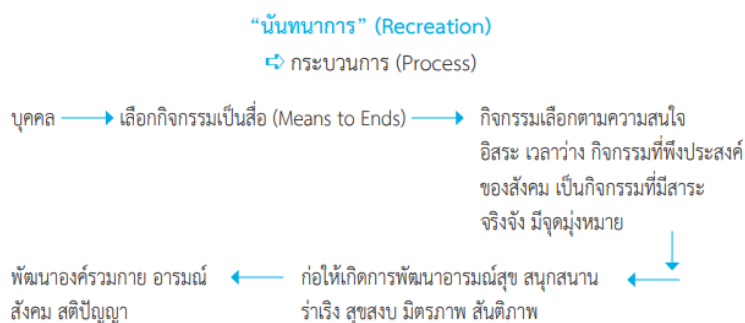


กระบวนการและขั้นตอนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง **กระบวนการ** (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อในช่วงเวลา เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุข สนุกสนาน และสงบสุข



1. การจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ได้ผลดี ประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ผู้ดำเนินการจะต้องทำความเข้าใจ และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่จะจัดแล้ว ยังต้องเข้าใจในหลักการจัดกิจกรรมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ประโยชน์ ขอบข่ายกิจกรรม และขั้นตอนการจัดกิจกรรมอีกด้วย

2. แนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการเป็นศาสตร์และศิลป์ ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลของสังคมและของประเทศ โดยการใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและความสนใจ และเป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอบายมุข ไม่ทำเป็นอาชีพ นันทนาการจึงก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน สบายใจ ให้เกิดการพักผ่อนหย่อนใจ ได้รับการเรียนรู้ โดยใช้เวลาให้เกิดคุณค่าและมีประโยชน์ (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2519 :น.24-25) โดยมีหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. นันทนาการที่จัดขึ้นต้องบริการแก่ทุกคน ไม่คำนึงถึงเพศ วัย และผู้ที่มีความผิดปกติทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งควรจะมีโอกาสเข้าร่วมเหมือนกันทั้งสิ้น
2. นันทนาการที่จัดขึ้นต้องยึดเอาความต้องการ ความสนใจ และทรัพยากรของชุมชนนั้น เป็นสิ่งสำคัญ
3. การจัดกิจกรรมนันทนาการจะต้องมีความสัมพันธ์กับองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมนันทนาการ เช่น บริษัทและสมาคมต่าง ๆ
4. การจัดนั้นต้องเป็นกระบวนการวิธีการที่ต่อเนื่องและต้องมีการประชุมแก้ไขกิจกรรมนั้นเป็นระยะ ๆ ไป เพื่อให้กิจกรรมนั้น ทนสมัยอยู่เสมอ
5. ให้ทุกคนต้องทราบ เพื่อจะได้รับรู้ถึงความสำคัญและรายการที่จะต้องดำเนินงานเป็นขั้น ๆ โดยใช้สื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และอื่น ๆ เพื่อให้ทุกคนทราบ
6. ต้องเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสและให้บริการกิจกรรมใกล้เคียงอื่น ๆ ที่จะดำเนินงานขึ้นใหม่ โดยใช้คณะกรรมการที่ปรึกษาเป็นผู้ดำเนินงาน
7. ต้องไม่ขัดกับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีศีลธรรมอันดีงามของชุมชนนั้น ๆ ด้วย
8. ต้องส่งเสริมกระบวนการแบบประชาธิปไตย เพื่อให้ทุกคนเลือกเข้าร่วมแสดงความคิดเห็นโดยเสรี
9. ต้องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และจิตใจ
10. ต้องยืดหยุ่นได้ตามความต้องการของผู้เข้าร่วมเพื่อความสมดุลแห่งความต้องการของผู้เข้าร่วม
11. ต้องจัดให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของชุมชน มีการโฆษณาชักชวนให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์เป็นอย่างดีของบุคคลในชุมชนนั้น ๆ
12. ควรจะมีการวัดผลอยู่เสมอ ๆ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

3. หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในแต่ละโครงการนั้น มีหลักการที่นำมาพิจารณาเพื่อให้การจัดกิจกรรม ประสบผลสำเร็จ ได้แก่

1. ด้านการจัดการ (Management)

มีการวางแผนการจัดเป็นกระบวนการที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 จัดทำข้อมูลพื้นฐานกิจกรรมนันทนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่

1.1.1 สสำรวจความต้องการและความสนใจของกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีการจัดกิจกรรมประเภทต่าง ๆ อยู่ก่อนแล้ว

1.1.2 สสำรวจประเภทกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่มีการดำเนินการเป็นวิถีชีวิตอยู่แล้ว ได้แก่ ประเพณี ศาสนา และวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งอาจมีการจัดกิจกรรมในเทศกาล วันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น

1.2 นำข้อมูลที่สำรวจแล้วมาวางแผนในการจัดกิจกรรม โดยหลักการการมีส่วนร่วมยืดหยุ่น ความต่อเนื่อง การสร้างโอกาสและทฤษฎีต่าง ๆ เช่น

1.2.1 ทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน (Surplus Energy Theory) ซึ่งสเปนเซอร์และสซิลเลอร์ (Spencer and Schiller) นักปรัชญาชาวอังกฤษได้กล่าวไว้ว่า การเล่น เกิดจากความต้องการหรือมีแรงจูงใจที่จะใช้พลังงานส่วนเกินของคน ทฤษฎีนี้จะเป็นการอธิบายถึงการใช้จ่ายพลังงานที่สะสมไว้ในร่างกายกระทำในรูปแบบต่างๆ เช่น การเล่นเกม การต่อสู้ของเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความเจริญเติบโตของร่างกาย

1.2.2 ทฤษฎีนันทนาการ (Recreation Theory) เป็นทฤษฎีที่ลาซารุส (Lazarus) ศาสตราจารย์มหาวิทยาลัยเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน ได้อธิบายไว้ว่า ทฤษฎีนี้จะเป็นการส่งเสริมวิถีทางชีวิตของบุคคลในช่วงเวลาว่าง ทำให้บุคคลได้ร่วมกิจกรรมที่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้บุคคลรู้สึกสดชื่น กระชุ่มกระชวย เสริมสร้างพลังงาน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจและเสริมสร้างประสบการณ์และคุณภาพชีวิต

1.2.3 ทฤษฎีผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation Theory) ซึ่งแพทริก (Patrick) ได้อธิบายว่า การเล่นก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดจากสังคม รักษาสุขภาพกาย และจิตใจของชุมชนในเมือง

1.2.4 ทฤษฎีการบุกเบิกสร้างสรรค์ (Creative Exploration Theory) เบอร์ลินส์ (Berlyns) ได้อธิบายว่า การเล่นเป็นพฤติกรรมค้นหาสิ่งเร้า ซึ่งทำให้คนต้องการความตื่นเต้น ทำหาย ความ

พอใจ ความสนุกสนาน ในรูปแบบการหัวเราะขบขัน และการเล่นช่วยให้บรรลุความสำเร็จขั้นสูงสุด (Self-Actualization) และช่วยลดแรงขับทางจิตวิทยาลง

2. ด้านบุคลากร (Man)

บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีกลุ่มใหญ่ ๆ 3 กลุ่ม ได้แก่

- 2.1 กลุ่มผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ
- 2.2 กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
- 2.3 กลุ่มผู้ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการ

กลุ่มผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ

กลุ่มผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ดำเนินการจะแบ่งออกเป็นฝ่ายต่าง ๆ ทั้งที่เป็นหน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานเอกชน หรือเป็นการรวมตัวของภาคประชาชนที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกัน ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทนั้น ๆ ขึ้นในท้องถิ่นของตนเอง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว จำเป็นต้องใช้การประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี มีการกำหนดบทบาทหน้าที่กันอย่างชัดเจนด้วยการแต่งตั้ง

กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ประชาชนที่ร่วมปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งอาจร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้ แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มบุคคลปกติโดยทั่วไป ได้แก่ประชาชนโดยทั่วไปที่มีสภาพร่างกายเป็นปกติ
2. กลุ่มพิเศษ ได้แก่ กลุ่มด้อยโอกาส คนพิการ ผู้สูงอายุ ผู้ต้องขัง ผู้อาศัยตามเขตชายแดน ชาวเขา เด็กเร่ร่อน ชุมชนแออัด คนต่างด้าว เป็นต้น

กลุ่มผู้ให้การสนับสนุน

กลุ่มผู้ให้การสนับสนุน เป็นกลุ่มบุคคลที่ผู้จัดกิจกรรมได้ขอความร่วมมือในการให้กลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานอื่น ๆ มาร่วมมือในการจัดกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งมีบทบาทภาระงานที่สอดคล้องและสัมพันธ์กัน หรืออาจเป็นกลุ่มที่ให้การสนับสนุนทั้งด้านงบประมาณ บุคลากร หรือสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ หรือสิ่งของ เป็นต้น

3. ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ในการจัดกิจกรรมนั้นๆ ผู้จัดจะต้องมีการจัดเตรียมความพร้อมทั้งในด้านอาคาร สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เกิดความพร้อมเพียง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น จัดหา จัดซื้อ จัดยืม เป็นต้น

4. ด้านงบประมาณ

งบประมาณถือว่าเป็นทรัพยากรบริหารที่มีความสำคัญ ผู้จัดจะต้องมีการเตรียมการด้วยตนเอง หรืออาจจะให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

4. วิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มนั้นจะต้องให้มีความสอดคล้องและความสัมพันธ์กับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ในแต่ละเพศ แต่ละวัยที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล

1. วัย (บรรลุ ศิริพานิช, 2538: น.3) ได้แบ่งวัยของผู้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1.1 วัยเด็ก (Children) เป็นวัยที่มีอายุ 0-12 ปี กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นสำหรับเด็กนั้น “การเล่น” เป็นสิ่งสำคัญ เริ่มตั้งแต่กิจกรรมไร้ความหมาย จนกระทั่งกิจกรรมที่มีความหมาย กิจกรรมที่ควรจัดโดยคำนึงถึงพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่เกิดกับเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1.1.1 พัฒนาการทางกาย

(1) กล้ามเนื้อใหญ่จะมีการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นกิจกรรมที่จัด จึงควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่

(2) การประสานงานระหว่างประสาทตา กับอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในช่วงพัฒนา จึงควรจัดกิจกรรมโดยใช้อุปกรณ์ที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ของประสาทตา หู มือ และเท้า

(3) มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่จัดจึงควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น เกม

(4) ในด้านความอดทน วัยเด็กจะมีความอดทนน้อย กิจกรรมที่จัดจึงต้องคำนึงถึงระยะเวลาของการจัดให้มีเวลาได้พักผ่อนที่เหมาะสมกับวัย

1.1.2 พัฒนาการทางสังคม

(1) เด็กจะมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นศูนย์กลาง กิจกรรมที่จัดจึงควรเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้ร่วมเล่นกับคนอื่น

(2) ต้องการความยอมรับจากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จึงควรให้คำชมเชย กิจกรรมที่จัดจึงต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถ

(3) เริ่มมีความรับผิดชอบ แต่มักจะลืมบ่อย ๆ กิจกรรมที่จัดจึงเป็นกิจกรรมง่าย ๆ และมีการชี้แนะก่อนการร่วมกิจกรรม

1.1.3 พัฒนาการทางด้านจิตใจ

(1) ด้านความต้องการ เด็กมีความต้องการอยากรู้อยากเห็น มีความกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่จัดจึงต้องจัดหลากหลายรูปแบบเพื่อให้เด็กได้ค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง

(2) ด้านการมีส่วนร่วม เด็กอยากมีส่วนร่วมโดยตรง กิจกรรมที่จัดจึงต้องเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม

(3) เริ่มมีความรับผิดชอบ แต่มักจะลืมบ่อย ๆ กิจกรรมที่จัดจึงเป็นกิจกรรมง่าย ๆ และมีการชี้แนะก่อนการร่วมกิจกรรม

1.2 วัยรุ่น (Youth) เป็นวัยที่มีอายุ 13-20 ปี การพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และทักษะในทางกีฬาดีขึ้น คล่องแคล่ว ประณีต รักความสวยงามและศิลปะ มีความรับผิดชอบ มีการคบหาสมาคมเพื่อนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศก็ตาม มีความต้องการความเป็นอิสระเสรี ต้องการแสดงความคิดเห็น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงที่กำลังศึกษาเล่าเรียน กิจกรรมนันทนาการจึงควรเน้นในเรื่องการใช้กำลังกาย กำลังสมองเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม โดยใช้ในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กิจกรรมที่จัดจึงมีขอบข่ายที่กว้างขวาง ควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ใช้กำลังมาก โลกโผน ทำทาย มีกฎกติกาที่ชัดเจน

1.3 วัยผู้ใหญ่ (Adults) มีอายุระหว่าง 21-60 ปี เป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ช่วงเวลาว่างจะเป็นการเข้าร่วมกลุ่มที่สนิทสนมชอบพอกัน เพื่อการพักผ่อน การพบปะสังสรรค์ กิจกรรมทางศาสนา งานอดิเรก หรือธุรกิจจำลอง กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมเฉพาะกลุ่มที่สนใจ กิจกรรมอาสาสมัคร และกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1.4 วัยผู้สูงอายุ (Senior People) มีอายุ 60 ปีขึ้นไป บุคคลวัยนี้เป็นวัยที่มีลักษณะอาการของการสับสน ลืม วิดกกังวล หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ความสามารถจะค่อย ๆ ลดลง จะไม่ค่อยยอมรับสิ่งใหม่ ๆ กิจกรรมนันทนาการที่จัดจึงเป็นกิจกรรมที่รักษาสมรรถภาพทางกายให้คงที่ หรือผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล และเป็นกิจกรรมเพื่อพักผ่อน เป็นกิจกรรมกลุ่มสนใจ กิจกรรมเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ โดยการบริการอาสาสมัครที่ให้ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

5. ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีขอบข่ายกว้างขวางมากมาย หลายประเภท ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุที่ว่า มนุษย์ทุกคนต่างก็มีความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความชื่นชอบและความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น บางคนชอบกีฬา ชอบดนตรี ชอบธรรมชาติ หรือชอบงานอดิเรก ซึ่งแต่ละคนก็ได้รับความพึงพอใจในกิจกรรมของตนเอง เป็นต้น การที่จะเจาะจงว่าสิ่งไหนเป็นกิจกรรมนันทนาการย่อมเป็นการยาก จึงอาศัยหลักความสนใจ ความต้องการ และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ประกอบกับการพิจารณาสถานที่ ความสะดวก และขนบธรรมเนียม

ประเพณีของท้องถิ่น เป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเพื่อความ สุข ความพอใจ และเพื่อสุขภาพ พละนา มัยของตนเอง กิจกรรมนันทนาการมีสิ่ง ที่สัมพันธ์กัน 3 ประการ คือ

1. ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ แบ่งออกเป็น 11 ประเภท

1.1 ศิลปะและหัตถกรรม เช่น การฝีมือ เย็บปักถักร้อย จักสานวาดเขียน การประกอบอาหาร งานประดิษฐ์ต่าง ๆ

1.2 เกมและกีฬา เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ

1.3 งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ทำในยามว่างเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมแสตมป์ การประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ การเล่นเกม เต้นรำ ทำสวน ทำขนม เป็นต้น

1.4 การดนตรี ร้องเพลง ได้แก่ การเล่นเครื่องดนตรี และรวมถึงการร้องเพลงทุกชนิด

1.5 การฟ้อนรำ เต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่อาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย ประกอบเสียงดนตรี เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ บัลเลต์ แอโรบิค เป็นต้น

1.6 การแสดงละครและภาพยนตร์ เช่น ละครร้อง ละครชาตรี โขน อุปรากร และภาพยนตร์ เป็นต้น ทำให้เกิดความบันเทิงและความเพลิดเพลินแก่ผู้ดู

1.7 นันทนาการนอกเมือง เป็นกิจกรรมการแจ้งที่จัดขึ้นนอกสถานที่เพื่อให้เกิดความ เพลิดเพลิน รู้จักรักในธรรมชาติ ได้พักผ่อนและใช้ชีวิตร่วมกัน ศึกษาซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่ควรดำเนินการ ได้แก่ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม การตกปลา เป็นต้น

1.8 การอ่านการเขียนและการพูด เป็นกิจกรรมที่จัดได้ง่ายและคนส่วนใหญ่สนใจ หรืออาจ ปฏิบัติเป็นประจำอยู่ทุกวัน กิจกรรมประเภทนี้ช่วยให้เกิดการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ เขียนบทความ แต่งกลอน อภิปราย สนทนา เป็นต้น

1.9 กิจกรรมทางสังคม ศาสนา วัฒนธรรม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยให้เกิดการ พัฒนาทางด้านสังคมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างบรรยากาศความเป็น กันเองและช่วยส่งเสริมให้คนมีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น กิจกรรมทางสังคมที่นิยมจัด เช่น งานสังสรรค์ งาน เทศกาลต่างๆ

1.10 กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเฉพาะกรณีเป็นครั้งคราวตามโอกาสที่ควรจัด เช่น งานเฉลิมฉลองเนื่องในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ งานเฉลิมฉลองเนื่องในวโรกาสพระชนมายุครบ 80 พรรษา

1.11 กิจกรรมบริการอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน เป็นกิจกรรมที่ไม่มุ่งหวังผลตอบแทนใดๆ กระทำด้วยความสมัครใจและพึงพอใจให้เกิดผลประโยชน์ต่อส่วนรวม หรือชุมชน ผู้ทำให้เกิดความสบายใจ ในปัจจุบันนี้ การอาสาสมัครบริการชุมชนมักเป็นหน้าที่ของหน่วยงานเอกชน ส่วนของรัฐมักจะเป็นกิจกรรมใน สถาบันหรือสถานศึกษา

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิต (2551 : 25-28) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ไว้ดังนี้ นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วมต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของนันทนาการ ฉะนั้น กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

2. การจัดบริการ การจัดบริการนันทนาการถือว่าเป็นสวัสดิการอย่างหนึ่งที่ทำให้แก่สังคม เพื่อให้เกิดความกินดี อยู่ดี มีความสุข จึงเป็นงานที่บุคคลองค์กรหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องร่วมมือกันทำ เพื่อนำมาซึ่งความเรียบร้อยและความสงบสุข

3. แหล่งนันทนาการ สามารถจัดกิจกรรมตามลักษณะของสถานที่และสภาพแวดล้อม

6. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จควรจะมีการจัดและการบริการที่ดี กล่าวคือ ต้องมีการวางแผน การจัดองค์กร การดำเนินงาน การควบคุมติดตามงาน และการประเมินผล แต่ละขั้นตอน หากผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยการทำงานเป็นที่มีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพก็จะเกิดขึ้น และผลประโยชน์ก็จะตกถึงผู้รับบริการ ซึ่งจะทำให้เกิดความประทับใจและอยากมารับบริการอีก สิ่งที่ต้องคำนึงในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

การวางเป้าหมายและวัตถุประสงค์ จะต้องวางแผนในการวางเป้าหมายและวัตถุประสงค์ ให้สนองต่อความต้องการและความสนใจของผู้ใช้บริการ สอนองตอบความต้องการของผู้จัด และจะต้องให้ชัดเจนต่อผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน เพื่อที่ทุกคนจะได้ดำเนินการให้เป้าหมายและวัตถุประสงค์สำเร็จตามที่ตั้งไว้

ลักษณะวัตถุประสงค์ที่ดี ใช้หลักที่เรียกว่า S-M-A-R-T ดังนี้

S-Sensible	คือ เป็นไปได้ วัตถุประสงค์จะต้องไม่เป็นสิ่งที่เพ้อฝัน
M-Measurable	คือ วัดได้ เป็นตัวเลข ปริมาณ
A-Attainable	คือ ระบุสิ่งที่ต้องการได้ สำเร็จได้
R-Reasonable	คือ มีเหตุผล มีสาเหตุ และผลที่เกิดจากสาเหตุ สืบหาความเป็นมาได้
T-Time	คือ มีขอบเขตของเวลาการดำเนินการระบุเวลาเริ่ม สิ้นสุดของกิจกรรม

ส่วนเป้าหมาย เป็นการแสดงถึงความต้องการที่ระบุในเชิงปริมาณ คุณภาพ หรือลักษณะเฉพาะตัว และมักจะบังคับด้วยเวลา

สมาชิก จะต้องกำหนดว่าสมาชิกที่จะมาใช้บริการคือใคร อายุ เพศ ระดับการศึกษา และอื่น ๆ ความต้องการและความสนใจ สมาชิกจะได้รับผลประโยชน์อะไร จะติดต่อสื่อสาร กับสมาชิกวิธีใด

สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ ในกรณีที่ยังไม่มีสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ จะต้องวางแผนให้ถูกต้องรัดกุมว่าจะสร้างให้ได้มาตรฐานขนาดไหน มีกิจกรรมอะไร อุปกรณ์อะไร จำเป็นที่จะต้องปรึกษากับมืออาชีพเหล่านี้ เพื่อจะได้มีสถานที่ที่เหมาะสมในการให้บริการนั้นหนทางการ ในกรณีที่มีสถานที่อยู่แล้วจะปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะให้บริการอย่างไรบ้าง

กิจกรรม กิจกรรมต้องได้รับการวางแผนและดูแลให้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีการประเมินผล เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับสถานการณ์ตลอดเวลา สิ่งที่สำคัญ คือ ความปลอดภัยต้องมาอันดับหนึ่งในการจัดกิจกรรมใด ๆ กิจกรรมควรจะได้รับ การปรับปรุงให้ใหม่ทันสมัยตลอดเวลา เพื่อจะได้ทำทนายสมาชิกให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

การจัดทำกำหนดการ ควรมีตารางกิจกรรมเป็นรายเดือนสำหรับส่งให้สมาชิกได้ทราบ ในขณะเดียวกันก็จัดเป็นตารางในแต่ละวันด้วยการนำเสนอควรมาน่าสนใจ

7. ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ ดำรัส ดาราศักดิ์, คณิต เขียววิชัย และ จรินทร์ ธาณินทร์ ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535 : 41-42)

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรม นันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีของชาติ
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์ ทำให้อารมณ์แจ่มใส มีความสุข สนุกสนาน และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ และมีบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการ ประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ส่งเสริม การเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประเทศชาติ
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาผู้ป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด รวมทั้งการ

ใช้เวลาว่างของผู้ป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกาย หรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬานันทนาการ ช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรม นันทนาการทางสังคม ช่วยสร้างขวัญกำลังใจของผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมนี้ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก และเป็นการละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหาร ตำรวจ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจ ในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

การจัดกิจกรรมนันทนาการจะให้ผลดี ประสพผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ผู้ดำเนินการจะต้องทำความเข้าใจและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่จะจัดแล้ว ยังต้องเข้าใจ ในหลักการจัดกิจกรรม พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ประโยชน์ ขอบข่าย กิจกรรม ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และจะต้องมองเห็นประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ อันจะนำไปสู่ความพึงพอใจ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลต่อไป การจัดกิจกรรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ นั้น จะเห็นว่า ในหลาย ๆ กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ชุมชน หน่วยงาน หรือประชาชน ได้มีการปฏิบัติกันอยู่เป็นประจำ หรือเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ทราบว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการ เท่านั้นเอง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการที่จะให้แพร่หลาย ไปอย่างทั่วถึง ทุกท้องถิ่น จึงจำเป็นต้องจัดรูปแบบตัวอย่าง การดำเนินการให้เห็นอย่างชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

บรรณานุกรม

จรินทร์ ธาณีรัตน์. (2519). **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์
เกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900.

บรรลุ ศิริพานิช. (2538). **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์
เกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2551). **คู่มือผู้นำนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์
เกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900.