

การเล่น... การเพิ่มคุณค่าและความหมายให้แก่ชีวิต

สมควร โพธิ์ทอง*

Somkuan Pothong*

จากประสบการณ์ในการสอนสาขานันทนาการและการเป็นวิทยากรที่ผ่านมา เมื่อถามความหมาย คำว่า “การเล่น” กับใครก็ตาม คำตอบที่ได้รับจากคนส่วนใหญ่มักจะทำให้คำตอบว่า การทำอะไรที่ไม่จริงจัง การทำเล่นๆ ทำเพื่อสนุก อะไรก็ตามที่ทำแล้วสนุก ไม่ตั้งใจทำ แล้วท่านผู้อ่านคิดคำตอบไว้ในใจอย่างไร?

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538: 1031) คำว่า การเล่น หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นเรือ เล่นดนตรี การแสดง เช่น เล่นโขน เล่นละคร การสละวาทหรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดๆ ด้วยความเพลิดเพลิน เช่น เล่นกล้วยไม้ การสะสมของเก่าพร้อมทั้งศึกษาหาความเพลิดเพลินไปด้วย เช่น เล่นเครื่องลายคราม เล่นพระเครื่อง เล่นแสตมป์ การพนัน เช่น เล่นม้า เล่นมวย การร่วมด้วยเอาด้วย เช่น งานนี้ขอเล่นด้วยคน เรื่องคอขาดบาดตายเขาคงไม่เล่นด้วย การทำร้าย เช่น อดตีนัก เลยเล่นชะ 2 แผล การกิน เช่น หิวมากเลยเล่นข้าวเสีย 3 จาน อาการที่ทำหรือพูดอย่างไม่เอาจริง เช่น กินเล่น พูดเล่นทำเล่นๆ เล่นการเมือง (เป็นคำกริยา) ผักไผ่หรือปฏิบัติการเกี่ยวกับงานบริหารบ้านเมือง โดยปริยายหมายความว่า ใช้เล่ห์เหลี่ยมพลิกแพลงไม่ตรงไปตรงมาเพื่อประโยชน์ของตนเอง เช่น ในวงการกีฬาที่มีการเล่นการเมือง มีนักกีฬาเก่งๆ ถูกกีดกัน

“การเล่น” เป็นที่รู้จักกันเป็นสากลและเป็นของเก่าแก่มีมานาน มี “ชีวิต” ในที่ใดจะพบการเล่นได้เสมอในรูปแบบที่แตกต่างกันไป นักที่ร้องเพลง ลูกไก่ที่วิ่งไล่กัน ลูกสุนัขที่ไล่จับปล้ำกัน ตลอดทั้งเด็กผู้หญิงที่เล่นตุ๊กตา เด็กผู้ชายที่เล่นกอดปล้ำกันหรือผู้ใหญ่ที่ทำการแกะสลักสิ่งของต่างๆ เหล่านี้เรียกได้ว่าอยู่ในอาการของการเล่นทั้งสิ้น ซึ่งการเล่นโดยที่จริงแล้วเป็นกิจกรรมของมนุษย์เสมอมา คำว่า “การเล่น” ดูจะเป็นคำที่เข้าใจได้ง่าย แต่จะซับซ้อนมากขึ้นหากว่ามีใครสักคนหนึ่งพยายามที่จะวิเคราะห์ความหมาย การเล่นอาจจะมีความหมายต่อบุคคลในลักษณะที่แตกต่างกันไป คนหนึ่งอาจจะหมายความว่า เด็กที่กำลังวิ่งและร้องตะโกนอยู่บนสนามในโรงเรียนคือการเล่น อีกคนอาจจะหมายความว่าการเล่นกีฬาฟุตบอลในตอนเย็นคือการเล่น หรืออีกคนอาจจะหมายความว่าการเล่นคือการทดลองของเด็กคนหนึ่งกับเพื่อนของเขาในเรื่องการทำ การสร้างเครื่องเล่นวิทยุ เป็นต้น (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2546: 108)

จากความหมายดังกล่าว ก็เห็นว่าโดยทั่วไปแล้วคนเข้าใจความหมายคำว่า “การเล่น” เพียงบางส่วนเท่านั้น ในความหมายอื่นๆ ถ้าหากพิจารณาการกระทำที่เกิดขึ้นก็มีทั้งด้านให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมยามว่าง การเล่นกีฬา การแสดง การกิน การทำร้าย แต่ที่มีความหมายที่น่าสนใจยิ่งนัก คือ คำว่าเล่นการเมือง ซึ่งอยากจะทำให้ผู้อ่านได้ติดตามและพบกับคุณค่าที่สำคัญยิ่งของคำว่าการเล่นซึ่งอยากคิดว่าเป็นเพียงแค่เรื่องสนุก!

พฤติกรรมของคนในสังคมที่กำลังเกิดขึ้นปัจจุบันเกิดปัญหาในหลายรูปแบบโดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เช่น พฤติกรรมไม่ปกติ สมาธิสั้น เอาแต่ใจ ก้าวร้าว ทำลายข้าวของ ติดเกม วัตถุนิยม ขี้เหงา กินไม่เป็น หมกมุ่นใน

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เรื่องเพศ แพ้ไม่เป็น รักไม่เป็น ก้าวร้าวรุนแรง ติดการพนัน เสพสิ่งเสพติด มีพฤติกรรมเสี่ยงตาย (อมรวิรัช นาคธรรมพ์, 2548: ออนไลน์) พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวจะนำมาสู่ปัญหาสุขภาพการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคจิตประสาท โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอันตรายอื่นๆ อีกมากมาย ในเรื่องพฤติกรรมการเล่นกับการออกกำลังกาย มีผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า นักศึกษาทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี แต่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ (นิวัฒน์ บุญสม, 2553: 53) และจากการสำรวจพฤติกรรมของคนในสังคม โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553: ออนไลน์) พบว่า มีการบริโภคยาสูบเพิ่มขึ้น เด็กและเยาวชนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงระดับอุดมศึกษามีการใช้สารเสพติดที่นิยมมากที่สุดคือ เหล้า และพบปัจจัยที่กระตุ้นให้สูบบุหรี่มาจากการมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ พบว่าวัยรุ่นมีค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้แต่งงานเพิ่มขึ้น นำไปสู่ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน และปัญหาการทำแท้งที่เกิดขึ้น (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2551: ออนไลน์) สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และสถาบันรามจิตติ (2553: ออนไลน์) ได้ทำการสำรวจข้อมูล พบว่า เด็กไทยติดเกมร้อยละ 18.8 พบในเด็กระดับมัธยมและประถมมากกว่าระดับปริญญาตรี และนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว โรคอ้วนเนื่องจากนั่งอยู่กับที่และกินขนมไปด้วยในขณะที่เล่นเกม วิไลรัตน์ วัฒนไวฑูรย์ชัย และคณะ. (2549) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 12-15 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่เป็นเพศชายชอบเล่นเกมที่มีการต่อสู้ ผจญภัย ให้เหตุผลว่าเล่นเกมเพื่อคลายเครียด พฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดขึ้นขณะเล่นเกมโดยการแสดงคำพูด มีการกระแทกที่เบ้นพิมพ์ เมื่อเล่นแพ้จะหงุดหงิดและจะติดเกมจนไม่กิน ไม่นอน ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่อยากเรียนหนังสือและในทำนองเดียวกัน ประหยัด จิระวรพงศ์ (2549) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตภาคเหนือตอนล่าง นักเรียนทุกช่วงชั้นทั้งชายและหญิงเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่บ้านและที่โรงเรียน ใช้เวลาเล่นครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง เล่นเพื่อต้องการความสนุกสนาน ได้แสดงความสามารถ ต้องการจินตนาการและคลายเครียด การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เล่นได้สะดวก เข้าใจง่าย มีความแปลก มีสีสันสวยงาม มีความท้าทาย มีข้อเสียคือเสียเวลา เสียค่าใช้จ่ายมาก นักเรียนส่วนใหญ่เสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาการติดเกม ว่าควรใช้วิธีการเล่นกีฬา จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าคนในสังคมเล่นไม่เป็น เล่นน้อยไป ไม่มีที่ให้เล่นหรือไม่มีการบริหารจัดการเล่น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังก้าวไปสู่การเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประเวศ วะสี (2545: 162) ให้ข้อสังเกตถึงปัญหาและทางออกของเยาวชนว่า ผู้ใหญ่ต้องจัดให้มีสนามสำหรับเยาวชนเพื่อตอบสนองแรงผลักดันภายในของวัยรุ่น ส่งเสริมการแสดงออกทางด้านต่างๆ ของวัยรุ่น เช่น ถ้าจัดให้มีสนามกีฬามากขึ้น เด็กก็จะสนใจไปเล่นกีฬา จัดศูนย์ศิลปะให้เด็กได้มีโอกาสพบกับศิลปินที่มีความสามารถจัดดนตรีในสวนตามที่กรุงเทพมหานครได้จัดขึ้นในสวนสาธารณะหลายแห่ง เด็กก็จะมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีหรือจัดเวทีสำหรับเด็กขึ้นไปร้องเพลง ซึ่งก็จะเป็นการใช้เวลาว่างในทางที่เหมาะสม และพบว่าขณะนี้ก็มีสนามต่างๆ ที่มีให้บริการนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนกีฬา ยูโด เทนนิส วายน้ำหรือศูนย์ศิลปะ โรงเรียนสอนดนตรี ต่างก็มีราคาแพงทำให้เยาวชนบางคนขาดโอกาส ดังนั้น รัฐบาลจึงต้องลงทุนสร้างสนามสำหรับเยาวชนให้เพียงพอเพื่อพวกเขาจะได้ใช้พลังสร้างสรรค์ตามสิ่งที่ตนสนใจถ้าหากทำได้ปัญหาเยาวชนก็จะเบาบางลง ซึ่งสอดคล้องกับ แอนเดอร์สัน และคณะ

(Henderson; & et al.: 2006) ได้ทำการศึกษากระบวนการจัดค่ายพักแรมพักแรมฤดูร้อน 1 สัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์และพัฒนาเยาวชนในขณะที่อยู่ที่ค่ายพักแรม มีการบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยใช้แบบสังเกต พบว่าหลังเข้าค่ายสมาชิกมีการพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ บุคลิกภาพ ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นผู้นำและการมีจิตสำนึก จะเห็นได้ว่าหากจะหาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมนั้น ทุกภาคส่วนจะต้องช่วยกันซึ่งจะต้องมีกระบวนการจัดการที่เหมาะสม

การเล่นเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ มาสโลว์ (Maslow. 1970) ผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ (A Hierarchy of Need) มาสโลว์ (Maslow) แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological needs) หมายถึง ความต้องการอาหาร อากาศ การพักผ่อน การขับถ่าย ความต้องการทางเพศ

ลำดับที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงทางกาย ทรัพย์สิน จิตใจ

ลำดับที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love) เช่น การมีสัมพันธไมตรี การได้รับการยอมรับ ความเอื้ออาทร

ลำดับที่ 4 ความต้องการมีศักดิ์ศรี (Esteem) เช่น ศักดิ์ศรีแห่งตน การยกย่อง การได้รับการนับถือ

ลำดับที่ 5 ความต้องการสมหวังในชีวิต (Self-actualization) เป็นความงาม ความดีและสติปัญญา เช่น รักความดีความงาม ใฝ่รู้ รักความยุติธรรม จัดระเบียบในการดำเนินการ มีความสนใจใฝ่รู้

มาสโลว์ (Maslow) ได้ตั้งสมมติฐานเรื่องความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้ คือ

1. ความต้องการของมนุษย์จะเกิดขึ้นและเป็นไปตามลำดับขั้น
2. เมื่อความต้องการในขั้นต้นได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะแสวงหาความต้องการในขั้นที่สูงกว่าเป็นไปตามลำดับ

3. ถึงแม้ว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมตามความต้องการในขั้นที่สูงกว่าไปแล้ว แต่ถ้าความต้องการในขั้นต้นที่จำเป็นเกิดขาดหายไปแล้วเกิดความทุกข์ในชีวิต มนุษย์ก็จะกลับมาแสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการในขั้นต่ากว่านั้นใหม่ได้

4. ความต้องการในสี่ลำดับขั้นแรกถือเป็นความต้องการที่จำเป็น ขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดความต้องการในสี่ลำดับขั้นแรกจะไม่พัฒนาไปสู่ความต้องการในลำดับขั้นที่สูงกว่า ซึ่งต้องได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

5. ความต้องการในลำดับที่ 5 เป็นความต้องการที่ตอบสนองคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เป็นความต้องการด้านพัฒนา ซึ่งถ้าความต้องการตามลำดับขั้นแรกได้รับการตอบสนองเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนาความต้องการในขั้นที่สูงกว่าได้เอง ซึ่งเมื่อความต้องการหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้ว ได้รับความพึงพอใจแล้ว มนุษย์จะเกิดความต้องการในลำดับขั้นต่อไป

การเล่นเป็นการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ให้เป็นไปตามลำดับขั้นโดยเริ่มตั้งแต่ลำดับที่ 1 ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological needs) การเล่นเป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่งที่มนุษย์กระทำเพื่อ

ตอบสนองความต้องการเรื่องการพักผ่อน โดยทั่วไปรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลของคนปกติใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ควรจะมีสัดส่วนของการทำงาน 8 ชั่วโมง การพักผ่อน 8 ชั่วโมง และการนอน 8 ชั่วโมง ซึ่งเมื่อร่างกายมนุษย์ได้รับการพักผ่อน มีการนอนหลับสนิทที่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายมีพลัง สดชื่นพร้อมที่จะทำงานในวันต่อไป ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญตามทฤษฎีที่ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อความต้องการในขั้นต้นได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะแสวงหาความต้องการในขั้นที่สูงกว่าเป็นไปตามลำดับ ดังนั้น การเล่นจึงมีความสำคัญตามลำดับขั้นของการพัฒนา ที่จะทำให้มนุษย์ก้าวไปสู่การมีพัฒนาการในขั้นต่อไป จนกระทั่งถึงความต้องการตามลำดับขั้นสูงสุด

ในลำดับที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) สิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องการความปลอดภัย การเล่นเป็นการเพิ่มทักษะชีวิตมนุษย์ในด้านการระมัดระวังความปลอดภัย ทำให้มีการเรียนรู้วิธีการที่ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งทางด้านบวกและด้านลบสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตที่การดำเนินชีวิตของคนมีผิดพลาดได้ ดังเช่น มีคำว่า “ผิดเป็นครู” ให้ได้เป็นข้อคิดเตือนใจ และจากประสบการณ์สอนวิชาการอยู่ค่ายพักแรม เมื่อมีกิจกรรมภาคปฏิบัติจะมีกิจกรรมหลายรูปแบบให้นิสิตได้ไปฝึกปฏิบัติการอยู่ค่ายพักแรมนอกสถานที่ตามโปรแกรม เช่น กิจกรรมประกอบอาหาร กิจกรรมเดินทางไกล กิจกรรมวอลเลย์บอล ซึ่งในแต่ละฐานก็จะมีเกมต่างๆ ให้ทุกคนได้เล่น มีนิสิตคนหนึ่งปรารภว่า “อาจารย์ครับ..ทำไมผมเล่นเกมแล้วแพ้หมดทุกเกมเลย” ผู้สอนได้ให้คำตอบไปว่า การพ่ายแพ้ในเกมการเล่นนี้แหละจะทำให้เราไม่แพ้ในเกมชีวิต การเล่นเกมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งประสบการณ์จากการเล่นก็จะสอนให้มนุษย์ได้เรียนรู้เทคนิค วิธีการ เมื่อใดที่พบกับความพ่ายแพ้จะต้องถามตัวเองว่าได้ทำตามวัตถุประสงค์หรือไม่ และเราทำได้เต็มความสามารถหรือยัง คำตอบที่ได้รับจะช่วยให้ค้นหาความสามารถของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งก็เป็นคำอธิบายความหมายผิดเป็นครูนั่นเอง

ลำดับที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love) เช่น การมีสัมพันธ์ไมตรีกับบุคคลอื่นๆ ความเอื้ออาทร การได้รับความรัก การได้รับการยอมรับ การเป็นเจ้าของ คุณค่าของการเล่น ทำให้มีเพื่อน มีสังคม ได้รับมิตรภาพจากเพื่อนที่ทำกิจกรรมด้วยกัน การเล่นที่มีการแข่งขัน การมีชัยชนะผลที่ได้รับ คือการได้เป็นเจ้าของรางวัล จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ได้รับการยอมรับจากคนในสังคม ซึ่งจะนำไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไป ในลำดับที่ 4 ความต้องการมีศักดิ์ศรีแห่งตน (Self-Esteem) เช่น การยกย่อง การได้รับการนับถือ มีข้อที่พึงระวังสำหรับผู้ที่ได้รับชัยชนะ คือ การไม่ยึดติดกับสิ่งของรางวัลหรือชื่อเสียงมากเกินไป ควรนำความภาคภูมิใจไปเป็นบทเรียนแห่งชีวิต คนที่รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ไม่ยึดติดในเรื่องของรางวัลจะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งจะนำไปสู่การทำงานที่ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทนที่เป็นทรัพย์สินเงินทอง เป็นการทำงานด้วยจิตอาสาสมัคร (Voluntary) และพัฒนาไปสู่ความต้องการ ลำดับที่ 5 ความต้องการสมหวังในชีวิต (Self-actualization) ของมนุษย์เป็นความสำเร็จในชีวิต สามารถสร้างคุณงามความดีสู่สังคม ซึ่งถ้าเป็นการทำงานในระบบการเมืองก็จะทำงานเพื่อสร้างประโยชน์สู่สังคม เพื่อพัฒนาประเทศชาติก็จะปรากฏภาพการเป็นนักการเมืองที่ดี ไม่ใช่บุคคลที่เข้าไปรับตำแหน่งเพื่อ “เล่นการเมือง”

คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเป็นไปตามหลักการทฤษฎีการเล่น (Theory of Play) กล่าวถึง การเล่นเป็นพัฒนาการ และบทบาทของมนุษย์ในสังคม รวมทั้งเป็นการพัฒนาบุคลิกลักษณะ โดยมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้ (McLean. 2005: 25-26)

1. ทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน (Surplus-Energy Theory) Herbert Spencer นักปรัชญาชาวอังกฤษ ได้แสดงความคิดเห็นว่า การเล่น เป็นแรงดลใจเบื้องต้น เพื่อต้องการที่จะใช้พลังงานส่วนเกินเมื่อมนุษย์หรือสัตว์ได้รับอาหารจนอิ่มและไม่ต้องการสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตแล้ว พวกเขาจะมีการปลดปล่อยพลังงานเพื่อแสวงหาความเพลิดเพลินจากการเล่น เป็นการใช้พลังงานในร่างกาย ในประเด็นนี้ผู้ เขียนเห็นด้วยกับการใช้พลังงานส่วนเกิน โดยเฉพาะวัยรุ่น ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีพลังงานมากหากไม่มีการเล่นหรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็อาจเกิดปัญหา เช่น โรคอ้วน หงุดหงิดในเรื่องเพศ สิ่งเสพติด อดายมุขต่างๆ ดังนั้น การเล่นจึงเป็นการช่วยปลดปล่อยพลังงานของพวกเขา



2. ทฤษฎีการระบายออกทางอารมณ์ (Catharsis Theory) ทฤษฎีนี้อยู่บนพื้นฐานที่แสดงให้เห็นว่าการเล่น โดยเฉพาะการเล่นที่เป็นการแข่งขันนั้น เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการป้องกันในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม มีการระบายออกทางอารมณ์ เป็นกระบวนการจัดพลังงาน ซึ่งมีแนวโน้มที่อาจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมได้ อาจจะมีการส่งเสริมให้เล่นกีฬาเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอลหรือกีฬาต่อสู้ เช่น การชกมวยหรือกิจกรรมการกีฬาทางน้ำ ในการที่จะช่วยลดพฤติกรรม หรือปลดปล่อยนิสัยของเด็กชายที่ชอบในการต่อสู้

3. ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self-Expression Theory) มนุษย์ถูกทำให้เกิดความสนใจด้วยกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว เพื่อต้องการที่จะค้นหาวิธีการใช้พลังงาน หรือความสามารถที่แสดงความเป็นตัวตนของพวกเขา รูปแบบกิจกรรมที่เข้าร่วม ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางร่างกาย โครงสร้างทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกายสิ่งแวดล้อม เพื่อน ครอบครัว และพื้นฐานทางสังคม ทศนคติ ลักษณะนิสัยของมนุษย์ มีอิทธิพลต่อรูปแบบการเล่นของพวกเขา ซึ่งมนุษย์มีความต้องการประสบการณ์แปลกใหม่ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ต้องการได้รับการยอมรับบุคคลอื่น ต้องการความปลอดภัยและต้องการความสุนทรีย์ในชีวิต



4. ทฤษฎีการเล่นเชิงความสุข (The Enjoyment or Hedonic Theory) การเล่น คือ สิ่งสำคัญที่จะพัฒนาความรู้ความคิดของเด็ก ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเกิดจากการกำหนดบทบาทของผู้เล่น โดยได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เป็นทฤษฎีที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าบทบาทการเล่นช่วยพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็ก นอกจากนี้การเล่นสร้างคุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ การบำบัด การฝึกอบรมทางจริยธรรม



5. ทฤษฎีการเล่นเชิงรู้คิด (The Cognitive Theory of Play) เพียเจท์ (Piaget) กล่าวถึง การเล่นเป็นกิจกรรมที่จะช่วยผสมผสานสังคมตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม คือ ครอบครัว ชุมชน และสังคม มนุษย์ต้องการการเล่นเพื่อเสริมสร้างเครือข่ายของสังคมในวิถีชีวิตวัฒนธรรมและอารยธรรม การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเคารพในสิทธิ รู้หน้าที่ความรับผิดชอบ เคิร์ตเลวิน (Kurt Lewin) สร้างประสบการณ์ การเรียนรู้และทักษะจาก กิจกรรม (Activities)



ให้กิจกรรมเป็นสื่อในการสร้างความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรม หากมีการจัดกิจกรรมให้เด็ก โดยเริ่มจากให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสการรับรู้ การใช้โน้ภาพ จนสามารถใช้ความคิดและเข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ จะช่วยให้เด็กมีเหตุผลและ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

6. ทฤษฎีการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation Theory) เป็นทฤษฎีที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาสังคมปัจจุบัน สภาพปัญหาที่ทุกคนกำลังเผชิญอยู่ในสังคมขณะนี้ โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในสังคมเมืองใหญ่ที่มีความแออัด ปัญหาการจราจร มลพิษจากสิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ทุกชีวิตต้องดิ้นรนต่อสู้ ทำให้คนในสังคมประสบปัญหาความเครียด การเล่น การสัมผัสกับธรรมชาติ สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้



7. ทฤษฎีสังคมประสานสัมพันธ์ (Social Contract theory) กล่าวถึง การเล่นเป็นกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี และยังก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาสังคม ชุมชนและประเทศชาติได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นกิจกรรมการเล่นเกมที่กีฬาที่มวลมนุษยชาติจากทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อประสานสัมพันธ์กัน

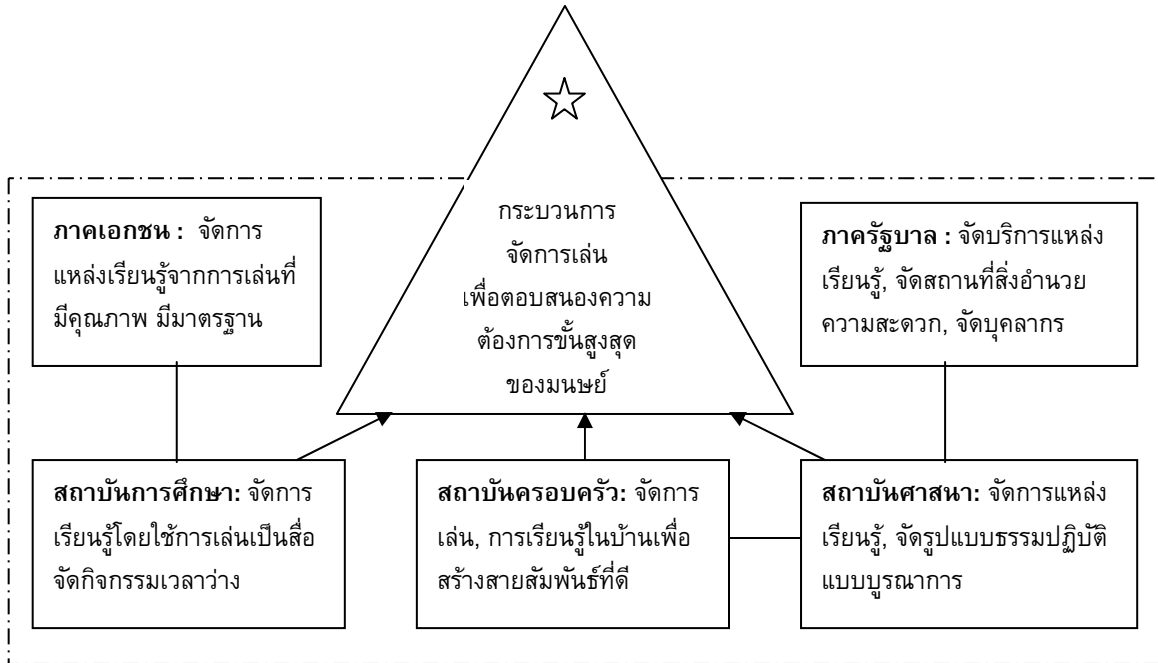


8. ทฤษฎีเชาวันอารมณ์ (Emotional Intelligent Theory) ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของคนนั้น นอกจากการมีเชาวันปัญญา (IQ) แล้วมนุษย์ยังต้องมีการพัฒนาทางอารมณ์และบุคลิกภาพที่สำคัญควบคู่กันไปด้วย จิตใจ อารมณ์และสังคมของมนุษย์ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต สมองถูกกระตุ้นให้เกิดมีการพัฒนา วณิชยา เรช (2552: 72) นักวิชาการด้านสมองมีการจัดแหล่งการเรียนรู้ท่ามกลาง ความสุขกล่าวว่า “ยิ่งอารมณ์ดี มีสุขเท่าไร” สมองของคนเรายิ่งมีเส้นใยที่จะส่งผ่านข้อมูลความสุขมากขึ้น เท่านั้น การเล่นเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้สมองหลังสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งสารนี้จะถูกหลั่งออกมาเมื่อเรามีความสุข ทำให้เกิดการ เรียนรู้ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ร่างกายมีการหลั่งสารโดพามีน (Dopamine) ที่ช่วยให้จดจำข้อมูลต่างๆ ได้ดีและสารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ส่งผลต่อจิตใจมนุษย์ทำให้รู้สึกสบายใจ



จากทฤษฎีหลักการที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น การเล่นเป็นการเพิ่มคุณค่าอย่างมีความหมายให้แก่ชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็กการเล่นส่งเสริมให้พัฒนาการตามวัย ในช่วงอายุ 0-7 ปีนั้น จะเป็นช่วงวัยที่มีการหลอ หลอมพฤติกรรมที่จะติดตัวไปเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. 2515) อีกทั้ง การเล่นเป็นการปลูกฝังการเคารพกฎ กติกา ความมีระเบียบวินัยในตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการเล่นเป็นการ แสดงออกแห่งตน การพัฒนาบุคลิกภาพ ลดพลังงานส่วนเกิน และในวัยผู้ใหญ่การเล่นเป็นการผ่อนคลายความ ตึงเครียดจากการทำงาน ภารกิจในชีวิตประจำวัน เป็นการประสานความสามัคคีในหน่วยงานสังคมชุมชนและ ประเทศชาติ การเล่น เป็นการฟื้นฟูสภาวะทางร่างกายและจิตใจ ให้ประโยชน์ในการบำบัดรักษา ช่วยลดอาการ ซึมเศร้า อาการสมาธิสั้น ช่วยทำให้ความจำดีขึ้น ลดอาการหลงลืมในผู้สูงอายุ เนื่องจากสมองได้รับการกระตุ้น ด้วยกิจกรรมใหม่ๆ ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะมีการส่งผ่านกระแสประสาทที่เชื่อมโยงกัน สามารถที่จะสร้างเซลล์ ประสาทขึ้นมาใหม่ (Neeser. 2008: 35) กระบวนการจัดการการเล่นเพื่อให้เกิดการพัฒนา นั้น ควรเริ่มต้นที่ สถาบันครอบครัว การเล่นจะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี สร้างความรัก ความผูกพันให้เกิดขึ้น บทบาท สถาบันการศึกษา จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้การเล่นเป็นสื่อส่งเสริมการเรียนรู้และส่งเสริมกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง สถาบันศาสนาควรจัดกิจกรรมแบบบูรณาการ โดยใช้การเล่นเป็นสื่อเพื่อสร้างแรงจูงใจแก่เด็กและ เยาวชน หรือกลุ่มบุคคลทุกช่วงวัยที่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ภาครัฐบาลและภาคเอกชนควรมีการ สร้างความร่วมมือกันเพื่อสนับสนุนให้การเล่นเป็นการเตรียมชีวิตของบุคคลในสังคมโดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับการตามรอยพระยุคลบาทพัฒนาเด็กไทยให้มีความรู้คู่คุณธรรม (วนิดา ฐปะเตมีย์ และคณะ. 2542: 126) เด็กและเยาวชนวันนี้คือพลังและความหวังของชาติในอนาคต ดังพระบรมราโชวาทกล่าวไว้ว่า “ถ้า เยาวชนดีก็ทำให้มีผู้ใหญ่มีพลเมืองดีในอนาคต เพื่อให้มีพลเมืองดีก็ต้องมีครอบครัวที่ดี หมายความว่าต้องมี ครอบครัวที่สร้างสรรค์ ครอบครัวที่ทำให้เด็กมีความมั่นใจในอนาคต ซึ่งได้สะท้อนให้เห็นว่าสังคมไทยสมัยก่อน นั้นผูกพันอยู่กับคำว่า "บวร" ซึ่งคำนี้ในพจนานุกรมแปลว่า ล้ำเลิศหรือประเสริฐ แต่ถ้านำมาใช้ในชีวิตจะมีคำที่ เกี่ยวข้อง คือ บ้าน วัด โรงเรียน บ้านหรือครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดในสังคม แต่มีความสำคัญกับเด็กมากที่สุด เพราะครอบครัวใดที่อบอุ่นไปด้วยความรัก ความปรารถนาดี สามัคคีปรองดอง มีเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน

ยอมอำนวยความสะดวกให้แก่คนในครอบครัวนั้น ในทางตรงข้ามถ้าครอบครัวใดไม่ปกติสุข พ่อแม่ทะเลาะวิวาทหรือแยกทางกันด้วยปัญหาที่ไม่สามารถลงรอยกันได้ก็จะทำให้เกิดสภาพบ้านแตกซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กมากที่สุด”



แผนภาพแสดง: กระบวนการจัดการเล่นเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดของ

การเล่นที่ทำให้เกิดการเพิ่มคุณค่าและความหมายให้แก่ชีวิตนั้น ผู้ดำเนินการจะต้องมีกระบวนการจัดการเล่นที่มีแนวคิดพื้นฐานจากหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะต้องพิจารณาประเด็นต่อไปนี้ ได้แก่ ใคร (Who) คือผู้เข้าร่วมและใครคือผู้ดำเนินการ รวมทั้งพิจารณาบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง พิจารณาว่าอะไร (What) คือ สิ่งที่จะจัดดำเนินการ และจะต้องมีการเตรียมการในเรื่องอะไรบ้าง และจะจัดขึ้นเมื่อไร (When) เป็นการกำหนดวัน เวลาหรือฤดูกาลที่จะดำเนินการจะจัดขึ้นที่ไหน (Where) เป็นการกำหนดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินการ และคำถามทำไม (Why) จะทำให้เกิดความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของการดำเนินการและจะมีเทคนิควิธีการอย่างไร (How) ในการดำเนินการ หลักการสำคัญของการจัดการเล่นให้พิจารณาองค์ประกอบในเรื่อง การสร้างประสบการณ์ชีวิตให้กับมนุษย์ซึ่งไม่ว่าบุคคลใดก็ตาม ต้องการความสนุกสนาน (Funny) ต้องการความตื่นเต้น (Exciting) ต้องการความท้าทาย(Challenging) และความน่าสนใจ (Interesting) จึงจะทำให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเล่นเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2551). การสำรวจพฤติกรรมของคนในสังคม. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2553; จาก <http://www.bangkokbiznews.com/2008/11/26/>.

- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. (2515). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- นิวัฒน์ บุญสม. (2553, มกราคม-มีนาคม). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยคริสเตียน. *วารสารพลศึกษาสุโขศึกษาและสันตนาการ*. 36(1): 53.
- ประเวศ วะสี. (2545). *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสตรี-สตรีวงศ์.
- ประหยัด จิระวรวงศ์. (2549, มกราคม-เมษายน). การศึกษาความคิดเห็นในการเล่นคอมพิวเตอร์ของนักเรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 8(1): 52.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2546). *พล 101 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต*. โครงการส่งเสริมการผลิตตำราและสื่อ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วิไลรัตน์ วัฒนไวฑูรย์ชัย และคณะ. (2549). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 12 – 15 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร. *คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี ภาควิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- วนิดา ฐปะเตมีย์ และคณะ. (2542). *ในหลวงกับเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: ศาลเยาวชนและครอบครัว.
- วนิษา เรช. (2552). *อัจฉริยะสร้างสุขคู่มือดูแลสมองให้ฉลาดและมีความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์และสถาบันรามจิตติ. (2553). *สำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมส์ในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 7 ตุลาคม 2553; จาก http://news.buddyjob.com/social/show_news-3845-2.html
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2553). สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2553; จาก <http://www.webboard.bangkoktourguide.net/webboard/index.php?topic=1810.0>
- อมรวิรัช นาคทรทรัพย์. (2548). *ซีเด็กไทยอยู่ในวังวน*. มติชนออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2553; จาก http://news.buddyjob.com/social/show_news-3845-2.html
- Henderson, K. & et al. (2006). *Structuring Camp Experiences for Positive Youth Development*. ACA National Conference 2006, North Carolina State University. Available from: karla_henderson@ncsu.edu. at 2010 June, 5.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers.
- Mclean, D. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Massachusetts: Jones; & Bartlet Publisher.
- Neeser, K.J. (2008). *The Alzheimer Disaster: how to avoid and reverse the disease*. Bangkok: Chulalongkorn University printing house.