย ช่วยในการพัฒนาคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และพัฒนาคนทุกวัย ขอบข่ายของนันทนาการในการพัฒนาคนในแต่ละวัย มีดังนี้คือ

1. วัยเด็กเล็ก (อายุประมาณ 1 - 9 ปี) เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความพร้อมในการใช้วัยยะต่าง ๆ ทำงานประสานกัน เช่น ตา มือ แขน ขา ทำงานอย่างประสานกัน โดยจะเริ่มจากการหยิบสิ่งของใหญ่ ๆ มาจนกระทั่งสิ่งของเล็ก ๆ และมีกระบวนการของการใช้วัยยะต่าง ๆ จากง่ายมาสู่ยาก กิจกรรมนันทนาการของเด็กวัยนี้จะต้องช่วยให้เด็กรู้จักแยกแยะว่าอะไรเหมือนกันหรือแตกต่างกัน และสามารถกระโดดได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง นันทนาการของบุคคลในวัยนี้จึงควรครอบคลุมการพัฒนาทักษะดังกล่าว

2. วัยก่อนวัยรุ่น (อายุประมาณ 10 - 13 ปี) ในช่วงนี้เป็นวัยที่มีทักษะของการเคลื่อนไหวเป็นอย่างดีและต้องการการพัฒนาในทักษะที่สูงขึ้น คือ มีความอยากรู้อยากเห็นและอยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องมีลักษณะที่ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นและท้าทายความสามารถ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาสนใจในกิจกรรมดังกล่าว และเป็นโอกาสที่กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาการเด็กวัยนี้ได้โดยง่าย ซึ่งจะเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการและจะส่งผลในวัยต่อ ๆ ไปอีกด้วย

3. วัยรุ่น (อายุประมาณ 14 - 24 ปี) ในช่วงนี้เป็นวัยที่เริ่มจะเข้าสังคม มีเพื่อนฝูงมากมาย สมาชิกส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงการศึกษาเล่าเรียน และจะเป็นวัยที่มีเวลาว่างมาก ถ้าหากปล่อยให้ผ่านไปตามธรรมชาติแล้ว อาจจะทำให้สังคมขาดสมาชิกที่ดีและเป็นปัญหาของสังคมต่อไป กิจกรรมนันทนาการของคนในวัยนี้ จึงเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมที่จัดควรมีขอบข่ายกว้างขวางเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมและพื้นฐานของครอบครัว

4. วัยผู้ใหญ่ (อายุประมาณ 25 - 59 ปี) ผู้ที่อยู่ในวัยนี้จะเป็นช่วงของการทำงาน ทุกคนต้องขะมักเขม้นกับการทำงานเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัวให้เป็นที่ยอมรับในสังคม ดังนั้น คนที่อยู่ในวัยนี้จึงมีความเครียดมาก นันทนาการจึงเป็นเรื่องของการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานและการดำเนินชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ ของคนในวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งจะช่วยให้มีอารมณ์เบิกบานและลืมปัญหาอื่น ๆ ที่สร้างความไม่สบายใจลงชั่วขณะหนึ่ง และปรากฏการณ์

ดังกล่าวจะช่วยให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาต่อไป การจัดโปรแกรมนันทนาการของบุคคลในวัยนี้เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

5. วัยสูงอายุ (อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป) ผู้ที่อยู่ในวัยนี้ได้ผ่านช่วงของการทำงานมานาน และต้องการการพักผ่อนมากกว่าการทำงาน อย่างไรก็ตาม บุคคลในวัยนี้มักจะมีปัญหาอยู่มาก เพราะว่าคนสูงอายุมักจะถูกกลืนจากสังคม ทั้ง ๆ ที่กลุ่มคนในวัยนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการของบุคคลในวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ ทั้งในรุ่นเดียวกันและต่างวัยกัน ซึ่งจะเป็นการสร้างแนวความคิดว่าตนเองยังเป็นประโยชน์ต่อสังคม และมิได้ถูกกลืนจากสมาชิกแต่อย่างใด นอกจากนี้ ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่กิจกรรมดังกล่าวไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมาก ควรเป็นกิจกรรมที่เบา ๆ และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินไปในตัวอีกด้วย (คณิต เขียววิชัย 2529, สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงศรัคดิ์ 2520)

สรุป นันทนาการควรจัดบริการให้กับคนทุกเพศทุกวัยได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมโดยเท่าเทียมกัน ดังนั้น โปรแกรมนันทนาการในสังคมใดก็ตาม ควรคำนึงถึงคนทุกระดับและพยายามให้ทั่วถึง โดยไม่มุ่งที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ ขอบข่ายของนันทนาการจึงจะครอบคลุมคนทุกเพศทุกวัย



นันทนาการเป็นบริการทางสังคม

การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นการบริการทางสังคม จึงควรเป็นเรื่องที่รัฐต้องพิจารณาอย่างยิ่ง เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ การจัดบริการนี้ควรจัดบริการทั้งสองด้าน คือ

- 1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนันทนาการ** หรือผู้นำทางนันทนาการในสังคมต่าง ๆ ต้องมีให้เพียงพอกับความต้องการของสังคม
- 2. สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ** ซึ่งการลงทุนในส่วนนี้ค่อนข้างสูงแต่ให้ผลคุ้มค่า ในปัจจุบันรัฐได้เร่งปรับปรุงและเพิ่มเติมทั้งแหล่งนันทนาการและวัสดุอุปกรณ์ แต่ก็มีเอกชนหลายแห่งดำเนินการในรูปแบบธุรกิจการค้าและเน้นสวัสดิการสังคมบางส่วน การส่งเสริมให้คนเข้ามาร่วมกิจกรรมนั้นทั้งรัฐและเอกชนจะต้องเร่งปรับปรุงบริการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

แหล่งนันทนาการ ที่จัดให้บริการในประเทศไทย มีดังนี้

- สวนหย่อม เป็นสวนขนาดเล็ก มีทั้งไม้ดอกและไม้ประดับ จัดไว้ในบริเวณบ้านหรือสำนักงาน
- สวนสาธารณะ เป็นสวนที่จัดบริเวณให้ร่มรื่น สวยงาม มีพันธุ์ไม้ สัตว์ หรือนกหลาย ๆ ชนิด เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ และส่งเสริมให้คนรักธรรมชาติ จะได้ช่วยกันสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติไว้เพื่อเป็นมรดกของสังคมต่อไป สวนประเภทนี้มักจัดไว้ในชุมชนใหญ่ ๆ
- อุทยานแห่งชาติ เป็นแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์ป่าและพันธุ์ไม้นานาชนิด อาจใช้เป็นสถานที่

พักผ่อนหย่อนใจ เช่น จัดแคมป์เพื่อธรรมชาติศึกษา การเดินทางไกล อุทยานแห่งชาตินี้จะต้องใช้พื้นที่ที่มีบริเวณค่อนข้างกว้างขวาง

- สนามกีฬา เป็นสถานที่เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ควรจัดให้สามารถเล่นกีฬาได้หลาย ๆ ประเภททั้งในตัวเมืองและในชุมชนชนบท

- ศูนย์เยาวชน เป็นศูนย์นันทนาการชุมชน มีทั้งสนามกีฬา สระว่ายน้ำ สวนหย่อม สวนสัตว์ ฯลฯ ในปัจจุบันดำเนินการโดยเทศบาล จัดได้มากน้อยตามความสามารถของเทศบาลแต่ละแห่ง

- พิพิธภัณฑ์ เป็นแหล่งรวบรวมโบราณวัตถุต่าง ๆ เพื่ออนุรักษ์ไว้ให้คนรุ่นหลังได้ชมและศึกษาต่อไป

- โรงมหรสพ เป็นแหล่งบันเทิงมีทั้งของรัฐและเอกชน ดำเนินการในรูปแบบต่าง ๆ ตามความต้องการของชุมชนเป็นสำคัญ เช่น โรงละคร โรงภาพยนตร์

- ชายหาด เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจตามชายทะเล ควรจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด และรักษาสภาพอันสวยงามของธรรมชาติเอาไว้

นอกจากนี้ ยังมีสถานที่ที่จัดเป็นแหล่งนันทนาการในชุมชนอีกหลายแบบ เช่น กิจกรรมเต้นแอโรบิกหรือไทเก็กในโรงเรียน หรือวัด สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่นันทนาการจะเกี่ยวข้องและครอบคลุมไปถึงอีกด้วย

กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นไปตามเป้าหมาย ครอบคลุมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคคลในแต่ละด้านนั้น ได้แก่กิจกรรมดังต่อไปนี้

- ศิลปหัตถกรรม
- เกม กีฬา และกรีฑา
- เต้นรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง
- ดนตรี และร้องเพลง
- การอ่าน เขียน พุด วรรณกรรม
- การละคร การละเล่นพื้นเมือง
- กิจกรรมทางสังคม
- กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมนอกเมือง
- งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสม และการประดิษฐ์สร้างสรรค์
- กิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน
- กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาล งานฉลอง และงานประเพณีในท้องถิ่น
- กิจกรรมประเภทสุขสงบ เช่น สมาธิ โยคะ
- การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ