

การใช้เวลาว่างเพื่อเตรียมพร้อมวิถีแห่งความสุขก่อนวัยสูงอายุ

Spending Leisure time to Prepare the Way of Happiness before Elder

วณัฐพงศ์ เบญจพงษ์

ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Wanatphong Benjaphong

Department of Physical Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอถึงแนวทางการใช้เวลาว่างสำหรับวัยผู้ใหญ่ เพื่อเตรียมความพร้อมไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในอนาคต ผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “การศึกษาใช้เวลาว่าง” ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ การแสวงหาแนวทางที่เหมาะสม การเพิ่มประสบการณ์ผ่านทรัพยากร การใช้เวลาว่างและการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง โดยผลลัพธ์ของแต่ละขั้นตอนจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาส่วนถัดไปที่ช่วยเพิ่มโอกาสการแสวงหาวิถีชีวิตที่มีความสุขสำหรับวัยสูงอายุตั้งที่ตนเองคาดหวังไว้ นอกจากนี้กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างยังบ่งชี้ถึงปัจจัยที่อาจเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางวิถีชีวิตแห่งความสุขในวัยสูงอายุได้ ทำให้บุคคลในวัยผู้ใหญ่จัดหรือเตรียมการรับมือต่ออุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อวัยสูงอายุของตนเองมาถึง และสามารถดำเนินชีวิตในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าคนหนึ่งในสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: การศึกษาการใช้เวลาว่าง วัยสูงอายุ

Abstract

This article presents the way of using leisure time in order to prepare to become a happy elderly in the future through leisure education process. The process consists of awareness, the pursuit of suitable guideline, enhancing experiences through leisure resources and leisure skills development. The result in each part of process has an influence on the development of the next process that enhances opportunity of pursuit a happy lifestyle as expected.

Moreover, the leisure education process also identifies factors that is constraint and interfere Elderly's happy lifestyle. Causing the adult able to eliminate or prepare to cope with constraints effectively when their elderly is arrive. Finally, elder is able to spend their happy elderly life as a good human resource in aging society.

Keywords: Leisure Education, Elderly

บทนำ

วิทยาการทางการแพทย์และสุขภาพในประเทศไทยได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นศูนย์กลางทางสุขภาพ (Medical Hub) แห่งหนึ่งในระดับโลก ซึ่งการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการทางสุขภาพเหล่านี้ ส่วนหนึ่งมาจากสัดส่วนประชากรในวัยสูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยอายุขัยของประชากรสูงขึ้นตามไปด้วย โดยสาเหตุหลักของปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดจากความสัมพันธ์ของอัตราการเกิดที่ลดลง และอัตราการตายที่คงที่ กล่าวคือ ในปี พ.ศ. 2547 มีอัตราการเกิดอยู่ร้อยละ 13 และมีอัตราการตายร้อยละ 6.3 ปัจจัยหลายอย่างส่งผลกระทบให้อัตราการเกิดในปี พ.ศ. 2561 ลดลงเหลือร้อยละ 9.6 และมีอัตราการตายที่ขยับขึ้นเล็กน้อยเพียงร้อยละ 7.1 (Strategy and Planning Division, 2018) ประเทศไทยจึงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 11.9 ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (Aging Society) หรือการมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ในปีพ.ศ. 2559 อัตราประชากรผู้สูงอายุยังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องคิดเป็นร้อยละ

16.5 (Prasatkul, 2017) จนกระทั่งปีพ.ศ. 2561 อัตราประชากรพุ่งสูงขึ้นเป็นร้อยละ 18 (Prasatkul, 2019) ทำให้สังคมไทยขยับเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุสมบูรณ์ (Complete Aging Society) ภายในระยะเวลา 5 – 10 ปี ต่อจากนี้ ซึ่งหมายถึง การมีประชากรวัยสูงอายุร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ และมีแนวโน้มทะยานไปสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอดในอนาคต

แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุในระดับต่าง ๆ จะเป็นส่วนสะท้อนถึงประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพแต่สถานการณ์ผู้สูงอายุที่เป็นจริงยังพบว่า ปัจจัยที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่ได้ลดหรือหมดไป และยังคงเป็นอิทธิพลที่ส่งต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพในภายหลังอยู่เช่นเดิม โดยปัจจัยที่มีส่วนบั่นทอนคุณภาพชีวิตผู้เขียนได้จำแนกออกเป็น 3 กลุ่มปัจจัยอันได้แก่

1. ปัจจัยที่เกิดขึ้นตามช่วงวัย หมายถึง ปัจจัยแห่งความเสื่อมและถดถอยตามกลไกธรรมชาติ เช่น ความเสื่อมของข้อต่อ ความยืดหยุ่น การทรงตัว ประสาทสัมผัสส่วนต่าง ๆ หรือสมรรถภาพทางกายอื่น ๆ ที่ทำให้ประสิทธิภาพของการใช้ร่างกายลดลงไปจากวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ที่ผ่านมา

2. ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม หมายถึง การได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงปัจจัยที่เกิดขึ้นตามวัย ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิต เช่น การเกษียณอายุงาน ความมั่นคงทางการเงิน ฐานะทางสังคม และความสามารถในการพบปะเพื่อนฝูงที่ลดลง

3. ปัจจัยทางทัศนคติและจิตใจของผู้สูงอายุ หมายถึง ปัจจัยที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยที่กล่าวมา 2 ประการข้างต้น ที่ส่งต่อการปรับตัวตลอดจนทัศนคติที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง การสูญเสียความมั่นใจ และการพึ่งพาบุคคลอื่นเกินความจำเป็น

ปัจจัยทั้ง 3 กลุ่มนี้มีอิทธิพลซึ่งกันและกันเสมอ กล่าวคือ หากปัจจัยกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมีผลในเชิงลบย่อมส่งผลให้ปัจจัยกลุ่มอื่นเกิดปัญหาตามมาด้วย เช่น เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุงานเนื่องจากความสามารถทางกายไม่เอื้ออำนวยต่อไป ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเปลี่ยนบทบาท

ทางสังคม และวิถีชีวิตบางส่วนไป หากผู้สูงอายุไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ย่อมทำให้เกิดความคับข้องใจและไม่สามารถปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตในวัยสูงอายุได้ การยึดติดกับวิถีชีวิตในอดีตจะทำให้เกิดความเครียด และสะสมระดับความเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำลงจนนำไปสู่การหลีกหนีสังคม (Social Isolation) หรือภาวะซึมเศร้า (Depressive) ในที่สุด ปัจจัยที่เป็นผลกระทบทำให้เกิดปัญหามันทอนคุณภาพชีวิตเหล่านี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการไม่ได้เตรียมความพร้อมของตนเองสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ในทางตรงกันข้ามหากประชากรในวัยผู้ใหญ่ได้มีการเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข จะส่งผลให้ปัญหาทางสุขภาพและการใช้ชีวิตในสังคมของผู้สูงอายุลดลง และทำให้การเป็นผู้สูงอายุกลายเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อการขับเคลื่อนสังคมต่อไป วิทยาการและการรักษาทางการแพทย์จึงมีใช้ทางเลือกประการแรกของการให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตของยุคปัจจุบัน เนื่องจากกระบวนการรักษาเป็นการบรรเทาหรือขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ดังนั้นการป้องกันและการส่งเสริมจึงเป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยมีความสุขและเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะประชากรในวัยผู้ใหญ่ซึ่งกำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุต่อไป การใช้วิทยาการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการและกระบวนการแสวงหาความสุขในชีวิต เช่น ศาสตร์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลง และผลกระทบต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดจากวัยผู้ใหญ่สู่วัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบของการใช้เวลาว่างในวัยสูงอายุ

นันทนาการเป็นศาสตร์ที่อธิบายถึงการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประสบการณ์ที่มีความหมาย และรู้สึกพึงพอใจ เกิดความคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป หรือที่ส่วนใหญ่มักอธิบายความคุ้มค่าของเวลาว่างที่เสียไปจากการทำกิจกรรมในเวลาว่างว่า “เป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์” จากแนวคิดทางนันทนาการ และวิถีชีวิตผู้สูงอายุที่ปรากฏอยู่พบว่า ผู้สูงอายุมักมีเวลาว่างมากกว่ากลุ่มคนในวัยอื่น ๆ จึงเกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้ง่ายกว่าซึ่งสามารถแบ่งผลกระทบเหล่านั้นได้ 2 ลักษณะ คือ

1. เกิดความสุขและพึงพอใจในชีวิตที่เกิดจากการรับรู้เข้าใจตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และรู้จักปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

2. เกิดความรู้สึกลึกซึ้งต่อชีวิต ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ยาก ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง เกิดการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่อธิบายไว้ข้างต้น

ผลกระทบทั้ง 2 ลักษณะเกิดขึ้นจากการรับรู้ตนเองและสิ่งแวดล้อม การปรับตัว การยอมรับ และการวางแผน ดังนั้นศาสตร์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง จึงมีกระบวนการที่ช่วยเตรียมความพร้อมในการวางแผนวิถีชีวิต กำหนดแนวทางที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขได้อย่างยั่งยืนผ่านการใช้เวลาว่างที่เรียกว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง ใช้เวลาว่างที่พึงซึ่งถึงแนวทางความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและเวลาว่าง และยังเป็นแนวทางเชื่อมโยงการใช้เวลาว่างไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Dattilo, 2008) การศึกษาการใช้เวลาว่างนี้จึงเปรียบเสมือนเครื่องมือการเตรียมความพร้อมของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ไปสู่ความปรารถนาในชีวิต สร้างแนวทางการดำเนินชีวิตที่ช่วยตอบสนองความปรารถนาเหล่านั้นเมื่อช่วงชีวิตแห่งการเป็นผู้สูงอายุมาถึง อย่างไรก็ตาม การแสวงหาแนวทางวิถีชีวิตที่เป็นสุขในวัยสูงอายุนั้น ไม่มีแนวทางสำเร็จรูปเนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคลที่หล่อหลอมไปด้วยปัจจัยต่าง ๆ ให้เกิดลักษณะการแสวงหาความพึงพอใจในชีวิตที่ต่างกัน อันได้แก่ ระดับความพึงพอใจในชีวิตและงาน การมีความสุขในเวลาว่างของตนเอง ความสนใจส่วนบุคคล ความสามารถในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลง และการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน (Cordes, 2013) โดยผู้เขียนได้นิยามกลุ่มปัจจัยดังกล่าวว่า ส่วนสนับสนุนความพึงพอใจในวิถีแห่งสุข ซึ่งเป็นปัจจัยที่ใช้ในการพิจารณาสร้างแนวทางวิถีชีวิตสูงวัยที่มีความสุขผ่านทุก ๆ ส่วนของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

แนวทางการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงวัยผ่าน การศึกษาการใช้เวลาว่าง

แม้ว่านักวิชาการจะมีความเห็นที่แตกต่างกันในการจำแนกองค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อแสวงหาแนวทางการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้รับบริการในสภาวะปัจจุบัน เพื่อวางแผนชีวิตในวัยสูงอายุนอนาคต แต่กลับพบว่า ความแตกต่างเหล่านั้นมีการดำเนินการใช้การศึกษาการใช้เวลาว่างไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ Mundy and Odum (1979) ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มแนวคิดเริ่มต้นของการศึกษาการใช้เวลาว่างได้จำแนกกระบวนการดังกล่าวไว้ 5 ขั้นตอน แต่ในขณะที่ Stumbo and Peterson (2009) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการและใช้กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างกับงานด้านนันทนาการบำบัดได้จำแนกกระบวนการไว้เพียง 4 ขั้นตอน โดยนำการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง และการตระหนักรู้ในตนเอง รวมเข้าไว้ด้วยกัน และการนำขั้นตอนการตัดสินใจรวมไปกับขั้นตอนทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ Dattilo (2008) เป็นอีกหนึ่งผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการและการศึกษาการใช้เวลาว่างได้จำแนก ขั้นตอนของการศึกษาการใช้เวลาว่างให้มีความสำคัญต่อการตระหนักรู้ โดยขั้นตอนการตระหนักรู้ออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การให้ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง การตระหนักตนเองในการใช้เวลาว่าง และการพิจารณาตนเองในการใช้เวลาว่างเพื่อให้ข้อมูลเหล่านั้นนำไปสู่ขั้นตอนต่อไปมีความชัดเจนมากขึ้น ดังตารางที่ 1 ผู้เขียนจึงแบ่งลักษณะของการนำไปใช้เพื่อเตรียมความพร้อม และสร้างแนวทางวิถีแห่งความสุขในวัยสูงวัยไว้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ 2) การแสวงหาแนวทางที่เหมาะสม 3) การเพิ่มประสบการณ์ผ่านทรัพยากรการใช้เวลาว่าง และ 4) การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

ตารางที่ 1 แนวคิดและองค์ประกอบทางการศึกษาการใช้เวลาว่าง

Mundy และ Odum (1979)	Stumbo และ Peterson (2009)	Dattilo (2008)
1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง 2. การตระหนักรู้ในตนเอง 3. การตัดสินใจ 4. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 5. ทักษะการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม	1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง 2. ทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 3. ทรัพยากรทางการใช้เวลาว่าง 4. ทักษะกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	1. การเห็นความสำคัญของเวลาว่าง 2. การตระหนักตนเองในการใช้เวลาว่าง 3. การพิจารณาตนเองในการใช้เวลาว่าง 4. การปฏิสัมพันธ์กับสังคมในการใช้เวลาว่าง 5. การใช้ทรัพยากรอำนวยความสะดวกในเวลาว่าง 6. การตัดสินใจการใช้เวลาว่าง 7. การเกิดทักษะกิจกรรมนันทนาการ

ที่มา: Mundy and Odum (1979); Stumbo and Peterson (2009); Dattilo (2008)

1. การตระหนักรู้

การรับรู้และความเข้าใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองในปัจจุบันถือเป็นจุดเริ่มต้นการวางแผนชีวิต เพื่อสร้างวิถีแห่งความสุขเมื่อชีวิตในวัยสูงอายุที่กำลังจะมาถึง ดังนั้นการตระหนักรู้ถือว่าเป็นข้อมูลสำคัญ ที่ใช้ทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตตนเองในปัจจุบัน สามารถพิจารณาความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสิ่งที่ยปรารถนาในปัจจุบัน ตลอดจนอนาคต และยังเป็นข้อมูลที่น่าไปสู่การเตรียมปัจจัยที่จะช่วยให้ความคาดหวังในอนาคตเกิดขึ้นได้จริง ซึ่งการเตรียมวิถีแห่งสุขของชีวิตในวัยสูงอายุจึงจำเป็นต้องใช้ข้อมูลการตระหนักรู้ในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) หมายถึง การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต สถานการณ์ในชีวิต และความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง จนทำให้เกิดคุณค่าต่อตนเอง (Mundy and Odum, 1979) ซึ่งมีผลต่อการเลือกใช้เวลาว่างเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิต สังคม และเกิดพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง การตระหนักรู้การใช้เวลาว่างจึงเกิดจากประสบการณ์การใช้เวลาว่างในอดีตของแต่ละบุคคลที่ทำให้เกิดการรับรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นให้บุคคลกลับไปย้อนนึกถึงเรื่องราวลักษณะการใช้เวลาว่างในปัจจุบันว่ามีกิจกรรมใดบ้าง แต่ละกิจกรรมมีจุดเริ่มต้นมาอย่างไร เหตุผลของการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นประกอบไปด้วยอะไร ความรู้สึกและ

สาเหตุใดที่ยังคงให้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ อยู่ ประสบการณ์ทั้งในแง่บวกและลบที่หล่อหลอมให้เกิดการตัดสินใจและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในปัจจุบันทำให้บุคคลเข้าใจพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองที่ประกอบไปด้วยแรงจูงใจภายในและภายนอกในการทำกิจกรรม ช่วงเวลาว่างที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ประเภทกิจกรรม รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาและความถี่การเข้าร่วม ประโยชน์ที่ได้รับ และระดับการให้ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ข้อมูลเหล่านี้สามารถชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเวลาว่างของตัวบุคคลอย่างเป็นเหตุเป็นผล และยังเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกับข้อมูลที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่ยปรารถนาให้เกิดขึ้นในวัยสูงอายุที่เป็นผลมาจากการตระหนักรู้ในตนเอง

1.2 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) หมายถึง ผลของการตระหนักรู้ในตนเองที่ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักถึงคุณค่า รูปแบบ พฤติกรรมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล (Dattilo, 2011 cited in Austin, 2013) อาจกล่าวได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงความเป็นตนเองในทุก ๆ ด้าน และยังเป็นตัวกำหนดถึงการตัดสินใจในเวลาว่างของแต่ละบุคคลด้วย เช่น ความรู้สึกพึงพอใจ ชอบ – ไม่ชอบ ความเห็นส่วนตัวต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งเชิงบวกและลบ ความสามารถและสมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบททางเศรษฐกิจสังคม เป็นต้น ดังนั้นพฤติกรรม

การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงถูกแปรผันไปตามการตระหนักรู้ในตนเอง กล่าวคือการเข้าใจในตนเองจะทำให้เกิดการเรียงลำดับ คัดเลือก และตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้ที่จะทำให้สิ่งที่คาดหวังไว้บรรลุผล เช่นเดียวกับการปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างบางประเภทที่ไม่เหมาะสมกับตนเองและไม่สอดคล้องกับความคาดหวังที่กำหนดไว้ นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเองยังช่วยบ่งชี้ถึงอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จของสิ่งที่คาดหวังไว้

เมื่อนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้มาพิจารณาแล้วจะค้นพบภาพรวมของวิถีชีวิตในปัจจุบันที่ใช้เป็นจุดเริ่มต้นสร้างความคาดหวังแนวทางวิถีแห่งสุขในวัยสูงอายุ และยังตรวจสอบระดับความพร้อม หรือความเป็นไปได้ของแนวทางวิถีชีวิตที่จะเกิดขึ้น ขณะเดียวกันยังนำไปสู่การบ่งชี้ถึงอุปสรรคและแนวทางจัดอุปสรรคนั้นให้หมดไปก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุจะมาถึง ดังนั้นการตระหนักรู้ตัวบุคคลจำเป็นต้องตรวจสอบข้อมูลเหล่านี้อย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตนเอง ต้องยอมรับความเป็นจริง และการสร้างแนวทางวิถีชีวิตต้องอยู่บนพื้นฐานความจริง เพื่อให้แนวทางเหล่านั้นเกิดขึ้นได้

2. การแสวงหาแนวทางที่เหมาะสม

การตระหนักรู้นำไปสู่สภาพการณ์ปัจจุบัน ความคาดหวัง และแนวทางการเติมเต็มความคาดหวังเหล่านั้น ดังนั้นบุคคลอาจพบว่าประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ยังไม่เพียงพอต่อการบรรลุความคาดหวัง หรือบางกรณีอาจไม่แน่ใจว่าวิถีชีวิตในวัยสูงอายุของตนเองจะมีทิศทางไปในลักษณะใด การแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมจึงเปรียบเสมือนการค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับชีวิต หรือเพิ่มประสบการณ์เดิมในเชิงลึกมากขึ้น เพื่อนำไปสร้างทางเลือกของวิถีชีวิตในวัยสูงอายุได้ วิธีการแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมนี้สามารถเกิดได้จากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนเองสนใจ และผนวกเข้ากับการตัดสินใจโดยหวังว่า ประสบการณ์เหล่านั้นจะถูกนำไปสู่ส่วนหนึ่งของชีวิตในอนาคต โดยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อแสวงหาข้อมูลและประสบการณ์ ที่ตนเองคาดว่าจะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การได้รับประสบการณ์

เหล่านั้นจะต้องอาศัยทักษะการสื่อสารเข้ามาช่วย ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ (Build – Relationship Skills) และทักษะการนำเสนอตนเอง (Self – Presentation skills) (Stumbo, Kim & Kim, 2011) โดยทักษะการสื่อสารหมายถึง การใช้ภาษาหรือท่าทางเป็นสื่อในการสนทนากับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ผู้ส่งสารจึงจำเป็นต้องสื่อสารอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งในขณะที่เป็นผู้พูดหรือเป็นผู้ฟังที่ดี ที่ทำให้เกิดบรรยากาศการสนทนาที่ราบรื่นในระหว่างแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่อาจนำไปสู่โอกาสในการสร้างแนวทางใหม่ ๆ ในการเพิ่มพูนประสบการณ์ของตนเอง การมีทักษะการสื่อสารที่ดียังนำไปสู่การพัฒนาทักษะการสร้างความสัมพันธ์ด้วย ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและทำให้เกิดเครือข่ายในการสร้างโอกาสเพิ่มประสบการณ์วิถีแห่งสุขในชีวิตของตนเองได้ การใช้ทักษะการสื่อสาร และทักษะการสร้างความสัมพันธ์เป็นการคัดกรองข้อมูลที่ตนเองสนใจ และนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่าง ๆ อันเป็นส่วนหนึ่งของทักษะการนำเสนอตนเอง ที่มุ่งเน้นการสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้บุคคลอื่นรับรู้ ยอมรับ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ

ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่าง นอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และเกิดการสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคลแล้ว ประสบการณ์ต่างๆเหล่านี้ยังทำให้เกิดการเพิ่มพูนการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง และการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการตระหนักรู้ถึงกฎระเบียบทางสังคมด้วย ทำให้การพัฒนาวิถีชีวิตแห่งสุขของตนเองมีความชัดเจนมากขึ้น ง่ายต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต และสามารถพิจารณาคัดกรองแนวทางการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขที่สอดคล้องกับความคาดหวัง ตลอดจนตระหนักเห็นข้อจำกัดในตนเองที่เพิ่มขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลอื่น เช่น ระดับความสามารถ ความรู้ ความชำนาญ รวมไปถึงความพร้อมทางการเงิน และสวัสดิการทางสังคม เป็นต้น

อันนำไปสู่การสรรหาวิธีจัดข้อจำกัดเหล่านั้นให้ลดน้อยลงหรือหมดไป และตัดสินใจเลือกแนวทางทำให้เข้าใกล้วิถีชีวิตสูงวัยตามที่คาดหวังได้มากขึ้น

การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมของแต่ละบุคคล เปรียบเสมือนการตั้งสมมติฐานความเป็นไปได้ในการคัดสรรวิถีชีวิตในการนำไปใช้จริงเมื่อวัยสูงอายุได้มาถึง ดังนั้นแต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงการเลือกใช้ทรัพยากรการใช้เวลาร่วมที่ตนเองต้องการให้เหมาะสมด้วยการประมวลผลจากข้อมูลการตระหนักรู้ และอาศัยทักษะการสื่อสารต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาประกอบการตัดสินใจเลือกทรัพยากรการใช้เวลาร่วมที่เหมาะสมบนพื้นฐานความเป็นไปได้ เกิดความพึงพอใจที่สะท้อนถึงการบรรลุความคาดหวัง และเกิดผลกระทบบเชิงลบต่อตนเอง บุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

3. การเพิ่มประสบการณ์ผ่านทรัพยากรการใช้เวลาร่วม

ทรัพยากรทางการใช้เวลาร่วม หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเข้ากิจกรรมการใช้เวลาร่วมนั้น ๆ อันได้แก่ ทรัพยากรทางธรรมชาติ และทรัพยากรที่เป็นสิ่งปลูกสร้าง (Mull, Beggs & Renneison, 2009) ซึ่งครอบคลุมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นอุปกรณ์ และสถานที่ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ด้วย การเลือกใช้ทรัพยากรทางการใช้เวลาร่วมที่เหมาะสม เกิดจากข้อมูลจากการตระหนักรู้และความสามารถในการสื่อสาร ที่ทำให้ทราบวิธีการเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็นต่อกิจกรรมการใช้เวลาร่วมประเภทนั้น ๆ การเลือกทรัพยากรที่เหมาะสมยังเป็นส่วนสำคัญในการสร้างประสบการณ์ที่ดี และเกิดแนวทางที่สามารถไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนวิถีแห่งสุขในชีวิตการเป็นผู้สูงอายุได้ Dattilo (2008) ได้อธิบายวิธีการพิจารณาการเลือกใช้ทรัพยากรการใช้เวลาร่วมไว้ 4 แนวทาง อันได้แก่

1. จำแนกตามกลุ่มคนที่เหมาะสมกับบริการทรัพยากรชนิดนั้น ๆ
2. สถานที่ตั้งของทรัพยากรและข้อกำหนดในการเข้าร่วม
3. ความเข้าใจทรัพยากรและข้อกำหนดในการใช้

4. การประเมินทักษะที่จำเป็นในการใช้ทรัพยากรนั้น ๆ

ด้วยเหตุนี้การวางแผนวิถีชีวิตแห่งสุขนั้นต้องพิจารณาเรื่องทรัพยากรที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาร่วมควบคู่ไปกับประเด็นอื่น ๆ ด้วยโดยพิจารณาว่าทรัพยากรเหล่านั้นถูกสร้างหรือรองรับการใช้บริการของกลุ่มผู้เข้าร่วมประเภทใด เนื่องจากในแต่ละทรัพยากร หรือสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านั้นอาจมีวัตถุประสงค์การใช้เฉพาะกลุ่ม เช่น เครื่องเล่นบางชนิดในสวนสนุกหรือสวนน้ำ เส้นทางธรรมชาติในอุทยานแห่งชาติบางแห่ง หรือในบางกรณีอาจมีการแบ่งระดับของกลุ่มผู้ใช้บริการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วม หากพิจารณาแล้วว่าทรัพยากรที่จะเลือกใช้นั้นมีความเหมาะสมและตนเองสามารถเข้าร่วมได้ การทำความเข้าใจถึงวิธีการใช้ทรัพยากร และสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านั้น โดยการศึกษาวิธีการใช้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ และไม่ละเมิดข้อห้ามปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญช่วยลดอันตรายจากการใช้ทรัพยากรเหล่านั้น และทำให้ทรัพยากรการใช้เวลาร่วมมีอายุที่ยาวนาน สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามการไม่มีความรู้ในการใช้ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นอุปสรรคสำคัญที่สกัดการสร้างหรือเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเอง และทำให้ตัวเลือกที่เป็นแนวทางการสร้างวิถีแห่งสุข ในวัยสูงอายุอยู่ในขอบเขตที่จำกัดเท่าที่ตนเองเคยประสบมา ขาดโอกาสในการแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ที่ใช้ในการวางแผนความสุขของตนเองในชีวิตสูงวัย ดังนั้นการหาข้อมูลและการเพิ่มพูนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทรัพยากรเหล่านั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยสร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรการใช้เวลาร่วมได้มากขึ้น โดยอาจรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยทักษะการสื่อสารและเทคโนโลยีอื่น ๆ ที่มีบริการอยู่ในยุคปัจจุบัน เช่น ข้อมูลออนไลน์ อย่างไรก็ตามข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมมาได้จะต้องใช้วิจารณญาณในการนำข้อมูลเหล่านั้นไปใช้ด้วยในขณะเดียวกันข้อมูลที่พบนั้นอาจบ่งชี้ถึงทักษะที่จำเป็นในการเข้าถึงและมีข้อห้ามในการใช้ทรัพยากรเหล่านั้น เช่น ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรืออายุมากกว่า 50 ปี เข้าร่วมกิจกรรม หรือใช้ทรัพยากรนั้น ๆ เป็นต้น ข้อมูล

เหล่านี้จะช่วยพิจารณาความเหมาะสมของทรัพยากรต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความสามารถ ข้อจำกัดส่วนบุคคล ตลอดจนความคาดหวังการใช้เวลาร่วมส่วนบุคคลด้วย นอกจากการพิจารณาทรัพยากรอื่นได้แก่ ลักษณะของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งก่อสร้างให้เหมาะสมกับความคาดหวังเพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาร่วมที่ดีแล้ว การพิจารณาทรัพยากรยังรวมไปถึงทำเลที่ตั้งด้วย กล่าวคือหากทรัพยากรเหล่านั้นต้องใช้เวลาในการเดินทางอาจสูญเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ และมีเวลาในการทำกิจกรรมที่จำกัดเกินไปทำให้การบรรลุความคาดหวังที่กำหนดไว้เป็นไปได้ยาก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดควรเลือกแหล่งทรัพยากรการใช้เวลาร่วมที่ไม่ไกลมากนัก หรือมีการคมนาคมสะดวกเข้าถึงง่าย สามารถเข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นตัวเลือกหนึ่งที่จะอาจเกิดขึ้นในวิถีแห่งความสุขในชีวิตสูงวัยต่อไป การเลือกทรัพยากรการใช้เวลาร่วมยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาร่วมพิจารณาด้วย เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในอนาคต เช่น ความสามารถทางการเงิน ที่เป็นค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรม ทั้งนี้อัตราค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับรูปแบบและองค์การที่ให้บริการ กิจกรรมการใช้เวลาร่วมเหล่านั้น ซึ่งสามารถจำแนกภาคส่วนในการให้บริการออกเป็น 3 ภาคส่วน อันได้แก่ การให้บริการจากองค์กรภาครัฐ การให้บริการจากองค์กรแสวงหากำไร และการให้บริการจากองค์กรไม่แสวงหากำไร (Torkilsen, 2005) การให้บริการในแต่ละภาคส่วนมีค่าใช้จ่ายไม่เท่ากัน หากมีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ นวัตกรรมที่ทันสมัย หรือสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการที่นอกเหนือจากปกติย่อมมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น การได้รับประสบการณ์การใช้เวลาร่วมของแต่ละบุคคลจึงเกิดความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามประสบการณ์ที่เกิดจากการเลือกใช้ทรัพยากรการใช้เวลาร่วมจะส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ในอนาคต หากมีการเข้าร่วมซ้ำอาจเกิดความคาดหวังที่เพิ่มมากขึ้นจากประสบการณ์เดิมและเกิดประสบการณ์ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและกิจกรรมการใช้เวลาร่วมอย่างต่อเนื่อง จนตระหนักเห็นแนวทางการเลือกใช้ทรัพยากรการใช้เวลาร่วมที่เหมาะสมกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในที่สุด

4. การพัฒนาทักษะการใช้เวลาร่วม

ทักษะการใช้เวลาร่วม หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่เพียงพอต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่ตนเองสนใจ ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะที่จำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงตามการแบ่งประเภทกิจกรรมนั้นหนาการณ์ที่กำหนดไว้ (Traditional Leisure Activities) เช่น ทักษะทางกีฬา ทักษะดนตรี ทักษะศิลปะ และทักษะการใช้เวลาร่วมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ตนเองสนใจแต่เป็นทักษะที่ไม่ได้อยู่ในประเภทกิจกรรมใด ๆ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การจัดเตรียมอาหาร การซ่อมแซมบ้าน การนั่งสมาธิ การช้อปปิ้ง (Stumbo, Kim & Kim, 2011) การเกิดทักษะการใช้เวลาร่วมจึงเป็นผลลัพธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และส่งผลโดยตรงต่อการตระหนักถึงที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม Nash (1960) ได้อธิบายลักษณะส่วนหนึ่งของการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

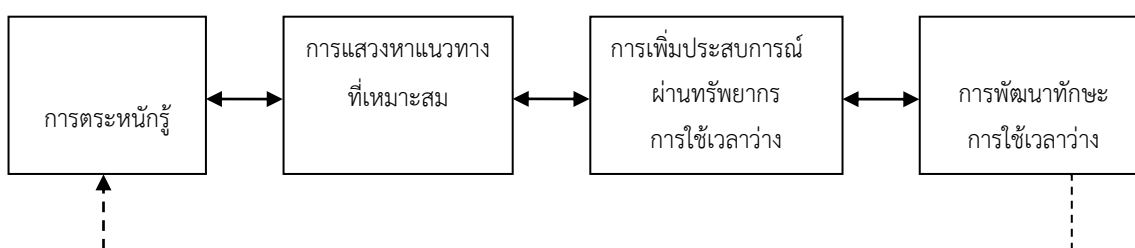
“ผู้สูงอายุสามารถที่จะเริ่มต้นทำงานอดิเรกได้ แต่แทบจะไม่เกิดประสิทธิผลจากกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น สาเหตุไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถ แต่สาเหตุหลักเกิดจากความกลัวเกี่ยวกับความล้มเหลว และมีความอ่อนไหวจากข้อดรามามากเกินไปจึงทำให้ผู้สูงอายุไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อฝึกฝนตนเอง”

จากคำอธิบายของ Nash (1960) ข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเตรียมพร้อมตนเองด้วยการพัฒนาทักษะการใช้เวลาร่วมของตนเอง จะช่วยลดภาวะความวิตกกังวลซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางวิถีชีวิตแห่งความสุขอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างตั้งแต่วัยผู้ใหญ่จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการมีทักษะที่เพียงพอจะมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของกิจกรรม ที่ช่วยสร้างประสบการณ์การใช้เวลาร่วมที่คาดหวังไว้ด้วย Csikszentmihalyi (1996) ได้อธิบายความสัมพันธ์ของทักษะและระดับความยากง่ายของกิจกรรมไว้ว่า หากทั้ง 2 ส่วน มีความสมดุลกัน ย่อมส่งผลให้เกิดความไหลลื่น (Flow) ของกิจกรรม ซึ่งหมายถึง การเกิด

ประสบการณ์ในเชิงบวกสำหรับตนเองได้ ทั้งนี้การเพิ่มพูนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จะทำให้เกิดทักษะการใช้เวลาว่างที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย กล่าวคือทักษะเฉพาะในกิจกรรมนั้น ๆ จะทำให้ตระหนักถึงความสนใจของตนเองที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งประเภทของกิจกรรม รูปแบบการเข้าร่วม (แบบรายบุคคล คู่ หรือ กลุ่ม) หากมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดทักษะที่หลากหลายและสามารถประยุกต์ทักษะเหล่านั้นไปใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปได้ง่ายมากขึ้น การเกิดทักษะเหล่านั้นยังมีผลต่อการวิเคราะห์เพื่อเลือกใช้ทรัพยากร และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมด้วย หากทักษะเหล่านั้น ถูกพัฒนาตั้งแต่ในวัยผู้ใหญ่จะทำให้แนวทางวิถีชีวิตแห่งความสุขในวัยสูงอายุเกิดขึ้นไม่ยากนัก

ในขณะเดียวกันการมีทักษะการใช้เวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้น ยังส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองตามไปด้วย ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ภาวะความต้องการพึ่งพาคนอื่นจะเกิดขึ้นน้อยลง และมีผลเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ ที่แน่นแฟ้นของสมาชิกในครอบครัว ที่เป็นอิทธิพลสนับสนุนการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างมีความสุขในฐานะสมาชิกคนหนึ่งคนในสังคม

ผลลัพธ์ของการศึกษาการใช้เวลาว่างทั้ง 4 ขั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลซึ่งกันและกันโดยมีลักษณะเป็นพลวัตดังภาพที่ 1 กล่าวคือ หากขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเกิดการพัฒนาย่อมส่งผลให้ขั้นตอนที่อยู่รอบข้างเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 วงจรขั้นตอนการใช้เวลาว่างเพื่อเตรียมพร้อมวิถีแห่งความสุขก่อนวัยสูงอายุ

ดัดแปลงจาก: Mundy & Odum (1979); Stumbo & Peterson (2009)

1. แม้ว่าการตระหนักรู้ตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ใช้ในการพิจารณาแนวทางการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง แต่เมื่อผู้สูงอายุตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้แล้ว ยังช่วยเน้นย้ำให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้นผ่านการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างการตระหนักรู้ อันได้แก่ การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง) และการตระหนักรู้ในตนเอง (ความสามารถ ความสนใจ และความต้องการของตนเอง) กับการแนวทางการเข้ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุตัดสินใจเข้าร่วม

2. เมื่อผู้สูงอายุตัดสินใจเลือกแนวทางในการใช้เวลาว่างแล้วทำให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกทรัพยากรการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับกิจกรรม และสนับสนุนให้บรรลุความต้องการได้ด้วย ทั้งนี้การเลือกทรัพยากรที่เหมาะสม

ยังส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะทางการสื่อสาร ความรู้ และประสบการณ์การใช้ทรัพยากรการใช้เวลาว่างมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุสามารถย้อนกลับไปปรับแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมให้มีความชัดเจน และมีความเหมาะสมกับตนเองมากยิ่งขึ้น

3. การใช้ทรัพยากรการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุตัดสินใจเข้าร่วมย่อมเป็นส่วนผลักดันให้เกิดทักษะการใช้เวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้นและเกิดการบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่คาดหวังไว้ และยังเป็นการสะท้อนถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการตัดสินใจเลือกทรัพยากรการใช้เวลาว่าง ตลอดจนสามารถช่วยในการปรับทรัพยากรการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องและเกิดพัฒนาทักษะที่ส่งผลบรรลุความคาดหวังได้ดียิ่งขึ้น

4. การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างส่งผลให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์ของการใช้เวลาว่างที่กำหนดไว้ และทำให้ผู้สูงอายุเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้นที่นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย จะส่งผลให้การตระหนักรู้ทั้งตนเองและการใช้เวลาว่างที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังนั้นการพิจารณาตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในครั้งต่อไปจึงนำประสบการณ์ที่ได้รับมากำหนดวัตถุประสงค์และความคาดหวังใหม่ ๆ ขึ้น โดยอาจมีระดับความยากความท้าทายที่ซับซ้อนมากกว่าครั้งก่อน

สรุป

วางแผนชีวิตที่มีความสุขเพื่อวัยสูงอายุในอนาคต มีใช้เรื่องที่ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะประชากรที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญต่อการปรับตัวไปเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขได้นั้น การศึกษาการใช้เวลาว่างจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ผลักดันให้ค้นพบวิถีแห่งความสุขในชีวิตผ่านการใช้เวลาว่างด้วยตัวเอง ก่อนวัยสูงอายุจะมาถึง หากในวัยผู้ใหญ่ได้มีการเก็บเกี่ยวประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มากพอและค้นพบวิถีชีวิตแห่งความสุขให้กับตนเองได้แล้วรูปแบบการใช้เวลาว่างลักษณะเดิมที่เคยเข้าร่วมในวัยผู้ใหญ่อาจถูกนำมาเป็นแนวทางวิถีชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้แต่อาจมีการปรับให้เหมาะสมกับตนเองตามช่วงวัยที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาในการปรับตัวในผู้สูงอายุได้ ขณะเดียวกันการพัฒนาความสุขในชีวิตสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของตนเองไป ดังที่ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ได้อธิบายว่าประสบการณ์เป็นสิ่งที่ถูกสะสมมาจากวัยต่าง ๆ จนเกิดเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะถูกนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่อง ไปสู่วัยสูงอายุในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือหากเคยเป็นบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมแสวงหารูปแบบกิจกรรมที่คล้ายคลึงกับกิจกรรมเดิม ในทางกลับกันหากผู้สูงอายุมีลักษณะของการเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุบทบาทในสังคมจะยิ่งลดน้อยลงจนทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมได้ (Samranchit & bhavabhutanon na mahasarakham,

2011) ด้วยเหตุนี้การเตรียมพร้อมและแสวงหาวิถีแห่งความสุขตั้งแต่ในวัยผู้ใหญ่ย่อมทำให้เกิดการปรับตัวได้ง่าย และสามารถดำเนินชีวิตตามวิถีแห่งความสุขที่ตนเองคาดหวังไว้ได้อย่างต่อเนื่อง การศึกษา การใช้เวลาว่างแต่ละองค์ประกอบข้างต้นจึงเปรียบเสมือนวิธีการหนึ่งที่ใช้เตรียมความพร้อมแสวงหาวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง ส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน และกลายเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไปในสังคมได้อย่างแท้จริง

References

- Austin, D. R. (2013). *Therapeutic Recreation Processes and Techniques Evidence – Based Recreation Therapy*. IL: Sagamore Publishing.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. NY: Harper Collins.
- Cordes, K. A. (2013). *Application in Recreation and Leisure for Today and the Future*. IL: Sagamore Publishing.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning a Systematic Approach*. PA: Venture Publishing.
- Mull, R. F., Beggs, B. A. & Renneison, M. (2009). *Recreation Facilities Management Desing, Development, Operations and Utilization*. IL. Human Kinetics.
- Mundy, J. & Odum, L. (1979). *Leisure Education Theory and Practice*. US: John Wiley and Sons.
- Nash, J. B. (1960). *Philosophy of Recreation and Leisure*. Iowa : WM. C. Brown Company Publishers.
- Prasatkul, P. (Editor). (2017). *Thai Elderly 2016*. Nakhonpathom: Printery. [In Thai].
- _____. (2019). *Thai Elderly 2019*. Nakhonpathom: Printery. [In Thai].

- Samranchit, P. & bhavabhutanon na mahasarakham, P. (2011). *Elderly Health*. Bangkok: Ramkhamhaeng University. [In Thai].
- Strategy and Planning Division. (2018). *Public Health Statistics 2018 [Electronic Information]*. Nonthaburi: Ministry of Public Health. [In Thai].
- Stumbo, N. J. & Peterson, C. A. (2009). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedure*. CA: Pearson Education, Inc.
- Stumbo, N. J., Kim, J., & Kim, Y. – G. (2011). *Leisure Education*. Stumbo, Norma J., Wardlaw, Brad. (Editors), *Facilitation of Therapeutic Recreation Services and Evidence – Based and Best Practice Approach to Techniques and Processes*. PA: Venture Publishing.
- Torkilsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. NY: Routledge