

นันทนาการ

ความหมาย

นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขสนุกสนานแก่ผู้ร่วมกิจกรรมโดยเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจในเวลาว่างซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมมิได้มุ่งหวังสิ่งตอบแทนหรือผลประโยชน์ใดๆ

คำว่า “นันทนาการ” มาจากการผสมคำของคำว่า “นันทน” อ่านว่า นัน-ตะ-นะ แปลว่าความสุขสนุกสนาน ผสมกับคำว่า “อาการ” เมื่อผสมคำจึงเป็นคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งมีความหมายตรงตัวว่า อาการแห่งความสุข สนุกสนาน

ส่วนความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525 ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการ นันทะ เป็นคำนาม แปลว่า กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด การสรวลอุไร

ประวัติความเป็นมา

นันทนาการ ได้พัฒนามาจากคำว่า “สันทนาการ” ซึ่งคำว่า “สันทนาการ” มีความหมายว่าการพูด การสนทนาซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นว่า “สันทนาการ” มีความหมายไม่ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า recreation ดังนั้นต่อมาพระยาอนุমানราชชนได้ให้คำชี้แจงในเชิงหลักภาษาไทย เพื่อให้ตรงความหมาย จึงควรใช้คำว่า “นันทนาการ”

นันทนาการ เกิดขึ้นมาพร้อมกับการกำหนดของมนุษยโลก เพียงแต่ในดึกดำบรรพ์นั้นมนุษยยังไม่มีความเข้าใจว่ากิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นกิจกรรมทางนันทนาการเพียงรู้ว่าการดำรงชีวิตของมนุษย์ในอดีตจะต้องผจญภัย ต่อสู้กับสัตว์ป่า มนุษย์ต้องล่าสัตว์ ต้องรู้จักการใช้อาวุธต่างๆ ต้องรู้จักการป็น ฯลฯ ทั้งนี้

เพื่อความอยู่รอด โดยการหาอาหารจากธรรมชาติและเมื่อมีเวลาว่าง มนุษย์ได้พัฒนาการใช้อาวุธและกิจกรรมต่างๆ มาสู่การประลองความสามารถในด้านต่างๆ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานและบางกลุ่มบางพวกมีความเชื่อในเรื่องพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีบวงสรวง พิธีบูชาอัญญ การเดินรอบกองไฟ ฯลฯ

ความเป็นมาของกิจกรรมนันทนาการ หากเริ่มตั้งแต่สมัยก่อนวัฒนธรรมเดิมนั้น จะเป็นกิจกรรมเพื่อการดำรงชีพตั้งแต่ฝึกหัดการทำอาวุธ การสร้างเพิงที่พัก กระท่อม อุโมงค์ ตลอดจนการทำเครื่องนุ่งห่มจากใบไม้ หนังสัตว์ และแกะสลัก เป็นต้น และเมื่อเริ่มเข้าสู่สมัยกรีก กิจกรรมนันทนาการจะเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาในแต่ละส่วนของคน โดยแยกเป็นส่วนของร่างกาย จิตใจ และน้ำใจ จนในที่สุดกิจกรรมนันทนาการก็จะผสมผสานเพื่อพัฒนาส่วนต่างๆ ไปพร้อมกัน คือ จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง (a sound mind is in a sound body) ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการในยุคนี้จะผสมผสานทั้งดนตรีและยิมนาสติก พอมาถึงในสมัยโรมันจะเป็นกิจกรรมในเชิงการต่อสู้โดยให้นักโทษต่อสู้กับสัตว์ป่าที่ดุร้ายและมีประชาชนชาวโรมคอยดูการต่อสู้ เกิดความสุขสนุกสนาน จนในที่สุดอาณาจักรโรมเสื่อมลง กิจกรรมนันทนาการจึงได้เปลี่ยนแปลงสู่การเล่นที่เป็นลักษณะเกม เมื่ออย่างเข้าสู่ยุคอัสวิน กิจกรรมนันทนาการมุ่งส่งเสริมให้เยาวชนเป็นนักสู้ผู้กล้าหาญ เยาวชนชายจะถูกสอนโดยอัสวินที่เกี่ยวกับการขี่ม้า การใช้อาวุธการต่อสู้บนหลังม้า จนได้ชื่อว่า ศิลปอัสวิน นอกจากนั้น เยาวชนหญิงจะถูกปลูกฝังในเรื่องดนตรีร้องเพลง และกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนโดยทั่วไป เช่น เทนนิส ลูกหิน หมากรุก เดินรำ และการเล่นเกมต่างๆ เมื่อเข้าสู่ยุคปฏิรูปและยุคอาณานิคม กิจกรรมนันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีผู้

เห็นคุณค่ามากขึ้นต่อการพัฒนาประเทศ ในการฝึก การเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายด้วยการฝึก กิจกรรมยิมนาสติกเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและกล้าหาญ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันศัตรูและทำสงคราม

สำหรับประเทศไทย กิจกรรมนันทนาการนั้นไม่มี หลักฐานที่ปรากฏเด่นชัดว่า เริ่มมีกิจกรรม นันทนาการเมื่อใด แต่ประชาชนชาวไทยรู้จักใช้ กิจกรรมนันทนาการมาช้านานนับตั้งแต่อพยพจาก อาณาจักรน่านเจ้า เป็นต้นมา เมื่อว่างจากศึกสงคราม ก็มีกิจกรรมการฝึกการใช้อาวุธ การต่อสู้การชกมวย เป็นต้น และนอกจากนั้นยังมีกิจกรรมนันทนาการใน เชิงการละเล่น เช่น การเล่นละคร การรำไทย การแต่ง โคลงกลอน และกิจกรรมนันทนาการในงานเทศกาล ต่างๆ เช่น การละเล่นในวันประเพณีสงกรานต์ ฯลฯ

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่ หัว จนถึงรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า เจ้าอยู่หัว พระองค์ได้มีการติดต่อกับประเทศทางซีก โลกตะวันตก อิทธิพลทางวัฒนธรรมได้เริ่มเข้ามา มี บทบาทต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะการใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ของประชาชน นิสิต นักศึกษา นักเรียน ทหาร ตำรวจ การกีฬาตามสากลนิยม ดังเช่นกีฬา ฟุตบอล การละคร กวีและวรรณกรรมการตั้งกองเสือป่า ขวชนทหาร และลูกเสือ นับแต่นั้นมานันทนาการได้มีการ พัฒนาขึ้นจนเป็นลักษณะรายวิชาที่เปิดสอนใน สถาบันการศึกษา เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัย ของแก่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันราชภัฏ ทั้ง 36 แห่ง และวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ ตลอดจน สถาบันการศึกษาในระดับวิทยาลัย โรงเรียน ทั้งของ รัฐและเอกชน ซึ่งในแต่ละสถาบันและโรงเรียนได้จัด กิจกรรมทางด้านนันทนาการ เรียกว่า นันทนาการใน โรงเรียน

คุณลักษณะเฉพาะของนันทนาการ

1. นันทนาการเป็นลักษณะของกิจกรรม ซึ่งมี รูปแบบที่หลากหลาย ไม่เฉพาะเจาะจง ทั้งนี้ต้องมี ประโยชน์หรือมีจุดมุ่งหมายที่เด่นชัดที่จะพัฒนาผู้ร่วม กิจกรรมทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และ สติปัญญาจะเพียงบางด้านหรือหลายด้านก็ได้ เช่น การ เล่นกีฬา การเล่นเกม การชมภาพยนตร์ การแสดง ฯลฯ
2. นันทนาการ จะต้องกระทำนอกเวลาทำงาน ปกติ ที่ไม่มีการกิจประจำจะต้องปฏิบัติอยู่
3. นันทนาการจะต้องไม่บังคับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ และตามความสนใจและตามความพอใจของตนเอง

ประโยชน์ของนันทนาการ

1. ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการทางจิต และทางกายในทางที่ดี
3. ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ ต่างๆ ที่แปลกใหม่ มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตในสังคม
4. ส่งเสริมและบำบัดรักษาสุขภาพจิตและ สุขภาพกายแก่ผู้ร่วมกิจกรรม หลังพักฟื้นจากการ รักษาทางการแพทย์
5. ช่วยลดปัญหาสังคม ปัญหาอาชญากรรม ดึงดูดให้ผู้ร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะวัยรุ่นรู้จักใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่หมกมุ่นต่ออบายมุขทั้งหลาย
6. ช่วยสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมพัฒนากายใน องค์กร หน่วยงาน ทั้งทางด้านการบริหารการทำงาน ร่วมกัน ตลอดจนการสื่อสารภายในหน่วยงานทั้งสิ้น

ประเภทของนันทนาการ

นันทนาการ หากจะแบ่งโดยอาศัยสถานที่ หน่วยงาน หรือกลุ่มเป้าหมายของการจัดกิจกรรม นันทนาการแล้วพอจะแบ่งได้ดังนี้

1. นันทนาการสาธารณะ (public recreation)
2. นันทนาการเอกชน (private recreation)

3. นันทนาการกึ่งสาธารณะ (semi-public recreation)
4. นันทนาการธุรกิจ (commercial recreation)
5. นันทนาการส่วนบุคคลและครอบครัว (individual and home recreation)

นันทนาการสาธารณะ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมจำนวนมาก โดยไม่ได้มุ่งหวังกำไร หน่วยงานที่รับผิดชอบส่วนใหญ่จะเป็นหน่วยงานของสังคม เช่น นันทนาการในโรงเรียน นันทนาการในชุมชน นันทนาการในโรงพยาบาล นันทนาการในสวนสาธารณะ ห้องสมุด ศูนย์เยาวชน ฯลฯ ซึ่งหน่วยงานของรัฐที่รับภาระดำเนินการ เช่น กรมป่าไม้ เทศบาล จังหวัด อำเภอ ตำบล ห้องสมุด จังหวัด เทศบาล ลักษณะกิจกรรมของนันทนาการสาธารณะนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้ประชาชนหรือชุมชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเท่าเทียมกัน และจัดกิจกรรมในสถานที่สาธารณะทั่วไป

นันทนาการเอกชน เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดโดยหน่วยงานของเอกชน สมาคม มูลนิธิ เช่น สมาคมศิษย์เก่า สมาคมมวย เอ็ม ซี เอ สมาคมไลอ้อน สโมสรกีฬา ฯลฯ ซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการเอกชนนี้ เริ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อผลกำไรอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก และจะมุ่งจัดให้แก่สมาชิกของหน่วยงานนั้น ๆ เป็นอันดับแรก

นันทนาการกึ่งสาธารณะ เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานหรือองค์กรจัดให้แก่บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์กรนั้น ๆ เช่น การรถไฟ การไฟฟ้า องค์กรโทรศัพท์ ฯลฯ จะมุ่งเน้นที่จัดเพื่อเป็นสวัสดิการแก่เจ้าหน้าที่พนักงาน หรือบุตร-หลาน ซึ่งการจัดมิได้มุ่งหวังผลกำไร

นันทนาการธุรกิจ ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นบริษัท ห้างร้านที่มีจุดมุ่งหมายในการจัดตั้งเพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการในเชิงธุรกิจ มุ่งเน้นผลกำไรที่ได้จากการจัดกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้น ๆ เช่น กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมกีฬา กิจกรรมทางโทรทัศน์ เกมโชว์ ศูนย์สุขภาพ สโมสรกีฬา สระว่ายน้ำ โรงภาพยนตร์ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- จันทร์ ผ่องศรี. นันทนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- Epperson, A.F. **Private and Commercial Recreation**. New York : John Wiley, 1977.
- Kraus, R. **Recreation and Leisure in Modern Society**. Glenview, IL : Scott, Foreman and Co., 1984.
- Weiskoff, D. **Recreation and Leisure : Improving the Quality of Life**. Boston : Allyn And Bacon, 1982.