

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ขององค์กรชุมชนและภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพคน 3 วัย ภายใต้แผนงาน แผนการจัดการสุขภาพโดยชุมชนเพื่อการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วม ภายใต้ชุดโครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพ/ สถานการณ์กิจกรรมสร้างสรรค์ที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของ คน 3 วัย ในชุมชนแดนจุมพล อำเภอสอง จังหวัด เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ขององค์กรชุมชนและภาคีเครือข่ายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพคน 3 วัย ให้เกิดความยั่งยืน และเพื่อสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับคน 3 วัย

เอกสารและงานวิจัยที่ทำการศึกษาในบทนี้ประกอบด้วยประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ
4. แนวคิดการมีส่วนร่วม
5. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพชุมชนแบบมีส่วนร่วม
6. บริบทชุมชน
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพ (Well-Being) คือการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549อ้างถึงใน กองบรรณาธิการใกล้หมอ, 2547)

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550)” หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ

สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา ได้แก่

1. **สุขภาพทางกาย** หมายถึง “สภาพที่ดีทางร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีมี ความแข็งแรงสมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี ซึ่งก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน”

สุขภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
2. ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
3. ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปในอัตราปกติ และมีความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่นๆ
4. ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานได้นานๆ ไม่เหนื่อยเร็วและมีประสิทธิภาพ
5. การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น คื่นสู่สภาพปกติ
6. ฟันมีความคงทนแข็งแรง หู ตา มีสภาพดี สามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี
7. ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่น เปล่งปลั่ง
8. ทรวดทรงดี ได้สัดส่วน
9. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

2. **สุขภาพจิต** หมายถึง สภาพจิตที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส ไม่มีความคับข้องใจหรือเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพจิตที่ดีย่อมมีผลต่อสุขภาพทางกายด้วย

ลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย

1. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
2. มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ และหมดหวัง
3. มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควรไม่เครียดเกินไป
4. มองโลกในแง่ดีเสมอ
5. มีความตั้งใจและมีสมาธิในงานที่กำลังทำอยู่
6. รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล
8. สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว
9. สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ผิดพลาด

10. มีความปรารถนาและยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุขความสำเร็จและมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัย

3. การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและทางจิตที่สมบูรณ์ จึงสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมแห่งตนได้อย่างดีและมีความสุข มีสภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่ง หมายถึง เมื่อใดที่ร่างกายว่างจากตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว จิตวิญญาณของเราก็สูงขึ้น เรียกว่ามี พัฒนาการทางจิตวิญญาณหรือพัฒนาการทางคุณค่า จะเกิดความสุข ต็มตำและปลื้มปิติเมื่อทำความดี

4. สภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมี 2 ประการ คือ

1. พันธุกรรม เป็นลักษณะที่ถ่ายทอดจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย บรรพบุรุษ มาสู่ลูกหลาน โดยผ่านทางตัวนำลักษณะที่เรียกว่า ยีน (gene) เช่น ขนาดของร่างกาย ลักษณะรูปร่าง หน้าตา สีผิว ความสามารถในการเคลื่อนไหว ความสามารถทางสติปัญญา สภาพทางอารมณ์และจิตใจ และโรคต่าง ๆ บางชนิด เช่น โรคผิวหนังต่าง โรคลมบ้าหมู โรคหอบหืด โรคเบาหวาน เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าพันธุกรรมมีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษารหัสพันธุกรรม สามารถดัดแปลงพันธุกรรมของพืช ให้มีลักษณะที่ต้องการได้ และได้ค้นพบรหัสพันธุกรรมของมนุษย์ สามารถดัดแปลงและตกแต่งยีนให้ได้ลักษณะที่ต้องการได้แต่ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาวิจัยและกฎหมายควบคุม

2. สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อสุขภาพของมนุษย์ไม่น้อยกว่าพันธุกรรม เพราะคนเราต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา และต่อเนื่องไปตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมเป็นที่ที่มนุษย์สามารถแก้ไขและปรับปรุงให้เกิดประโยชน์และเกิดโทษต่อสุขภาพและชีวิตได้ สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็นหลายประเภทได้แก่

2.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด ได้แก่ สภาพแวดล้อมในครรภ์มารดา เช่น สุขภาพของมารดา การปฏิบัติตัว การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้สารเสพติด ฯลฯ ล้วนเป็น สิ่งแวดล้อมก่อนเกิดทั้งสิ้น ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์

2.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเรา มีทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น เช่น สภาพดิน อากาศ น้ำ อาคาร บ้านเรือนต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลสุขภาพทั้งโดยตรงและทางอ้อม

2.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิต เช่น สัตว์ พืช และ คน ซึ่งมีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพ เช่น นำมาเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรคได้ แต่บางชนิดอาจเป็น พิษแก่ร่างกายทำให้สูญเสียชีวิตได้

2.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ได้แก่ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ของครอบครัวมักพบว่าคนที่ยากจนมีรายได้น้อย มักจะมีสุขภาพไม่ดี ถ้าประเทศใดมีเศรษฐกิจไม่ดี ประชากรของประเทศนั้นจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพตามไปด้วย

2.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่กลุ่มคนขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ปรัชญาความเชื่อต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งสิ้น

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคม หมายถึง กระบวนการในการวางแผนเพื่อให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งการที่บุคคลในสังคมจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มมาจากหน่วยที่เล็กที่สุด นั่นคือการดูแลสุขภาพบุคคลและสมาชิกในครอบครัวจากนั้นจึงออกไปสู่ชุมชนและสังคม ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวในที่สุดก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้าได้

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน หมายถึง กระบวนการคิดที่ส่งผลต่อการเลือกปฏิบัติที่ทุกคนในชุมชนต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นทั้งกระบวนการ กิจกรรม และแนวทาง สำหรับการดำเนินงาน เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อส่งเสริม และเกื้อหนุนให้บุคคล ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนในทุกด้าน แบบองค์รวม อย่างเป็นระบบเนื่องจากสุขภาพนั้น เป็นองค์รวม ที่มาจากส่วนประกอบหลายๆ ประการ อาทิ สังคม สิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อสนับสนุน ยับยั้ง หรือกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ไปสู่การปฏิบัติ จึงต้องอาศัยความร่วมมือ และการระดมพลังจากทุกฝ่าย ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และการปรับปรุงสังคมด้านต่างๆ เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา และอื่นๆ โดยใช้กลยุทธ์การถ่ายโอนอำนาจจากรัฐ มาสู่ประชาชน ให้มีพลังอำนาจที่จะดูแลสุขภาพ และจัดการกับชุมชนของตนเอง อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ และความเป็นไปได้ ในแต่ละท้องถิ่น โดยคำนึงถึง ระบบสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ที่แตกต่างกันของชุมชน และเน้นการทำงานร่วมกัน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนอย่างเต็มที่

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

พิสมัย จันทรวิมล(2541 :57) ได้สรุปความหมาย การสร้างเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการอนามัยโลก (World Health Organization – WHO) ได้จัดประชุมนานาชาติเรื่องการส่งเสริมสุขภาพที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา เมื่อปีพ.ศ. 2529 ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพในกฎบัตรออตตาวา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ(Ottawa

Charter for Health Promotion) การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องมีความสามารถในการบ่งบอกและตระหนักถึงความ สามารถของตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยที่สุขภาพมีความหมายในทางบวกหรือเป็นวิถีชีวิต เน้นที่ความสำคัญของบุคคล สมรรถภาพของร่างกายและสังคม การส่งเสริมสุขภาพมิใช่ความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเท่านั้น หากรวมไปถึงความรับผิดชอบของบุคคลที่จะต้องดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อความเป็นสุขภาพที่ดีอันจะนำไปสู่ความผาสุกโดยรวม

ประเวศ วะสี (2541 :15) กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วยภารกิจที่มีจิตสำนึกหรือจิตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดี และเกิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจจะเรียกการนี้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งหมด (Health Promotion for All) คนทั้งหมดสร้างเสริมสุขภาพ(All for Health Promotion)

อำพล จินตาวัฒน์ (2546 :11 -17) ได้เรียบเรียง และเสนอบทความพิเศษ เรื่อง ส่งเสริม - สร้างเสริมสุขภาพ กล่าวถึง คำว่า Health Promotion ซึ่งใช้ในภาษาไทยว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” เป็นการปฏิบัติบริการของบุคลากรสาธารณสุข เพื่อสุขภาพของประชาชน ได้ถูกขยายให้มีความหมายกว้างขึ้นเป็นเรื่องยุทธศาสตร์ของการทำให้เกิดสุขภาพที่ดี มีการนำคำว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” มาใช้แทนกันอย่างกว้างขวางมากขึ้น ซึ่งสื่อความหมายไปถึงทั้ง “การสร้าง” คือการทำให้ขึ้นมาใหม่ และ “การเสริม” คือการทำให้เพิ่มขึ้นที่ทุกคนทุกฝ่ายทำได้และช่วยกันทำ ในขณะที่มีบางเรื่องต้องรอ “การเสริม” จากคนอื่น

จากความหมายการส่งเสริมสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพข้างต้น สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพมีความหมายกว้างกว่าการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นคำที่นำมาใช้ใหม่แทนคำว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” เพื่อให้เกิดยุทธศาสตร์ให้การดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศ ซึ่งบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพได้เองโดยไม่ต้องรอการส่งเสริมจากหน่วยใด ดังนั้นจึงสรุปความหมายของคำว่า การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึงกระบวนการสร้างเสริมและการส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคมให้ดีขึ้น ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ

ความสำคัญของกิจกรรมสร้างสรรค์

วิทยาการทางด้านสมองทำให้เราทราบได้ว่า คนเรามีศักยภาพทางการคิด เกิดจากสมองทั้ง 2 ซีก คือซีกซ้ายและซีกขวาของเราทำงานและพัฒนาการตัดสินใจและคิดสร้างสรรค์ สมองทั้งสองซีกจะทำงานเชื่อมโยงกันไปด้วยร่วมกันในทุกกิจกรรมการคิด การพัฒนาสมองจึงจัดผ่านกิจกรรมเรียนรู้ที่ทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานสมดุล กิจกรรมสร้างสรรค์จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยเชื่อมโยงการทำงานของสมองและพัฒนาจินตนาการซึ่งสัมพันธ์กับประสบการณ์ กิจกรรมสร้างสรรค์ยังสามารถพัฒนาจิตได้อย่างมีคุณภาพ

ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือในการกระทำกับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม อันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการจะต้องศึกษา และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติของกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือบุคคลที่พึงประสงค์ต้องการอย่างแท้จริง จึงจะเกิดประโยชน์ และมีคุณค่ากับการดำเนินการประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ ซึ่งแต่ละประเภทของกิจกรรมนันทนาการจะมีคุณค่าแตกต่างกันออกไป ดังที่กำโชค เผือกสุวรรณ (2538:18-19) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ จะมีประโยชน์และคุณค่าอยู่ในตัวกิจกรรมนั้นอยู่แล้ว เพียงแต่ ผู้สนใจปรารถนาจะไปหยิบยกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แต่ละบุคคลอย่างไร เช่น บุคคลผู้หนึ่งทำงานเป็นผู้บริหาร ทำงานใช้สมองทั้งวันเครียดเป็นอย่างมาก อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว เมื่อได้ไปเดินรำหลังเลิกงาน บุคลิกลักษณะที่ปรากฏไม่คงตามหายไป อย่างปลิดทิ้งโดยทันที อันนี้ก็เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลนั้นที่จะเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อตอบสนอง ผู้บริหารบางคนที่มีอาการเครียด เหมือนกันระบายนความเครียดหลังเลิกงานโดย การไปดูภาพยนตร์สนุกๆ หรือดูการแสดงละคร หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ ก็ได้

นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า การทำให้สนุกสนานร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจ ความสนุก สนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น คำว่า “นันทนาการ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2547 :50-52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ร่างกายสดชื่น หรือการทำให้ร่างกายได้สร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re-fresh or Re-creation) อันเป็นความหมายดั้งเดิม
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิด ประเภท และรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนานและสุขสงบ
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือนันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือของสังคม ผลจากการเข้าร่วมในกระบวนการ เรียกว่า

ประสบการณ์โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสงบสุข

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) และสถาบันทางสังคม (Social Institute) ซึ่งรัฐบาลและผู้บริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดบริการให้แก่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดี และสร้างบรรยากาศของเมืองและประเทศให้น่าอยู่

จากความหมายข้างต้น นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือ ความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญาของบุคคล

คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้น นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 30)

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปะหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น
2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของ กิจกรรม นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชาชนทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ
3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมิได้ถูกบังคับ
4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา
5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสบการณ์นันทนาการเป็น การพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ
6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามพักฟื้นหรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการ และสนใจของชุมชนตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ดังนี้ (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2519 :59-64)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัคร

1.4. บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว แบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดี ย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก บ้านจึงเป็นสถานที่แห่งแรกของกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็ก บิดามารดาอย่าเป็นผู้ไม่นันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำเป็นตัวอย่าง ให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชนถ้าบุคคลของครอบครัวมีความสุข สุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปีกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือให้ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้นๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลินมีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจการเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ประชาชนในชาติต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมืองแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการ เพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

สมบัติ กาญจนกิจ (2547 :50-52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการ ดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ในปัจจุบันสัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินและสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมี

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลายๆ ด้านคือ

3.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตนมีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการสร้างเสริมสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

3.2 ลดปัญหาอาชญากรรมในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรมถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือการปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดัวจนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.3 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาลมหกภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อมหรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นถ้าหากชุมชนใดขาดนันทนาการหรือไม่ได้มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจจะมีความเสี่ยงด้านมลภาวะได้

3.4 ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้เป็นอย่างมากจนอาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะ เมื่อคนภายในชาติได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกายทำ

ให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใน การรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลาย ความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

การจัดนันทนาการมีความสำคัญ และมีประโยชน์ เพื่อให้มีชีวิตรอยู่อย่างมีความสุข คือ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2541 : 7-9)

1. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในแต่ละวันเราจะมีเวลาว่างประมาณ 5-6 ชั่วโมงซึ่งเวลาดังกล่าวเราสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
 2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ในภาวะสังคมปัจจุบัน คนมีความเครียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิต คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพดี สดชื่นแจ่มใส
 3. ช่วยป้องกัน ลดปัญหาอาชญากรรม และความประพฤติกเรของเด็ก ปัญหานี้มีความสำคัญมาก สาเหตุ คือการไม่รู้จักใช้เวลาว่างในทางนันทนาการ
 4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีโดยการจัดกิจกรรมให้ประชาชนรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัวช่วยเหลือสังคมมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เสียสละช่วยเหลือกัน
 5. ช่วยในการพักผ่อนผู้ป่วย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต
 6. ช่วยสร้างความรักความอบอุ่น และความเข้าใจอันดีภายในครอบครัวโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ
 7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ซึ่งจัด เพื่อนันทนาการ โดยการปลูกป่า ร่วมมือจัดกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ นับเป็นการสงวนทรัพยากรธรรมชาติที่ดี
 8. ช่วยสร้างสุนทรียภาพในด้านความงาม ด้านคุณธรรม และจริยธรรมให้กับประชาชนเป็นการยกระดับจิตใจของประชาชนให้เกิดความรัก ซาบซึ้ง และชื่นชมในความงดงามของศิลปะทั้งหลาย เช่น กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี การท่องเที่ยว เป็นต้น
 9. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ๆ ฉะนั้นผลที่ได้ทำให้เขามีความสุข เป็นผลให้ครอบครัวเกิดความสุข
 10. ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับบุคลากรภายในองค์กร โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น การจัดแข่งขันกีฬา การจัดงานเลี้ยง การจัดดนตรี เป็นต้น
- จากที่กล่าวถึงคุณลักษณะ ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการข้างต้น สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ ห้า คือการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

ขอข่วยกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2547 : 37-56) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึงงานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ศิลปหัตถกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงเพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

รูปแบบกิจกรรม

การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้ ไม่ว่าจะ เป็นในรูปแบบใดผู้นำ ที่สมควรจะจัดเตรียมกิจกรรมไว้หลายๆ รูปแบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกรูปแบบตามความคิดของผู้เข้าร่วมเอง เพื่อให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และผลงานที่ได้จะมีความหมายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนั้นมีมากมาย แต่เป็นที่รู้จักเรียงตามความนิยม ได้แก่ เครื่องจักรสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผาการแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปั่นเครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื่อ ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป๋าร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวุ้น พับกระดาษ การเป่าแก้ว ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New Arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คือการประดิษฐ์งานภาพเคลื่อนไหวต่างๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียด ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ๆ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sports) เกมและกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีและแร็กเกต ลูกมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกและท้าทาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจึงเป็นเกมกีฬาที่สนุกสนาน ตื่นตา และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรมสามารถเลือกเข้าร่วมได้ เหมาะสมกับทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบันทั้งประเทศไทยและต่างประเทศ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเองช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้นการจัดเกมที่ดีจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่างๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์ เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคลากรประสิทธิภาพในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่างๆ เพื่อให้การทำงานขององค์กรมีคุณภาพยิ่งขึ้น
2. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่างๆ
3. เกมเบ็ดเตล็ด
4. เกมการละเล่นพื้นเมือง
5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sport) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual Sport) คือ กีฬาใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียวไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง เช่น ว่ายน้ำ หรือผู้เข้าร่วมอื่นๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ซี่ม้าย ยกน้ำหนัก
2. กีฬาประเภทคู่แข่งขัน (Dual Sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไปแสดงทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ
3. กีฬาประเภททีม (Team Sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นๆของแต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกีฬาทีมอื่นๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยม เพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล
4. กีฬาทางน้ำ (Aquatic Sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ
5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical Conditioning Activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิค จักรยาน
6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative Sports)

7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation Sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์ หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น จะเห็นได้ว่า กีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และจุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ดีไม่ควรเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้ออกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances) การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่างๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่นิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้น ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่า และความสนุกสนานแตกต่างกันดังนี้

1) การลีลาศ (Ballroom Dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่ากีฬาลีลาศ (Dance Sport) นั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากใช้ในการแข่งขันสังคมนานาชาติ ทำให้เกิดความสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรีย์ หรือจนถึงการฝึกเพื่อการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย - หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิงแสดงท่าทาง หรือลีลาต่างๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือสแตนดาร์ด (Standard) การลีลาศในประเภทบอลรูมนั้นจะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนไหวจะเป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนี้นี้ ได้แก่ วอลซ์ แทงโกควิสเตปสโลว์ ฟอกซ์ทรอตและควิวอลซ์

1.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) การลีลาศในประเภทลาตินอเมริกัน จะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร็วใจแต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้นๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิวบัน รัมบ้า ซะซะซ่า ไจฟ์ แซมบ้า พาโซโดเปิล ฯลฯ

2) นาฏศิลป์สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภทเป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง สวยงาม รวมทั้งสร้างความสุนทรีย์ทางดนตรี ให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเป็นคนเดียว เป็นคู่ หรือเป็นหมู่ก็ได้

ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์สาขานี้ต่างมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ แจ๊ส บัลเลต์ โมเดิร์นแดนซ์ ครีเอทีฟฟิวเมนต์แท็บ ฯลฯ

3) ระบายพื้นเมือง (Folk Dance) ระบายพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งทำในการรำรำหรือการเต้นและเครื่องแต่งกาย สามารถพื้นเมือง นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติรวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ ด้วย

4) กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่างๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส รำประเภทต่างๆ ชม การโชว์ลีลาศ ฯลฯ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling) การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจและนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบหลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา การเมืองวิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา การบันเทิง และการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข อารมณ์มนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบซึ่งเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุขกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ คือ

1) อารมณ์สนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจตลกขำขัน กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดอารมณ์สนุกสนานนี้ได้แก่ การเต้นรำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งทอดคุยสนทนา เล่นกีฬา ฯลฯ

2) อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา ซึ่งจะไม่นับในเรื่องของการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่นและพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบนิ่ง

ยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจสร้างความสมดุลระหว่างการท างานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบ กิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง การผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama) กิจกรรมนันทนาการการละคร เป็นกิจกรรมการแสดง ออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการ การละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุขสนุกสนาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบ ส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ
2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกเพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์แนวคิดเพื่อปลุกอารมณ์ในแบบต่างๆ
3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การท่วงท่า เลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง
4. ละครร้อง
5. ละครรำ
6. ละครชาตรี
7. มโนราห์
8. โขน
9. หนังตะลุง
10. หุ่นกระบอก
11. นาฏศิลป์
12. อุปรากร
13. ละครพูด

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมกาพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สม่ครใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม

รูปแบบกิจกรรม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ ศึกษาในศาสตร์วิชาใหม่

8. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คำนึงกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การท้าทาย การแสดงออกความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง

กล่าวโดยสรุปดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันมีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรีจำแนกตามลักษณะการเข้าร่วมดังนี้ คือ

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี
6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเดินรำพื้นเมือง ระบายบัลเลต์ ละครเพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี

รูปแบบกิจกรรม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชนการศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร
3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างกันออกไป
4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชนและกลุ่มพฤติกรรมเปี่ยงเบน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ

สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อ การอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ไร่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม กีฬาประเภทเสียงอันตรายและกิจกรรมท้าทายความสามารถเป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจ รวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ กีฬาไต่ยอดเขา ผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งต้องมีการศึกษาเตรียมการและฝึกฝนทักษะเพื่อจะต้องผจญภัยและอุปสรรคต่างๆ

รูปแบบกิจกรรม

1. กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น การก่อไฟ เทคนิคและวิธีการ การปรุงอาหารกลางแจ้งการพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย
2. กิจกรรมการสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชากรนก
3. กิจกรรมเสียงอันตราย เช่น พายเรือล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อนเรือเร็วผจญภัย
4. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีบนหิมะ สกีน้ำ แกะรอย ชีมน้ำ ดำน้ำ ไต่เขา
5. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แกะรอยธรรมชาติ ศิลปหัตถกรรมธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับธรรมชาติ เดินป่า ค้นหารอยทาง ถ่ายรูปกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ
2. ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้าง การแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็น

การเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม

5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลารว่างของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต

6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นมหรกรรมเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ

7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหรกรรมต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน

2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์

3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี 4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน

4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน

5. เทศกาลเต้นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การอ่านหนังสือ ประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

2. การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

3. การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดได้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่านิทาน การอภิปราย ชักถาม การจัดพบปะสภากาแฟ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ การพูด

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะ และการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงานความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบกิจกรรม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนongเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี
6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสำหรับเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษาให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัคร

บริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลอ้อน เป็นต้น

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการลีลาชีวิต (Life Style Management) ซึ่งนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่า หมายถึง กิจกรรมประเภทลีลาชีวิต(Lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพและการทำให้สุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ สิ่งที่เกิดขึ้น

พร้อมๆ กับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี และเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั้นก็คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูลการศึกษา โอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุดเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ (Group Process) กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือกับกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดีความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายค าที่ใกล้เคียงกัน เช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษากลุ่ม” “พลังกลุ่ม” และ “การฝึกมนุษย์สัมพันธ์” พอสรุปได้ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึงกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไขปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

การแนะแนวหมู่ (Group Guidances) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาตัดสินใจ ของกลุ่มได้ และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล สิ่งควรรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลา แรงงานและค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และหาทางแก้ไขปัญหาซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็นสามประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือปัญหาปกติทั่วไป และช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

พลังกลุ่ม (Group Dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากันก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยใช้วิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน อาจจะใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ (Training Group หรือ T-Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ แล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ วิธีจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงความเป็นจริง แล้วทำให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตน เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่นซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้ความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต มีเป้าหมายและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการจึงมีความสำคัญ มีประโยชน์และคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

แนวคิดการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา เพราะเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความ ศรัทธา ในตัวเอง (Self Reliance) เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) และความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) ซึ่งการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนจะนำไปสู่ความสำเร็จและมีประสิทธิภาพได้ ด้วยการให้ประชาชน ได้มี โอกาสบริหารงานต่างๆ ด้วยตนเองตามหลักประชาธิปไตยของประชาชน

ความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชน

Cohen and Uphoff. (1981) ได้ให้ความหมาย การมีส่วนร่วมของชุมชนว่าสมาชิกของชุมชนต้องเข้า มา มีส่วนเกี่ยวข้องใน 4 มิติ ได้แก่

- 1) การมีส่วนร่วมการตัดสินใจว่าควรทำอะไรและทำอย่างไร
- 2) การมีส่วนร่วมเสียสละในการพัฒนา รวมทั้งลงมือปฏิบัติ ตามที่ได้ตัดสินใจ
- 3) การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน

4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผลโครงการ โดยการสร้างโอกาสให้สมาชิกทุกคนของชุมชน ได้เข้ามามี ส่วนร่วมช่วยเหลือและเข้ามามีอิทธิพลต่อกระบวนการดำเนินงานกิจกรรมในการพัฒนา รวมถึงได้รับผล ประโยชน์จากการพัฒนานั้นอย่างเสมอภาค องค์การสหประชาชาติ (1981) และ Reeder(1974) ได้ให้ความหมายเจาะจงถึงการมี Oakley (1989) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของชุมชน หมายถึง กระบวนการทางสังคม ซึ่งประชาชนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจของกลุ่มที่มีความต้องการร่วมกันภายใต้สภาพพื้นที่เดียวกัน โดยจะมีการตัดสินใจในการปฏิบัติ ร่วมกัน รวมถึงการกำหนดความต้องการ การมีภาวะผู้นำการจัดองค์กร การระดมทรัพยากร และการจัดการร่วมกัน การแบ่งปันผลประโยชน์และการได้รับผลประโยชน์

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วม

การที่ชุมชนจะเข้ามามีส่วนร่วมนั้นมีปัจจัย ที่ส่งผลให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมซึ่งมีนักวิชาการได้เสนอแนวคิด ดังนี้

ประยูร ศรีประสาธน์ (2542) ได้นำเสนอปัจจัยของการมีส่วนร่วมว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วม มีด้วยกัน 3 ปัจจัย คือ

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ
- 2) ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ การศึกษา อาชีพ รายได้ และการเป็นสมาชิกกลุ่ม
- 3) ปัจจัยด้านการสื่อสาร ได้แก่ การรับข่าวสารจากสื่อมวลชนและสื่อบุคคล ดังนั้นจากแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปปัจจัยต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมได้ ดังนี้คือ

- 1) ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ต่างๆ
- 2) ลักษณะทางเศรษฐกิจ ได้แก่อาชีพ รายได้
- 3) การได้รับข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การรับรู้ข่าวสาร และแหล่งที่มาของข่าวสาร

ขั้นตอนการมีส่วนร่วมของชุมชน

การเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน เพื่อการกระทำ กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนนั้นเมื่อกิจการได้เสนอแนวคิดถึงขั้นตอนการมีส่วนร่วมของชุมชน ดังนี้

Fornaroff (1980) เสนอว่ากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน มีขั้นตอน ดังนี้

- 1) การวางแผน รวมถึงการตัดสินใจในการกำหนดเป้าหมาย กลวิธี ทรัพยากรที่ต้องใช้

ตลอดจนการติดตามประเมินผล

- 2) การดำเนินงาน
- 3) การใช้บริการจากโครงการ
- 4) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์

นอกจากนี้ภิญญา กังสนารักษ์ (2544) ได้นำเสนอขั้นตอนการมีส่วนร่วมของชุมชนว่า ชุมชนต้องมีส่วนร่วมใน 4 ขั้นตอน คือ

- 1) การมีส่วนร่วมในการริเริ่มโครงการ ร่วมค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาภายในชุมชน ร่วมตัดสินใจกำหนดความต้องการและร่วมลำดับ ความสำคัญของความต้องการ
- 2) การมีส่วนร่วมในขั้นการวางแผน กำหนดวัตถุประสงค์ วิธีการ แนวทางการดำเนินงาน รวมถึงทรัพยากร และแหล่งวิทยากรที่จะใช้ในโครงการ
- 3) การมีส่วนร่วมในขั้นตอนการดำเนินโครงการ ทำประโยชน์ให้แก่โครงการ โดยร่วมช่วยเหลือด้านทุนทรัพย์ วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน
- 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผลโครงการเพื่อให้รู้ว่า ผลจากการดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยสามารถกำหนดการประเมินผลเป็นระยะต่อเนื่องหรือประเมินผลรวมทั้งโครงการในคราวเดียวก็ได้

อคิน รพีพัฒน์ (2547) ได้แบ่งขั้นตอนการมีส่วนร่วมออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ

- 1) การกำหนดปัญหา สาเหตุของปัญหา ตลอดจนแนวทางแก้ไข

- 2) การตัดสินใจเลือกแนวทาง และวางแผนพัฒนา แก้ไขปัญหา
- 3) การปฏิบัติงานในกิจกรรมการพัฒนามตามแผน
- 4) การประเมินผลงานกิจกรรมการพัฒนา

โดยสรุป การมีส่วนร่วมของชุมชนนั้น เกิดจากจิตใจที่ต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่มคนที่สอดคล้องกับ วิถีชีวิตทางสังคม ซึ่งการเราให้คนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมนั้น ผู้ดำเนินงานจะต้อง มีความเข้าใจในวิธีการดำเนินชีวิต ค่านิยม ประเพณี ทัศนคติของบุคคล เพื่อให้เกิดความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพชุมชนแบบมีส่วนร่วม

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพ (Community Participation Model of Health Promotion) การส่งเสริมสุขภาพ เป็นทั้งกระบวนการ กิจกรรม และแนวทาง สำหรับการดำเนินงานเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อส่งเสริม และเกื้อหนุนให้บุคคล ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนในทุกด้าน แบบองค์รวมอย่างเป็นระบบ เนื่องจากสุขภาพนั้น เป็นองค์รวม ที่มาจากส่วนประกอบหลายๆ ประการ อาทิ สังคม สิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อสนับสนุน ยับยั้ง หรือกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ไปสู่การปฏิบัติ จึงต้องอาศัยความร่วมมือ และการระดมพลังจากทุกฝ่าย ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และการปรับปรุงสังคมด้านต่างๆ เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา และอื่นๆ โดยใช้กลยุทธ์การถ่ายโอนอำนาจจากรัฐ มาสู่ประชาชน ให้มีพลังอำนาจที่จะดูแลสุขภาพ และจัดการกับชุมชนของตนเอง อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ และความเป็นไปได้ ในแต่ละท้องถิ่น โดยคำนึงถึง ระบบสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ที่แตกต่างกันของชุมชน และเน้นการทำงานร่วมกัน ทั้งภาครัฐภาคเอกชน และประชาชนอย่างเต็มที่ การประชุมแพทยศาสตร์ (2542) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ของการมีส่วนร่วม ของประชาชน ในการส่งเสริมสุขภาพ จึงเสนอแนะระบบบริการสุขภาพ ที่จะสนับสนุน การมีส่วนร่วมของประชาชน ไว้ 3 ประการ คือ

- 1) การสร้างความเข้มแข็งให้กับบุคคล ชุมชน ในการควบคุมปัจจัย ที่จะผลกระทบต่อสุขภาพ เพราะความเข้มแข็งของประชาชน และชุมชน จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อ ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ในการจัดบริการสุขภาพมากขึ้น
- 2) การจัดบริการในชุมชน (community-based health services) เป็นบริการระดับปฐมภูมิ (primary care) ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด และ
- 3) การประสานงาน กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนานโยบายเพื่อสุขภาพ (public health policy) ที่จะผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงระบบสุขภาพ

บทบาทของประชาชน มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และชุมชน โดยประชาชน จะต้องเห็นคุณค่า และผลของสิ่งแวดล้อม ต่อภาวะสุขภาพ ช่วยกันรักษา และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล ต่อการมี พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น การรวมตัวกันของชุมชน เพื่อออกกำลังกาย การณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ หรือ สิ่งเสพติด การณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ และการจัดโครงการ โรงเรียนสุขภาพดี ที่ทำงานสุขภาพดี หรือชุมชนสุขภาพ ดี เป็นต้น องค์การชุมชน จึงต้องมีการพัฒนาโครงสร้าง และกลไกการจัดการ ที่มีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และตระหนักในสุขภาพของชุมชน และมีเจ้าหน้าที่สุขภาพ ทำหน้าที่ให้ความรู้ และสนับสนุนให้เกิดทักษะ การ ส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิด การส่งเสริมพลังอำนาจชุมชน ที่สนับสนุนให้ชุมชนเกิดความสำนึก และพันธ สัญญาต่อส่วนรวม และการเสริมสร้างให้ชุมชน ลงมือทำด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่อง เป็นการสะสมความรู้ และ ประสบการณ์ จากการปฏิบัติจริง (learning by doing) และเป็นกระบวนการเรียนรู้ แบบปฏิสัมพันธ์ (interactive learning process) โดยเริ่มตั้งแต่ การสร้างทีมงาน เขียนโครงการ จัดทำแผน ดำเนินงาน ควบคุมไปกับ กระบวนการ สะท้อนความรู้สึก ของประชาชน สำหรับข้อมูลย้อนกลับ ในการปรับปรุงแผนงาน และกิจกรรมในโครงการ จนเกิด ความรู้สึก เป็นเจ้าของโครงการร่วมกัน ซึ่งมีส่วนเกื้อหนุนองค์กรชุมชน ให้มีความแข็งแกร่ง และมั่นคงยิ่งขึ้น สำหรับ การพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพ แบบยั่งยืนต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชุมชน

1. ขั้นตอนการสร้างทีมงาน มีการจัดการดังนี้

การสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเจ้าหน้าที่สุขภาพ กับเจ้าหน้าที่ของรัฐ ในสาขาต่างๆ เช่น ครู พัฒนาชุมชน เกษตรชุมชน และองค์กรต่างๆ ในชุมชน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของ ชุมชน เช่น ทำบุญทอดกฐิน ปลูกต้นไม้ในชุมชน งานวันเด็กของโรงเรียน งานบวช และงานศพ เป็นต้น เพื่อแสดง ออกถึงความจริงใจ ที่มีต่อชาวบ้านในชุมชน และถ้าหากเป็นคนในท้องถิ่น และสามารถพูดภาษาท้องถิ่นได้ ก็จะมี ีเป็นการดี ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย กับชาวบ้านมากขึ้น จนกลายเป็นความไว้วางใจ ที่จะเข้ามามีส่วนร่วม ใน กิจกรรมต่างๆ ของสถานีอนามัย

การสร้างแกนนำของชาวบ้าน หรือ "ทีมส่งเสริมสุขภาพชุมชน" ด้วยการจัดประชุม อาสาสมัครสาธารณสุข กรรมการชุมชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน หรือกลุ่มอื่นๆ ที่มีอยู่ในชุมชน รวมทั้งชาวบ้าน เพื่อเปิด กว้างให้กับคนในชุมชนทุกคน ได้เข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งมีได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะ อาสาสมัครสาธารณสุขเท่านั้น ดังนั้น จึงต้องชี้แจงจุดประสงค์ ของโครงการ บทบาท และความสำคัญของแกนนำชาวบ้าน คือ ต้องเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ เสียสละ สามารถอุทิศเวลาให้กับส่วนรวมได้ และที่สำคัญ ต้องมีความสนใจในเรื่องของสุขภาพ ทั้งของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อเป็นตัวอย่างด้านสุขภาพ ของคนในชุมชน สามารถกระตุ้น ชักจูงชาวบ้าน ให้เห็นถึง ความสำคัญของสุขภาพ และยินดีร่วมมือกัน แก้ไขปัญหาของชุมชน และเป็นผู้นำในกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ของชุมชนได้

การให้ความรู้แก่กลุ่มแกนนำชาวบ้าน เพื่อให้กลุ่มแกนนำได้เกิดแนวคิด เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการแก้ไขปัญหาชุมชน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ของชุมชน และเป็นพื้นฐานในการทำงานต่อไป

2. ขั้นตอนการสร้างความตระหนัก ถึงปัญหาสุขภาพของชุมชน สามารถทำได้หลายรูปแบบ แต่ในที่นี้ขอเสนอด้วยวิธีการ ใช้ปัญหาเป็นหลัก (problem based) ในการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาชุมชน โดยเริ่มจาก การมีส่วนร่วมสำรวจชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้รู้สภาพของ ปัญหาของชุมชนด้วยตนเอง ตั้งแต่การสร้างแบบสำรวจ การกำหนดพื้นที่ และทีมงานสำรวจ การสำรวจ และการนำข้อมูลมาสรุป และมีเจ้าหน้าที่สุขภาพ เป็นพี่เลี้ยง ช่วยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล การระบุปัญหา และสาเหตุของปัญหา โดยกลุ่มแกนนำเป็นผู้นำเสนอข้อมูล ที่ได้จากการสำรวจ ต่อที่ประชุมชาวบ้าน และเปิดโอกาสให้ชาวบ้าน เสนอความคิดเห็น และปัญหาเพิ่มเติม เพื่อสรุปออกมาเป็นปัญหาของชุมชนอย่างแท้จริง และนำปัญหาสำคัญ มาค้นหาสาเหตุ สำหรับเป็นแนวทางในการแก้ไขต่อไป และการจัดลำดับความสำคัญ ของปัญหา ด้วยการให้ที่ประชุมร่วมกัน จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ตามความรุนแรง และความต้องการของชุมชน เพื่อนำมาวางแผนต่อไป

3. ขั้นตอนการวางแผน แก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน ชาวบ้านร่วมกันเสนอความคิด และกำหนดกิจกรรม เพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชน ร่วมกับเจ้าหน้าที่สุขภาพ บนพื้นฐานของชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งการกำหนดกิจกรรม และวางแผนนั้น ไม่จำเป็นต้องทำให้เสร็จสิ้นในครั้งเดียว แต่อาจกำหนดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละกิจกรรม เช่น การทอดผ้าป่าสามัคคี เพื่อจัดหาทุนมาใช้ในการดำเนินงาน การจัดตั้งชมรมสุขภาพชุมชน การนวดแผนไทย การส่งเสริมการปลูกต้นไม้ และสมุนไพรในชุมชน ส่งเสริมการผลิต และบริโภคข้ามข้อมมือ และกิจกรรมวันผู้สูงอายุ เป็นต้น เพราะเมื่อสิ้นสุดในแต่ละกิจกรรม ทีมงานจะได้นำประเด็นข้อเสนอต่างๆ มาใช้ในการวางแผนงานกิจกรรมต่อไป

4. ขั้นตอนการดำเนินการของชุมชน โดยการจัดตั้งกลุ่มทำงาน ของแต่ละกิจกรรม และดำเนินงานตามแผน โดยมีเจ้าหน้าที่สุขภาพ เป็นผู้ให้การสนับสนุน และช่วยประสานงาน ให้คณะทำงานสามารถดำเนินการได้ และมีการประชุม และประเมินผลการทำงานเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงแผนงานอย่างต่อเนื่อง

5. ขั้นตอนการประเมินผล และการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง คือ หลังจากการดำเนินงานไปแล้ว 1 ปี ควรมีการประเมินภาวะสุขภาพของชุมชน ในประเด็นต่างๆ เช่น อัตราการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น หรือลดลงเล็กน้อยเพียงใด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างไร และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ของชุมชน เกิดขึ้นหรือไม่ และจัดทำรายงานการประเมินผล พร้อมทั้งชี้แจง และเผยแพร่ให้ชาวบ้าน ได้รับทราบถึงผลการดำเนินงาน เพื่อให้ชาวบ้านดำเนินงานต่อไป ได้อย่างมั่นใจ

การมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพชุมชนนั้น เจ้าหน้าที่สุขภาพมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ในการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมความร่วมมือ ซึ่งจะเห็นว่า กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น มิได้มุ่งเน้นแต่เพียงการแก้ปัญหาสุขภาพเท่านั้น หากเป็นการพัฒนาชุมชนแบบองค์รวม โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ในการพัฒนา และประชาชนเองก็เป็นตัวจักรสำคัญ ในการ

ร่วมดำเนินงาน ให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้น ทั้งในส่วนของประชาชน และเจ้าหน้าที่สุขภาพ จึงต้องมีการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง (Community Learning) เพราะเมื่อเกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยน และเรียนรู้ จนเป็นวงจรต่อเนื่องไม่รู้จบ ทำให้เกิดพลังมหาศาล ในการดำเนินกิจกรรมร่วมกันในสังคม ผลที่ได้จะทำให้บุคคลสามารถ นำความรู้ไปสู่การตัดสินใจ เลือกแนวทางการแก้ปัญหา ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตต่อไป และที่สำคัญ ควรรณรงค์พัฒนาแนวคิด ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อ ที่ว่า บุคคลมีศักยภาพ และสามารถเรียนรู้ที่จะดูแล และพึ่งพิงตนเองได้ เพราะจะเป็นหนทาง นำไปสู่การพัฒนาชุมชน ให้เข้มแข็ง และคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนต่อไปได้

บริบทชุมชน

การดำเนินงานโครงการการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ขององค์กรชุมชนและภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะคน 3 วัย ภายใต้แผนงานการจัดการสุขภาวะโดยชุมชนเพื่อการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วม พื้นที่ที่ร่วมโครงการ คือ องค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน มีบริบทชุมชนดังต่อไปนี้

บริบทชุมชนขององค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

องค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียน ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 1 บ้านสะเนียน ตำบลสะเนียน อำเภอเมือง น่าน จังหวัดน่าน ยกฐานะจากสภาตำบลสะเนียนเป็นองค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียน ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2540 โดยมีนายวงศ์ เกียรติยศ ดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารองค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียนและกำนันตำบลสะเนียน ตามประกาศกระทรวงมหาดไทยเรื่องการจัดตั้งองค์กรบริหารส่วนตำบล มาตรา 40 และมาตรา 41 แห่งพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์กรบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 และยกฐานะเป็นองค์กรบริหารส่วนตำบลขนาดกลาง เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2550

ลักษณะที่ตั้งและอาณาเขต พื้นที่ขององค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียน สภาพเป็นที่ราบสูง ประกอบด้วยภูเขาและป่าไม้ มีพื้นที่ราบเป็นส่วนน้อย ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของอำเภอเมืองน่าน โดยที่ทำการองค์กรบริหารส่วนตำบลสะเนียนห่างจากที่ว่าการอำเภอเมืองน่าน ประมาณ 4.5 กิโลเมตร และมีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อบ้านขุนควรว อำเภอปาง จังหวัดพะเยา และตำบลบ่อ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ทิศตะวันออก ติดต่อบ้านผาสิงห์ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ทิศใต้ ติดต่อบ้านถ้ำมดตอง , ตำบลเรือง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ทิศตะวันตก ติดต่อบ้านพื้ , ตำบลป่าคาหลวง , ตำบลสวด อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน

และตำบลขุนควรว อำเภอปาง จังหวัดพะเยา

เนื้อที่ มีพื้นที่ประมาณ 410 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 256,250 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 58 ของพื้นที่อำเภอเมืองน่าน

ลักษณะภูมิประเทศ องค์การบริหารส่วนตำบลสะเนียนแบ่งได้ 3 ลักษณะ คือ

1. พื้นที่ราบลุ่มเป็นที่ราบลุ่มสองฝั่งลำน้ำสมุนซึ่งอยู่ตอนใต้ของตำบล ส่วนใหญ่ปลูกข้าวและพืชไร่
2. พื้นที่ตอนอยู่ทางทิศตะวันตกและทิศเหนือของตำบล ส่วนใหญ่ใช้ปลูกพืชไร่ ไม้ผล
3. พื้นที่ภูเขาและที่ราบสูงอยู่ทางทิศเหนือและทิศตะวันตกของตำบล ส่วนใหญ่ปลูกพืชไร่ ไม้ผล

และเป็นพื้นที่ป่าเขา

สภาพภูมิอากาศ มี 3 ฤดู คือ

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม – พฤษภาคม

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน – ตุลาคม

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์

ประวัติหมู่บ้าน

ตำบลสะเนียนเป็นตำบลที่มีวัฒนธรรมหลากหลายประกอบด้วยประชาชนหลากหลายชนเผ่า เช่น ชนพื้นเมืองภาคเหนือ ชนเผ่าม้ง ชนเผ่าเมี่ยน ชนเผ่าถิ่น ชนเผ่าขมุและเผ่าตองเหลือง โดยมีประวัติความเป็นมา ดังนี้

ตำบลสะเนียนแยกการปกครองมาจากตำบลถืมตองและจัดตั้งเป็นตำบลเมื่อปีพ.ศ. 2529 โดยบ้านสะเนียน หมู่ที่ 1 และบ้านเหนือวัด หมู่ที่ 2 เป็นชุมชนที่อยู่ใกล้เคียงกันเป็นคนพื้นเมืองภาคเหนือ ศรัทธาวัฒนธรรมร่วมกัน

บ้านห้วยลี หมู่ที่ 3 และบ้านน้ำโค้ง หมู่ที่ 4 ประชากรเพิ่มมากขึ้นจึงแยกเป็น 2 หมู่บ้านเมื่อปี พ.ศ. 2516 ทั้งสองหมู่บ้านประกอบด้วยประชากรชาวพื้นเมืองภาคเหนือ 70% และชนเผ่าเมี่ยน 30% ที่อพยพมาจากบ้าน ป่าแพะ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน เมื่อปี พ.ศ. 2533

บ้านสองแคว หมู่ที่ 5 เป็นหมู่บ้านชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของอำเภอเมืองน่านบนถนนสายน่าน-พะเยา หลักกิโลเมตรที่ 19 ห่างจากที่ว่าการอำเภอเมืองน่านประมาณ 15 กิโลเมตร ในปี พ.ศ. 2544 มีประชากรเพิ่มมากขึ้นจึงได้แยกการปกครองเป็นหมู่บ้านใหม่เจริญสุข หมู่ที่ 14

บ้านปางเป็ย หมู่ที่ 6 เดิมเป็นที่พักแรมค้างคืนของพ่อค้าวัว ควาย พ่อค้าเกลือและนายพราน ที่พักบริเวณนี้มีป่าไม้พวกต้นเป็ย (ต้นตะแบก) จำนวนมากจึงเรียกสถานที่นี้ว่า “ปางต้นเป็ย” ต่อมาคาดว่าต้นได้หายไปจึงเรียกขานต่อกันมาว่า “บ้านปางเป็ย”

บ้านวังดาว หมู่ที่ 7 เดิมมีผู้มาตั้งรกรากอยู่เพียง 7 หลังคาเรือน เมื่อปี พ.ศ. 2381 เป็นหมู่บ้านเก่าแก่มียายุถึง 155 ปี ต่อมาเมื่อประชาชนจากหลายสถานที่อพยพเข้ามาอยู่อาศัยเรื่อยๆ ประชาชนเป็นชาวพื้นเมืองภาคเหนือ บ้านกาไส หมู่ที่ 8 คนส่วนใหญ่เป็นคนพื้นถิ่นที่ราบชาวพื้นเมือง ประกอบอาชีพหลักคือปลูกข้าวโพด ข้าวไร่ ถั่วฝักยาว พารา เป็นต้น

บ้านห้วยปุก หมู่ที่ 9 เป็นชนเผ่าขมุ อพยพมาจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว สันนิษฐานว่าราวสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น(รัชกาลที่ 1-3) พม่ายกกองทัพตีเมืองเวียงจันทน์ ได้กวาดต้อนผู้คนอพยพมาเป็นเชลยเดินทางผ่านบริเวณล้านนา มีบางส่วนหลบหนีเข้าไปตั้งรกรากบริเวณจังหวัดเชียงราย พะเยา น่าน ชาวบ้านห้วยปุกอพยพมาจากอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงรายทางลำน้ำห้วยปุกซึ่งใช้เป็นชื่อของหมู่บ้านจนถึงปัจจุบัน

บ้านละแบ๋ยา หมู่ที่ 10 แต่เดิมชื่อบ้านห้วยละแบ๋ยาและบ้านสมุนใหม่ หมู่ที่ 16 (แยกจากบ้านละแบ๋ยาเมื่อปี พ.ศ. 2547) บ้านห้วยระพี หมู่ที่ 15 (หมู่บ้าน 3 ชนเผ่า) ได้แก่ เผ่ามูเซอ เผ่าม้ง เผ่าเมี่ยน ย้ายมาจากจังหวัดเชียงราย) บ้านห้วยเฮือ หมู่ที่ 11 เป็นชาวเขาเผ่าเมี่ยน อพยพมาจากดอยผาซ้าง อำเภอปง จังหวัดเชียงราย สมัยก่อนหลบหนีภัยผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ซึ่งได้อพยพมาตามลำน้ำสมุนเมื่อปี พ.ศ. 2520 และได้แยกกันตั้งรกรากเป็น 4 หมู่บ้านจนถึงปัจจุบัน

บ้านใหม่ในฝัน หมู่ที่ 12 เป็นชนเผ่าลัวะ อพยพมาสร้างบ้านเรือนเมื่อปี พ.ศ.2526 เดิมอยู่ในเขตการปกครองของหมู่ที่ 5 บ้านสองแคว ต่อมาแยกมาเป็นหมู่ที่ 12 เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2539

บ้านกลางพัฒนา หมู่ที่ 13 เป็นชนเผ่าเมี่ยน มาตั้งรกรากเป็นชุมชนเมื่อปี พ.ศ. 2505 อพยพหนีภัยคอมมิวนิสต์มาจากดอยผาจิ ผาตั้ง จังหวัดพะเยา เดิมบ้านกลาง บ้านห้วยลี บ้านน้ำโค้งเป็นเขตการปกครองเดียวกัน ต่อมากระทรวงมหาดไทยได้ประกาศจัดตั้งเป็นหมู่บ้าน ประชาชนจึงตั้งชื่อหมู่บ้านใหม่จากเดิมบ้านกลางเป็นบ้านกลางพัฒนา

บ้านใหม่เจริญสุข หมู่ที่ 14 เป็นหมู่บ้านที่แยกมาจากหมู่บ้านสองแคว หมู่ที่ 5 ตำบลสะเนียง ได้รับ อนุมัติจัดตั้งหมู่บ้านใหม่จากกรมการปกครองเมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2544 หมู่บ้านใหม่เจริญสุขมีพื้นที่ประมาณ 30 ไร่

บ้านห้วยระพี หมู่ที่ 15 เป็นชาวเขาเผ่าเมี่ยน หรือเย้า ส่วนใหญ่ย้ายมาจากจังหวัดเชียงราย ต่อมา มีชนเผ่ามูเซอ ม้ง มาอยู่รวมกันทั้งหมด 3 เผ่า ย้ายมาตั้งถิ่นฐาน ณ บ้านห้วยระพี ประมาณ 45 ปี สาเหตุที่ตั้งชื่อว่าบ้านห้วยระพี เนื่องจากสมัยก่อนตั้งหมู่บ้านอยู่แถวริมห้วย ซึ่งมีชื่อห้วยว่า “ห้วยระพี” ชุมชนบ้านห้วยระพีเป็นหมู่บ้านที่สงบเรียบร้อยไร้ปัญหาเสพติด ปกครองกันแบบพี่น้อง

บ้านสมุนใหม่ หมู่ที่ 16 แรกเดิมย้ายมาจากบ้านซี้ซ้างบง หมู่ที่ 4 ตำบลผาซ้างน้อย อำเภอปงจังหวัดพะเยา เมื่อปี พ.ศ. 2513 มาเป็นหมู่บ้านของบ้านห้วยปุก และได้แยกหมู่บ้านบ้านละแบ๋ยา ตำบลถืมตอง หมู่ที่ 14 อำเภอเมือง จังหวัดน่าน อยู่มาจนถึงปี พ.ศ. 2547 ได้แยกจากบ้านละแบ๋ยามาเป็นหมู่ที่ 16 บ้านสมุนใหม่

และปัจจุบันมีศูนย์เรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ชุนน้ำสะเนียน – ห้วยลู่ ตำบลสะเนียน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน (เผ่ามลาปรี) จำนวนประชากรทั้งหมด 29 คน ประชากรชาย 18 คน หญิง 11 คน มีจำนวนครัวเรือน 8 หลังคาเรือน จำนวน 9 ครอบครัว

จำนวนประชากร มีประชากรทั้งสิ้น 12,380 คน แยกเป็นชาย 6,362 คน หญิง 6,018 คน จำนวนครัวเรือนมี ทั้งหมด 3,100 ครัวเรือน

สถานที่สำคัญ

สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลสะเนียน หมวดการทางน่าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะเนียน บ้านสะเนียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะเนียน บ้านน้ำไค้ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะเนียน บ้านละบ้ายา

พื้นที่แหล่งท่องเที่ยวตำบลสะเนียน

คณะกรรมการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวตำบลสะเนียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการตามโครงการสำรวจพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวตำบลสะเนียน เพื่อสร้างเส้นทางการท่องเที่ยว และผลักดันการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ได้รับความร่วมมือและการมีส่วนร่วมจากชุมชนเจ้าของพื้นที่จุดต่างๆ เช่น สวนเกษตรบ้านวังดาว ดอยตีดูว์ ตลาดริมทางบ้านปางเป๋ย น้ำตกสองแคว ศูนย์สาวดอยบ้านสองแคว ร้านน่านตะวันฟาร์ม หนองสะเนียน และจากกลุ่มผู้นำชาวบ้าน และผู้ประกอบการในตำบล เป็นอย่างดี จึงขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้ และ อนาคตสะเนียน จะสร้างแนวทางเพื่อพัฒนาต่อไป

นอกจากนี้ยังมีประเพณีที่สำคัญของ อนาคตสะเนียน โดยจะมีการจัดกิจกรรมปีใหม่ชาวเผ่าเมี่ยน พร้อมใจร่วมถวายความอาลัยแด่สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 โดยจัดที่โรงเรียนบ้านห้วยละบ้ายา อนาคตสะเนียน อ.เมืองน่าน ประชาชน นักเรียน บ้านห้วยละบ้ายา และบ้านม่วงใหม่ ตำบลสะเนียน อำเภอเมือง จังหวัดน่านและหลายภาคส่วน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการสืบสาน รักษาวัฒนธรรม ประเพณีของชนเผ่าเมี่ยน และเพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี และ น้อมถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาราช รัชกาลที่ 9 ซึ่งในงานประกอบด้วยกิจกรรม พิธีกล่าวคำอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี พร้อมลงนามถวายความอาลัย ประชาชนและนักเรียนร่วมแปลอักษร มอบกระปุกออมสินไม้ไผ่พร้อมหยอดเงินขวัญกระปุกที่เชื่อว่าเป็นเงินขวัญเงินมงคล พิธีสูขวัญผู้สูงอายุในหมู่บ้าน การแสดงของนักเรียน และถวายผ้าป่า ซึ่งในงานประกอบด้วยกิจกรรม พิธีกล่าวคำอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9

ร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี พร้อมลงนามถวายความอาลัย ประชาชนและนักเรียนร่วมแปลอักษร มอบกระปุกออมสินไม้ไผ่พร้อมหยอดเงินขวัญกระปุกที่เชื่อว่าเป็นเงินขวัญเงินมงคล พิธีสู่วัยผู้สูงอายุในหมู่บ้าน การแสดงของนักเรียน และถวายผ้าป่า.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่ใช้กระบวนการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าการใช้กระบวนการเสริมพลัง (Empowerment) สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างได้เช่น จากการศึกษาของ วันเพ็ญ สุทธิโกมินทร์ รุ่งรัศมี แก้วมันและสิรินันท์ ธิติทรัพย์ ([OnlineAvailable] <http://gotoknow.org/post/nursestation> สืบค้น 20 ก.พ. 2561) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กระบวนการเสริมพลัง (Empowerment) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ กระบวนการเสริมพลังได้แก่ การประชุม (Empowerment) เพื่อให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างพลังให้เกิดความตระหนัก ความมุ่งมั่น

ณัฐกานต์ การเร็ว (2554 : บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาวะชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อธิบายว่าผลของกระบวนการพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมเฉลี่ยสูงกว่า 3.80 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่มกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาวะ 7 โครงการ ได้แก่ 1)โครงการอบรมให้ความรู้มะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม 2) โครงการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 3) โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 4) โครงการควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ 5) โครงการไอโอดีนเพิ่มพลังสมอง 6) โครงการมหกรรมสร้างสุขภาพในชุมชนและ 7) โครงการศูนย์เด็กเล็กนำอยู่ หลักการจัดกระบวนการประชาชนมีความเข้าใจในความหมายของคำว่า สุขภาวะ ในทิศทางที่ดัชนีครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคมและปัญญา

กมลพร จันทาคิมบง (2551: บทคัดย่อ) การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 70 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คนโดยเป็นผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านชี ตำบลเขวาใหญ่ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้ การเสนอตัวแบบการสาธิต และการฝึกปฏิบัติ การให้สิ่งชักจูง ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการ

ออกก ล้างกายเพิ่มขึ้นจากก่อน การอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 05 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การออกก ล้างกายทั้ง 5 ด้านสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิดารัตน์ อัฐกิจ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการพัฒนาสุขภาพทางสังคมในเขตเทศบาลตำบลแม่ตื่น อำเภอเถี่ จังหวัดลำพูน กล่าวว่า การมีส่วนร่วมสามารถส่งเสริมกิจกรรมทำให้เกิดการพัฒนา ด้านสุขภาพทางสังคมคือ การพัฒนาด้านสุขภาพละเศรษฐกิจ เนื่องจากชาวบ้านมีการตัดสินใจร่วมกันในการปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ เช่น การเลือกกิจกรรมกระป๋องบอง และการเดินแอโรบิคเป็นกิจกรรมออกก ล้างกายเพื่อพัฒนา ด้านสุขภาพ และโครงการอบล่ำไยสีทอง โครงการท้อผ้าฝ้าย โครงการทำปลาต้ม และโครงการทำแชมพูสมุนไพร เป็น กิจกรรมพัฒนา ด้านเศรษฐกิจ ตลอดจนมีการวางแผนจัดทำโครงการ และมีการดำเนินการโดยมีการจัดตั้งให้มี คณะกรรมการรับผิดชอบ

Woo (2004:49) ได้ศึกษานโยบายการดูแลระยะยาว เพื่อนำไปใช้ดูแลผู้สูงอายุในประเทศ สาธารณรัฐเกาหลี กล่าวถึงโครงสร้างของระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเอง ไม่ได้ เป็นประเด็นสำคัญที่ถูกหยิบยกขึ้นมาในศตวรรษที่ 21 ในขณะที่ประชากรวัยสูงอายุได้เพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็ว สามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุในความดูแลที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 65 ปี (ผู้ซึ่งประสบ ปัญหาในการเรียกชื่อเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันไม่ถูก) ประมาณร้อยละ 15 ของประชากร ทั้งหมด แต่มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 1 เท่านั้นที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ผลสะท้อนกลับ คือ ภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ที่เพิ่มขึ้น ตัวแบบการดูแลระยะยาวกำลังถูก วางแผนไปพร้อมกับการก่อตั้งคณะกรรมการวางแผนการพัฒนาหลักสวัสดิภาพการดูแลผู้สูงอายุ ระยะยาว หลักการนี้ได้แบ่งแยกภูมิหลังของสังคมประชากรออกเป็นส่วนๆ เพื่อพิจารณาในประเด็นต่างๆ ซึ่งนำไปสู่ การริเริ่ม หลักการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ซึ่งเหมาะกับประเด็นและปัญหาของหลักการ ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน และเสนอแนะขอบเขตของนโยบายเบื้องต้นเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นบนรากฐาน ของผลลัพธ์เหล่านี้ นโยบายหลายฉบับ ได้แก่ การขยายโครงสร้างพื้นฐาน เพื่อจัดการบริการการดูแล ผู้สูงอายุระยะยาว การเปลี่ยนแปลงโรงพยาบาลขนาดกลางและขนาดเล็กให้เป็นโรงพยาบาลดูแล ผู้สูงอายุระยะยาว การเปลี่ยนแปลงโรงพยาบาลขนาดกลางและขนาดเล็กให้เป็นโรงพยาบาลดูแล ผู้สูงอายุระยะยาวอย่างเฉียบพลัน การดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและการบริการการดูแลผู้สูงอายุระยะ ยาว โครงสร้างระบบผู้ดูแลผู้สูงอายุซึ่งไม่เป็นทางการ และการพัฒนาระบบกองทุนสำหรับค่าใช้จ่ายในการดูแล ผู้สูงอายุระยะยาว