

## การเล่น

### ความหมาย

การเล่น (play) คือ ความสมัครใจในการที่จะแสดงออกด้วยการมีส่วนร่วมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจออกมาในรูปของกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างอิสระเสรีด้วยความสนุกสนานตามความพึงพอใจและไม่มีจุดหมายปลายทางที่เฉพาะเจาะจงหรือไม่มีผลตอบแทนอย่างหนึ่งอย่างใดนอกเหนือจากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น

การเล่น เป็นคำที่ค่อนข้างจะเป็นสากลเป็นที่รู้จักดีและเคยได้มีประสบการณ์มาด้วยกันแล้วทั้งสิ้นซึ่งเมื่อดูโดยเผินๆ แล้วรู้สึกว่าเป็นคำที่เข้าใจง่าย แต่ถ้าได้มีการวิเคราะห์ถึงความหมายคำนี้อย่างแท้จริงแล้วจะเห็นว่าเป็นคำที่มีความหมายสลับซับซ้อนและยุ่งยากพอสมควร แต่ละคนจะให้ความหมายของคำว่า “การเล่น” นี้คนละอย่างแตกต่างกันไปตามความรู้และประสบการณ์ที่ตัวเองเคยได้รับ เช่น บางคนเห็นว่าการเล่นคือการวิ่ง การกระโดดโลดเต้นพร้อมการเปล่งเสียงแสดงความสนุกสนานออกมาของเด็กนักเรียนในสนามของโรงเรียนบางคนก็เห็นว่า การเล่นคือการเล่นกอล์ฟในตอนบ่ายๆ บางคนก็เห็นว่า การเล่นคือการเล่นหม้อข้าวหม้อแกงหรือเล่นขายของของเด็กๆ บางคนก็เห็นว่า การเล่นคือการทดลองเครื่องรับวิทยุที่ประกอบขึ้นมาเองของเด็กนักเรียนหรือแม้แต่บางคนยังมีความเห็นว่า การเล่นหมายรวมทั้งรูปแบบของผลงานในระดับสูงทางสติปัญญา ซึ่งพบเห็นในผลงานวรรณคดี ทางวิทยาศาสตร์ และทางศิลปะ เหล่านี้เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้นขอนำคำจำกัดความของคำว่า “การเล่น” ของนักสังคมวิทยา นักมานุษยวิทยา นักพลศึกษา และนักวิชาการอื่นๆ มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ที่ความหมายของคำว่า “การเล่น” ดังต่อไปนี้คือ

ชิลเลอร์ (Schiller) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การระบายซึ่งกำลังงานที่เหลือใช้โดยไม่ต้องมีจุดหมายปลายทาง” กัดส์มัทส์ (Guts Muths) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การออกกำลังกายและการนันทนาการตามธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ” รัสกิน (Ruskin) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การใช้กำลังงานของร่างกายและจิตใจโดยไม่มีจุดหมายปลายทางเพื่อความพึงพอใจของตัวเอง” สเปนเซอร์ (Spencer) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การกระทำที่เกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยไม่จริงจังอะไรมากนักเป็นการกระทำที่สนองความต้องการ และความรู้สึกในทันทีทันใดนั้นโดยไม่หวังผลอย่างอื่นนอกเหนือจากนั้น” กรูส์ (Groos) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การแสดงออกและการกระทำในกิจกรรมต่างๆ ตามสัญชาตญาณโดยไม่ได้ตั้งใจจริงซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้น ต่อมาอาจจะเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตจริงก็ได้” สเตรเซอร์และนอร์สเวอร์ธตี (Strayer and Norsworthy) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การแสดงออกให้เห็นโดยชัดเจนถึงสัญชาตญาณและความโน้มแน่วของร่างกายและจิตใจโดยไม่หวังผลอื่นใด” ซีซอร์ (Seashore) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การแสดงออกของความพอใจและความสนุกสนานของตนเอง” ดุยอิ (Dewey) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่มีการแสดงออกโดยไม่ได้ตั้งใจและไม่หวังผลอื่นใดนอกเหนือจากตัวของมันเอง” กุลิก (Gulick) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่เรากระทำขึ้นเพราะว่าเราอยากจะกระทำเอง” สเตอร์น (Stern) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่เป็นไปด้วยความสมัครใจและพอใจในการที่จะกระทำ” บัตเลอร์ (Butler) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่มีความพอใจที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น”

จากความหมายของนักวิชาการด้านต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าสาระสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของความหมายของการเล่นที่ได้มีการอ้างถึงบ่อยๆ นั้น ได้แก่ การแสดงออกของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การระบายกำลังที่เหลือใช้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยความสมัครใจ การมีส่วนร่วมด้วยความสนุกสนาน ความพึงพอใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ กิจกรรมที่มีส่วนร่วมนั้นเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้มีจุดหมายปลายทางที่เฉพาะเจาะจง และกิจกรรมที่มีส่วนร่วมนั้นเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความอยากร่วมและมีความพอใจที่จะมีส่วนร่วมด้วยเหล่านี้เป็นต้น

### **ความเป็นมาและพัฒนาการของการเล่น**

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการเล่นเป็นกิจกรรมที่เป็นสากลอย่างหนึ่ง เมื่อสัตว์และมนุษย์มีชีวิตอยู่ ณ ที่ใดการเล่นในรูปแบบอย่างหนึ่งอย่างใดจะมี ณ ที่นั้นด้วย เช่น นกมีการร้องและเล่นกัน ลูกแมวมีการวิ่งไล่กัน เด็กๆ มีการวิ่งไล่กันและซ่อนหา เด็กผู้หญิงมีการเล่นตุ๊กตา หรือเด็กๆ แต่ละชาติแต่ละภาษาและแต่ละสังคม หรือแต่ละท้องถิ่น ทั่วโลกมีการเล่นเกมต่างๆ แตกต่างกันไป เช่น อาจจะมีการเล่นเกมสุนัขไล่ห่าน เป็นต้น มีการเล่นสุนัขแข่งกระดุก หรือมีการเล่นค้อนปลาเข้าแห เหล่านี้เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าธรรมชาติของร่างกายของมนุษย์และสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายนั้นล้วนมีความกระหายในการที่จะเคลื่อนไหวหรือทำงานนั่นเอง การเล่นจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยตอบสนองความต้องการหรือความกระหายของร่างกายได้ ดังนั้นจึงมีความเชื่อว่าการเล่นนี้ได้มีกำเนิดมาพร้อมๆ กับมนุษยชาติเลยทีเดียว และกิจกรรมการเล่นทั้งหลายทั้งหมดเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่กำเนิดจากชีวิตการเป็นอยู่และขนบธรรมเนียมประเพณีของชนชาติพื้นบ้านและได้สืบทอดต่อๆ กัน จากชั่วอายุหนึ่งไปยังอีกชั่วอายุหนึ่งอย่างแท้จริง

จากการศึกษาชีวิตการเป็นอยู่ของคนไทยในสมัยดึกดำบรรพ์จะพบว่าชีวิตการเป็นอยู่ของคนในสมัยนั้นแม้เขาอาจจะมีวิธีการแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แตกต่างจากคนในสมัยใหม่นี้ก็ตาม แต่วิธีการเล่นของคนสมัยนั้นโดยทั่วๆ ไปแล้วมีพื้นฐานอย่างเดียวกันกับคนในสมัยใหม่นี้ที่เห็นได้อย่างชัดเจนมีตัวอย่าง เช่น (1) การร้องรำและจังหวะการเคลื่อนไหว (2) การแสดงออกในท่าต่างๆ และการเลียนแบบ (3) การร้องเพลง (4) การสนทนาและการเล่านิทานประกอบการเล่น (5) การทำการฝีมือและการทำศิลปะ และ (6) การเล่นเกมและการแข่งขันต่างๆ กิจกรรมการเล่นบางอย่างก็เป็นกิจกรรมการเล่นที่มุ่งให้การศึกษาและเตรียมเด็กให้พร้อมสำหรับการมีชีวิตอยู่จริงในวัยผู้ใหญ่ด้วย เช่น ในเด็กผู้ชายเมื่อโตขึ้นจะมีความพร้อมพอที่จะใช้ธนูและหน้าไม้ได้ก็ให้มีการฝึกหัดเล่นเกมใน 5 ระดับคือ ในระดับแรกเป็นการเล่นยิงธนูเข้าหมีซึ่งแขวนไว้ที่ต้นไม้ เมื่อสามารถยิงธนูเข้าหมีได้อย่างแม่นยำแล้วก็เลื่อนไปเล่นกิจกรรมระดับที่ 2 ต่อไป ระดับที่ 2 นี้เป็นการฝึกยิงนกตัวเล็กๆ เมื่อมีความแม่นยำเพียงพอแล้วก็เลื่อนเป็นเกมการเล่นระดับที่ 3 ซึ่งเป็นการฝึกยิงลูกกระดากที่วิ่งอยู่ เมื่อมีความแม่นยำเพียงพอแล้วก็เลื่อนไปเป็นระดับที่ 4 ซึ่งเป็นการยิงฝูงนกที่กำลังบินอยู่ และเมื่อมีความแม่นยำในระดับที่ 4 ดีแล้วก็เลื่อนเป็นระดับที่ 5 ซึ่งเป็นการยิงกวางที่วิ่งอยู่ จากนั้นไปเมื่อผ่านระดับที่ 5 นี้แล้วก็นับได้ว่าสามารถจะเป็นพรานล่าเนื้อโดยสมบูรณ์ได้

สำหรับเด็กผู้หญิงนั้นก็เน้นในกิจกรรมการเล่นที่เป็นในเรื่องเกี่ยวกับการฝีมือ ศิลปะ การร้องเพลง การเล่านิทาน หรือกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวกับงานบ้านงานเรือนที่ผู้หญิงควรจะรู้เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วในกิจกรรมการเล่นที่เป็นไปลักษณะของการแข่งขันหลายๆ อย่าง เช่น การวิ่งเร็ว การวิ่งทนในระยะที่ไกลๆ การขว้างไกล การกระโดดไกล การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางต่างๆ และอื่นๆ อีกเป็นอันมากเหล่านี้ก็เช่นเดียวกันล้วนเป็นกิจกรรมการเล่นที่เป็นกิจกรรมการเลียนแบบจากการเป็นอยู่ในชีวิตจริงเพื่อเตรียมความพร้อมในการอยู่ในชีวิตจริงทั้งสิ้น

ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่ารูปแบบของกิจกรรมการเล่นต่างๆ ทั้งในรูปแบบของเกม กีฬาหรือการแข่งขันต่างๆ ที่มีเล่นอยู่ในปัจจุบันนี้นั้นเป็นกิจกรรมการเล่นที่เป็นมรดกตกทอดต่อๆ กันมาหลายชั่วอายุคน ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์มาแล้วทั้งสิ้น หากแต่ว่าการรับช่วงที่เป็นไปในระยะเวลาที่ยาวนานหลายร้อยหลายพันปี และประกอบกับการเล่นนั้นเป็นการเล่นของบุคคลในชุมชนที่กระจัดกระจายอยู่ตามท้องถื่นที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีและชีวิตการเป็นอยู่ที่แตกต่างกันอย่างมากมาย รูปแบบและลักษณะของกิจกรรมการเล่นต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยๆ จากชั่วอายุหนึ่งไปยังอีกชั่วอายุหนึ่งและจากท้องถื่นและขนบธรรมเนียมประเพณีหนึ่งไปยังอีกท้องถื่นและขนบธรรมเนียมประเพณีหนึ่งตามความแตกต่างกันนั้นได้ นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้รูปแบบและวิธีการเล่นต่างๆ มีความแตกต่างจากสมัยดึกดำบรรพ์มากอย่างหนึ่งนั้นก็เนื่องมาจากความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์นั่นเองมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความคิดสร้างสรรค์ จะพยายามคิดและหาวิธีการของการเล่นหรือดัดแปลงรูปแบบของการเล่นเพื่อให้สามารถสนองความต้องการและให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองตามสภาพการมีชีวิตอยู่นั้นๆ อยู่เสมอ กิจกรรมการเล่นในรูปแบบต่างๆ ที่รับช่วงต่อๆ กันมาในแต่ละช่วงอายุนั้นจึงได้รับการแก้ไขและดัดแปลงทีละน้อยๆ ให้เหมาะสมตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่ารูปแบบหรือวิธีการของกิจกรรมการเล่นของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยอาจจะมี ความแตกต่างกันบ้างก็ตามแต่เนื้อหาและสาระสำคัญของการเล่นในกิจกรรมเหล่านั้นก็ยังมิได้อยู่เหมือนเดิม คือ ความสามารถในการสนองตอบความต้องการในการเล่นของมนุษย์ผู้นั้นเอง

### ลักษณะสำคัญของการเล่น

ลักษณะของการเล่นที่นักวิชาการได้มีความเห็นสอดคล้องกันที่สำคัญๆ มีดังต่อไปนี้

1. การเล่นนั้นจะต้องเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติจริงไม่ใช่เป็นการอยู่เฉยๆ การปล่อยร่างกายและจิตใจให้ว่างเปล่าด้วยการเดินไปเดินมาก็ไม่ถือว่าเป็นการเล่น หรือแม้แต่การแสดงอาการของความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากขาดความสนใจในกิจกรรมก็ถือว่าเป็นไม่เข้าลักษณะของการเล่นเช่นเดียวกัน

2. การเล่นไม่จำกัดอยู่ในรูปแบบของกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ อาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะหรือความสัมพันธ์กันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อหรือเกี่ยวกับทางด้านประสาทรับความรู้สึก หรือทางด้านจิตใจ หรือรวมทั้งทั้งสองอย่างด้วยกันก็ได้

3. คุณค่าของการเล่นในทางการศึกษานั้นจะขึ้นอยู่กับระดับความมากน้อยของความสนใจที่มีต่อกิจกรรมที่สามารถดึงดูดความสนใจผู้มีส่วนร่วมให้มีความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้ยาวนานมากน้อยแค่ไหน

4. กิจกรรมใดจะถือว่าเป็นการเล่นหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับทัศนคติของผู้มีส่วนร่วมนั้นๆ เขามีความสนใจมีความกระตือรือร้นอยากจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ มากน้อยแค่ไหนหรือไม่ เช่น การเล่นบาสเกตบอล การว่ายน้ำ การเล่นเทนนิส การตกปลา การพายเรือ การอ่านหนังสือ หรืออื่นๆ ก็ตามจะถือว่าเป็นกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นการเล่นหรือไม่จะขึ้นอยู่กับว่าผู้เล่นนั้นได้มีความรู้สึกต่อกิจกรรมที่มีส่วนร่วมนั้นอย่างไร กิจกรรมบางอย่าง เช่น เกมและกีฬาต่างๆ ถือว่าเป็นการเล่นได้ แต่ก็ไม่สามารถบอกได้ว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมการเล่นเสมอไป เพราะจะขึ้นอยู่กับทัศนคติและความรู้สึกของผู้มีส่วนร่วมในการเล่นเป็นสำคัญ ฉะนั้นกิจกรรมเหล่านี้วันหนึ่งอาจจะถือว่าเป็นกิจกรรมการเล่น แต่วันหนึ่งอาจจะถือว่าเป็นไม่ใช่การเล่นก็ได้ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความรู้สึกและทัศนคติของผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ เป็นสำคัญ

5. ความพึงพอใจถือเป็นลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการเล่นทั้งนี้เพราะความพึงพอใจของ

ผู้เล่นนั้นเป็นแรงดึงดูดหรือจุดใจที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้เล่นได้มีส่วนร่วมในการเล่นนั้นๆ ต่อไปได้เป็นระยะเวลายาวนานได้ ถ้าบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในกิจกรรมการเล่นมากเขาก็จะมีส่วนร่วมในการเล่นเป็นระยะเวลาอันยาวนานได้ด้วย

### การแบ่งประเภทของการเล่น

ประเภทของการเล่นได้มีการแบ่งออกในลักษณะที่แตกต่างกันตามความมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของผู้แบ่งนั้น เช่น บางคนก็แบ่งประเภทของการเล่นโดยอาศัยอายุของผู้เล่นเป็นเกณฑ์ บางคนอาจจะแบ่งตามรูปแบบของการจัดการเล่น บางคนก็แบ่งตามชนิดของการเคลื่อนไหวและการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย บางคนก็แบ่งตามความสนใจของผู้เล่นหรือบางคนก็แบ่งตามหลักของจิตวิทยาเหล่านี้เป็นต้น แต่เพื่อความสะดวกและง่ายต่อการเข้าใจ มิทเชลล์ (Mitchell) ได้แบ่งกิจกรรมการเล่นออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 กลุ่ม ดังนี้คือ

1. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของกิจกรรม
2. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของความ ต้องการและสนใจ
3. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของการจัด

**1. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของกิจกรรม** สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 พวก ด้วยกันคือ

1.1 การเล่นที่เป็นการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วยการเล่นเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานต่างๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย อันได้แก่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อลำตัวของร่างกาย เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย การว่ายน้ำ การรับ การส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การดึง การดัน การยกของ เหล่านี้เป็นต้น และการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อเล็ก ได้แก่ กล้ามเนื้อนิ้วมือ กล้ามเนื้อลำคอ เช่น การเล่นไวโอลิน การเล่นดนตรีต่างๆ

1.2 การเล่นที่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการรับฟัง การรับชม คือ การแสดงออกด้วย

ท่าทางต่างๆ จากการชมการเล่นกีฬา การชมภาพยนตร์ การชมการเล่นคอนเสิร์ต หรือการชมการแสดงต่างๆ เป็นต้น

1.3 การเล่นที่เกิดจากการใช้สติปัญญา หรือความเฉลียวฉลาดในการตัดสินใจ เช่น การเล่นต่างๆ แต่ละอย่างแต่ละชนิดที่ผู้เล่นจะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใด หรือส่งลูกไปให้ใคร หนักเบา มากน้อยแค่ไหน หรือจะวิ่งให้เร็วหรือช้าไปในทิศทางใดหรือไม่อย่างไรได้ตามความประสงค์ของตนเอง เพื่อให้การเล่นของตนเองได้บรรลุผลตามที่ต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการใช้สติปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ

**2. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของความ ต้องการและความสนใจ** เป็นการเล่นที่เกิดจากหลักการบนพื้นฐานที่ความมนุษย์เป็นสัตว์มีชีวิตที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวไม่สามารถจะอยู่นิ่งได้ ทั้งนี้เพื่อการมีประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ประสบการณ์ในการต่อสู้ประสบการณ์ในการอยากรู้ อยากเห็นสิ่งใหม่ๆ มีความอยากรู้อยากจะสำรวจ อยากจะทดลอง อยากคิด อยากริเริ่ม อยากจะเลียนแบบ อยากหาที่พักผ่อน อยากได้รับการยอมรับนับถือ อยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม อยากมีความสุขและอื่นๆ เหล่านี้เป็นต้น เมื่อมีความอยากเหล่านี้อยู่ในตัวเองตลอดเวลาเช่นนี้ มนุษย์จึงมีความต้องการที่จะมีกิจกรรมเล่นในรูปแบบต่างๆ ขึ้นมาเพื่อสนองความอยากหรือความต้องการดังกล่าวนี้ ดังนั้นกิจกรรมการเล่นเกมกีฬาต่างๆ การต่อสู้ป้องกันตัวแบบต่างๆ การเดินทางไกล การสำรวจการทดลอง ล้วนเป็นกิจกรรมการเล่นประเภทที่เป็นไปตามความต้องการและความสนใจทั้งสิ้น

**3. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของรูปแบบการจัด** การเล่นประเภทนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้คือ

3.1 การเล่นที่มีการจัดเป็นรูปแบบของการแข่งขันกัน การเล่นแบบนี้เป็นการเล่นที่มีการแข่งขันกันทั้งในระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่ม หรือในรูปแบบ



ของเกมการเล่นที่มีกฎกติกาหรือระเบียบวิธีการเล่นและในบางครั้ง เพื่อให้การแข่งขันเป็นไปด้วยความเรียบร้อยก็จะต้องมีเจ้าหน้าที่ควบคุมและตัดสินการเล่นด้วย ตัวอย่างการเล่นที่เป็นระหว่างบุคคล เช่น การแข่งขันประเภทคู่ในกรีฑาถู่และลาน การแข่งขันชักกะเช่อ การแข่งขันวิ่งเปี้ยว การแข่งขันในรูปแบบของการเล่นเกม เช่น การแข่งขันในกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น

3.2 การเล่นที่มีการจัดโดยไม่ต้องแข่งขันกัน เป็นการเล่นที่เป็นไปอย่างอิสระเสรีตามความต้องการ และความสนใจของกิจกรรมการเล่นนั้นๆ เช่น การเล่นที่เกี่ยวกับการล่าสัตว์หรือตกปลา ได้แก่ การตกปลา การดักสัตว์ การยิงธนู การหาสมบัติ เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับความอยากรู้อยากเห็น ได้แก่ การสำรวจ การเดินทางไกล การเดินป่า การทดลองด้วยเครื่องมือต่างๆ เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่ การทำการฝีมือ การแกะสลัก การแต่งคำกลอน การแต่งเพลง เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับการเลียนแบบ ได้แก่ การเดินข้าง การก้าวเท้ายาวแบบยีราฟ การทำท่าทางประกอบการเล่านิทาน เป็นต้น การเล่นที่ช่วยให้มีบรรยากาศของการต่อสู้ และมีประสบการณ์ใหม่ๆ ได้แก่ การแสดงละคร การแสดงภาพยนตร์ การอ่านหนังสือ เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับการเสาะแสวงหาและการรวบรวม ได้แก่ การสะสมและการรวบรวมสะสมปี การสะสมและรวบรวมของเล่น เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับการสังสรรค์กัน ได้แก่ การจัดงานเลี้ยง การจัดงานปิกนิก การจัดการแข่งขันกีฬา เป็นต้น และการเล่นที่เกี่ยวกับความสว ความงาม ได้แก่ การวาดรูป การระบายสี การฟังดนตรี การจัดการประกวด เป็นต้น

### **บทบาทและคุณค่าของการเล่น**

การเล่นเป็นกระบวนการของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดซึ่งเกิดขึ้นในเวลาว่างตามความสมัครใจและความพอใจเพื่อความสนุกสนานของตนเองโดยไม่หวังผลตอบแทนนอกจากผลที่เกิด

ขึ้นในตัวของมันเองเท่านั้น ดังนั้นกระบวนการของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นทั้งหลายจึงอาจจะกล่าวได้ว่ามีบทบาทและคุณค่าไปในทิศทางเดียวกันกับกระบวนการของนันทนาการ ซึ่งพอจะสรุปเฉพาะที่สำคัญๆ ได้ดังนี้

#### **1. การเล่นกับสุขภาพกาย**

การที่จะช่วยทำให้บุคคลได้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดี มีการพัฒนาการและการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ได้นั้น นอกจากกรรมพันธุ์ที่จะเป็นรากฐานที่สำคัญ มีการรับประทานอาหารที่ดี มีการพักผ่อนที่เพียงพอ และมีการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็จะต้องมีการเล่นในที่แจ้งที่มีอากาศและแสงแดดที่บริสุทธิ์และดีเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งประกอบด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งร่างกายที่อยู่ในวัยเด็กด้วยแล้วการเล่นยิ่งนับว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญมากในการที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตและได้มีสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายที่ดีตามหลักโดยทั่วไปแล้วเด็กมีความต้องการในการเล่นด้วยการเคลื่อนไหวในรูปแบบท่าทางต่างๆ นั้นจะเป็นไปตามความสามารถของร่างกายในแต่ละระดับอายุ เช่น เด็กในวัยเล็ก แรกเกิดก็จะมีความสามารถเพียงใช้แขนหรือขา ไขว่คว้าหรือตะไถปไปในอากาศเท่านั้น ในระยะต่อมาก็จะมีการเล่นด้วยการคืบ คลาน เพื่อเก็บหรือจับต้องสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว และเมื่อโตขึ้นอีกหน่อยก็จะเล่นด้วยการเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้าง ปา รับส่งลูกบอลได้ และในท้ายที่สุดก็สามารถที่จะเล่นด้วยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นเกม กีฬาต่างๆ ที่มีความสนุกสนานและท้าทายมากยิ่งขึ้น เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และอื่นๆ เป็นต้นได้ การแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและการเล่นกีฬาต่างๆ ของเด็กตั้งแต่เล็กจนโตตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เหตุผลที่สำคัญก็เพื่อสนองความต้องการของร่างกายในการที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโต มีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพที่สมบูรณ์นั่นเอง

## 2. การเล่นกับสุขภาพจิต

การเล่นเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพจิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี การที่บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่ตนเองมีความรัก ความชอบ จะทำให้มีความรู้สึกเพลิดเพลิน และสนุกสนานในสิ่งนั้น ความรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินจะทำให้จิตใจได้มีการพักผ่อนและคลายความวิตกกังวลที่มีอยู่โดยไม่มีกรเก็บกดไว้ ยิ่งในการเล่นที่มีการออกกำลังกาย เช่น การเล่นกีฬาด้วยแล้ว นอกจากการเล่นกีฬาแล้ว นอกจากการเล่นกีฬานั้นจะทำให้มีผลต่อสุขภาพและความแข็งแรงของทางเดินร่างกายแล้วจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการผ่อนคลายและระบายความเครียดของจิตใจทำให้เป็นผู้ที่มีพลังจิตที่เข้มแข็งต่อไปอีกได้เป็นอย่างดี ดังคำกล่าวของรูโซ (Rousseau) นักปรัชญาการศึกษาคนสำคัญชาวฝรั่งเศส ที่กล่าวว่า “ถ้าท่านประสงค์จะพัฒนาพลังจิตจงพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยทำให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีร่างกายที่แข็งแรงและไม่ซ้านักเรียนเหล่านั้นก็จะเป็นผู้ที่มีเหตุมีผลตามมา” นอกจากนั้นคุณค่าของการให้เด็กได้มีโอกาสเล่นบ้างนั้นจะทำให้เป็นผู้ที่มีสมองปลอดโปร่งเรียนหนังสือได้ดีขึ้น ดังข้อเตือนใจที่เป็นที่รู้จักกันดีที่ว่า “การให้เด็กทำงานหรือเรียนตลอดเวลาโดยไม่มีกรพักผ่อนด้วยการเล่นบ้างนั้นจะทำให้เด็กเป็นคนมีสมองที่บด” (all work and no play makes Jack a dull boy)

## 3. การเล่นกับปัญหาของเด็กและเยาวชนในสังคม

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การเล่นเป็นความต้องการของเด็กอย่างหนึ่ง ดังนั้นถ้าได้มีการจัดสถานที่อุปกรณ์ ตลอดจนเครื่องมืออำนวยความสะดวกทั้งหลายทั้งปวง พร้อมทั้งมีผู้นำหรือผู้ฝึกสอนคอยควบคุมดูแลให้เด็กได้เล่นเพียงพอ เช่น มีสนามเด็กเล่น มีสนามกีฬา มีสระว่ายน้ำ มีเครื่องเล่นกีฬา เครื่องดนตรี หรืออุปกรณ์สำหรับกิจกรรมการเล่นต่างๆ ให้เด็กได้เล่นอย่างทั่วถึงกันภายในกฎและระเบียบกฏกติกาการ

เล่นตลอดเวลาแล้ว นอกจากจะช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาการในด้านต่างๆ เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะช่วยป้องกันมิได้เด็กได้ใช้เวลาที่มีอยู่นั้นไปในทางที่ผิดหรือไม่ดีไม่งามเป็นผลร้ายและเป็นปัญหาของสังคมที่จะต้องตามแก้ไขต่อไปอีก เช่น ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ปัญหาการฉกชิงวิ่งราว และอื่นๆ ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้มีเป็นจำนวนมากที่เกิดขึ้นเพราะเด็กไม่มีทางแสดงออกหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งสิ้น

## 4. การเล่นกับการเรียนรู้

นักการศึกษาได้ยอมรับแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่มีปัญญา มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้ออยากรูทดลอง และการเรียนรู้ที่คืออย่างหนึ่งก็คือการเปิดโอกาสให้มนุษย์เฉพาะในวัยเด็กได้มีการสำรวจ ได้มีการทดลอง ได้มีการคิด มีการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นการเล่นก็เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความสามารถและสติปัญญาของตนเองเพื่อสมมติ เพื่อสร้างจินตนาการ แล้วปฏิบัติและสำรวจในสิ่งต่างๆเหล่านั้นด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี เช่น ในเริ่มแรกเด็กจะเริ่มเรียนรู้ว่าตัวเองสามารถเคลื่อนไหวแขนหรือขาได้มากน้อยแค่ไหน ต่อมาก็สามารถทราบได้ว่าตัวเองสามารถจะยืนได้หรือไม่ เมื่อยืนได้แล้วสามารถจะยืนได้สูงแค่ไหน สามารถจะเดินได้ไหม ก้าวเท้าได้ไกลมากน้อยแค่ไหน เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าหรือข้างหลังได้มากน้อยแค่ไหน สามารถจะกระโดดได้ขวางปาลูกบอลได้หรือไม่ รับลูกบอลได้ไหม ยังประตูเข้าหรือไม่ ในบางครั้งเด็กต้องการที่จะเล่นในกิจกรรมต่างๆ ของผู้ใหญ่ด้วยการเลียนแบบการเล่นในกิจกรรมนั้นๆ เหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นถ้าหากว่าได้มีการจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเล่น ได้มีโอกาสสำรวจ ทดลอง ปฏิบัติ คิด แก้ปัญหาตามความถนัด ความสนใจอย่างหลากหลายกว้างขวางอย่างเพียงพอ ภายใต้การแนะนำช่วยเหลือที่ถูกต้องแล้วจะช่วยทำให้เด็กได้มีการเรียนรู้ มีการพัฒนาการในทุกๆ ด้านเป็นอย่างดีพร้อมกับมีประสบการณ์ที่มีคุณค่ายิ่งต่อชีวิตในอนาคตต่อไป

### 5. การเล่นกับคุณลักษณะของบุคคลและการมีชีวิตอยู่ในสังคมประชาธิปไตย

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ จริงอยู่ในตอนเด็กอยู่ในวัยเล็กอาจจะเล่นตามลำพัง แต่เมื่อมีวัยสูงมากขึ้นการเล่นในกิจกรรมต่างๆ ก็จะขยายขอบเขตและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีผู้เล่นมีส่วนร่วมในการเล่นมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีผู้เล่นหลายคนเช่นนี้ในบางครั้งผู้เล่นก็ช่วยกันกำหนดวิธีหรือระเบียบการเล่นในกิจกรรมของเล่นที่ง่าย ๆ ขึ้นมาเอง เช่นเขตแดนนี้เป็นเขตแดนของฉัน เขตแดนนี้เป็นเขตแดนของเธอ หรือผลัดกันโยนคนละ 3 ครั้ง ใครได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ เป็นต้น ในบางกรณีก็เล่นตามกฎกติกาได้มีการกำหนดหรือวางไว้ก่อนแล้ว แม้จะเป็นการเล่นในกิจกรรมที่มีการกำหนดหรือวางกฎกติกาขึ้นมาเองหรือไม่ก็ตามในการเล่นแต่ละครั้งนั้นผู้เล่นแต่ละคนจะปฏิบัติตามกฎ

และระเบียบการเล่นอย่างเคร่งครัดเช่นนี้จัดเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกฝนและปลูกฝังให้ผู้เล่นได้เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตลอดจนความซื่อสัตย์สุจริตต่อกันและกันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการเล่นนี้ถ้าได้มีการจัดให้เล่นภายใต้การดูแลควบคุมอย่างถูกต้องผลจากการเล่นนอกจากจะเกิดขึ้นในทางคุณลักษณะแล้วยังจะเป็นการฝึกฝนให้ผู้เล่นได้เรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยอีกด้วยเช่น มีการฝึกหัดการวางแผนในการเล่นร่วมกัน มีการกำหนดวิธีหรือกติกาในการเล่นร่วมกัน และเมื่อวางกฎกติกาการเล่นแล้วผู้เล่นแต่ละคนต่างก็พยายามที่ปฏิบัติตามกฎหรือกติกาที่วางไว้นั้นอย่างเคร่งครัด คุณลักษณะและพฤติกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง

วรงค์ดี เพียรชอบ

### บรรณานุกรม

- Butler, G.D. *Introduction to Community Recreation*. New York : McGraw-Hill Book 1964.
- Goggin, V.L. ; and G.E. Adler. "Movement is Ageless Enhancing towards Participation," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 64 : 55-60 ; April, 1993.
- Helion, J.G. and Frank Fry, "Modifying Activities for Developmental Appropriateness," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 66: 57-60 ; September, 1995.
- Merrison, John. "Supervision in Sport and Physical Activity," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 64 : 20-25 ; February, 1993.
- Mitchell, E.D., and B.S. Mason. *The Theory of Play*. New York : A.S. Barnes and Company. 1948.
- O'Dell, Erma. "Delivering Leisure to Adults," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 68: 45-50 ; August, 1977.