

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นในสังคมไทย

The Application of Buddhadhamma Principles to Recreational  
activities the mind development of Teenagers in Thai society

พฤตภควัต เพ็งตะโก

Pruetpakawat Pengtakho<sup>๑</sup>

บทคัดย่อ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นในสังคมไทยมีความสำคัญอย่างยิ่ง หลักไตรสิกขาใช้กับกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้ ๑) ศีล ช่วยควบคุมตนเองให้มีวินัย ๒) สมาธิ การมีสติ มีสติในการรู้ตัวรู้ชั่วรู้ถูกและรู้ผิด จิตใจมั่นคงแน่นอน ในขณะที่กำลังทำกิจกรรม ๓) ปัญญา คือ รู้จักเลือกกิจกรรมหรือกีฬาให้เหมาะกับตนเอง รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำไม่เดินหลงไปในทางที่ผิด กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาจิตใจของวัยรุ่น ดังนี้ ๑. พัฒนาอารมณ์สุข ๒ เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ๓. เพิ่มพูนประสบการณ์ ๔. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ๕. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน ๖. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ๗. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ ๘. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, กิจกรรมนันทนาการ, การพัฒนาจิตใจ, วัยรุ่นไทย

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล Physical education and Recreation, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala university of Technology Rattanakons, Wang Klai Kangwon Campus, Thailand

## Abstract

The Application of Buddhadhamma Principles to recreational activities to develop the mind of teens in Thai society is very important. The threefold are used for recreational follows : 1) Precepts help control self discipline. 2) concentration to know (good,evil and wrong),mindfulness and stability while doing activities. 3) wisdom is to choose activities or sports to suit themselves, to know what to think and do not. The Recreational activities help to development the minds of teenagers as follows. 1. Development of emotions. 2. Create new experiences. 3. Enhance the experience. 4. participation. 5. self-expression 6. quality of life 7. humanity and 8. good citizenship.

**Keywords:** Buddhadhamma Principles, Recreational Activities , The Mind development , Teenagers in Thai society.

### ๑. บทนำ

สภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ในภาวะปัจจุบันอยู่ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลง มีการแข่งขันกันอย่างสูงและรุนแรง ซึ่งเป็นการแข่งขันด้านวัตถุและฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้เด็กและเยาวชนขาดภูมิคุ้มกัน ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน ปัญหาด้านสังคมจึงเกิดขึ้น เช่น ปัญหาด้านยาเสพติด ความยากจน เด็กเร่ร่อน การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

พัฒนาการทางจิตวิทยาของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับโครงสร้างทางกายภาพร่างกายซึ่ง แอริค ฮอมเบอร์เกอร์ แอ

ริคสัน (Erik Homburger Erikson)<sup>๒</sup> พบว่า สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ (Physical) ทางสังคม (Social) ทางวัฒนธรรม (Cultural) และทางความคิด (Ideational) เข้ามามีอิทธิพลกับพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนชรา ซึ่งส่งผลต่อความคิดริเริ่มความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพและพฤติกรรมต่างๆ พัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมร่วมกัน นั่นคือ การเจริญเติบโตทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมจะมาความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตใจ และบุคลิกภาพ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ รูปแบบพัฒนาการทางจิตสังคมของแอริคสันมี ๘ ขั้น (ผู้เขียนจะ

---

<sup>๒</sup> Erikson, Erik H. ๑๙๖๘. Identity, Youth, and Crisis. New York: W.W. Norton

กล่าวในรายละเอียดต่อไป) โดยชั้น ๑ ถึงชั้น ๔ เป็นช่วงของการสั่งสมประสบการณ์ และการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา ในชั้น ๕ เป็นเรื่องการปรับตัวเพื่อแสวงหาอัตลักษณ์ และชั้น ๖ ถึงชั้น ๘ เป็นการนำเอาอัตลักษณ์ไปใช้ ซึ่งเป็นพัฒนาการมนุษย์ตลอดช่วงอายุขัย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้วัยรุ่นหลงผิดไปตามกระแสของสังคม ละทิ้งคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ทำให้การดำเนินชีวิตขาดหลักธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะทำให้ชีวิตมีความมั่นคงและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งกลุ่มวัยรุ่น คือหัวใจสำคัญในการพัฒนาในทุกๆ ด้านเป็นกลุ่มคนที่มีพลังมีศักยภาพมาก การกระตุ้นให้วัยรุ่นกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดี พัฒนาศักยภาพและพลังในเชิงสร้างสรรค์ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองพร้อมมีภูมิคุ้มกันรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ไม่ตกเป็นเหยื่อหรือสร้างปัญหาให้กับสังคม เป็นทรัพยากรอันทรงคุณค่า เป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีความรู้และศีลธรรม ควบคู่กันไป เพื่อให้มีคุณธรรมจริยธรรม มีศีล มีธรรม และมีค่านิยมในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ปัญหาเหล่านี้หากเป็นการแก้ไขปัญหาระดับต้น การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง จากสถานศึกษา โดยเฉพาะอาจารย์ในกลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการจะมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน โดยการใช้นันทนาการ เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ ซึ่งกรมพลศึกษาฯ ได้มุ่งเน้นสร้างโอกาสให้เด็กเยาวชน และประชาชนโดยทั่วไปประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

โดยกิจกรรมนันทนาการมีหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเต้นรำ การละคร เป็นต้น ซึ่งแต่ละกิจกรรมนันทนาการนั้นสร้างความสุขกายและสุขใจ

จากข้อมูลการสำรวจของสำนักพระพุทธศาสนาระบุว่าตั้งแต่ต้นปี พ.ศ.๒๕๕๖ เป็นต้นมา มีกลุ่มคนทำงานและวัยรุ่นร่วมสวดมนต์ข้ามปี ร่วมกิจกรรมทางศาสนาทำบุญเข้าวัดในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้นกว่าร้อยละ ๘๐ ซึ่งเพิ่มมากขึ้นจากปีที่ผ่านมา<sup>๓</sup> นับเป็นเรื่องดีที่เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่หันมาเข้าวัดสวดมนต์ทำบุญเพื่อสร้างความเป็นสิริมงคลให้กับชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่เปี่ยมพ่อแม่ยิ่งจะทำให้เกิดแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ซึ่งเชื่อกันว่า การยึดแนวทางพุทธศาสนา จะช่วยในการฝึกจิต ฝึกสมาธิ ดำเนินชีวิตได้อย่างใกล้ชิดธรรมชาติ หลีกเลียงอบายมุขส่งเสริมให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากนี้การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิและปัญญา) ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การบริโภคอาหาร การศึกษา การออกกำลังกาย การพักผ่อนและมีจิตอาสา กับกิจกรรมนันทนาการ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบและได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น และพัฒนา

<sup>๓</sup> พิมพ์น (๒๕๕๖), ธรรมะช่วยเสริมสุขภาพจิตแก้ปัญหาวัยรุ่น, จิตอาสาพลังแผ่นดิน สสส. แหล่งที่มา; <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๕๔.html>, [๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๑].



ตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม ตามหลักพุทธศาสนา อันเป็นแนวทางที่ดีในการประพฤติปฏิบัติตนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต เก่ง ดี มีสุข และสามารถนำหลักธรรมคำสอนที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การพัฒนากาย โดยการแสดงออกทางกริยามารยาทของชาวพุทธ มีพฤติกรรมที่ดีงาม เหมาะสม การพัฒนาศีลโดยการอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน สังคม และบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข การพัฒนาจิต ให้เป็นจิตที่สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตที่ดี และการพัฒนาทางด้านปัญญา ให้เกิดปัญญาในการรู้จักจริง รู้เท่าทันปัจจุบัน รู้วิธีการป้องกัน รู้วิธีการแก้ไขปัญหา สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองด้วยความสำเร็จเพื่อเกื้อกูลแก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติต่อไป

## ๒. แนวคิดทฤษฎีนันทนาการ

คำว่านันทนาการ ตรงกับ ภาษาอังกฤษ คือ recreation หมายถึงกิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน<sup>๔</sup> ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจนันทนาการ การเล่น และความสนุกสนาน ไม่สงวนไว้แต่มนุษย์ แต่พบได้ในสัตว์เกือบทุกชนิดการเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่างๆโดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิตวัยเยาว์

กำโชค เผือกสุวรรณ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนันทนาการไว้ในแง่ของคำเชิงภาษานันทนาการ (Recreation) หมายถึง

<sup>๔</sup> ดุรายละเอียดยุทธ, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.

อาการของบุคคลที่แสดงออกทางพฤติกรรมในด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน รื่นเริง เบิกบานใจ เมื่อได้กระทำกิจกรรมนันทนาการ เป็นการพักผ่อนทางกายและจิตใจ<sup>๕</sup>

George D.Butler (๑๙๕๙) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นันทนาการ คือ ประสบการณ์ หรือกิจกรรมใดๆซึ่งบุคคลเข้าร่วมโครงการเลือกสรรแล้วว่าจะทำความสนุกสนาน และพึงพอใจมาสู่ตัวบุคคล<sup>๖</sup>

Numeyer (๑๙๕๘) ได้กล่าวว่านันทนาการ คือ กิจกรรมใดๆที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลหาความสนุกในระหว่างเวลาว่างโดยเสรีและได้รับความสุขใจจากกระทำนั้นๆ<sup>๗</sup>

Jay B.Nash (๑๙๗๗) ได้อธิบายว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางที่ดีงามจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งสำหรับเด็กจะเรียกกิจกรรมนั้นว่า “การเล่น” ส่วนคนรุ่นหนุ่มสาวและผู้ใหญ่แล้ว จะเรียกว่า “นันทนาการ”<sup>๘</sup>

จากการให้ความหมายของนักวิชาการต่างๆข้างต้นสามารถสรุปโดยทั่วไป

<sup>๕</sup> กำโชค เผือกสุวรรณ, ผู้นำนันทนาการ, กรุงเทพฯ, ศูนย์หนังสือจุฬา

<sup>๖</sup> Butler, G.D. Introduction to community recreation, New York : McGraw-Hill, ๑๙๕๙.

<sup>๗</sup> Neumeyer, Leisure and Recreation., New York : Ronald Press, ๑๙๕๘, p๑๒๖.

<sup>๘</sup> Nash, Jay B. The Philosophy of Recreation and Leisure. St.Louis : G.U. Mosby Co., ๑๙๗๗.



ได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจต่างๆ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา นันทนาการช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรักความอบอุ่นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิกทั้งต่อครอบครัว ชุมชน ลดปัญหาอาชญากรรมทำให้ประเทศชาติมีความสงบสุข

### แนวคิดและทฤษฎีการนันทนาการ

โดยมีองค์ความรู้และศาสตร์ที่

เกี่ยวข้องกับการนันทนาการ ดังนี้<sup>๓</sup>

#### ๑. แนวคิดเกี่ยวกับ “เวลาว่าง”

นิยามของการนันทนาการ คือ “การใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์” นันทนาการเป็นกิจกรรมของมนุษย์ที่ปฏิบัติเพื่อความบันเทิง ความสุขใจ ซึ่งพิจารณาแล้วคือ การใช้เวลาว่าง ด้วยการกระทำหรือการปฏิบัติในเวลาว่างอย่างมีคุณค่าที่เรียกว่า “การนันทจิต” (Leisure)

#### ๒. ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการขั้น พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งกำหนดโดยนักจิตวิทยาชื่อมาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นทฤษฎีการจูงใจที่มีการกล่าวขวัญอย่างแพร่หลายว่าความ

ต้องการของมนุษย์มีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากระดับต่ำสุดไปยังระดับสูงสุด เมื่อความต้องการในระดับหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้วมนุษย์ก็จะมีความต้องการอื่นในระดับที่สูงต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

๓. ทฤษฎีกำลังเหลือหรือพลังงานเกินความต้องการ หรือการเล่นส่วนเกิน (Surplus Energy Theory) สเปนเซอร์และสติลเลอร์ (Spencer and Sohiller) นักปรัชญาชาวอังกฤษกล่าวว่า การเล่นเกิดจากความต้องการหรือการที่เรามีแรงจูงใจที่จะใช้พลังงานส่วนเกินของคนหรือสัตว์ที่นอกเหนือจากการใช้พลังงานเพื่อการอยู่รอดหรือยังชีพ ดังนั้น จึงต้องสร้างรูปแบบการเล่นเพื่อความสนุกสนานเป็นการรักษาพลังงานส่วนที่เหลือนั้น

#### ๔. ทฤษฎีนันทนาการ (Recreation Theory) ลาซารัส (Lacarus)

อธิบายถึงทิศทางการข้ามกับทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน คือ การช่วยเสริมสร้างวิถีทางชีวิตของบุคคลในช่วงเวลาว่าง ทำให้บุคคล ได้ร่วมกิจกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงหรือเปลี่ยนกิจกรรมทำให้บุคคลได้เสริมสร้างพลังงานเป็นการพักผ่อนหย่อนใจและเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต

#### ๕. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinct-Practice) คาร์ลกรอส (Groos)

พฤติกรรมการเล่นของคนและสัตว์ ว่าเป็นการเตรียมตัวหรือสัญชาตญาณเพื่อการอยู่รอด โดยฝึกหัดปฏิบัติทักษะต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพเพื่อการปรับตัว การเล่นเป็นบทบาทที่เตรียมตัวเพื่อความอยู่รอด ดังนั้นคนเราจึงมีการเล่นที่มีรูปแบบก็ คือ การเล่นต่อสู้ การเล่นเพื่อล่า การประกวดแข่งขัน เป็นต้น

<sup>๓</sup> สมบัติ กาญจนกิจ, ๒๕๔๐ อ้างถึงใน เทพประสิทธิ์กุลธวัชวิชัย, ๒๕๕๔, หน้า ๒๕)



**๖. ทฤษฎีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation theory)** แพทริค (Patrick) กล่าวว่า การเล่นเกมทำให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายความตึงเครียดจากสังคมพัฒนาอุตสาหกรรม ทำให้คนเราได้รับอิทธิพลความตึงเครียด วิตกกังวลสูง ดังนั้น การเล่นเกมจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

**๗. ทฤษฎีความสัมพันธ์หรือสังคมประชาชน (Social Contact Theory)** ทฤษฎี ต้องการชี้ให้เห็นว่าการติดต่อประสานสัมพันธ์ทางสังคมการเล่นจะเป็นสื่อประสานสัมพันธ์ในสังคมให้ดีขึ้น การเล่นเกมมีส่วนช่วยให้เด็กมี ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีและมีความสุข

**๘. ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self Expression Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การ เล่นเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางหนึ่งของคน คนคิดจะทำอะไร คิดอย่างไร จะแสดงให้เห็นได้ โดยการ เล่น บางครั้งการแสดงออกนี้ยังช่วยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ ขัดเซาะความรู้สึกที่ต่ำต้อยหรือความล้มเหลวในด้านอื่นๆของชีวิต

**๙. ทฤษฎีของการแสดงออกตามการถ่ายทอด (Inheritance or Recapitulation Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวถึง การเล่นเกมเป็นมรดกตกทอดของบรรพบุรุษที่ บุคคลรุ่นปัจจุบันรับช่วงมา และได้นำไป ปฏิบัติสืบต่อกันมา (เป็นการกล่าวซ้ำ) อย่งไร ก็ตามการเล่นดังกล่าวก็ได้รับการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นและแน่นอน การเล่น ของคนในแต่ละชาติ ภาษาย่อมแตกต่างกัน ออกไป ตามสังคมที่อยู่อาศัยที่ตนเกี่ยวข้องอยู่

**๑๐. ทฤษฎีระบายอารมณ์ (Catharsis Theory)** อริสโตเติล

(Aristotle) เนื้อหาสาระการเล่นเป็นการ ระบายอารมณ์ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่อง รักษาความปลอดภัยของระบบประสาท อริสโตเติล กล่าวว่า การเล่นหรือการแสดง ละครเป็นการจำลองเลียนแบบประสบการณ์ ในอารมณ์ต่างๆ ในรูปแบบของการเล่นพัฒนา อารมณ์จิตใจและเป็นการใช้พลังงานส่วนเกิน เพื่อการเล่นด้วย

**๑๑. ทฤษฎีการลอกเลียนแบบ (Imitation Theory)** สแตนลีย์ ฮอลล์ (Stanly Hall) อธิบายตามหลักทฤษฎี วิวัฒนาการว่าการเล่นเป็นกระบวนการ เปลี่ยนแปลงพัฒนาจากวัยเด็กสู่วัย ผู้ใหญ่ จากสัตว์เป็นมนุษย์ดังนั้นการเล่นจาก พฤติกรรมยังชีพ เช่น การตกปลาล่าสัตว์ พายเรือ ตั่ง ค่ายพักแรม เป็นกิจกรรม เลียนแบบคนรุ่นก่อนที่สืบทอดกันมาจาก บรรพบุรุษ

**๑๒. ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self-Expression Theory)** เอลเมอร์ มิ ทเชล และเบอร์นาร์ด เมสัน (Elmer Mitchell & Bernard Mason) การเล่นเป็น สิ่งสำคัญยิ่งในการตอบสนองความต้องการ แสดงออกของมนุษย์การแสดงออกในเรื่อง ของความสามารถทักษะต่าง ๆ ช่วยตอบสนอง การแสดงออกด้านทัศนคติและนิสัยของคน ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ช่วยให้คน เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความมั่นคงและ ปลอดภัย ตลอดจนเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ๆ

**๑๓. ทฤษฎีสังคมประสานสัมพันธ์ (Social Theory)** เบอร์ลินส์ (Berlyns) เสนอว่าการเล่นเป็นกิจกรรมทางสังคมของ มนุษย์ในการที่จะช่วยผสมผสานสังคมตั้งแต่ หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมคือ ครอบครัว



ชุมชน และสังคม ต้องการเล่นเพื่อเสริมสร้าง เครื่องมือของสังคมในวิถีชีวิตวัฒนธรรม อารยธรรม การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเคารพสิทธิ รู้หน้าที่รับผิดชอบ

**๑๔. การบุกเบิกและสร้างสรรค์ (Creative Exploration theory)** เบอร์ลินส์ (Berlyns) กล่าวว่า การเล่นเป็นการค้นคว้าสิ่งเร้า-กระตุ้น ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนจิตวิทยาซึ่งทำให้คนเราต้องการความตื่นเต้นท้าทาย ความพอใจความสนุกสนานในรูปแบบของหัวเราะขบขันและการเล่น เช่น กิจกรรมเสี่ยงภัย การล่องแก่ง เครื่องร่อน การดำน้ำ ปะดาน้ำ ช่วยคนเราบรรลุถึงความรู้สึกต้องการความสำเร็จขั้นสูงสุด (Self-Actualization) กิจกรรมการเล่นเหล่านี้จะช่วยลดแรงขับเคลื่อน จิตวิทยาลง

**๑๕. ทฤษฎีด้านสมรรถนะ (Competence Theory)** การเล่นเป็นแรงจูงใจจากการ ที่ผู้เล่นต้องการทดสอบความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และการแสวงหาผลสัมฤทธิ์ และควบคุมสถานการณ์สิ่งแวดล้อมโดยการทดลอง หรือแสวงหาข้อมูลจากการสังเกต ทดสอบ ก่อให้เกิดการค้นพบใหม่

**การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับกิจกรรม  
นันทนาการเพื่อการพัฒนาจิตใจวัยรุ่นไทย**

การพัฒนาจิตใจวัยรุ่นโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศิล สมาธิ ปัญญา อยางบูรณาการการเรียนรู้ผ่านการพัฒนา "การกิน อยู่ ดู

ฟัง"<sup>๔</sup> คือ มีปัญญาห่วงใยในคุณค่าแท้ไข กระบวนการ ทางวัฒนธรรม แสวงปัญญา และมีวัฒนธรรมเมตตาเป็นฐานการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอาจารย์ในกลุ่มวิชาพลศึกษา และนันทนาการ จะมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน โดยการใช้นันทนาการ เพื่อพัฒนาเน้นการจัดการเรียนการสอน นันทนาการส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญาธรรม ๔ ประการ ลักษณะแห่งปัญญาธรรม ๔ ประการได้แก่ ๑) สัมปยุตสังเสวะ หมายถึงการอยู่ไกลคนดี ไกลผู้ชั่ว มีครู อาจารย์ดี มีข้อมูล มีสื่อที่ดี ๒) สัทธัมมัสสวณะ หมายถึง เอาใจใส่ศึกษาโดยมีหลักสูตร การเรียนการสอนที่ดี ๓) โยนิโสมนสิการ หมายถึงมีกระบวนการคิดวิเคราะห์พิจารณา หาเหตุผลที่ดีและถูกวิธี ๔) อัมมานุธรรมปตติ หมายถึงความสามารถในการจะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การเรียนรู้ทั้งในด้านความประพฤติ (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญาเพื่อให้ความเจริญงอกงามในทุกขั้นตอนของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การกิน การอยู่ การดูและการฟัง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๕</sup> กล่าวว่า ศิล แปลว่าข้อบังคับคือระเบียบวินัย

<sup>๔</sup> ไพรัช สู่แสนสุข และบรรเจอดพร สู่แสนสุข.การดำเนินงานโรงเรียนวิถีพุทธ. [ออนไลน์] : แหล่งที่มา ;http://www.my.opera.com[๒๑ ม.ค. ๕๘]. http://www.enm.co.th/๒๕๕๘ [สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๑].

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร:





ในตนเอง การออกกำลังกายก็ต้องมีศีลหรือวินัยในตนเองจึงจะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีถูกต้องตามกฎของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย ในสัปดาห์หนึ่งไม่น้อยกว่า ๓ วัน และในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า ๑๕ นาทีขึ้นไป ถ้าปฏิบัติได้ก็ถือว่าวินัยในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ก็แสดงว่าขาดวินัยหรือไม่วินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ไม่ได้ผลทำให้สุขภาพของตนไม่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในครั้งนี้ การประยุกต์หลักไตรสิกขากับการออกกำลังกาย ดังนี้<sup>๖</sup> ๑) ศีลกับการออกกำลังกาย หมายถึง ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดี มีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ มีความอดทนและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายอย่างมีความสุข สรรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของตนเพื่อไม่ให้ออกไปทางที่เสื่อมเสีย

๒) สมาธิกับการออกกำลังกาย หมายถึง การ มีสติในขณะที่กำลังออกกำลังกายอยู่เสมอ มีสมาธิ และจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการออกกำลังกาย ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายคือมีสุขภาพที่ดีขึ้น และได้ฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กันด้วย

๓) ปัญญากับการออกกำลังกาย หมายถึง รู้จักและคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับประโยชน์จากกีฬาประเภทนั้น รู้จักเลือกการออกกำลังกาย / กีฬาให้เหมาะกับตนเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี

การพัฒนาจิตแนวพุทธศาสนาถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาทางด้านจิตใจอย่างหนึ่ง นอกเหนือไปจากวิชาการด้านอื่นๆ การพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์นั้นได้ถูกขัดเกลามาจากครอบครัวเป็นอันดับแรก สิ่งแวดล้อม อันได้แก่ โรงเรียน และสังคมโดยทั่วไปของชุมชนนั้นๆ วัดและสถานที่ทางศาสนา เป็นศูนย์รวมของการพัฒนาทางด้านจิตใจที่สำคัญ ศาสนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ทั่วไป การพัฒนาทางด้านจิตใจนั้นมีคุณประโยชน์ในการดำรงชีพแห่งสังคมนั้นๆ ดังนั้นหากบุคคลใดใดมีความรู้ความเข้าใจในความรู้ทางด้านศาสนาย่อมสามารถพัฒนาจิตใจตนเองอีกทั้งยังสามารถพัฒนาด้านสังคมและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้<sup>๗</sup> ซึ่งปัจจุบันจะเห็นได้ว่าสถานศึกษาต่างๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดีเป็นผลทำให้คุณภาพชีวิตดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างถูกครรลองครองธรรม ผู้เขียนจึงเห็นว่าการใช้

อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๙, หน้า ๑๙๒.

<sup>๖</sup>ฐานสุขวรรณา วงษ์สุภาพงษ์, การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

<sup>๗</sup> ดูรายละเอียดใน “การพัฒนาจิตใจและศาสนา”, แหล่งข้อมูล,

[http://www.buddhadhamma.com/index.php?lay=boardshow&ac=webboard\\_show&No=๓๔๘๒๔](http://www.buddhadhamma.com/index.php?lay=boardshow&ac=webboard_show&No=๓๔๘๒๔)





นั้นหนา การเพื่อพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทำให้วัยรุ่นมีสติในการรู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำไม่เดินหลงไปในทางที่ผิด

### ประโยชน์ของการพัฒนาจิตใจแนวพุทธ

การพัฒนาจิตใจแนวพุทธมีประโยชน์ต่อวัยรุ่นในสังคมไทยดังนี้

#### ๑. ประโยชน์ด้านการเรียน

การที่เราจะเล่าเรียนหรือทำการงานใดๆ ให้สำเร็จ จำเป็นต้องมีสมาธิจดจ่อในการทำสิ่งนั้นจึงจะเข้าใจบทเรียนและสามารถใช้ความคิดในการทำงานให้สำเร็จต้องศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จึงจะทำให้มีสติตั้งมั่นในการเรียนไม่คิดฟุ้งซ่าน และทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน

#### ๒. ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต

ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งและอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะที่ดำเนินชีวิตรวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทรมานจิตใจ เช่นเดียวกับกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และโรคภัยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี<sup>๑๒</sup>

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการจะพัฒนาจิตได้ดีขึ้นนั้นต้องมีสติปัญญาทางธรรม ควบคู่กับการดำเนินชีวิตจะทำให้รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่า

อะไรควรทำและไม่ควรทำและทำแต่ความดีจะเป็นผลให้ชีวิตมีการพัฒนาไปถึงเป้าหมาย

### ๔. ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม ๘ ขั้นของ แอริคสัน (Erik H. Erikson)

สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ ทางสังคม ทางวัฒนธรรมและทางความคิดเข้ามามีอิทธิพลกับพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนชรา ซึ่งส่งผลต่อความคิดริเริ่มความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพและพฤติกรรมต่างๆ พัฒนาการทางจิตวิทยาของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับโครงสร้างทางกายภาพร่างกาย Erik H. Erikson เน้นถึงสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคนซึ่งในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้น ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลเป็น ๘ ขั้นดังนี้

**ขั้นที่ ๑ ระยะเวลาทารก (Infancy period) อายุ ๐-๒ ปี :** ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้านตลอดจนความรักและสอนให้ทารกพบกับสิ่งใหม่ๆ การได้รับสัมผัสอันอ่อนโยน อบอุ่นได้รับความรักความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็นคนแรกในทางตรงข้ามถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้วทารกจะมีอาการหวั่นกลัวไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

**ขั้นที่ ๒ วัยเริ่มต้น (Toddler period) อายุ ๒-๓ ปี :** ขั้นที่มีความเป็น

<sup>๑๒</sup> พระธรรมเทศนา เรื่อง “การพัฒนาจิตใจ”, โดย พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน), เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด, วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๖.



อิสระกับความละเอียดและสงสัย ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่างๆด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกลอง และอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัดเจ้าระเบียบ ให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

**ขั้นที่ ๓ ระยะเวลาก่อนไปโรงเรียน (Preschool period) อายุ ๓-๖ ปี :** ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิดเป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดของตน ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่างๆ จากทั้งพ่อและแม่ เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงความแยบคายในการแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง

**ขั้นที่ ๔ ระยะเวลาเข้าโรงเรียน (School period) อายุ ๖-๑๒ ปี :** ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย ระยะนี้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมี

ความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

**ขั้นที่ ๕ ระยะเวลาวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ ๑๒-๒๐ ปี :** ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้ง

**ขั้นที่ ๖ ระยะเวลาต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ ๒๐-๔๐ ปี :** ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยวไม่รู้จะพึ่งพาใคร

**ขั้นที่ ๗ ระยะเวลาผู้ใหญ่ (Adult period) อายุ ๔๐-๖๐ ปี :** ขั้นการอนุเคราะห์แก่อกุลกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคม คิดถึง



ผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกคิดถึงหมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีชีวิตอย่างไร้ความสุข

**ขั้นที่ ๘ ระยะเวลาวัยสูงอายุ (Aging period) อายุประมาณ ๖๐ ปีขึ้นไป :** ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

**จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้เขียนสรุปได้ว่า** ทฤษฎีของอิริคสัน เป็นทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชราแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้นและวัยต่อ ๆ มาที่สร้างจากรากฐานนี้และเมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณเองมีสมรรถภาพที่จะทำอะไรได้ นอกจากนี้จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเองได้และผู้อื่นสามารถที่จะสนิทสนมกับผู้อื่น ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามโดยสนิทใจโดยไม่มีควมอิจฉาว่าเพื่อนจะดีกว่าตน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัวดูแลผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า เช่น ลูกหลาน หรือคนรุ่นหลังต่อไป และเมื่ออยู่ในวัยชราก็จะมีความสุข เพราะว่าได้ทำประโยชน์และหน้าที่มาอย่างเต็มที่แล้ว ชีวิตของคนเราแต่ละวัยจะมีปัญหาบางคนก็

สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง และดำเนินชีวิตไปตามขั้น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกคน มีโอกาสที่จะแก้ไขบุคลิกภาพของตน และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมก็มีส่วนที่จะช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของผู้เยาว์ ที่อยู่ในความดูแลให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

### ๕. การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นในสังคมไทย

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งของชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและสภาพจิตใจจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่โดยเริ่มผลจากอกพ่อแม่ไปสู่โลกภายนอกที่ต้องเรียนรู้ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองและพร้อมจะรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตอย่างง่ายดายช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นช่วงของการลองผิดลองถูกและมีโอกาส ตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายหากขาดการชี้แนะในทางที่ถูกที่ควร หรือขาดหลักยึดเหนี่ยวทางใจที่มั่นคงเพียงพอ

วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมากการได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึก มั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆวัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรกการใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลินในกลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้ง



แนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิต ผู้เขียนตระหนักในปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น จึงเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตใจของวัยรุ่น ใช้นันทนาการเพื่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

### ความสำคัญของการใช้นันทนาการพัฒนาจิตใจวัยรุ่น

การใช้นันทนาการพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นนั้น มีคุณค่าหลากหลายใช้พัฒนาจิตใจของวัยรุ่น ดังต่อไปนี้<sup>๑๓</sup>

**๑. พัฒนาอารมณ์สุข** นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับสามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และหรือความสุขสงบ

### ๒ เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วมทั้งนี้ เพราะความหลากหลายของกิจกรรมเช่น กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษาเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะประเพณี วัฒนธรรมหรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬา

พื้นเมือง กีฬาสากล ดนตรี ศิลปะทัศนกรรมหรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคมซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

### ๓. เพิ่มพูนประสบการณ์

กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข ดังนั้นทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความสะใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสียวหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลินและอารมณ์สุขสงบจึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือชุมชนที่จะพึงหาได้

### ๔. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ที่สืบทอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

### ๕. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเช่น ศิลปะทัศนกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิด สร้างสรรค์ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

### ๖. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, เอกชัย จุละจาริตรี, การพัฒนาตนเองแนวพุทธ, (ม.ป.ป)



กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพ และสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงผลเพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม

### ๗. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล

### ๘. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี ทัศนกรรม และการละเล่นต่างๆช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต มีคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใส

ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”<sup>๑๔</sup> สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ต่อกัน สุขภาพเป็นองค์รวมของร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณการที่คนเรามีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ ไม่ใช่มีเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเท่านั้นแต่จะมองในลักษณะขององค์รวมสุขภาพทั้ง ๓ ประการจะส่งผลทำให้มีสุขภาพดี ดังนี้

๑. ถ้ากายนำจิต จะทำให้กายดี จิตก็จะดีด้วย เช่น ถ้าเราหิวแล้วเรากินข้าวเมื่ออิ่มแล้วอารมณ์ก็จะดีสามารถคิดและมีแรงทำงานได้

๒. ถ้าจิตนำกาย จะทำให้จิตดีและนำกายไปดี เช่น ถ้าเรามีอารมณ์ที่ดี ไม่หงุดหงิดโมโหง่าย สภาพร่างกายเราก็จะไม่รู้สึกเจ็บป่วย

๓. ถ้าจิตวิญญาณนำกายและจิต จะทำให้กายและจิตดี พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและแก้ไขอุปสรรคต่างๆได้โดยสติเพื่อให้เกิดปัญญาในตนเอง การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เริ่มต้นง่ายๆด้วยการมีระเบียบวินัย ทั้งวิถีคิดและวิถีปฏิบัติ หัดเป็นคนคิดบวก พยายามมองทุกเรื่องราวด้วยเหตุและผล เมื่อมีเหตุผลก็จะไม่ค้นหาคำตอบทำให้จิตไม่คิดฟุ้งซ่าน ในเชิงของพระพุทธศาสนา ความคิดเป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฐิ หรือการคิดชอบที่เปรียบเป็นนาวาที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องและมีความสุขได้ การคิดดีนำไปสู่การมี

<sup>๑๔</sup> วรณา กุมารจันทร์, *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน*, (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล ผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓). หน้า ๔.



อารมณ์ดี สะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี การลดความโกรธ ความเครียด สร้างทัศนคติในเชิงบวก ก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และอายุที่ยืนยาวทั้งตัวเราและคนในครอบครัวก็พลอยจะมีความสุขตามไปด้วย

ซึ่งการยึดแนวทางพุทธศาสนาจะช่วยในการฝึกจิต ฝึกสมาธิ ดำเนินชีวิตได้อย่างใกล้ชิดธรรมชาติ หลีกเลียงอบายมุข ส่งเสริมให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การนำหลักธรรมเข้ามาเป็นเครื่องมือพัฒนาสติปัญญาเสริมสร้างพลังสุขจิตและกล่อมเกลาจิตใจ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจทำให้เกิดการพัฒนาทางความคิด มีสติ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาจนำหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติทางศาสนาที่ได้ซึมซับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งด้านการเรียน การทำงาน หรือการเข้าสังคม

### การพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นในสังคมไทยโดยใช้หลักไตรสิกขา

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการบูรณาการหลักไตรสิกขา เป็นองค์รวมได้แก่<sup>๑๕</sup>

๑) **ศีล** เป็นการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือ วินัย เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความ เป็นอยู่การดำ เนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันใน

สังคมให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีลดังนั้นโดยสรุปวินัยจะมาเป็นรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี

๒) **สมาธิ** เป็นการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิตวัยรุ่นทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติสมาธิและในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ ซึ่งก็คือการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพของจิต

๓) **ปัญญา** เป็นการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริงเริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรองตรวจสอบคิด การต่างๆ สร้างสรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มีมันเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงจนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลก และชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอด ปัญหาไร้ทุกข์เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

### ๕. บทสรุป

วัยแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้นและวัยต่อมา หากเด็กได้รับการดูแลอย่างดีและอบอุ่นก็จะช่วยให้เด็กมีความเชื่อถือในผู้อื่นที่อยู่รอบๆ ตั้งแต่บิดามารดา บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเขา จะช่วยให้เด็ก

<sup>๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑).





ช่วยตนเองมีความตั้งใจที่จะทำอะไรเอง และเมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณเองมีสมรรถภาพที่จะทำอะไรได้ นอกจากนี้จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถที่ยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเองได้และผู้อื่นสามารถที่จะสนิทสนมกับผู้อื่น ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามโดยสนิทใจ โดยไม่มีความอิจฉาว่าเพื่อนจะดีกว่าตน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัวดูแลผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า เช่น ลูกหลาน หรือคนรุ่นหลังต่อไป และเมื่ออยู่ในวัยชราก็จะมีความสุข เพราะว่าได้ทำประโยชน์และหน้าที่มาอย่างเต็มที่แล้ว บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกคน มีโอกาสที่จะแก้ไขบุคลิกภาพของตน และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมก็มีส่วนที่จะช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของผู้เยาว์ ที่อยู่ในความดูแลให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทำให้วัยรุ่นมีสติในการรู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำไม่เดินหลงไปในทางที่ผิด การดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต เริ่มต้นด้วยการมีระเบียบวินัยทั้งวิถีคิดและวิถีปฏิบัติ เป็นคนคิดบวก มีเหตุและผล จิตไม่คิดฟุ้งซ่าน ในเชิงของพระพุทธศาสนาความคิดเป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฐิ หรือการคิดชอบพาชีวิตให้ไปสู่

ทิศทางที่ถูกต้องและมีความสุขได้ การคิดดีนำไปสู่การมีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี การลดความโกรธ ความเครียด สร้างทัศนคติในเชิงบวก ก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ซึ่งการนำหลักไตรสิกขา มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ เป็นองค์รวมเป็นการพัฒนาที่ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ ศิล สมาธิ และปัญญา ซึ่งในส่วนของ ศิลจะฝึกการมีวินัยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมเคยชินที่ดี ส่วนสมาธิจะฝึกจิตใจในด้านคุณธรรม/ความสุข และปัญญาเป็นการฝึกด้านความรู้จริง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงทำให้พ้นทุกข์และมีความสุขที่แท้จริงในชีวิต การพัฒนาความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การใช้นันทนาการพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นนั้นมีคุณค่าหลากหลายใช้พัฒนาจิตใจของวัยรุ่น ดังนี้ ๑. พัฒนาอารมณ์สุข ๒ เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ๓. เพิ่มพูนประสบการณ์ ๔. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ๕. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน ๖. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ๗. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ ๘. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

### บรรณานุกรม

- กำโชค เผือกสุวรรณ. ผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬา. ๒๕๕๙.  
 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.  
 ๒๕๕๑.





พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ. ปยุตโต). **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: อักษร  
สัมพันธ์, ๒๕๔๙.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.

สมบัติ กาญจนกิจ. ๒๕๔๐. พฤติกรรมการออกกำลังกายการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพ ที่  
ยืนยาว. กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.

Butler, G.D. **Introduction to community recreation**, New York : McGraw-  
Hill, 1959.

Erikson, Erik H. 1968. **Identity, Youth, and Crisis**. New York: W.W. Norton Nash, Jay  
B. **The Philosophy of Recreation and Leisure**. St. Louis : G.U. Mosby  
Co., 1977.

Neumeyer, **Leisure and Recreation**, New York : Ronald Press, 1958, p126.

วรรณ กุมารจันทร์. **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน**. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล:  
๒๕๕๓.

พระธรรมเทศนา เรื่อง “**การพัฒนาจิตใจ**”, โดย พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว  
ญาณสมปนโน). เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด. วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์  
พุทธศักราช ๒๕๒๖. เอกชัย จุลจาริตต์. **การพัฒนาตนเองแนวพุทธ**. (ม.ป.ป).

การพัฒนาจิตใจและศาสนา, แหล่งข้อมูล,

[http://www.buddhadhamma.com/index.php?lay=boardshow&ac=webboard\\_show  
&No=๓๔๘๒๔](http://www.buddhadhamma.com/index.php?lay=boardshow&ac=webboard_show&No=๓๔๘๒๔)

ความหมายนันทนาการ, แหล่งข้อมูล, <http://my-classroom-baiyok.blogspot.com/>

**ธรรมะช่วยเสริมสุขภาพจิตแก้ปัญหาวัยรุ่น, แหล่งข้อมูล**

<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๕๔.html>

นันทนาการกับชีวิตประจำวัน, แหล่งข้อมูล,

<https://sites.google.com/site/tanagkonjanseanak>

พิมพ์นก, **ธรรมะช่วยเสริมสุขภาพจิตแก้ปัญหาวัยรุ่น**, จิตอาสาพลังแผ่นดิน สสส. แหล่งที่มา;

<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๕๔.html>.

อารมณ์ของวัยรุ่น ไม่รุนแรงอย่างที่คิด, หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๓,

แหล่งข้อมูล, <http://www.manarom.com/article-detail.php?id=๔๔>

