

การส่งเสริมประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้พิการทางการมองเห็น

กัลพฤกษ์ พลศรี¹

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

E-mail: Kanlapruk@gmail.com

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายของบทความนี้เพื่อสร้างทางเลือกให้กับผู้พิการทางการมองเห็น ในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่อาจจะมีข้อจำกัดในเรื่องอุปกรณ์ หรือกิจกรรมที่จะช่วยเติมเต็มความสุขที่จะเกิดขึ้นในชีวิต เกิดการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่จะสร้างความสามัคคีในกลุ่มของผู้พิการทางการมองเห็น ทำให้ช่วยลดภาวะการตระหนักรู้ว่าตนเองขาดความสามารถทางการมองเห็นซึ่งเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต หรือเป็นภาระของสังคมอีกด้วย ดังนั้นการส่งเสริมประสบการณ์การใช้เวลาว่างจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพในทุกๆ ด้านที่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อผู้พิการทางการมองเห็น

คำสำคัญ: การใช้เวลาว่าง, สุขภาพ, ผู้พิการทางการมองเห็น

¹อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Promoting Leisure Experience for Developing Well-being of People with Visual Impairment

Kanlapruk Polsorn¹

Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: Kanlapruk@gmail.com

Abstract

The purpose of this article was to create alternatives to impaired visibility. Participation in leisure time, there may be restrictions on equipment or activities to help fulfill happiness that happens in life, as well as better interaction. It is also an activity that creates harmony in the group of blind students to decrease the thought about the lack of vision abilities is obstacle for their lives and a burden to the society. Thus, promoting leisure experience is crucial to develop well-being in every aspects for the people with visual impairment.

Keywords: Leisure, Well-being, Visual impairment

¹Lecturer in Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

บทนำ

คนพิการเป็นบุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่างๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป จากการสำรวจความพิการ พ.ศ. 2550 (National Bureau of Statistics, 2007) พบว่า จากประชากรทั้งหมดของประเทศ มีประชากรถึงร้อยละ 2.8 เป็นประชากรที่พิการ และ เป็นคนพิการทางการมองเห็น จำนวน 128,005 คน ทำให้สามารถวิเคราะห์แนวโน้มจำนวนคนพิการในอีก 10 ปีข้างหน้า โดยพบว่าแนวโน้มใน พ.ศ. 2564 ประชากรของประเทศไทย จะมีจำนวน 73.08 ล้านคน จะมีคนพิการจำนวน 2,196,482 คน และเป็นคนพิการทางการเห็นจำนวน 300,308คน การคาดการณ์แนวโน้มคนพิการดังกล่าวเป็นการคาดการณ์โดยประมาณภายใต้เงื่อนไข อัตราการเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่คงที่เท่ากับ 2.9 ต่อจำนวนประชากรที่คาดการณ์ในแต่ละปี ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าวทำให้ภาครัฐเล็งเห็นถึงความสำคัญของคนพิการมากขึ้น โดยจะเห็นได้จากข้อกฎหมายและนโยบายต่างๆ อาทิ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 (The Secretary of the Council for education ,2009) พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 (Ministry of social development and its role in human, 2007) และในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555-2559) (Ministry of tourism and sports, 2012) จะเห็นได้ว่ามีกฎหมายและนโยบายที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของคนพิการ โดยเฉพาะในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการด้วย เหตุผลของสมรรถภาพของคนพิการที่เป็นอุปสรรคในการจะกระทำกิจกรรมต่างๆนั้นเอง ส่งผลให้คนพิการมีเวลาว่างมากกว่าคนปกติ อีกทั้งกิจกรรมที่จะกระทำในเวลาว่างของคนพิการก็มีกิจกรรมที่ไม่หลากหลายอีกด้วย

ประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับการส่งเสริมสุขภาพ

การใช้เวลาว่างจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ที่มีความพิการทางการมองเห็น ให้ได้รับประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดเพลิดเพลินตามความคาดหวัง เป็นประสบการณ์หรือการเลือกซ้ำ เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นตัวเลือกในธรรมชาติ การมีอิสระในการเลือก และเป็นที่ดึงดูดใจ (Hood & Carruthers, 2007) ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของ Ellis (2002) ที่อธิบายถึงการใช้เวลาว่างเป็นการรับรู้ถึงพื้นฐานบนความรู้สึก ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การรับรู้การควบคุมการใช้เวลาว่าง ความพึงพอใจต่อความต้องการในการใช้เวลาว่าง ความเกี่ยวพันเชิงลึกในการใช้เวลาว่าง และ

ความสามารถที่แสดงถึงความสนุกสนาน(Ellis, 2002 cited in Anderson & Heyne, 2012)

ซึ่งตารางที่ 1 จะอธิบายถึง ลักษณะของการใช้เวลาว่าง (Anderson & Heyne, 2012)

ตารางที่ 1 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง (Anderson & Heyne, 2012)

ความพึงพอใจที่คาดหวัง ประสบการณ์ หรือ ความทรงจำ	อารมณ์ทางบวกเป็นประสบการณ์ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างเป็นผลทางตรงที่ทำให้เกิดความสุขและเป็นความสามารถในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้
การมีส่วนร่วม	การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสนใจและเป็นความสนใจที่เน้นประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
ความสามารถ	ความสามารถจะแสดงถึงสมรรถนะ ในระดับของกิจกรรมที่มีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะบอกเป็นนัยถึงความสามารถที่เป็นความเข้าใจและการตัดสินใจกับหรือปราศจากการสนับสนุนซึ่งกันและกัน
แรงจูงใจภายใน	การใช้เวลาว่างเป็นตัวเลือกโดยผู้เข้าร่วม สำหรับประสบการณ์ที่มีความหมายของผู้เข้าร่วมและไม่จำเป็นต้องได้รับจากภายนอก แต่อาจจะส่งผลต่อการเข้าร่วม
ตัวเลือกในธรรมชาติ	ตัวเลือกที่เกี่ยวข้องกับ ประเภทของกิจกรรม สถานที่ที่ทำการกิจกรรมบุคคลที่เป็นใครก็ตามที่ทำกิจกรรมหรือการเลือกที่จะไม่ทำ
มืออิสระในการเลือก	การมีอิสระในการเลือกเป็นการบอกนัยๆ ถึงความสามารถที่จะได้อย่างอิสระและการควบคุมการใช้เวลาว่างของคุณโดยเป็นการคำนึงถึงแต่ละบุคคลหรือการทำงานร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มที่เลือก ยิ่งไปกว่านั้นความสามารถเป็นการประเมินตามเกณฑ์หรือผลกระทบในการเลือก
ความเป็นอิสระ	ความเป็นอิสระเป็นการเลือกภายใต้พลังของกลุ่มบุคคลและไม่ได้เป็นพลังของบุคคลอื่น ในวัฒนธรรมของการมีส่วนร่วมความเป็นอิสระอาจจะประสบการณ์โดยคำนึงถึงกลุ่มคนและการเพิ่มศักยภาพของบุคคลแต่ละคน

จากตารางที่ 1 ได้อธิบายถึงลักษณะของการใช้เวลาว่าง ว่าจะต้องมีอิสระในการเลือกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เกิดจากแรงจูงใจภายในของแต่ละบุคคล สร้างความพึงพอใจตามที่คุณเข้าร่วมคาดหวัง และรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ตนเองเข้าร่วมการใช้เวลาว่างนั้นด้วย จากลักษณะการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่าการเข้า

ร่วมการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลมีลักษณะที่ต่างกันตามความสามารถ ความสนใจของแต่ละบุคคล ซึ่งจะต้องอาศัยปัจจัยภายในบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งนักทฤษฎีหลายๆท่านก็ได้อธิบายสรุปตามตารางที่ 2 ทฤษฎีร่วมสมัยของการใช้เวลาว่าง (Edginton et al, 2006 อ้างอิงใน Dieser, 2013) ดังนี้

ตารางที่ 2 ทฤษฎีร่วมสมัยของการใช้เวลาว่าง (Edginton et al, 2006 cited in Dieser, 2013)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา :	การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
กระบวนการทัศนคติการใช้เวลาว่างของ Neulinger:	อิสระในการรับรู้และแรงจูงใจที่แท้จริง เป็น 2 องค์ประกอบหลักของการใช้เวลาว่าง
ทฤษฎี Flow :	สถานะของการดำรงอยู่ การรับรู้ถึงความสนุกสนาน ภายใต้ทักษะและระดับความท้าทายของแต่ละบุคคลซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือ ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้น
ทฤษฎี ตัวตน เปรียบเหมือนความบันเทิง :	ความสามารถในการเพิ่มเวลาอิสระหรือความบันเทิงด้วยตนเอง โดยพื้นฐานมี 3 รูปแบบ ได้แก่ ตนเอง สิ่งแวดล้อม และ ความตั้งใจในการเล่น
ทฤษฎีทางสังคมวิทยา :	การศึกษาการใช้เวลาว่างภายในบริบทกว้างๆของสังคม (เช่น ครอบครัว ชุมชน อายุ วิถีชีวิต เพศ และวัฒนธรรม
ทฤษฎีระดับการใช้เวลาว่างของ Veblen:	การใช้เวลาว่างเป็นสัญลักษณ์ของระดับทางสังคม
ทฤษฎีการใช้เวลาว่างทางสังคมของ Kelly:	เป็นอิสระและมีความหมายออกเป็น 2 องค์ประกอบหลักของการใช้เวลาว่าง
การใช้เวลาว่างหลังสมัยใหม่:	การใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับการคุ้มครองผู้บริโภค ความเพลิดเพลินและ ไม่มีที่สิ้นสุด ประสบการณ์เกี่ยวงานอดิเรก ความถี่ เชื่อมโยงกับจินตนาการและความพอใจ
การจริงจัง- เป็นครั้งคราว/แบบบังเอิญ- แผนงาน ขอบข่ายกรอบแนวคิดการใช้เวลาว่าง:	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้เวลาว่างแบบจริงจัง : งานอดิเรกอย่างเป็นระบบของมือสมัครเล่น ผู้ชอบทำงานอดิเรก หรือ กิจกรรมอาสาสมัคร ที่น่าสนใจที่บุคคลจะเริ่มด้วยตัวของเขาเอง ซึ่งจะได้รับภายหลังจากการทำงาน คือ ทักษะพิเศษความรู้และประสบการณ์ - การใช้เวลาว่างแบบครั้งคราว/แบบบังเอิญ : กิจกรรมที่เพลิดเพลินซึ่งไม่ต้องการทักษะพิเศษ หรือความรู้ - การใช้เวลาว่างแบบพื้นฐานแผนงาน : ระยะเวลา ชับซ้อนอย่างเป็นเหตุเป็นผล ครั้งเดียว หรือ เป็นครั้งคราว (แม้ว่างานจะเกิดขึ้นที่) ข้อผูกมัดที่สร้างสรรค์ในเวลาทีอิสระ
ทฤษฎี Spillover :	คนทำงานสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีลักษณะคล้ายๆกัน (การกระจาย) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับงาน
ทฤษฎีการชดเชย:	ประสบการณ์ที่ถูกลำเอียงจากงานเป็นการส่วนสำคัญในการชดเชยด้วยการใช้เวลาว่าง
ทฤษฎีมานุษยวิทยา:	การศึกษาบุคคลและวัฒนธรรมการตกแต่งรูปแบบองค์รวมของสภาวะของมนุษย์
ทฤษฎีต่อต้านโครงสร้าง:	พิธีกรรมการใช้เวลาว่างกำหนดให้บุคคลมีบรรทัดฐาน หรือ การต่อต้านโครงสร้างซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
ทฤษฎีปรัชญาวิทยา:	การสับสนภายในสำหรับความเข้าใจซึ่งเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวัน
การใช้เวลาว่างแบบดั้งเดิม (การใช้เวลาว่างตามแบบของ Aristotle):	การใช้เวลาว่างเป็นการพิจารณาใคร่ครวญให้มีชีวิตที่ดี

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างนั้น มีหลากหลายทฤษฎีหลัก อันได้แก่ ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ทฤษฎีทางมานุษยวิทยา ซึ่งทุกทฤษฎีช่วยให้การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างนั้นเกิดประสบการณ์ที่ดีแก่ผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะสำหรับ “ความพิการ” ก็สามารถอธิบายให้ความหมาย หรือสร้างคำจำกัดความ ผ่านมุมมองและแนวคิดที่แตกต่างหลากหลายเช่นเดียวกันอันได้แก่

- รูปแบบความพิการเชิงสงเคราะห์ หรือ Charitable model of disability มองความพิการเป็นเรื่องความผิดปกติสูญเสีย ความด้อยโอกาสของบุคคล ที่ควรได้รับความสงสารเห็นใจ และสงเคราะห์ช่วยเหลือให้อยู่รอดในสังคม แนวคิดนี้แม้จะเกื้อกูลกันอยู่บ้าง แต่ก็มักจะปิดบังหรือจำกัดโอกาสที่มนุษย์จะได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ หรือในบางกรณีอาจเป็นการจำกัดหรือละเมิดสิทธิความเป็นมนุษย์ของกันและกันไปโดยไม่รู้ตัว

- รูปแบบความพิการทางการแพทย์ หรือ medical model of disability อธิบายว่า ความพิการ เป็นผลผลพวงของการมีพยาธิสภาพของโรคหรือการบาดเจ็บ ที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ก่อให้เกิด ร่องรอย ที่เป็น ความบกพร่อง (impairment) ของอวัยวะหรือร่างกาย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ (disability) จนหมดโอกาสหรือกลายเป็นผู้ด้อยโอกาสในสังคม (handicapped) ดังนั้น มุมมองนี้จึงเห็นว่าความพิการเป็นปัญหาของบุคคล

การแก้ไขปัญหาก็เน้นที่การจัดบริการส่วนบุคคลให้เพียงพอ

- รูปแบบความพิการทางสังคม หรือ social model of disability อธิบายว่า ความพิการ เกิดจากการที่สภาพแวดล้อมและเงื่อนไขต่างๆ ในสังคม ไม่มีการจัดการอย่างเหมาะสม จึงไม่ตอบสนองต่อความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์ ดังนั้นจึงมองว่าความพิการเป็นปัญหาทางสังคม การแก้ปัญหาก็ให้ความสำคัญกับการจัดการกับสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขต่างๆ ทางสังคม

- รูปแบบความพิการแบบบูรณาการ หรือ bio-psycho-social model of disability อธิบายว่า ความพิการเป็นองค์ประกอบหนึ่งของภาวะสุขภาพของบุคคล ที่เป็นผลรวมของสภาพและการทำงานของร่างกาย ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล และการมีโอกาสร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่มีความหมายต่อตนเอง ภายใต้บริบทแวดล้อมหนึ่งๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลซึ่งเป็นมุมมองที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพความสามารถของบุคคล เท้าเทียมกับการร่วมกันจัดการสภาพแวดล้อม ทัศนคติ และเงื่อนไขทางสังคมให้เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลของมนุษย์ที่มีความแตกต่างหลากหลาย (Health Systems Research Institute, 2010)

สำหรับความพิการทางการมองเห็นนั้น การที่เราจะใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างในการฟื้นฟู เพื่อให้บุคคลพิการทางทางการมองเห็นสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคม การติดต่อกับผู้อื่น

ได้ โดยถือว่าผู้พิการก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มักจะเน้นถึงการฝึกกิริยาท่าทางทั่วไป การแต่งกาย มารยาทในการพูดจา เปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างถูกต้อง ที่เห็นชัดคือมีการอบรมเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม แต่การใช้เวลาว่างจึงเป็นการเลือกอย่างอิสระ สนับสนุนความรู้สึกอย่างอิสระและความสามารถ ความเพลิดเพลินและอารมณ์ทางบวก และเป็นแรงจูงใจโดยประกอบด้วย ประสบการณ์ การใช้เวลาว่างเป็นความสนใจที่จำกัดสำหรับข้อตกลงในกิจกรรมที่ตั้งใจซึ่งตอบสนองต่อสุขภาวะ (Hood & Carruthers, 2007 & Carruthers & Hood, 2007) อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์การใช้เวลาว่างเป็นความเท่าเทียมกันในความสามารถที่จะตอบสนองต่อสุขภาวะ ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีความสามารถที่จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการใช้เวลาว่าง วิธีการที่จะช่วยเพิ่มคุณภาพของประสบการณ์การใช้เวลาว่างในการตอบสนองสุขภาวะมี 5 วิธีการที่จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างที่แท้จริง ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง ความสนใจในการใช้เวลาว่าง และหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Hood & Carruthers, 2007)

1. การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง (Savoring Leisure) เป็นการเชื่อมโยงทางตรงกับสุขภาวะผ่านประสบการณ์ซึ่งเป็นอารมณ์ทางบวก

กลยุทธ์หรือการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย 1) ประสบการณ์การเลือกอย่างมีความหมายจะทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก (เช่น ธรรมชาติ ดนตรี ศิลปะ การสนทนาที่ดี) 2) การค้นหาประสบการณ์อย่างมีความหมายที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก และสร้างให้เกิดขึ้นใหม่ในชีวิตประจำวัน และแนวทางที่สนใจซึ่งหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่แสดงอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก 3) การคำนึงถึงความตั้งใจในการใช้จ่ายในลักษณะทางบวกกับประสบการณ์ 4) การสร้างสรรค์อารมณ์ทางบวกและประสบการณ์ผ่านความทรงจำและการเล่นนิทาน และ 5) การเลือกประสบการณ์ตามความต้องการของแต่ละกิจกรรม (จิตใจ ร่างกาย หรือ อารมณ์) (Ben-Sha-har, 2007; Fredrickson, 2000; Lykken, 1999; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002; Sheldon & Lyubomirsky, 2004 cited in Anderson & Heyne, 2012)

2. การใช้เวลาว่างที่แท้จริง (Authentic Leisure) เป็นการจัดเข้ากันของกิจกรรมของบุคคลและความถูกต้อง และเป็นการวางแผนการใช้เวลาว่างภายใต้บริบทเชิงโครงสร้างและสอดคล้องกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างเป็นศักยภาพที่เกิดขึ้นซึ่งต้องเกิดจากความพึงพอใจความสามารถและความสนใจ มากไปกว่านั้นจะต้องเป็นสิ่งที่สอดคล้องกันอย่างมีความหมาย เป็นความสัมพันธ์ที่อิสระอย่างแท้จริงในตัวเลือกของการใช้เวลาว่างที่ต้องการให้บุคคลมีประสบการณ์ และเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (Kleiber, 1999)

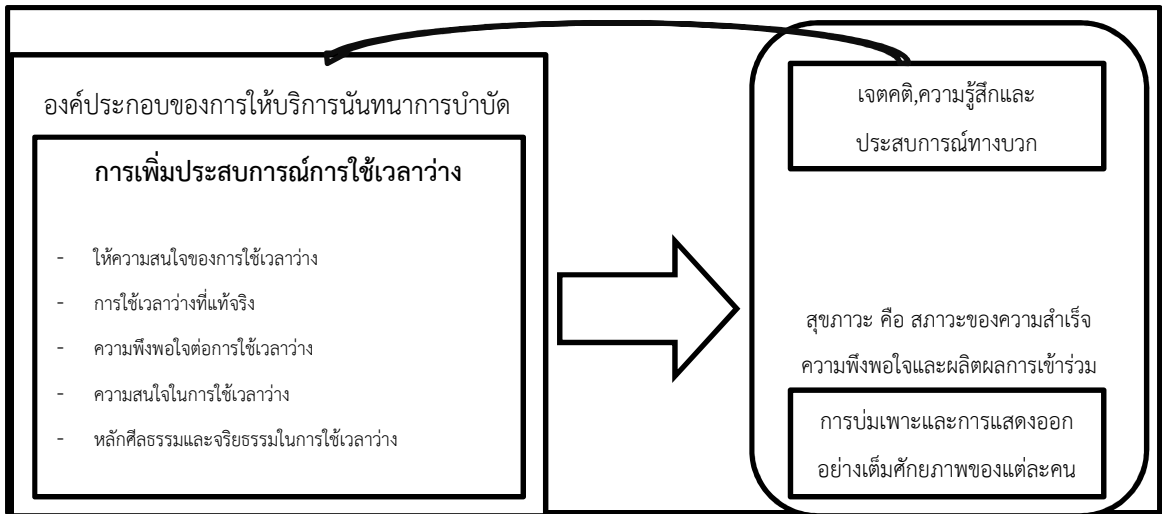
3. ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง (Leisure Gratifications) เป็นการอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างซึ่งเป็นความท้าทายและสิ่งดึงดูดใจอย่างเหมาะสม มีความต่อเนื่องเป็นข้อผูกมัดที่ทำให้เกิดประสบการณ์ (Hood & Carruthers, 2007) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่างเป็นการเติมเต็มถึงบทบาทที่สำคัญในการสนับสนุนในการพัฒนาบุคคลและพัฒนาความสามารถ ข้อตกลงเป็นชนิดของประสบการณ์ที่มีกระบวนการสำคัญต่อความรู้สึกพึงพอใจ เพลิดเพลิน และรู้สึกเติมเต็ม มี 2 มิติ คือ ประสบการณ์ อารมณ์ทางบวก และการพัฒนาตนเอง จะกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะที่ดี (Human Kinetics, 2010)

4. ความสนใจในการใช้เวลาว่าง (Mindful Leisure) เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับประสบการณ์และการขยายออก อันประกอบด้วย ความสนใจทั้งหมดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ควบคู่กับการกระตุ้นที่ไม่มีข้อผูกมัดใดๆ จากวิถีชีวิตในแต่ละวัน (Brown & Ryan, 2003) ความสนใจในการใช้เวลาว่างสามารถเกิดประสบการณ์อย่างมีความหมายในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากความสนใจในปัจจุบัน (ควบคุมความวิตกกังวลและเพิ่มการผ่อนคลาย) สามารถทำให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดึงดูดใจและหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลที่จะเกิดอันมีผลต่อประสบการณ์ (Human Kinetics, 2010)

5. หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Virtuous Leisure) เป็นลักษณะที่เป็นองค์

รวมของคำว่า ดี และเป็นการสนับสนุนบุคคลและสุขภาวะ เป็นการเสนอแนะถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย เมื่อไหร่ที่บุคคลมีโอกาาก็สามารถใช้กลยุทธ์ของแต่ละบุคคลและหลักศีลธรรมในการบริการบางสิ่งบางอย่างที่ดีที่สุด หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่างเป็นการอธิบายถึงความสามารถในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ประสบการณ์ในการพัฒนาหรือการขับเคลื่อนบุคคลตามหลักการ ความสามารถ ความสนใจ และความสามารถในการบริการ (Hood & Carruthers, 2007) จะเห็นได้ว่าประสบการณ์การใช้เวลาว่างนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาวะ ตามภาพที่ 1 องค์ประกอบของรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ

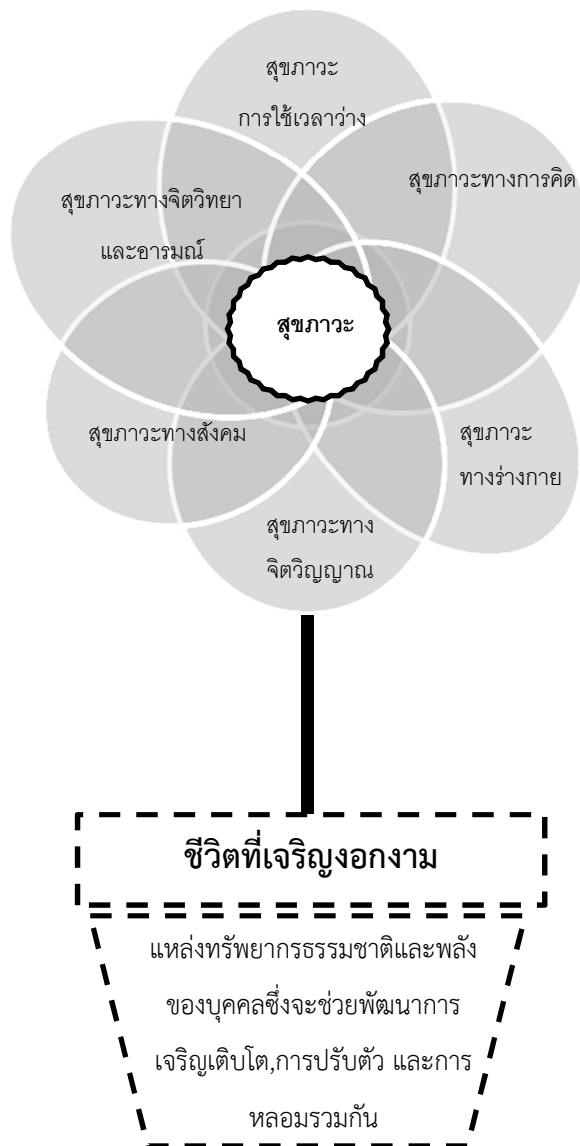
จากความหมาย ทฤษฎี รวมทั้งประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างที่กล่าวมาข้างต้น เป็นข้อพิสูจน์ถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างสำหรับผู้ที่มีความพิการทางการมองเห็น ซึ่งผลที่จะได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างก็คือสุขภาวะที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ที่มีความพิการทางการมองเห็นในทุกๆด้าน โดยสุขภาวะทั้ง 6 ลักษณะซึ่งประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางความคิด 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งสามารถสรุปได้ตาม ภาพที่ 1 องค์ประกอบของรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ



ภาพที่ 1: องค์ประกอบของรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ (Adapted from Hood & Carruthers, 200

สุขภาวะเป็นการศึกษาถึงทัศนคติที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย ปรัชญา จิตวิทยา ภูมิศาสตร์ สังคมวิทยา และรัฐศาสตร์ ในทางปรัชญา สุขภาวะ เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในวันข้างหน้าอย่างไร ในทางการแพทย์ สุขภาวะเป็นสถานะทางสรีรวิทยาของบุคคลในทางเศรษฐศาสตร์ สุขภาวะ บุคคลจะสามารถพึงพอใจในรายได้ ความมั่นคงทางการเงิน และสิ่งของที่ดีได้

อย่างไร ในทางจิตวิทยาสุขภาวะ เป็นระดับของประสบการณ์ของแต่ละบุคคล อารมณ์ทางบวก และการเติมเต็ม (Csikszentmihalyi, 1993; Keyes & Lopez, 2002; Pollard & Rosenberg, 2003 cited in Anderson & Heyne, 2012) จากความหมายข้างต้นตามทัศนคติในหลากหลายศาสตร์ทำให้สามารถจะอธิบายสุขภาวะได้ตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2: รูปแบบของสุขภาวะ

ที่มา : Carruthers & Hood, 2007 และ Hood & Carruthers, 2007

สุขภาวะแบ่งออกได้เป็น 6 ลักษณะ คือ

1. สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง เมื่อไหร่ที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินในประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง การให้ความสนใจในประสบการณ์ของการใช้เวลาว่างและความรู้สึก เพื่อใช้ความแข็งแรงในการใช้เวลาว่าง

2. สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ เมื่อไหร่ที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีความสุข และรับรู้ถึงการควบคุมในการดำเนินชีวิต

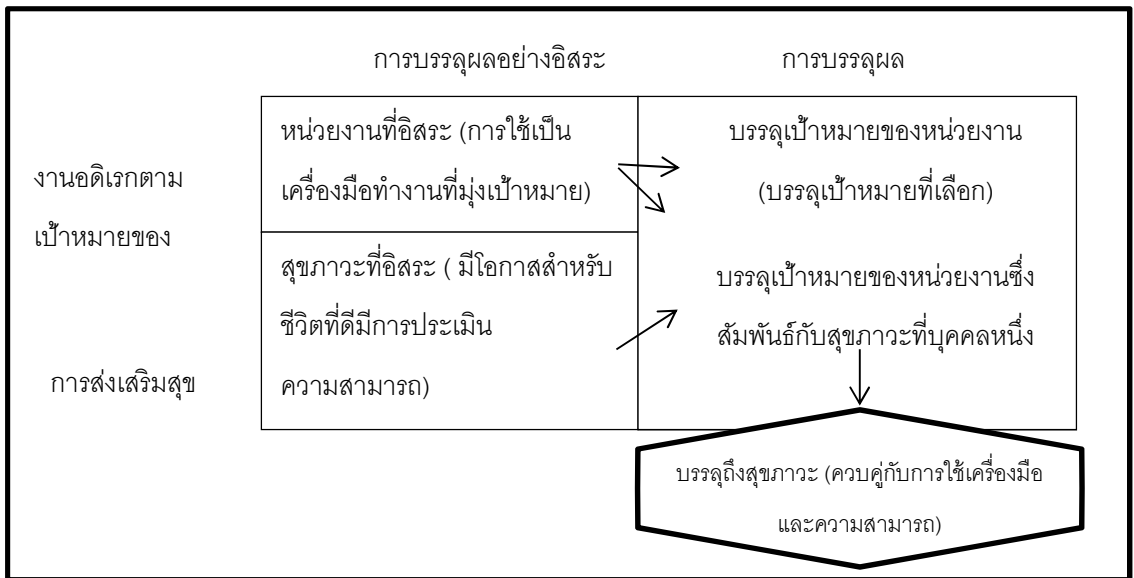
3. สุขภาวะทางความคิด เมื่อไหร่ที่ผู้เข้าร่วมคิดในการเน้นถึงแนวทางในการกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้

4. สุขภาวะทางสังคม เมื่อไหร่ที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกดีและเห็นถึงคุณค่าของการระบบกลุ่มทางสังคม

5. สุขภาวะทางร่างกาย เมื่อไหร่ที่ผู้เข้าร่วมกระทำและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีกำลัง

6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เมื่อไหร่ที่ผู้เข้าร่วมดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง และสามารถผสมกลมกลืนระหว่างคุณค่าและความเชื่อ (Anderson & Heyne, 2012)

การที่จะบรรลุถึงเป้าหมายและเกิดการเลือกที่ทำให้สัมพันธ์ถึงกันได้ แต่ไม่ใช่สำหรับสุขภาวะ บุคคลสามารถเพลิดเพลินและบรรลุเป้าหมาย แต่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ นี่เป็นความจริงเกี่ยวกับการเล่นและการใช้เวลาว่าง ตัวเลือกที่เป็นอิสระและเกิดความเพลิดเพลินจะช่วยผลักดันทางเลือก ไม่ทำให้เกิดผลทางบวกสำหรับแต่ละบุคคล และจะนำมาซึ่งผลในทางลบ การบรรลุถึงสุขภาวะและบรรลุถึงเป้าหมายควรที่จะกระทำควบคู่กัน จะสามารถช่วยให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ บุคคลมีโอกาสมืออิสระในการจะบรรลุถึงสุขภาวะและเป้าหมายซึ่งสามารถแสดงได้ตามภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ถึงความสามารถ เป้าหมายและสุขภาวะ นอกจากนี้ก็จิตวิทยายังได้จำแนกสุขภาวะออกเป็น 6 มิติที่สัมพันธ์กับการมีสุขภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ 1) การยอมรับจากตนเอง 2) ความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลอื่น 3) ความเป็นอิสระและการตัดสินใจด้วยตนเอง 4) ความสามารถและความรอบรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม 5) เป้าหมายในชีวิต และ 6) การเจริญเติบโตของบุคคล



ภาพที่ 3: ความสัมพันธ์ถึงความสามารถ เป้าหมายและสุขภาวะ (Anderson & Heyne, 2012)

สุขภาวะ กับ ความพิการ

ความหมายสุขภาพที่บุคลากรทางการแพทย์คุ้นเคยมักเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยหรือการมีโรคภัยไข้เจ็บที่มักสัมพันธ์กับความผิดปกติทางกายที่เห็นได้ หรือการสูญเสียการทำงานที่เป็นปกติของระบบอวัยวะ แต่ในทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นถือว่าความหมายของสุขภาพและการเจ็บป่วยไม่ได้มีที่มาจากความผิดปกติทางกายเพียงอย่างเดียว แต่กระบวนการทางสังคมยังมีส่วนสำคัญในการสร้างความหมาย หรือกำหนดสถานะของความเจ็บป่วย (สุขภาพ) และบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วย (เจ้าของสถานะสุขภาพนั้นๆ) ในสังคมอีกด้วย ซึ่งในบางกรณีเปรียบได้กับการตีตราทางสังคม (Social stigmatization) จนอาจสร้างความรังเกียจเหยียดฉันท์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วย และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

ด้วยในบางกรณีการตัดสินใจของสังคมผ่านความหมายเชิงลบของโรคภัยไข้เจ็บนี้อาจสร้าง

ความทุกข์ทรมานต่อผู้ป่วยมากกว่าการเป็นโรคเสียอีก (Mooksong, 2008) อีกมุมมองหนึ่งมีการให้ความหมาย “สุขภาวะ” ว่าเป็นความสามารถที่จะเข้าถึงและควบคุมปัจจัยพื้นฐาน ทั้งที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ เพื่อที่จะดำรงไว้หรือส่งเสริมชีวิตให้อยู่ในระดับที่มีความพึงพอใจ การให้ความหมายในมุมมองนี้ทำให้การอธิบายความหมายสุขภาพจะเป็นไปในลักษณะสุขภาพของกลุ่มคน ที่ไม่ใช่แค่ความเป็นกลุ่มคนที่มารวมกันตามเงื่อนไขทางภูมิศาสตร์เท่านั้น แต่รวมถึงกลุ่มคนที่รวมกันบนเงื่อนไขทางสังคมด้วย เช่น ชนกลุ่มน้อย กลุ่มแรงงานนอกระบบ กลุ่มคนพิการ หรือกลุ่มนักโทษในเรือนจำ เป็นต้น ในมุมมองนี้เห็นว่า สุขภาวะเป็น

กระบวนการหรือวิถีที่กำลังดำรงอยู่ของมนุษย์ในสังคมหนึ่งๆ ไม่ใช่เป้าหมายที่มนุษย์จะต้องดันดันไปให้ถึง การที่คนเราจะมีสุขภาวะได้จึงต้องมีทั้งโอกาสที่เท่าเทียมกัน และมีความสามารถและ/หรือตัวช่วยที่จะเข้าถึงบริการพื้นฐานและทรัพยากรที่จำเป็น Phacharanurak (2003) ได้ชี้ว่าการให้ความหมาย “สุขภาวะ” ของแต่ละคนยังแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ความรู้ของแต่ละบุคคล กลุ่มบุคคล หรือสังคมอีกด้วย และยังเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเวลาและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ทำให้อาจมีการนิยามออกมาในลักษณะต่างๆ กัน ได้แก่ การไม่เจ็บป่วย ความแข็งแรง ความสามารถกระทำตามบทบาทความรู้สึกเป็นสุขหรือสมดุล และการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เป็นต้น จะเห็นว่าในมุมมองนี้มีมิติของประสบการณ์ความรู้สึกของปัจเจกบุคคลด้วย ซึ่งอาจตรงกับมิติสุขภาวะทางด้าน “จิตวิญญาณ” ที่มีความเป็นนามธรรมเป็นการเรียนรู้และรับรู้ หรือเข้าถึงได้โดยตัวเองเท่านั้นในกรณีการเข้าถึง “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” ของคนพิการ อาจทำความเข้าใจได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตการเป็นคนพิการอัมพาตแขนขาทั้งสองข้าง ของ Thongboonnoom (2003) ในหนังสือชื่อ “จิตสดใส แม้กายพิการ” ซึ่งในตอนหนึ่งเขาเล่าว่า

...เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดกับตัวผม ไม่ว่าจะ เป็นความทุกข์ก็ดี หรือความคิดก็ดี ล้วนแต่มาให้ศึกษาทั้งนั้น มาเป็นอารมณ์ให้ปฏิบัติ มาสอนธรรมะมาแจกแจงปัญญาให้ผม มาเพื่อทดสอบจิตใจ ผมก็มีหน้าที่สอบให้ผ่าน...ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิต

ใหม่ คือเปลี่ยนจากจิตที่พิการ มาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือ

เปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์ มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มีใช้กาย โดยมี “ความรู้สึกตัว” เป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้กับผม.... ทุกวันนี้ ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว..

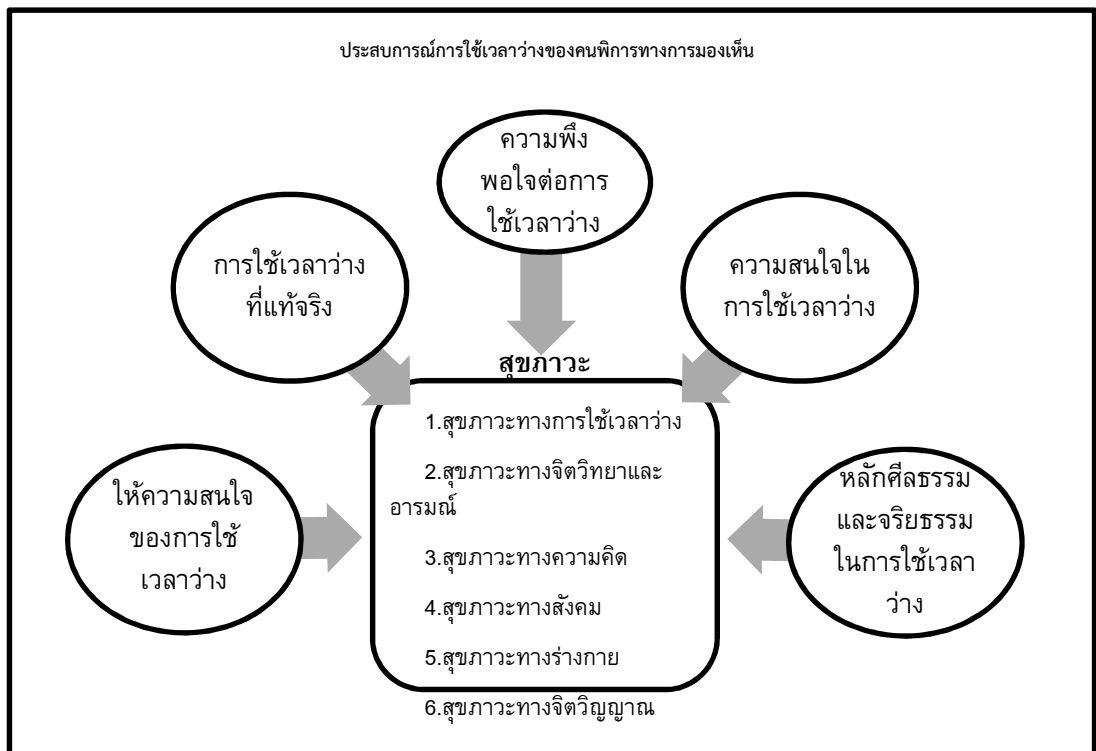
(Health systems Research Institute, 2010)

สรุป

การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้พิการทางการมองเห็นนั้นจะช่วยสร้างประสบการณ์ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตใน 5 รูปแบบ คือ 1) การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง 2) การใช้เวลาว่างที่แท้จริง 3) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง 4) ความสนใจในการใช้เวลาว่างและ 5) หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน เกิดการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้แสดงความสามารถและความถนัดของตนเองที่เป็นการเข้าร่วมอย่างอิสระ ทำให้ค้นพบตัวตนเกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมตามสภาพความพิการของตนเอง สร้างความสุขให้กับวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้เขียนได้เน้นย้ำถึง สุขภาวะทั้ง 6 ลักษณะ ซึ่งประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางความคิด 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้เกิด

ประสบการณ์ที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถสรุปได้ตามภาพที่ 4 ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดสภาวะสอดคล้องกับงานวิจัยที่วิเคราะห์ประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับสภาวะของแต่ละบุคคลซึ่งประกอบด้วย 3 รูปแบบของ Tinsley and Tinsley (1986) อันได้แก่ คุณลักษณะ ผลประโยชน์ และเหตุผล ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกันถึง 6 ปัจจัย คือ ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ระดับของกิจกรรมทางกาย ความเป็นอิสระ สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต เป็นการยืนยันถึงการวิเคราะห์ปัจจัยซึ่งผลการศึกษาพบว่า การศึกษาสอดคล้องกับ 3 รูปแบบ แต่ในรูปแบบสุดท้ายเกี่ยวกับด้านเหตุผลเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกันมากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้นเป็นการบ่งชี้ถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ในทางบวกและปัจจัยทางตรงต่อกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับควมมีอิสระ ควมมีอิสระมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงต่อสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับสุขภาพทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิตและ สุขภาพทางจิตใจมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับควมมีอิสระ (Rodriguezl. 2006) จะเห็นได้ว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพให้ผู้ที่มีความพิการทางการมองเห็นได้เกิดทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ การมีส่วนร่วมทางสังคม ตระหนักฐึ้นในสมรรถนะและสามารถของตนเอง ฯลฯ ผลลัพธ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยสะท้อนให้เห็นถึงการมีสภาวะที่ดีขึ้นของผู้พิการทางการมองเห็นนั่นเอง



ภาพที่ 4: ประสบการณ์การใช้เวลาร่างที่ก่อให้เกิดสภาวะ

เอกสารอ้างอิง

- Anderson, L., & Heyne, L.(2012). *Therapeutic recreation practice: A strengths approach*. PA: Venture Publishing.
- Brown, K.W., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36. 917-927.
- Carruthers, C., & Hood, C. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Chatchai mooksong (2008). *The definition and meaning of illness "In a culture of health and healing: the concept of social and medical anthropologist*. Nonthaburi: Department of Social and Health Research.
- Dieser, R. B., (2013). *Leisure education: A person – centered system- directed, social policy perspective*. IL : Sagamore Publishing.
- Health systems Research Institute (2010). *Synthesis and knowledge management practices, health-promoting hospital district: work experience in health promotion for persons with disabilities*. Bangkok: Sahamit printing and publishing.
- Hood, C., & Carruthers, C. (2007). Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well-being model, part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298-325.
- Human Kinetics. (2010). *Dimensions of leisure for life: individuals and society*.IL: Human Kinetics.
- Kampon Thongboonnoom (2003). *Mental despite physical disabilities*. Bangkok: Thammada.
- Kleiber, D. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. NY: Basic book.
- Ministry of Social Development and its role in human (2007). *The Act to promote and improve the quality of life for people with disabilities*, B.E. 2550. Bangkok: The Office promotes and develops the quality of life of people with disabilities. Ministry of social development and human security.

- Ministry of tourism and sports (2012). *The national recreation development plan issue 2 (2012 - 2016)*. Bangkok: Department of physical education.
- National Bureau of Statistics (2007). *Survey of disability in 2007*. Bangkok: Ministry of information and communications technology.
- Rodriguezl, A. (2006). *Analysis of leisure experience and subjective wellbeing*. (Doctoral dissertation), Michigan state university.
- The Secretary of the Council for education (2009). *The Constitution of the Kingdom of Thailand 2009*. Bangkok: Ministers and Government publishers.
- Thepent phacharanurak (2003). The health threat is to threaten the life, health, in the perspective of individual definitions. *Academic Journal of Faculty of social sciences*, Chiang Mai University., 16(1). 30- 59.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). *A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience*. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.