

## บทบาทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคริสตจักรในประเทศไทย The Role of Leisure Activity and The Christianity Churches of Thailand

พรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์, ปร.ด., Pornchan Lojanasupareuk, Ph.D.<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์ ดร., ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

<sup>1</sup>Lecturer, Ph.D, Department of Physical Education, Faculty of Education,  
Kasetsart University, Bangkean Campus

\*Corresponding Author Email: feduphl@ku.ac.th

Received: May 6, 2021

Revised: June 24, 2021

Accepted: June 26, 2021

### บทคัดย่อ

มนุษย์มีความปรารถนาที่จะมีความสุขในการแสวงหากิจกรรมที่ต้องการเพื่อผ่อนคลายและปลดปล่อยความเครียดจากงานที่ทำประจำ ดังนั้นกิจกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการแสดงออกและสนับสนุนความเชื่อ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถเลือกกรใช้เวลาว่างเพื่อสัมผัสกับความสงบสุขของจิตใจ สันติสุข และความหวังใหม่ในชีวิต คริสตจักรในประเทศไทยถือเป็นสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมในการประกอบพิธีทางคริสตศาสนาของผู้เชื่อและศรัทธาในองค์พระผู้เป็นเจ้า และเป็นองค์กรที่ให้การต้อนรับทุกคนได้เข้ามามีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนาและกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่าง ๆ ในวันอาทิตย์และวันธรรมดา วัตถุประสงค์ของกิจกรรมใช้เวลาว่างไม่เพียงเพื่อให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วม แต่ยังสามารถช่วยพัฒนาชีวิตให้ประสบความสำเร็จในสี่ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ และด้านสังคม กิจกรรมการใช้เวลาว่างและการสอนการดำเนินชีวิตมีพื้นฐานมาจากพระคัมภีร์ที่มีประโยชน์อย่างมากเพื่อก่อให้เกิดความสุข โดยกิจกรรมใช้เวลาว่างจัดขึ้นตามกลุ่มอายุ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้อย่างเพลิดเพลิน อาทิ การร้องเพลง กีฬาและเกม คลินิกกีฬา และการทำสมาธิ คริสตจักรในประเทศไทยจึงมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและจัดกิจกรรมใช้เวลาว่างสำหรับทุกคนที่ต้องการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาดเพื่อให้แต่ละบุคคลมีความสุขในชีวิต

**คำสำคัญ:** บทบาท กิจกรรมการใช้เวลาว่าง คริสตจักรในประเทศไทย

## Abstract

Most of people have desired to be happy so they will search for any activities that they can enjoy doing in order to relaxing and release pressures from their daily routine jobs. Therefore, religious activities or other practices lead to express and support our faith is one of the choices that can choose on their free time to experience the sense of serenity, peaceful minds and new hope in lives. The Christianity Churches of Thailand are the place that the believers come together in worship, who trust in The Almighty God and the organization that welcomes everyone to get involve in the rituals service and various leisure activities on Sunday and weekdays. The purpose of the leisure activities are not only anyone come to join but also can benefit in the developing a successful lives in four dimensions need such physical, mind, spiritual and social. Most leisure activities and the teaching are based on the life's applications from the Bible that's very helpful the fundamental for happiness. The leisure activities are based on age groups so everyone can join, there are singing, sports and games, sport clinics, meditation. Thailand Churches want to be a part of society and providing all activities for anyone that's looking for using their leisure time wisely for each individual live a happy life.

**Keywords:** Role Leisure Activities Christianity churches of Thailand

## บทนำ

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุขในชีวิต แต่ด้วยวัฒนธรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ส่งผลให้มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางเศรษฐกิจ การเมือง ผู้คนจึงต้องดำรงชีพด้วยความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดในการทำงาน เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นการสร้างความสุขให้กับตนเองนั้น จะต้องรู้จักการพัฒนาอารมณ์สุขโดยใช้เวลารว่าง (Leisure) ที่อาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลาง

Leisure เป็นเวลารว่างของความเป็นอิสระจากการทำงานประจำ หรือที่ถูกบังคับ ทำให้มีโอกาสในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ (Freedom) ในสิ่งที่สามารถทำได้ หรือทำด้วยความชอบ ความสนุกสนาน

และความพึงพอใจ โดยคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสม (Henderson, 2014) ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความสามารถ ศักยภาพและตัวตนเฉพาะบุคคล เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายจากความเครียด มีความสดชื่นฟื้นคืนใหม่ เกิดความเพลิดเพลิน เกิดความสุข สนุกสนาน รื่นโรจน์บันเทิงใจ การใช้เวลารว่างเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์และเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณ จิตใจ ร่างกายและ พัฒนาการของแต่ละบุคคล (Jenkin, & Pigram, 2004) นอกจากนี้ เวลารว่างยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ว่างเว้นจากภารกิจที่ต้องปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตเพื่อทำกิจกรรมอันส่งผลต่อบุคคล สังคมและประเทศชาติ ดังนั้นการใช้เวลารว่างจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์ตั้งแต่สมัยอดีตกาลกรีกและโรมัน ดังที่ Khaldun ได้กล่าวว่า ความปรารถนาของการ

ใช้เวลาว่าง จัดเป็นหนึ่งในห้าของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความต้องการสุนทรียภาพและการรับรู้ และเป็นส่วนหนึ่งของเป้าประสงค์ของชีวิตมนุษย์ในการนำไปสู่ความสุข ความพึงพอใจ ความสนุกสนาน เพลิดเพลินในสิ่งที่สนใจ (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553; อ้างถึงใน Ibahim, 1998)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเมื่อคนเรามีชีวิตและทำงานอย่างซ้าซากจำเจ จึงมีความต้องการในการแสวงหากิจกรรมที่ทำในเวลาว่างต่างไปจากงานที่ทำประจำ เพื่อเป็นการผ่อนคลายจากความเครียด ดังนั้นเมื่อมีเวลาว่างจึงมีความต้องการที่จะประกอบกิจกรรมทางศาสนาเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจของมนุษย์เพื่อให้มีชีวิตที่สงบสุขและมีความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไป คริสตจักรหรือโบสถ์เป็นองค์กรหนึ่งทางคริสต์ศาสนา นิกายโปรเตสแตนต์ เป็นศูนย์รวมของคริสเตียน (Christian) ผู้ซึ่งเชื่อและศรัทธาในองค์พระผู้เป็นเจ้า (God) และยังเป็นศูนย์รวมในการประกอบพิธีหรือประกอบกิจกรรมทางศาสนา (Henderson, 2014) เพื่อให้คริสเตียน และผู้เข้าร่วมในพิธีได้ปล่อยวางภาระปัญหา หรือความทุกข์ใจ และเกิดความสงบสุขทางจิตใจ และเป็นองค์กรที่ใช้กิจกรรมเวลาว่างและนันทนาการเพื่อการทำพันธกิจไม่ว่าจะเป็นด้านการสามัคคีธรรม การรับใช้ การสร้างสาวก และการประกาศพระกิตติคุณ

### กิจกรรมการใช้เวลาว่างกับคริสต์ศาสนาในประเทศไทย

คริสต์ศาสนานิกายโปรเตสแตนต์เข้ามามีบทบาทในสังคมไทยตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์ และเข้ามาเผยแพร่ศาสนาโดยมิชชันนารีในปี ค.ศ. 1828 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (นันทชัย มีชูชน, 2547) คริสตชนที่เชื่อในพระเจ้าหรือคริสเตียนจะมีจิตสำนึกและอุดมการณ์ที่สำคัญ เนื่องจากในพระคริสตธรรมคัมภีร์ได้กล่าวถึงพระมหาบัญชาของพระเยซูคริสต์ (Great Commission)

ที่ทรงรับสั่งกับอัครสาวกให้ถือเป็นเจตนารมณ์ในการเผยแพร่ศาสนาว่า “เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงออกไปและนำชนทุกชาติมาเป็นสาวกของเราจง baptisma พวกเขาในพระนามของพระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์ และสอนพวกเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดที่เราสั่งพวกเขาไว้ และนี่แน่ะ เราจะอยู่กับท่านทั้งหลายเสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค” พระธรรมมัทธิว บทที่ 28 ข้อที่ 19-20 (สภาคัมภีร์พระคริสตธรรมไทย, 2549) ดังนั้นคริสเตียนจึงมีหน้าที่สำคัญในการเผยแพร่คริสต์ศาสนา หรือการประกาศเรื่องราวของพระเยซูคริสต์ ซึ่งคริสเตียนเรียกว่า “ข่าวประเสริฐ” เพื่อให้ทุกคนที่ได้ยินเรื่องราวนี้มีโอกาสตัดสินใจรับเอาพระผู้เป็นเจ้าและกลายเป็นคริสเตียนนั่นเอง อีกทั้งคริสตจักรยังเป็นสถานที่สำหรับถ่ายทอดหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ เพื่อการปรับเปลี่ยนด้านจริยธรรมให้ดีขึ้นและในการดำเนินชีวิตด้วยดังในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ในหนังสือ 2 ทิโมธี บทที่ 3 ข้อที่ 16-17 ความว่า “พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการดลใจจากพระเจ้า และเป็นประโยชน์ในการสอนการตักเตือนว่ากล่าว การแก้ไขสิ่งผิด และการอบรมในความชอบธรรม เพื่อคนของพระเจ้าจะมีความสามารถและพร้อมเพรียงเพื่อการดีทุกอย่าง”

อย่างไรก็ดี การถ่ายทอดหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์เพื่อการเผยแพร่คริสต์ศาสนา และการอบรมทางจริยธรรมที่มีประสิทธิภาพนั้น หากมิได้คำนึงถึงวิธีการถ่ายทอด วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพแล้ว ผู้รับสารหรือผู้ฟังย่อมถูกลดทอนการรับสาร จากความเหน้อยล้าของร่างกาย การขาดความตั้งใจ และสมาธิในการรับสาร ตลอดจนอคติต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากข้อมูลเชิงศาสนา กิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเพิ่มประสิทธิภาพของการเผยแพร่คริสต์ศาสนา รวมถึงการอบรมจริยธรรมตามหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังเช่นงานวิจัยของชำนาญ พันธกิตติคุณ (2539) ทำให้เห็นถึงการนำ

กิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่คริสต์ศาสนา รวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล การพัฒนาสิ่งแวดล้อม จากการศึกษา (Education) การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Recreation) และการบำบัด (Therapy) ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคม

และด้านจิตวิญญาณ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะสอดคล้องกับเป้าหมายของกิจกรรมในเวลาว่าง นั่นคือ การมีสุขภาพกายและใจดี (Get well) การมีชีวิตที่ดี (Live well) และการมีสุขภาวะที่ดี (Stay well)



ภาพประกอบ 1 แสดงแนวคิดของการใช้เวลาว่าง

ที่มา : สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. หน้า 4

กิจกรรมการใช้เวลาว่างไม่ว่าจะเป็นวิธีการบำบัด (Therapy) การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Re-creation) และการให้การศึกษา (Education) จึงมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลทุกเพศทุกวัยไปสู่เป้าหมายโดยการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (Get well) มีชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความพึงพอใจ มีความสุข สนุกสนาน (Live well) และมีความเป็นอยู่ที่ดี (Stay well) มีสุขภาวะที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553)

ปัจจุบัน คริสตจักรต่าง ๆ ในประเทศไทย จึงได้นำแนวคิดและทฤษฎีการใช้เวลาว่างมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของคริสเตียน ตลอดจนไม่ลดทอนหลักข้อเชื่อสำคัญที่ต้องการถ่ายทอด และการเผยแพร่ศาสนา โดยการนำกิจกรรมการใช้เวลาว่างมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อในการเผยแพร่ทางคริสต์ศาสนา เน้นที่กิจกรรมควบคู่ไปกับ

การเสริมจริยธรรมที่ได้นำหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์มาเป็นหลักคำสอนในการดำเนินชีวิต พัฒนาคุณภาพชีวิตในการอยู่ร่วมกับคนในสังคมที่ก่อให้เกิดความสุขสงบ การหนุนใจ การให้กำลังใจ การบำบัดรักษา และก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับ สมัครงใจเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กิจกรรมเกม กีฬา กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ทัศนกรรม กิจกรรมการเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการละคร กิจกรรมการดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมด้านวรรณกรรม การอ่านและท่องพระคัมภีร์และการรณรงค์ ท่องข้อท่องจำในพระคัมภีร์ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัครพัฒนาชุมชนและบริการ กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมค่าย กิจกรรมกลางแจ้ง นอกสถานที่ ท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เป็นต้น

เมื่อคริสตจักรได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่าง จึงได้มีการพัฒนาเป็นรูปแบบของกิจกรรมขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับการเผยแพร่คริสต์ศาสนาและการเสริมจริยธรรมจากหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตทั้งในด้านพฤติกรรมและด้านเจตคติ ในช่วงเวลาว่างทั้งก่อนและหลังการประกอบพิธีทางคริสต์ศาสนา ซึ่งเป็นการนำกิจกรรมนันทนาการที่เป็นรูปแบบและกระบวนการของการเข้าร่วมกิจกรรมในยามว่างที่เป็นทั้งฝ่ายกระทำ (Active) และฝ่ายถูกกระทำ (Passive) ให้เกิดความพึงพอใจ สนุกสนาน เพลิดเพลินทั้งในร่ม (Indoor) และกลางแจ้ง (Outdoor) โดยไม่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม เลือกจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย โดยพิจารณาจากพัฒนาการ 3 ด้าน 1) ความสามารถทางกาย 2) ความสามารถในการรับรู้ การคิด เหตุผล ความเฉลียวฉลาดและภาษา และ 3) คุณลักษณะทางสังคมและอารมณ์ เช่น บุคลิกภาพ พัฒนาการทางอารมณ์ และจริยธรรม ความเป็นเอกลักษณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม (Payne; & Barnelt, 2006) เพื่อให้เกิดความท้าทาย ความสัมฤทธิ์ผลประสิทธิภาพของตนเอง การแสดงออกของตน ความสนุกสนาน อีกทั้งยังให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งในส่วนของการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการในคริสตจักรส่วนใหญ่ได้แบ่งกลุ่มวัยตามช่วงวัยอายุโดยคำนึงถึงประเภทของกิจกรรมที่เหมาะสมของแต่ละช่วงวัย เช่น กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น ซึ่งประยุกต์ตามทฤษฎีพัฒนาการตามวัยของฮาวิกเฮิร์ส (Havighurst's Theory of Development task) ประกอบด้วย วัยเด็กเล็ก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี วัยเด็กตอนต้น อายุ 6-12 ปี ที่ศึกษาในระดับประถมศึกษา วัยรุ่น อายุ 13-25 ปี ที่ศึกษาในระดับตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับอุดมศึกษา วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน อายุ 26-60 ปี และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อายุ 60 ปีขึ้นไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) และจะมี

การแยกการจัดกิจกรรมตามเพศ ที่เรียกว่า กลุ่มบุรุษ และกลุ่มสตรี สอดคล้องกับแนวคิดของสุมิล ตั้งสัจจงพันธ์ (2553) ได้เสนอกิจกรรมที่สอดคล้องกับทุกวัย อาทิ วัยเด็กเล็ก จะต้องเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกัน หรือประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor) วัยเด็กตอนต้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะท้าทาย กิจกรรมที่เปิดโอกาสพัฒนาทักษะทางสติปัญญา เช่น เกม กีฬา ศิลปะและหัตถกรรม วัยรุ่น จะต้องเป็นกิจกรรมในเรื่องของกระบวนการวางแผน มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่พัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของเอกลักษณ์บุคคล และเอกลักษณ์ของกลุ่ม และเน้นให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน จะต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นด้านความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การผ่อนคลายความเครียด เช่น กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่แสดงออกและกิจกรรมที่สร้างสรรค์ กิจกรรมอาสาสมัครและความเป็นพลเมืองดี วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จะต้องเป็นกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา ๆ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนทุกวัย สอดคล้องกับงานวิจัยทางนันทนาการของวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ตลอดจนวัยสูงอายุ ดังเช่น งานวิจัยของ ฐิติพงศ์ โภคสมบัติ (2558) และ ศุทธิกานต์ ชูขาว (2560) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะสังคมและทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา งานวิจัยของ เมธาพร ณิชังโส (2551) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น งานวิจัยของ วิมลมาลย์ สมคะเน (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน และงานวิจัยของ สุพิชชา ชุ่มภาณี (2552) และ ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์ (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ทำให้ผู้เข้าร่วมมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คริสตจักร เลือกใช้ปฏิบัติตามลักษณะประเภทของกิจกรรมใน เวลาและสถานที่ที่ร่วมทำกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนอกสถานที่ กิจกรรมศิลปะ วัฒนธรรม และ กิจกรรมการท่องเที่ยว (Kelly, 2013) ซึ่งสอดคล้อง กับการแบ่งรูปแบบของการใช้เวลาว่างของ รัสเซลล์ (Russell, 2015) และ มันดี และโอดัน (Mundy; & Odun, 1979) ที่กล่าวถึงการจำแนกรูปแบบกิจกรรมการ ใช้เวลาว่างที่ประกอบด้วย 1) กิจกรรมเกมและกีฬา ทั้ง ประเภทบุคคล ประเภทคู่ และประเภททีม 2) กิจกรรม ศิลปะทางวัฒนธรรม เช่น ดนตรี ภาพยนตร์ เต้นรำ 3) กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง เช่น การเข้าค่าย กิจกรรม ผจญภัย 4) กิจกรรมการเดินทางและการท่องเที่ยว 5) กิจกรรมงานอดิเรก เช่น ด้านวรรณกรรม การอ่าน การเขียน และการสะสม และ 6) กิจกรรมนันทนาการ ทางสังคม เช่น การจัดงานปาร์ตี้ เทศกาลวันสำคัญ การเข้าสมาคม และการเลือกกิจกรรมประเภทต่าง ๆ นั้น มีจุดมุ่งหมายและคุณค่าเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทาง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ทักษะคิด เพิ่มพลังงานใหม่ พัฒนาส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางความคิดและ สติปัญญา เกิดความสุขความพึงพอใจ พัฒนาบุคคลใน ด้านมนุษยสัมพันธ์ เกิดความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ และปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการยกระดับ จริยธรรม สติปัญญาให้ดีขึ้น เกิดประโยชน์ต่อเจตคติของ บุคคลและสังคม (Jensen, 1977)

## รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคริสตจักรในประเทศไทย

จากการจำแนกรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ออกเป็นกิจกรรมหลาย ๆ ประเภท ทำให้คริสตจักรได้ คำึงถึงการเลือกจัดโปรแกรมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในวัน

อาทิตย์และในช่วงระหว่างสัปดาห์หรือวันหยุด ซึ่งจำแนก กิจกรรมหลัก ๆ ของคริสตจักรได้ดังต่อไปนี้

**1. การรับคำสอนและคำเทศนา** เป็นแก่นของกิจกรรมในคริสตจักร เป็นการใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิภาพ ในด้านการบำบัด (Therapy) สอดคล้องกับหลักคำสอน ในพระคริสตธรรมคัมภีร์ได้บันทึกว่า “นี่แหละ เราจะนำ การเยียวยาและการรักษามาให้ และเราจะรักษาเขา ทั้งหลายให้หายและเผยสวัสดีภาพและความมั่นคง อย่างอุดม” จากพระธรรม เยเรมีย์ บทที่ 33 ข้อที่ 6 กล่าวคือ ผู้ที่ได้รับคำสอนและคำเทศนาอย่างตั้งใจและแสวงหา การบำบัดที่จะผ่อนคลายในจิตใจและการสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ ซึ่งไม่เพียงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความคิด และการยกระดับของคุณภาพชีวิตของแต่ละ บุคคลเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบุคคลรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม ดังในพระธรรม 2 ทิโมธี บทที่ 3 ข้อที่ 16 กล่าวว่า “พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการดลใจจากพระเจ้า และเป็น ประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การแก้ไข สิ่งผิด และการอบรมในความชอบธรรม”

**2. กิจกรรมชั้นเรียนรวีวารศึกษา (Sunday school)** ซึ่งเป็นการเรียนการสอนพระคัมภีร์ ในรูปแบบ ชั้นเรียนในวันอาทิตย์ มีการนำกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ เกม ดนตรี ร้องเพลง เต้นรำมาใช้ก่อน เริ่มการเรียนการสอน และนำกิจกรรมศิลปะทัศนกรรม การสร้างสรรค์ศิลปะประดิษฐ์ การแสดงละคร มาเป็น สื่อในการเรียนการสอนจริยธรรมคริสเตียน ทั้งก่อน การเข้าสู่บทเรียน และหลังจากการเรียนเสร็จสิ้น ดังที่ โดเฮอร์ดี (2545) ได้นำเสนอการวางแผนรายการ การสอนในชั้นเรียนรวีวารศึกษาให้คุ้มค่าใน 60 นาที ซึ่งรายการนั้นจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย ที่เหมาะสมกับบทเรียนในแต่ละครั้ง เพราะกิจกรรม ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้ง่าย สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และใช้ร่างกาย

เป็นสื่อในการแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลต่อการพัฒนาการร่างกาย ในการเคลื่อนไหว ระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในด้านมนุษยสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกัน รวมถึงการสอดแทรกจริยธรรมคริสเตียนในกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในบทเรียนได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย, 2556) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรจันท์ โลงนะศุภฤกษ์ (2553) ที่จัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ เพื่อพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีการพัฒนาจริยธรรมที่สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

**3. กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน** เนื่องด้วยพระคริสตธรรมคัมภีร์ประกอบด้วยหนังสือต่าง ๆ รวม 66 เล่ม แยกเป็นหมวดพันธสัญญาเดิม 39 เล่ม และหมวดพันธสัญญาใหม่ 27 เล่ม แต่ละเล่มประพันธ์ในรูปแบบการเขียนที่แตกต่างกัน บางเล่มยากต่อการเข้าใจถึงการตีความ บางเล่มเป็นเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ซึ่งยากต่อความเข้าใจ กิจกรรมส่งเสริมการอ่านจึงเป็นกิจกรรมที่คริสตจักรจัดขึ้นเพื่อสร้างแรงจูงใจต่อสมาชิกในคริสตจักรเป็นอย่างมากในการใช้เวลาว่างในการอ่านศึกษาพระคริสตธรรมคัมภีร์ นอกจากนี้คริสตจักรยังได้มีการจัดกิจกรรมการอ่านพระคัมภีร์ให้จบภายในหนึ่งปี การแข่งขันตอบคำถามในพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นิยมจัดขึ้นทั้งในระดับคริสตจักรและระดับสังคมหรือประเทศ มักจะเลือกเล่มในพระคัมภีร์เพียงเล่มเดียวหรือไม่เกินสามเล่ม กิจกรรมการแข่งขันพระคัมภีร์

เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้สมาชิกในคริสตจักรเกิดความมุ่งมั่นต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการแข่งขันสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างในการอ่านพระคัมภีร์ และท้าทายให้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันพระคัมภีร์ ซึ่งผลของการจัดกิจกรรมก็ทำให้สมาชิกคริสตจักรได้ใช้เวลาว่างในการอ่านพระคัมภีร์และมีความรู้ความเข้าใจในพระธรรมที่ได้อ่านเพิ่มขึ้น (คริสตจักรสาธ. 2563) นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมท่องข้อพระคัมภีร์สั้น ๆ ที่ง่ายต่อการจดจำ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างนิสัยรักการอ่านให้กับสมาชิกในคริสตจักร ทำให้มีความรู้ในประวัติศาสตร์ หลักข้อเชื่อ หลักคำสอน จริยธรรมของคริสเตียนมากขึ้น และเมื่อสามารถจดจำและท่องข้อพระธรรมได้ ก็จะสามารถนำหลักคำสอนนี้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อเกิดปัญหา ท้อแท้ หรือหมดหวัง ทำให้มีกำลังใจและมีพลังในการดำเนินชีวิตต่อไป เช่น “ใจเราเรียงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระตุกแห่ง” จากพระธรรมสุภาษิต บทที่ 17 ข้อที่ 22

**4. กิจกรรมพิเศษ** คริสตจักรมีพันธกิจในการประกาศพระกิตติคุณผ่านวันสำคัญ ๆ ต่าง ๆ ได้แก่ วันศุกร์ประเสริฐ (Good Friday) เป็นวันที่พระเยซูคริสต์ถูกตรึงตายบนไม้กางเขน วันอีสเตอร์ (Easter) เป็นวันที่พระเยซูคริสต์ฟื้นขึ้นมาจากความตาย วันคริสตมาส (Christmas) เป็นวันประสูติของพระเยซูคริสต์ เป็นต้น โดยคริสตจักรจะมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่กิจกรรมวันอีสเตอร์ จะมีกิจกรรมเกมการหาไข่ การประกวดสิ่งประดิษฐ์จากไข่ กิจกรรมวันคริสตมาส จะมีกิจกรรมดนตรี ร้องเพลงอวยพรตามบ้านสมาชิกในคริสตจักร การเฉลิมฉลอง จัดงานปาร์ตี้ มีการมอบของขวัญให้แก่กันและกัน รวมถึงการจัดกิจกรรมพิเศษในวันคริสตมาส มอบของขวัญแก่สถานสงเคราะห์เด็กกำพร้า คนพิการ บ้านพักผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยในโรงพยาบาล เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมพิเศษในวันสำคัญเหล่านี้ นอกจากจะช่วยในการอบรมในทางธรรมถึงการปฏิบัติให้สมควรแก่การเป็น

คริสตชนที่ดีแล้ว ยังช่วยหลอมรวมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง  
ในคริสตจักรของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

**5. กิจกรรมเกมและกีฬา** คริสตจักรได้จัด  
โปรแกรมด้านเกมและกีฬา โดยแบ่งเป็น

1) การจัดอบรมพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา  
ประเภทต่าง ๆ ทั้งกีฬาในร่มและกีฬากลางแจ้ง เช่น  
ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ปิงปอง  
ตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งนอกจากเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิก  
ในคริสตจักรได้มีโอกาสฝึกพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาแล้ว  
ยังเปิดโอกาสให้เยาวชนและบุคคลทั่วไปที่สนใจสามารถ  
เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกพัฒนาทักษะตามประเภทกีฬา  
ที่สนใจ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคริสตจักร  
กับคนในชุมชนในบริเวณใกล้เคียงอีกด้วย ดังเช่นโครงการ  
กีฬาฟุตบอลของคริสตจักรคลองเตย ที่ได้จัดโครงการ  
กีฬาฟุตบอลให้กับเด็กเยาวชนในคริสตจักรและใน  
ละแวกคริสตจักรและชุมชนใกล้เคียง เพื่อส่งเสริมให้  
เยาวชนมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง และพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ให้กับเด็กและเยาวชนโดยผ่านการสอน เสริมสร้างความรู้  
ทักษะด้านการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้องรวมถึงมีการ  
สอดแทรกจริยธรรม เพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีในการดำเนินชีวิต  
ทำให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ผู้อื่นและรู้จักผู้อื่น  
นำมาซึ่งการเรียนรู้ตนเองและรู้จักตนเอง และสามารถ  
อยู่อย่างมีความสุขในสังคม (คริสตจักรคลองเตย, 2563)  
จากการประเมินโดยภาพรวมของกิจกรรมพบว่ากิจกรรม  
กีฬาฟุตบอลมีความเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนที่มา  
เข้าร่วมกิจกรรม บรรลุตามวัตถุประสงค์ทำให้เกิดการ  
พัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจและจิตวิญญาณ ดังที่  
ทวิตศักดิ์ ชาติมนตรี (2549) ได้ศึกษาเรื่อง พันธกิจกีฬา  
เพื่อพระคริสต์ ซึ่งเป็นการใช้กิจกรรมกีฬาฟุตบอลเป็นสื่อ  
ในการเผยแพร่คริสต์ศาสนาในคริสตจักรสาทร จากการ  
ศึกษาพบว่าการนำกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมาเป็นส่วนหนึ่ง  
ของกิจกรรมในคริสตจักรก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อสมาชิกใน  
คริสตจักรและบุคคลทั่วไปที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในช่วง

เวลาว่างหลังเลิกเรียน เลิกจากการทำงาน และวันหยุด  
สุดสัปดาห์ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนา  
ทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอล การเป็นนักกีฬาที่ดี สร้างการ  
เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี นอกจากนี้ยังใช้กิจกรรมเกม  
มาประยุกต์ในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการฝึกซ้อมหรือ  
การเล่นกีฬา และยังเป็นเครื่องมือในเผยแพร่ศาสนาและ  
การสอนคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งประยุกต์จากการเล่น  
กีฬากับการดำเนินชีวิตให้ควบคู่กัน

2) การจัดแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่าง  
สมาชิกในคริสตจักรและระหว่างคริสตจักร รวมถึงคน  
ในชุมชนได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย  
กายส่งเสริมสุขภาพ สนุกสนาน ท้าทายความสามารถ  
 อีกทั้งยังก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน คริสตจักรได้จัด  
โปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยใช้ช่วงบ่ายวันอาทิตย์หลัง  
เสร็จสิ้นพิธีกรรมทางศาสนาแล้ว ซึ่งเรียกว่า วันกีฬา  
(Sports day) เป็นการร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของ  
สมาชิกภายในคริสตจักร ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เสริมสร้าง  
ความสามัคคี การเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน นอกจากนี้ยังมี  
การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างคริสตจักรในบริเวณ  
ใกล้เคียง หรือคริสตจักรที่สังกัดภาคและคณะเดียวกันหรือ  
ต่างภาคคณะซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างคริสตจักร  
ในการร่วมจัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน  
เช่น การแข่งขันฟุตบอล 4 คริสตจักร การแข่งขันฟุตบอล  
คริสเตียนคัพ การแข่งขันบาสเกตบอลคริสเตียนคัพ  
การแข่งขันกีฬามิตรภาพ การแข่งขันกีฬาคริสเตียนเกมส์  
 เป็นต้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทกีฬานี้  
ส่งผลทำให้เกิดกิจกรรมทางสังคม เป็นการออกกำลังกาย  
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย เพื่อความสามารถ  
ทางกีฬา และเพื่อการบำบัดก่อให้เกิดประโยชน์ทำให้มี  
สุขภาพดีแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความเครียด  
เกิดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และยังช่วยให้เห็นคุณค่า  
ของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาในเวลาว่างอีกด้วย

**6. กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษศึกษา** เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางจากสถานที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่ง ซึ่งแบ่งเป็นแบบค้างคืนและไม่ค้างคืน ซึ่งวัตถุประสงค์ของคริสตจักรในการจัดกิจกรรมท่องเที่ยว ทักษศึกษา เนื่องจากคริสตจักรประกอบด้วยสมาชิกที่มีความแตกต่างทั้งด้านภูมิหลัง วัฒนธรรม การศึกษา ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถกลายเป็นช่องว่างของความสัมพันธ์ได้ การที่คริสตจักรจัดกิจกรรมท่องเที่ยว ทักษศึกษา เพื่อให้สมาชิกในคริสตจักรที่เข้าร่วมกิจกรรม มีประสบการณ์ร่วมกัน ได้เกิดการเรียนรู้จากการเดินทางทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แก่การเดินทางเพื่อประวัติศาสตร์ในพระคริสตธรรมคัมภีร์ เป็นการตามรอยเส้นทางความเชื่อทางคริสต์ศาสนา เรียนรู้วิถีชีวิตของคนในอดีตและปัจจุบัน เช่น การเดินทางไปที่ท่องเที่ยวประเทศอิสราเอล ประเทศอียิปต์ นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อการเรียนรู้ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ ศูนย์การเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์และทางทะเล รวมถึงการทัศนศึกษาเพื่อความบันเทิง ตามแหล่งบันเทิงต่าง ๆ เช่น สวนสนุก สวนน้ำ ห้างสรรพสินค้า ทำให้มีความรู้เพิ่มพูนขึ้นและประสบการณ์ที่ดี เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนานจากการเดินทางท่องเที่ยว ทักษศึกษา เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมเดินทาง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน ในการเป็นมิตรไมตรีต่อกัน ก่อให้เกิดคุณค่าต่อบุคคล คุณค่าต่อชุมชน คุณค่าต่อสังคม คุณค่าต่อประเทศชาติและคุณค่าโดยสากล (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. 2556)

**7. กิจกรรมค่ายพักแรม** เป็นกิจกรรมของกลุ่มคนที่มาทำกิจกรรมโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยมีวิธีการปฏิบัติตามข้อกำหนด ระเบียบค่ายของการอยู่ร่วมกันและมีกิจกรรมสอดแทรกการเรียนรู้ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น คริสตจักรมีการจัดค่ายที่มีลักษณะประเภทแตกต่างกันตามจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ ซึ่งมีระยะเวลาการจัดค่าย 1 วัน , 3 วัน , 5 วัน เป็นการ

จัดค่ายตามช่วงเวลา ในช่วงวันหยุดติดต่อกัน หรือในช่วงปิดภาคเรียน เช่น การจัดค่ายคริสตจักร เพื่อให้สมาชิกในคริสตจักรหรืออาจชวนเพื่อนไปร่วมสนุกในค่ายเพื่อทัศนศึกษาและใช้ชีวิตร่วมกัน รวมถึงการมีกิจกรรมเพื่อการบันเทิงต่าง ๆ เพื่อความเอกราชของสมาชิกคริสตจักร การจัดค่ายประกาศ (เผยแพร่งานศาสนา) มีทั้งผู้ที่เป็นคริสตชนและผู้ที่ยังไม่เชื่อศาสนาอื่นไปใช้ชีวิตด้วยกัน โดยมีกิจกรรมการเล่าเรื่องราวของพระเยซูคริสต์ การเล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวที่ได้รับการเปลี่ยนแปลง เมื่อเชื่อในองค์พระผู้เป็นเจ้า รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ในค่าย เช่น การร้องเพลง การแสดงรอบกองไฟ การเล่นเกม กีฬา กลุ่มสัมพันธ์ การอภิปรายและเทศนาธรรม ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นแนวทางและวิธีการที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ หรือการจัดค่ายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ จากรายงานการดำเนินงานของแต่ละคริสตจักร มักจะจัดค่ายทุกปี ไม่ว่าจะเป็นคริสตจักรที่มีขนาดใหญ่หรือขนาดเล็ก (ศาลาธรรม) เช่น ค่ายกีฬา ค่ายดนตรี ค่ายอบรมผู้นำนักกีฬา ค่ายผู้นำคริสตจักร ค่ายคริสตจักร ค่ายครอบครัว ค่ายวัยรุ่น ค่ายภาคเด็ก นอกจากนี้ยังมี การจัดค่ายร่วมกันคริสตจักรในบริเวณใกล้เคียง หรือองค์กรเดียวกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างคริสตจักรหรือค่ายกีฬา ซึ่งแต่ละคริสตจักรส่งนักกีฬาเข้าร่วมค่าย เพื่อฝึกอบรมพัฒนาทักษะฟุตบอล แข่งขันฟุตบอล อบรมจริยธรรมโดยใช้หลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ และการร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่าง ๆ ซึ่งผลของการจัดกิจกรรมค่ายนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความสุขกับการใช้ชีวิตกับกิจกรรมนอกสถานที่ (Out door) มีอิสระ ได้พักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศจากชีวิตที่ซ้ำซากจำเจ รวมทั้งทำให้เกิดความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เกิดการพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ เข้าใจและยอมรับในการอยู่ในกฎระเบียบ เกิดความรัก ความสามัคคี มีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวและหมู่คณะ

การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การยอมรับและปรับตัว ในการอยู่และการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการเข้าร่วม กิจกรรมค่ายยังก่อให้เกิดความสุขสงบทางกาย จิตใจและ จิตวิญญาณ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ (2555) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมค่ายเพื่อ พัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยและ ประถมศึกษา จากการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วม กิจกรรมค่ายเพื่อพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ เด็กปฐมวัยและประถมศึกษา มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น กว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่าย

**8. กิจกรรมอาสาสมัคร บริการชุมชนและ สังคม** เป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงการอบรมจริยธรรม ในเชิงปฏิบัติ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นงานภาคสนาม สมาชิก ในคริสตจักรสามารถใช้ความถนัดหรือความสามารถทาง วิชาชีพของตนเป็นประโยชน์แก่คนทั่วไปได้ เช่น สมาชิก ที่เป็นแพทย์ พยาบาล รวมตัวจัดทีมแพทย์อาสาเพื่อให้ บริการด้านสุขภาพแก่ชุมชน ในการตรวจรักษาอาการ เบื้องต้น ด้านอายุรกรรม ด้านจักษุ ด้านทันตกรรม รวมถึง การบำบัดโดยการฝังเข็ม หรือสมาชิกบางคนเป็นช่าง ตัดผม ก็มีบริการตัดผมให้ฟรี ซึ่งขึ้นอยู่กับความถนัด หรือความสามารถในด้านต่าง ๆ ของสมาชิกในการให้ บริการแก่คนในชุมชนโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น โครงการครูช่างบ้านของคริสตจักรคลองเตย จัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในคริสตจักรได้มีส่วน ในการเสริมสร้างความรู้วิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และภาษาจีนรวมถึงเสริมสร้างจริยธรรมที่ดีงามให้แก่ เด็กในชุมชนใกล้เคียง โดยสอนทุกวันเสาร์ในช่วงเปิดภาค เรียนและสอนในวันจันทร์-วันศุกร์ในช่วงปิดภาคเรียน (คริสตจักรคลองเตย. 2563) ซึ่งกิจกรรมอาสาสมัครนี้ เป็นสื่อในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างคริสตจักร กับชุมชน เข้าหาชุมชน ซึ่งทุกกิจกรรมอาสาสมัคร บริการชุมชนและสังคมนั้นเป็นการแสดงความห่วงใย การช่วยเหลือเกื้อกูล การให้โอกาสทางสังคมในการแสดง

ศักยภาพของแต่ละบุคคล รวมถึงการนำความรักของ พระเจ้าไปสู่ชุมชน สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระคริสต ธรรมคัมภีร์ “ลูกทั้งหลายเอ๋ย อย่าให้เรารักกันด้วยคำพูด และด้วยปากเท่านั้น แต่จงรักกันด้วยการกระทำและ ด้วยความจริง”จากพระธรรม 1 ยอห์น บทที่ 3 ข้อที่ 18

## สรุป

กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีบทบาทที่สำคัญต่อ มนุษย์ แม้จะมีความเชื่อความศรัทธาที่แตกต่างกัน แต่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างก็เป็นเครื่องมือที่มีส่วนกระตุ้น ให้ผู้ที่เชื่อและศรัทธา ตลอดจนผู้ที่แสวงหาความสุข ในชีวิตเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจ และ เต็มใจที่จะเข้าร่วม โดยมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองต่อ ความต้องการภายในของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิด ของบามแมล และบามแมล (Bammel, & Bammel, 1996) ที่กล่าวถึงการใช้เวลาว่างมีบทบาทที่สำคัญ ต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในการตัดสินใจใช้เวลาที่ว่างจาก ภารกิจประจำวันมาเลือกทำกิจกรรมในสิ่งที่พึงพอใจ ด้วยความเต็มใจ และสอดคล้องกับทฤษฎีการชดเชย (Compensation theory) ที่ได้อธิบายพฤติกรรมการใช้ เวลาว่างของมนุษย์ในการแสวงหากิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง แตกต่างไปจากงานที่ทำ ซึ่งพฤติกรรมนี้อาจได้รับ อิทธิพลจากเพื่อน สังคมและสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน (Wilensky, 1960) การนำกิจกรรมการใช้เวลาว่างมาใช้ กับคริสตจักรในประเทศไทยแสดงให้เห็นว่า คริสตจักร เป็นองค์กรทางคริสตศาสนา และจัดเป็นสถาบัน ทางศาสนาที่มีผลต่อสถาบันทางสังคม ได้ตระหนักถึง ความสำคัญของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่เป็นเครื่องมือ ในการเผยแพร่ศาสนา การสอนหลักข้อเชื่อและจริยธรรม ทางคริสต์ศาสนา ทั้งทางตรงและทางอ้อม สอดคล้องกับ ทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายกิจกรรมของมนุษย์ ของอริสโตเติล (Aristotle) ที่กล่าวว่าทุกสิ่งในชีวิต ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกัน การใช้เวลาว่างจึง

เป็นเป้าประสงค์ของพฤติกรรมมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมและคริสตจักรได้เห็นถึงความสำคัญของการนำกิจกรรมใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า เนื่องจากเล็งเห็นว่าการใช้เวลาว่างมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อมนุษย์และนอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการแสดงออกถึงตัวตนเฉพาะบุคคลและเกิดคุณค่าต่อเอกลักษณ์บุคคล เกิดการผ่อนคลายจากความเครียด ทั้งทางด้านสุขภาพทางกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ด้านสุขภาพจิตใจ ทำให้มีกำลังใจ ทำให้เกิดความสดชื่นฟื้นขึ้นใหม่ เกิดการผ่อนคลายความคับข้องใจและความกระวนกระวายใจ ด้านสุขภาพทางอารมณ์ ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมและความสามารถในการแก้ปัญหา นำมาซึ่งความปรองดองในสังคม อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้คนมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน (Henderson, 2014)

## เอกสารอ้างอิง

คริสตจักรคลองเตย. (2563). *การประชุมสมัชชา ครั้งที่ 38 ประจำปี 2019*. กรุงเทพฯ: คริสตจักรคลองเตย.

คริสตจักรสาทร. (2563). *รายงานการดำเนินงานปี 2020 ของคณะกรรมการคริสตจักรสาทร*. กรุงเทพฯ: คริสตจักรสาทร.

ชำนาญ พันธกิตติคุณ. (2539). *การประกาศพระกิตติคุณทาง The Boys' Brigade* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). สถาบันกรุงเทพคริสตศาสนศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ฐิติพงศ์ โภคสมบัติ. (2558). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6*. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

โดเฮอร์ตี้ แซม. (2545). *เจริญเติบโตขึ้น*. กรุงเทพฯ: คณะเผยแพร่ข่าวประเสริฐแก่เยาวชน (CEF).

ทวีศักดิ์ ชาติมนตรี. (2549). *พันธกิจกีฬาเพื่อพระคริสต์*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). สถาบันกรุงเทพคริสตศาสนศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2556). *การนันทนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทชัย มีชูชน. (2547). 175 ปี *พันธกิจคริสตศาสนาโปรเตสแตนต์ในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ประชุมทองพรีนติ้ง กรุ๊ป.

พรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์. (2553). *การพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์*. *วารสารคณะพลศึกษา*, 13(1), 166-174.

เมธาพร ณีลังโส. (2551). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น*. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 23(1), 55-65.

วิมลมาลย์ สมคะเน. (2559). *การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน*. *วารสารคหกรรมบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 6(3), 11-22.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย* (พิมพ์ครั้งที่9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์. (2557). *ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. *วารสารคณะพลศึกษา*, 17(2), 186-196.

ศิริพงษ์ แยมเปียง. (2562). *คำตอบ 200 คำถามที่คริสเตียนควรรู้คำตอบ*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

ศุทธิกานต์ ชูขาว. (2560). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน* (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- สมาคมพระคริสตธรรมไทย. (2549). *พระคริสตธรรมคัมภีร์* (พิมพ์ครั้งที่20). กรุงเทพฯ: สมาคมพระคริสตธรรมไทย.
- สุพิชชา ชุ่มภาณี. (2552). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 24(2), 133-142.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: เอดิชั่นเพรสโปรดักส์.
- อารี ตีรณปัญญา. (2552). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. *วารสารคณะพลศึกษา*, 12(2), 217-225.
- อุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์. (2555). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายเพื่อพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ปฐมวัยและประถมศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนา*, 4(1), 53-62.
- Bammel, G; & Burrus-Bammel, L.L. (1996). *Leisure and Human Behavior*. 3<sup>rd</sup> ed. Dubuque: Brown and Benchmark.
- Henderson, Karla A. (2014). *Introduction to Recreation Services: Sustainability for a Changing World*. PA : Venture
- Ibrahim, H. (1991). *Leisure and Society : A Comparative Approach*. IA: William C Brown.
- Jenkins, J.M.; & Pigram, J.J. (2004). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. New York: Routledge.
- Jensen, C. (1977). *Leisure Recreation : Introduction and Overview*. PA : Lea & Febiger.
- Kelly, John R. (2013). *Leisure*. 4<sup>rd</sup> ed. IL: Sagamore.
- Mundy, J., & Odun, L. (1979). *Leisure Education Theory and Practice*. New York: Willey & Sons.
- Payne, L.L., & Barnett, L.A. (2006). *Introduction to Recreation and Leisure*. IL: Human Kinetics.

