

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นวิจัยเชิงสร้างสรรค์ (Creative research) ซึ่งเน้นกระบวนการทดลองและสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดสุขภาวะ
3. แนวคิดการสื่อสารเชิงสุนทรีย์
4. แนวคิดเกี่ยวกับการผลิตรายการโทรทัศน์
5. ทฤษฎีผู้รับสารสื่อสารมวลชน
6. ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประชากรผู้สูงอายุถูกนำมาศึกษา วิเคราะห์ และประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลายในหลากหลายสาขาวิชา โดยสาขาการศึกษาที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับประชากรผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมและเจาะลึกถึงรายละเอียดมากที่สุดได้แก่ พญณาวิทยา หรือ วิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางการศึกษาได้จาก 2 ทฤษฎีด้วยกันคือ ทฤษฎีด้านชีววิทยา (Biological Theory) และทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีด้านชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีมุ่งศึกษา "ร่างกาย" ของผู้สูงอายุ โดยสนใจในมิติของความเสื่อมถอย (senile) ของร่างกายเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น (Westendorp and Kirkwood, 2007 อ้างถึงใน กำจร หลุยยะพงศ์, 2553) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดอาการแก่ตัว โดยบ่งชี้ว่านำมาซึ่งโรคต่างๆ เช่น โรควัยทอง โรคนอนไม่หลับ โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกเสื่อม โรคสมองเสื่อม โรคมะเร็ง เป็นต้น ทั้งนี้การสรุปเช่นนี้ย่อมมีความสำคัญว่า เมื่อคนเราแก่ตัว ย่อมมีโรคแห่งความเสื่อม (degenerative disease) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (อนงนุช ขวิตดำรง, 2551: 103-104) ดังนั้นการยึดโยงความคิดระหว่างเรื่องของวัย และเรื่องของร่างกายที่แปรเปลี่ยนไปตามอายุขัยผนวกเข้าไปด้วยกัน วงการทางการศึกษาที่เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญและมุ่งความสนใจที่จะเจาะลึกในประเด็นดังกล่าวคือ วงการวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โดยมีทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยา ดังต่อไปนี้ (Pherson Mc and Barry D., 1983 อ้างถึงใน ระวี สัจจโสภณ, 2551)

1. ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) จะการพิจารณาว่าความชราเกิดขึ้นจากพันธุกรรมให้ความสนใจในลักษณะที่จะแสดงออกเมื่อมีอายุมากขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน หลังค่อม
2. ทฤษฎีเนื้อเยื่อ (Collagen Theory) จะการพิจารณาว่าสารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มมากขึ้นและจับตัวกัน ส่งผลให้ collagen fiber หดสั้นลง ดังนั้นเมื่อเข้าสู่ภาวะสูงวัยจึงทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ผิวหนังไม่เต่งตึงเช่นเดิม

3. ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Auto-Immune Theory) จะการพิจารณาว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันน้อยลงและสร้างภูมิคุ้มกันที่ทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยง่ายขึ้นกว่าในอดีต

4. ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) จะพิจารณาว่า เมื่อบุคคลอายุมากขึ้น จะค่อยๆเกิดความผิดพลาดและจะเพิ่มมากขึ้นกระทั่งทำให้เซลล์ต่างๆของร่างกายเสื่อมและหมดอายุ

5. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical Theory) จะการพิจารณาบนพื้นฐานที่ว่า ร่างกายมนุษย์โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุจะมีอนุมูลอิสระสูงมากทำให้เกิดความผิดปกติต่อยีนและทำให้คอลลาเจนและอีลาสติก ซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวมากขึ้นทำให้เสียความยืดหยุ่นไป

เนื่องด้วยความเสื่อมถอยของร่างกาย ที่มีส่วนเกี่ยวพันในเรื่องอายุที่ล่วงเลยจนถึงวัยชรา ดังที่ได้กล่าวอ้างไว้ในข้างต้น ทำให้การศึกษาในวงการวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีแนวโน้มว่าจะมุ่งความสนใจไปที่ประเด็นของการไม่ยอมแพ้ต่อวัย ร่างกาย หรือสังขาร อาทิ “เวชศาสตร์ชะลอวัย” (anti-aging medicine) เพื่อป้องกันความเสื่อมของร่างกาย โดยมีทั้งการศึกษาเพื่อยับยั้ง ชะลอ หรือต้านทานกระบวนการการเสื่อมถอยร่างกาย เช่น การศึกษาบทบาทของสารอาหารต่อการเกิด ความชรา การจำกัดอาหารเพื่อชะลอวัย โรคอ้วน อาหารลดน้ำหนัก, การศึกษากระบวนการการทำงานของฮอร์โมน อันเป็นสาเหตุหลักของการภาวะวัยทอง โดยมีการพัฒนาอาหารเสริมฮอร์โมน รวมไปถึงมีการใช้ฮอร์โมนเพื่อการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพอีกด้วย, การศึกษาเทคนิคทางด้านเวชศาสตร์ความงามเพื่อการชะลอวัย เช่น การฉีดโบทอกซ์ หรือสารเติมเต็ม การลอกหน้า การใช้เลเซอร์ เป็นต้น ทั้งนี้วงการการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้มีการพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งในปัจจุบันการได้มีการศึกษาในด้านชีววิทยาระดับโมเลกุล (molecular biology) ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยน เคลื่อนย้าย หรือตรวจสอบสารพันธุกรรม (ดีเอ็นเอ) และผลิตภัณฑ์ของสารพันธุกรรม (อาร์เอ็นเอและโปรตีน) ซึ่งก่อให้เกิดความก้าวหน้าในการรักษาสุขภาพเป็นอย่างมากโดยเรียกศาสตร์ความรู้ดังกล่าวนี้ว่าพันธุวิศวกรรม (genetic engineering)

แม้ว่าการศึกษาในวงการแพทย์จะมีความก้าวหน้าขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการองค์ความรู้ใหม่ที่หลากหลายมากมาย รวมไปถึงการมีนวัตกรรมที่ทันสมัยใหม่ในวงการแพทย์ที่เพิ่มมากขึ้น จึงเชื่อให้เกิดประโยชน์ในการดูแลรักษาร่างกายทั้งสุขภาพภายในและผิวพรรณภายนอกมากยิ่งขึ้นก็ตาม แต่การวิพากษ์วิจารณ์ถึงมูลค่าที่ต้องใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายภายใน และการบำรุงรักษาผิวพรรณภายนอก เพื่อการชะลอวัยชราก็มีเพิ่มมากขึ้นควบคู่กันไปด้วยเช่นกัน โดยมีทั้งประเด็นที่ถกเถียงว่าการแพทย์ที่พัฒนาเจริญก้าวหน้าอย่างในปัจจุบันนั้น แฝงนัยยะของการไม่เท่าเทียมกันระหว่างชนชั้น เพศ และกลุ่มคน (Bond, Dittmann-Kohli, Westerhof and Peace, 2007 อ้างถึงใน กำจร หลุยยะพงศ์, 2553) เนื่องจากการเข้ารับบริการที่ต้องใช้การศึกษาเทคโนโลยี รวมไปถึงนวัตกรรมที่มีความก้าวหน้าเพื่อการดูแลสุขภาพ ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากในการเข้ารับบริการ อาจด้วยเพราะการศึกษาทางด้านสุขภาพที่ต้องอาศัยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจึงทำให้ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก อีกทั้งเมื่อมองการดูแลสุขภาพภายใน และการคงความงามให้ดูอ่อนเยาว์ ผ่านสายตาของนักธุรกิจก็ย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าการให้บริการในการดูแลสุขภาพภายใน โดยเฉพาะการคงความอ่อนเยาว์ให้แก่รูปลักษณ์ภายนอกของผู้เข้ารับบริการนั้นเป็นเรื่องของผลกำไรที่จะเกิดขึ้นอย่างมหาศาลในวงการธุรกิจ ดังนั้นผู้ที่ได้รับการบริการทางด้านสุขภาพนั้นจึงถูกจำกัดอยู่แต่ในกลุ่มคนที่มีกำลังสามารถจ่ายได้เท่านั้นเอง

ทั้งนี้ในด้านทฤษฎีด้านชีววิทยา (Biological Theory) ให้ความสนใจในเรื่องของวัยที่เพิ่มมากขึ้นนำไปสู่สภาพร่างกายที่อ่อนแอลง หากแต่มีการแสดงทัศนะในเชิงตรงกันข้ามกันที่อ้างว่าความเจ็บป่วยและอ่อนแอไม่ได้มีอยู่ในสภาพร่างกายของผู้สูงวัยเสมอไป เพราะในปัจจุบันผู้สูงอายุไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยง่ายเหมือนในอดีต แต่กลับมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบกับความเสี่ยงที่นำมาซึ่งการเสียชีวิตในวัยหนุ่มสาวนั้น ก็พบว่าวัยหนุ่มสาวก็มีอัตราการเสี่ยงในการเสียชีวิตไม่น้อยไปกว่าวัยสูงอายุ ทั้งสาเหตุอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคเอดส์ และการเกิดอุบัติเหตุอันเนื่องมาจากความคึกคะนอง และนอกจากนี้ผู้สูงอายุในปัจจุบันกลับมีวิถีชีวิตที่นำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ประโยชน์ต่อร่างกาย และการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ดังนั้นกระแสหลักการให้ความหมายของความชราในทางทฤษฎีด้าน

ชีววิทยา อาจเป็นเพียงการมองในมิติเชิงลบเพียงด้านเดียว รวมไปถึงการเชื่อมโยงปัญหาสภาพร่างกายกับวัยที่สูงอายุ อาจเป็นเพียงการมองในระดับปัจเจกบุคคล และนอกจากนี้วิถีทางการค้นคว้าวิจัยในวงการแพทย์ส่วนใหญ่ ได้ถูกศึกษาผ่านการมองจากมุมมองการเอาชนะธรรมชาติที่มนุษย์สามารถทำได้อีกด้วย (Hazan, 1994 อ้างถึงใน กำจร หลุยยะพงศ์, 2553)

ในความเป็นจริงความเสื่อมถอยของร่างกาย ไม่มีสาเหตุมาจากการก้าวย่างเข้าสู่วัยชรา แต่เพียงประการเดียวเท่านั้น หากแต่ยังเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การรับประทานอาหารที่ผิดปกติ การไม่ออกกำลังกาย รวมถึงความเสื่อมที่มาจากการลดถอยลงของฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนเจริญเติบโต ดังนั้นในทางแพทย์จึงมีเครื่องมือที่เรียกว่า H-Scan เพื่อวัดอายุร่างกาย (biological age) ตรวจสอบอายุจริงกับอายุสมรรถภาพร่างกายว่าอยู่ในระดับเดียวกันหรือไม่ อันจะทำให้เห็นว่า ร่างกายเสื่อมถอยลงเร็วหรือช้า ซึ่งพบว่าความเสื่อมถอยของร่างกายนั้น สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มิใช่เกิดขึ้นได้แต่เพียงวัยชราเท่านั้น (อนงนุช ขวลิขิตอารง, 2551)

แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาในทฤษฎีทางด้านชีววิทยาแต่เพียงประการเดียว ไม่อาจทำให้มองภาพผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำหรับการผลิตรายโทรทัศน์ได้ ดังนั้นการค้นคว้าในประเด็นที่หลากหลายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากช่วงวัยที่เพิ่มมากขึ้น ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจโดยเป็นไปได้ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าวงการศึกษาสภาพจิตใจ หรือในทางจิตวิทยา ได้ทำการศึกษาเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับบุคลิกภาพของผู้สูงอายุโดยใช้แนวทางการศึกษาสภาพจิตใจเข้ามาเชื่อมโยง โดยเป็นการค้นหาสภาพจิตใจที่แท้จริงจากประเด็นที่หลากหลาย

ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป ซึ่งแนวทางการศึกษาทฤษฎีทางจิตวิทยา มีดังต่อไปนี้ คือ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) และทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) มีความเห็นสอดคล้องกันว่าอดีตของผู้สูงอายุส่งผลต่อบุคลิกภาพ และความสุขในปัจจุบัน โดยทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่เติบโตมาท่ามกลางความอบอุ่น ได้รับความรัก

อย่างเพียงพอ สามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขได้ และทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ที่เชื่อว่าผู้สูงอายุที่รู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากในอดีต จะเกิดความรู้สึกสุขและสงบทางใจ สามารถยอมรับได้ในเรื่องความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่อย่างไรก็ตามทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) กลับเชื่อว่าสภาพภูมิหลังของผู้สูงอายุไม่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถและสูงอายุสามารถคงความเป็นนักปราชญ์ได้ โดยหากผู้สูงอายุสนใจในการเรียนรู้ตลอดเวลา ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอ (สุรกุล เจนอบรม, 2541:32-37)

ทฤษฎีทางจิตวิทยาโดยรวมได้เสนอแนะให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติในการมองตนเอง และสังคมเป็นไปในเชิงบวก เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีทัศนคติในเชิงบวกจะสามารถมองเห็นคุณค่าของตนเอง และมีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต ซึ่งพร้อมที่จะเรียนรู้และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ แต่ถ้าหากเป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุจะเกิดความท้อแท้และรู้สึกว่าไร้คุณค่า ส่งผลให้ความสามารถในการเผชิญกับภาวะสูงอายุลดน้อยลงด้วย

ทั้งนี้ประเด็นการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ และประเด็นเรื่องความต้องการของผู้สูงอายุ ได้ถูกกล่าวถึง ในทิศทางที่สอดคล้องกัน โดยทั้งสองประเด็นได้กล่าวถึงหัวข้อที่มีส่วนเกี่ยวเนื่องในเรื่องของสภาพร่างกาย และจิตใจเช่นเดียวกัน

การเปลี่ยนแปลงด้านสภาพร่างกายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในทางการแพทย์ โดยสุขภาพของผู้สูงวัยมักเมื่อเข้าสู่ภาวะถดถอย มักมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยตามมา ซึ่งสาเหตุสำคัญนั้นมาจากการขาดความต้านทานโรค จึงทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นโรค หรือติดเชื้อโรคอื่นๆได้ง่าย และเมื่อมีการเจ็บป่วยขึ้นมาแล้ว การรักษาจะต้องใช้เวลายาวนาน และอาการโรคอาจจะเรื้อรัง แต่อย่างไรก็ตามในหากผู้สูงวัยสามารถดูแลรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี สามารถละทิ้งหนทางชีวิตซึ่งจะก่อโรคและบั่นทอนสุขภาพของตน รวมถึงมีการเตรียมการเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อาการเจ็บป่วยก็จะมีน้อยลง (เสาวนีย์ กานต์เดชารักษ์, 2524)

นอกจากนี้มีการศึกษาในประเด็นการเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตใจของวัยสูงอายุนั้น พบว่าสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตใจไปในเชิงลบ อาจเกิดจากการสูญเสีย ทั้งการสูญเสียครอบครัว อันเนื่องมาจากบุตรหลานแยกครัวเรือน การสูญเสียงาน เสียอาชีพ เสียรายได้ เสียเพื่อน และการสูญเสียสุขภาพกายที่เคยดีมาก่อน ตลอดจนการสูญเสียความรู้สึกมีค่า ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองถูกแยกออกจากสังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นบุคคลไร้ความสามารถ ซึ่งทำให้เกิดข้อขัดแย้งในตัวเองและจะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับอายุ (เสาวนีย์ กานต์เดชารักษ์, 2524)

แต่อย่างไรก็ตาม Havighurst (อ้างถึงใน อาภาพร อุษณวัฒน์, 2553) เชื่อว่าการทำกิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเข้าสู่วัยชราอย่างสง่างาม (Successful aging) โดยผู้สูงอายุที่รักษาความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมที่เคยทำให้วัยผู้ใหญ่ตอนกลางไว้ให้มากที่สุด หรือมีกิจกรรมอื่นๆ เข้ามาทดแทนกิจกรรมที่ตนเสียไปจากการสูญเสียบทบาท ก็จะก่อให้เกิดผลทางบวกต่อการใช้ชีวิตในช่วงวัยชราได้ ซึ่งงานวิจัยการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้นำเสนอและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์ะทดแทนกิจกรรมต่างๆ ที่เสียไปจากการสูญเสียบทบาทของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทำให้ทราบถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปได้ว่านอกจากการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงในวัยผู้สูงอายุต้องเป็นสิ่งสำคัญแล้ว การดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใสก็เป็นสิ่งที่ละเลยไม่ได้เช่นเดียวกัน ซึ่งบทสรุปดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะที่ได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตที่ดี ผ่านการให้ความหมายของคำว่าสุขภาวะ และการสร้างแบบประเมินเพื่อวัดผลการมีสุขภาวะที่ดีด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นในกระบวนการการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากจะนำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาใช้แล้ว ยังต้องทำการศึกษาแนวคิดสุขภาวะเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการออกแบบเนื้อหารายการโทรทัศน์ ซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ดังกล่าวด้วย

2. แนวคิดสุขภาวะ

ความหมายของสุขภาวะ

เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะ มีคำศัพท์ที่ใช้เรียกแทนอย่างหลากหลาย เช่น ความสุข (happiness) หรือคุณภาพชีวิต (quality of life) ดังนั้น Diener (1984) จึงได้จำแนกการให้ความหมายของสุขภาวะจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเป็น 3 กลุ่มดังนี้คือ

1. กลุ่มที่นิยามความหมายของสุขภาวะจากกฎเกณฑ์ภายนอก (external criteria) เช่น Ryff (1995) และ Ryff และ Keyes (1995) ให้ความหมายของสุขภาวะว่าเป็นความพึงพอใจในการบรรลุถึงความสำเร็จในช่วงต่างๆของชีวิต ส่วน Tatarkiewicz (1976 อ้างถึงใน Diener, 1984) ได้กล่าวว่าสุขภาวะคือความสำเร็จ เมื่อเทียบกับมาตรฐานต่างๆเฉพาะเรื่อง

2. กลุ่มที่นิยามความหมายของสุขภาวะจากการประเมินความพึงพอใจในชีวิต เช่น Shin และ Johnson (1978) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะว่า เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลในภาพรวม โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่บุคคลเลือกเอง และ Chakola (1975 อ้างถึงใน Diener, 1984) กล่าวว่า สุขภาวะคือความพอใจในความสอดคล้องกลมกลืน ระหว่างความต้องการและเป้าหมายของบุคคล ในแง่ของจิตวิทยาพัฒนาการ Neugaten, Havighurst และ Tobin (1961) ได้ศึกษาสุขภาวะในผู้สูงอายุ และกล่าวว่า สุขภาวะ คือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยความพึงพอใจในชีวิต หมายถึงการประเมินชีวิตของบุคคล ทั้งในอดีตและปัจจุบันด้วยกรอบอ้างอิง (frame of reference) ที่อยู่ภายในตัวของแต่ละบุคคลเอง

3. กลุ่มที่นิยามความหมายของสุขภาวะโดยเน้นไปที่ความพึงพอใจทางอารมณ์ เช่น Bradburn (1969) ที่ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิต หรือ ความสุขว่าหมายถึง การที่บุคคลประสบกับอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองเป็นสิ่งที่อยู่คนละมิติกัน และเป็นอิสระจากกัน

ทั้งนี้จากการจำแนกความหมายของสุขภาวะตามแนวความคิดของ Diener ออกเป็นทั้ง 3 กลุ่มข้างต้นนั้น ได้ให้เห็นถึงความหมายของสุขภาวะมักเชื่อมโยงกับความหมายนามธรรมในเชิงบวก ซึ่งรวมแล้วเน้นไปที่การสะท้อนสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ถึงการมี

สุขภาพจิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถปรับตัวเข้าสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม มีความพึงพอใจกับชีวิตของตน ดังจะเห็นได้จากอารมณ์ที่แสดงออกไม่ว่าจะเป็น ความร่าเริงแจ่มใส ความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ไร้ซึ่งการบีบคั้น โดยเมื่อเชื่อมโยงกับสุขภาวะจิตใจของผู้สูงอายุความหมายในเชิงนามธรรม เช่น ความสนุกสนาน ความสุข ความร่าเริง เบิกบานใจ รวมไปถึงการมีจิตใจที่สงบเยือกเย็น ไม่มองโลกในแง่ร้าย แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พอใจหรือมีอุปสรรค ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต เป็นพลังสำคัญให้กับคนในสังคมตลอดจนถึงประเทศชาติ

แม้ว่าจะมีการกล่าวถึงสุขภาวะในด้านจิตใจเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีมีการกล่าวถึงสุขภาวะในด้านอื่นๆ ด้วยเช่นเดียวกัน โดยประเวศ วะสี (2544 อ้างถึงใน วรปสร โรหิตะบุตร, 2549) ได้อธิบายสุขภาวะทางจิตในความหมายที่เชื่อมโยงกันระหว่างกาย ทางสังคม ทางจิต และจิตวิญญาณ (ความดี) ซึ่งคุณภาพของจิตมีผลต่อสุขภาพกายและสังคมเป็นอย่างมาก ในขณะเดียวกันสุขภาพจิตก็เป็นผลมาจากจิต กาย และสังคมด้วย โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตว่ามีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความเครียดเป็นภาวะที่มีความผ่อนคลาย สบายใจ มีความปิติ สุขภาวะทางจิต เกิดขึ้นได้จากความเข้าใจ (ปัญญา) และจากการฝึกจิต

สำหรับการศึกษาเรื่องสุขภาวะมีแนวโน้มที่จะเน้นการศึกษาในเรื่องของสภาพทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุการมีสุขภาวะ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการสุขภาวะทาง รวมไปถึงการประเมินผล หรือการชี้วัดถึงการมีสุขภาวะ ล้วนแล้วแต่มีการกล่าวถึงสภาพจิตใจด้วยกันทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตามสุขภาวะทางกายที่ได้ถูกกล่าวถึงในช่วงต้นนั้น สามารถขยายความได้ตรงตามกับคำว่า สมรรถภาพทางกาย ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเหมาะสมกับปริมาณกิจกรรมและเวลา ซึ่งการทำกิจกรรมต่างๆ นั้นต้องไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งร่างกายยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากกิจกรรมประจำวันโดยทั่วไปด้วยความกระฉับกระเฉง โดยที่ไม่มีการแสดงอาการอ่อนเพลียหรือหมดเรี่ยวแรง (พนิตนันท์ โชติเจริญสุข, 2545) ซึ่งในงานวิจัยนี้แม้จะให้ความสำคัญ และนำแนวคิดสุขภาวะจิตไปใช้ แต่ก็ไม่ละเลยการเชื่อมโยง และนำแนวคิดสุขภาวะกายไปใช้ด้วยเช่นเดียวกัน

มิติของสุขภาวะ

Ryff (1995) มีแนวคิดที่ว่า สุขภาวะทางจิตเป็นความพึงพอใจในความสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง ประกอบด้วย การยอมรับในตน (self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) การมีความงอกงามในตน (personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) ดังนั้นการประเมินสุขภาวะจึงเป็นการประเมินถึงเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ใช่จากสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ทั้งนี้ Ryff ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาวะใน 5 มิติ คือ

1. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others)

หมายถึง ความสามารถมีความรักให้กับเพื่อนมนุษย์ มีมิตรภาพที่ลึกซึ้ง เกิดความไว้วางใจในผู้อื่น ทั้งนี้การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเป็นเกณฑ์ที่สำคัญของการมีวุฒิภาวะ ทฤษฎีพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ก็ยังให้ความสำคัญต่อการบรรลุถึงความสำเร็จในการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น (intimacy) และความสามารถให้แนวทางและทำประโยชน์ต่อผู้อื่น (generativity) ดังนั้นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจึงเป็นการย้ำถึงการมีสุขภาวะทางจิต

2. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy)

หมายถึง การมีความเป็นอิสระ และสามารถกำกับตนเองจากภายใน ทำให้ตัดสินใจและเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตน (self-determination) โดยจะมีการประเมินตนเองจากภายในด้วยมาตรฐานของตนเอง ไม่ถูกครอบงำด้วยความกลัว ความเชื่อ และกฎของคนส่วนใหญ่ หรือแบบแผนของสังคม

3. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery)

หมายถึง ความสามารถในการดำรงอยู่ในสถานการณ์ทั้งที่ตนมีความพึงพอใจและ ไม่มีความพึงพอใจ โดยสามารถเปลี่ยนแปลงโลกอย่างสร้างสรรค์ และไขว่คว้าโอกาสที่ทำให้ประสบ

ผลสำเร็จในชีวิตได้ ทั้งนี้การประสบความสำเร็จในชีวิตได้จากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งหมายถึงบุคคลนั้นจะเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยความเต็มใจและสามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้

4. การมีจุดหมายในชีวิต (purpose in life)

หมายถึง การมีเป้าหมาย ความเชื่อ และคุณค่าที่ต้องยึดถือในจิตใจ และมุ่งสู่เป้าหมายที่ตนได้ตั้งใจไว้ในตอนเริ่มต้น รวมถึงการมีความเข้าใจที่ชัดเจนในเป้าหมายที่ตนได้ตั้งเอาไว้ ซึ่งการมีเป้าหมายอย่างแนชัดนั้น จะทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่น มีความหวังอยู่เสมอ และรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการกำหนดทิศทางชีวิตได้ด้วยตนเอง

5. การมีความงอกงามในตน (personal growth)

หมายถึง การพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยแสดงออกถึงการกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา โดยนั่นหมายถึงการมีทัศนคติเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาตนให้เต็มตามศักยภาพ ซึ่งการพัฒนาเองเพื่อเติมเต็มศักยภาพเช่นนี้เป็นกระบวนการที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานตลอดชีวิต โดยบุคคลจะการเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือภารกิจใหม่ๆ เพื่อมุ่งไปสู่ความงอกงามในตนแตกต่างออกไปตามช่วงอายุ ดังนั้นการมีความงอกงามในตนเองอย่างต่อเนื่อง และตระหนักรู้ในตนเอง จะเป็นมิติของสุขภาวะที่มีความหมายใกล้เคียงที่สุดกับความสุข (eudaimonia) ตามนิยามของ Aristotle ที่ว่า “การเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความงามมากขึ้น”

Dupuy (1977, อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย, 2552) แบ่งความรู้สึกที่เป็นตัวสะท้อนสภาพความเป็นจริงในจิตใจ ออกเป็น 6 ด้านด้วยกันคือ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสุขภาพทั่วไป ความมีชีวิตชีวา ความผาสุก การควบคุมตนเอง โดยสามารถรวบรวมคำอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล สามารถแบ่งได้ทั้งหมด 6 ระดับ คือ ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล ระดับปกติ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับรุนแรง และระดับตกใจกลัว (Peplau, 1979 อ้างถึงใน Stuart & Sundeen, 1995) ทำให้เกิดอาการเครียดแสดงออกโดยอาการว้าวุ่นใจ

กระสับกระส่าย เป็นต้น สาเหตุอาจจะเป็นเพราะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และแม้ว่าสถานการณ์เดียวกันแต่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลที่แตกต่างกัน ย่อมมีความวิตกกังวลในระบอบที่แตกต่างกันไปอีกด้วย (Salzman & Lebowitz, 1991)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุมักมีความวิตกกังวลมาจาก การมีสถานะและบทบาททางสังคมที่ลดลง ความไม่มั่นคงทางฐานะเศรษฐกิจ และอาจเป็นไปได้ว่าเกิดจากการมีประสบการณ์ที่เลวร้าย หรือต้องประสบอุปสรรคอย่างมากในอดีต แต่อย่างไรก็ตามการมีระดับความกังวลในระดับต่ำ ก็เปรียบเสมือนการกระตุ้นให้เกิดแรงผลักดันที่จะเอาชนะกับปัญหาต่างๆในชีวิตได้อีกด้วย โดยจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ จะมีความผาสุกทางใจในระดับที่สูง (วชิราภรณ์ สมนวนศ์, 2536)

2. ภาวะซึมเศร้า แบ่งออกเป็น 3 ระดับด้วยกันคือ

2.1. ภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ สาเหตุของอาการมักเกิดจากการสูญเสียในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือทรัพย์สินที่มีค่า โดยลักษณะการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่สูญเสีย มักมีสภาพจิตใจที่ไม่สดชื่น หม่นหมอง แต่เมื่อผ่านระยะนี้ไปได้แล้วสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติ

2.2. ระดับปานกลาง เป็นภาวะที่อารมณ์รุนแรงกว่าระดับต่ำ แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ต้องใช้ระยะเวลาในการเยียวยาสภาพจิตใจที่ยาวนานกว่าระดับต่ำ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าเดิม โดยอาจกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติภารกิจในแต่ละวัน

2.3. ระดับรุนแรง เป็นภาวะอารมณ์ที่มีความเศร้าอย่างมาก แสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเด่นชัด เช่น ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้ อาจมีอาการเพ้อฝัน หลงผิด จนถึงขั้นประสาหลอน (สถาบันสุขภาพจิต, 2536)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุมักต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง จิตใจ และสังคม โดยหากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็อาจจะทำให้ปัญหาจิตใจตามมา โดยเฉพาะ

อย่างย้งมักทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น (ชัดเจน จันทรพัฒน์, 2543) โดยมีการที่แสดงออกถึงความเศร้าหมอง หดหู่ หรือในบางครั้งอาจเก็บตัวเงียบไม่ทำกิจกรรมที่พึงพอใจเช่นในอดีต ซึ่งในระยะยาวอาจทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังได้

3. ภาวะสุขภาพทั่วไป เป็นความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยหากเกิดความเจ็บป่วยหรือเกิดความผิดปกติทางร่างกาย ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจโดยตรง คือทำให้จิตใจมีความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ จึงส่งผลให้สภาพจิตใจอยู่ในสภาพการณ์เชิงลบ เช่น สภาพจิตใจหมองเศร้า หดหู่ ไม่แจ่มใสเบิกบาน เป็นต้น

4. ความมีชีวิตชีวา เป็นความรู้สึกในด้านบวก คือมีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดพลังในการเอาชนะปัญหา มีความสนใจในการทำกิจกรรมต่างๆอย่างไม่มีรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ทั้งนี้ยังส่งผลถึงระบบการพักผ่อนร่างกายให้สามารถดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติ คือสามารถนอนหลับในช่วงเวลากลางคืน และตื่นขึ้นมาในตอนเช้าด้วยความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า

5. ความผาสุก เป็นสภาพจิตใจที่อยู่ในเกณฑ์เชิงบวก คือมีความพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ทั้งนี้ในวัยผู้สูงอายุสามารถมีความผาสุกทางใจได้อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น การมีครอบครัวที่มีความอบอุ่น รักใคร่กลมเกลียว ให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ เป็นต้น ทั้งนี้การมีครอบครัวที่อบอุ่นของผู้สูงอายุนั้น ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต เนื่องจากการมีครอบครัวที่อบอุ่นจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าในท้ายที่สุดของชีวิตจะมีลูกหลานคอยดูแลทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงใดๆในอนาคตอีกต่อไป

6. การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถทางสภาพจิตใจในการควบคุมพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ ทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และความหวาดกลัวต่อการเผชิญหน้ากับปัญหาลดลง

ซึ่งในวัยสูงอายุต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น ซึ่งหนทางที่จะสามารถเข้าถึงการควบคุมตนเองได้ คือการเข้าใจการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการปรับตัว ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อความมั่นใจในตนเองต่อการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาต่างๆ โดยสภาพจิตใจเช่นนี้ จะส่งผลการกระทำในลักษณะที่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งเป็นสภาพจิตใจในเชิงบวก

Diener และคณะ (2009) กล่าวถึงสุขภาวะที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ คือ 1) ความรู้สึก (affective) 2) ความพึงพอใจในชีวิต (satisfaction with life) และ 3) ความงอกงามในตนเอง (flourishing) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้สึก (affective) แบ่งเป็นสองส่วน คือ ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Positive and Negative Feeling) โดยบุคคลที่มีสุขภาวะที่ดีจะเป็นคนที่มีความรู้สึกในทางบวกมากกว่าความรู้สึกในทางลบ ซึ่งคำศัพท์ที่ใช้ในการระบุนั้นจะมีความหมายอย่างกว้าง ครอบคลุมทั้งคำที่เป็นที่พึงปรารถนา และไม่น่าพึงปรารถนา ซึ่งคำที่น่าพึงปรารถนาจะใช้คำศัพท์ 3 คำ นั่นคือ “ดี” (good) “บวก” (positive) และ “เบิกบาน” (Pleasant) โดยจะสังเกตเห็นว่าคำศัพท์ทั้งสามคำนี้เป็นคำที่บุคคลให้คุณค่า และสามารถนำไปใช้ได้กับอารมณ์อื่นๆที่เฉพาะเจาะจง ในทางเดียวกัน ส่วนคำศัพท์ในทางลบที่ใช้คือคำว่า “แย่” (bad) “ลบ”(negative) และ “ไม่เบิกบาน” (Unpleasant) ซึ่งเป็นคำที่บุคคลทั่วไปเข้าใจตรงกันว่าเป็นคำที่ไม่น่าพึงปรารถนา

และนอกจากคำคุณศัพท์ทั้ง 6 คำแล้ว Diener และคณะ (2009) ยังได้รวมเอาคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สำคัญเข้าไปด้วยด้านละ 3 คำ นั่นคือ “พอใจ” (contented) “มีความสุข” (Happy) และ “ปิติยินดี” (joyful) ในส่วนคำศัพท์ทางบวก และ “เศร้า” (Sad) “กลัว” (Afraid) และ “โกรธ” (Anger) ในส่วนของคำศัพท์ทางลบ Schimmack (2003 as cited in Diener et al., 2009) พบคำศัพท์คำว่า “มีความสุข” สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิต ได้มากกว่าคำศัพท์ทางบวกอื่นๆ เช่น ภูมิใจ รัก หรือตื่นเต้น ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อควบคุมคะแนนของ “มีความสุข” ให้คงที่แล้วพบว่า คำศัพท์เหล่านี้ ไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้

2. ความพึงพอใจในชีวิต (satisfaction with life) เป็นการความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อชีวิตของตนเองที่ผ่านมาว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด มีสิ่งใดในชีวิตที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง หรือคงไว้ตามเดิม โดย Diener และคณะ (1984: 1985; 2009) จะเน้นไปที่ความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวม มากกว่าที่จะนำแต่ละแง่มุมของชีวิตมารวมกันและตัดสินจากคะแนนที่ได้ เนื่องจากบุคคลอาจให้คุณค่าแก่แง่มุมต่างๆ ของชีวิตไม่เท่ากัน

3. ความมั่งคั่ง (Flourishing) เป็นการประเมินตัวบุคคลว่าตนเองมีความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม (social functioning) ได้มากน้อยเพียงใด ได้ไปถึงเป้าหมาย หรือความต้องการในชีวิตต่างๆ ที่ตั้งใจไว้หรือไม่ โดยใช้ชีวิตอย่างเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความหมาย หรือไม่ ซึ่งบุคคลที่มีสุขภาวะที่ดี จะเป็นบุคคลที่สามารถใช้ชีวิตของตนได้อย่างมีคุณค่า มีความสนใจในชีวิต และมีเจตคติที่ดีต่อชีวิตของตนเอง รวมไปถึงมีความสัมพันธ์ในทางสังคมเป็นอย่างดี โดยใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีเป้าหมาย การเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนสนใจ ความนับถือตนเองและการมองตนเองในแง่บวก

จากปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ผ่านการศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพจิตใจที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการดูแลสุขภาพร่างกาย เนื่องจากในวัยผู้สูงอายุนั้น ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในการทำงาน ฯลฯ โดยการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านั้น ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วยกันทั้งสิ้น

ดังนั้นการส่งเสริมการเกิดสุขภาวะในผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากสุขภาวะนั้นมีความหมายในการบ่งบอกอารมณ์ความรู้สึกของปัจเจกบุคคลในเชิงบวก เช่น มีความเบิกบานใจ มีความเพลิดเพลิน มีชีวิตชีวา ฯลฯ โดยอารมณ์ในเชิงบวกนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกับทัศนคติต่อตนเองและสังคมในเชิงบวก เช่น มีทัศนคติที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความนับถือในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ในสังคมเป็นไปในทางบวก ฯลฯ โดยทั้งอารมณ์ความรู้สึกและทัศนคติดังกล่าว สามารถทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพได้ในที่สุด เช่น การ

มีเป้าหมายในชีวิต มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจ เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ฯลฯ

ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดี นอกจากจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยสภาพจิตใจที่พร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตแล้ว ยังเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการช่วยเหลือสังคมได้อีกด้วย ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงได้สร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ โดยผ่านกิจกรรมเชิงสุนทรีย์ะ เนื่องจากประโยชน์ของกิจกรรมเชิงสุนทรีย์ะนั้นจะช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะในผู้สูงอายุ ซึ่งการมีสุขภาวะที่ดีในผู้สูงอายุ จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์สังคมต่อไป

3. แนวคิดการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ะ

เรียบเรียงจาก ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์ (2547) คำว่า สุนทรีย์นิเทศศาสตร์ หรือการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ะ (Aesthetic communication) หมายถึง กระบวนการสื่อสารที่ครอบคลุมการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ะประโยชน์ หรือการสื่อสารที่เน้นความเพลิดเพลินเจริญใจต่างๆ ตั้งแต่ระดับสนุกสนานไปจนถึงพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งตัวอย่างของสื่อหรือสารประเภทนี้เช่น ดนตรี กวีนิพนธ์ นิทาน นวนิยาย ศิลปะการแสดง สื่อสารการละครแบบจารีตนิยมและในสื่อสมัยใหม่ เป็นต้น ทั้งนี้การสื่อสารเพื่อจุดมุ่งหมายดังกล่าวเรียกว่า การสื่อสารเชิงจินตคติ (Imaginative communication) โดยสาร (message) ประเภทนี้มีคุณลักษณะสำคัญ คือ เล่าเรื่อง สื่ออารมณ์ สร้างความตื่นใจ เรียกรวมนๆ ว่า จินตคติ (Imaginative media)

สุนทรีย์นิเทศศาสตร์ หรือการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ะ (Aesthetic communication) มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การสื่อสารเชิงจินตคติ แต่คำว่าสุนทรีย์ศาสตร์ เป็นคำที่ให้ความหมายเน้นถึงความเป็นหลักวิชา (discipline) คือหลักแห่งความคิด ความรู้เกี่ยวกับศิลปะและวิทยาการของการสื่อสารประเภทจินตคติ ในขณะที่หลักแห่งความคิดความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารประเภทข่าวสาร ซึ่งหมายรวมถึงด้านหลักการ วิธีการ และคุณค่าของข้อมูลข่าวสารหรือ

สารสนเทศ หรืออาจเรียกว่า สารัตถนิเทศศาสตร์ และเมื่อใช้คำว่า สุนทรียนิเทศศาสตร์ โดยนัยแล้ว จะให้ความหมายผูกติดกับแนวคิดเชิงปรัชญาไปด้วย

การสื่อสารเชิงจินตคติ (Imaginative communication) หมายถึง การสื่อสารที่มุ่งให้ผลในด้านอารมณ์หรือความรู้สึก ในรูปแบบของศิลปะนั่นเอง โดยอาจจำแนกได้กว้างๆเป็น 2 กลุ่ม

- ก. กลุ่มที่มีโครงสร้างเชิงละครหรือจินตคติเรื่องเล่า เป็นจินตคติที่มีองค์ประกอบของเรื่องเล่า (narrative) ได้แก่ประกอบไปด้วย แก่นเรื่อง (theme) โครงเรื่อง (plot) ตัวละคร (character) ปฏิสัมพันธ์ของตัวละครหรือบทสนทนา (interaction/ dialogue) สถานที่เกิดเหตุการณ์ หรือฉาก (setting) มุมมองในการเล่าเรื่อง (point of view) และ ท่วงทำนองในการเสนอ (style and tone)

ตัวอย่างของจินตคติในกลุ่มนี้ได้แก่ วรรณกรรมประเภทเรื่องสั้น นวนิยาย บทละคร นิทาน ในรูปแบบอื่นๆ ได้แก่ ละครเวทีแนวจาริตและแนวสมัยใหม่ สื่อสารการละครต่างๆ ละครวิทยุ ละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ โดยจินตคติประเภทนี้จะเสนอ 1.การเล่าเรื่อง (narrative) 2.การสื่ออารมณ์ (emotion) และ 3.สร้างความตื่นตาตื่นใจด้วยวิธีต่างๆ (spectacle) เพื่อ 4.เสนอหรือกระตุ้นความคิดบางประการ (intellectual) ทั้งสี่ประการนี้ถือได้ว่าเป็นพันธกิจของจินตคติประเภทนี้

ข. กลุ่มที่มีโครงสร้างเชิงละครเพียงบางประการ เป็นจินตคติที่มุ่งเน้นผลทางด้านอารมณ์ความรู้สึกเป็นสำคัญ หรือมุ่งหมายเสนอความคิดบางประการด้วยกลศิลป์ แต่ไม่เน้นการเล่าเรื่อง จึงมีองค์ประกอบเชิงละครเพียงบางประการเท่านั้น จินตคติประเภทนี้ได้แก่ กวีนิพนธ์ เพลง สื่อ วัฒนธรรม การแสดงพื้นบ้าน การแสดงตลก เป็นต้น

สื่อจินตคติ เป็นคำกว้าง ในความหมายที่ได้นิยามไปแล้ว มีความหมายครอบคลุมการสื่อสารทุกประเภทที่เน้นสุนทรียประโยชน์ ซึ่งงานนั้นๆจะมีการแสดง (performance acting) หรือไม่ก็ตาม เช่น นวนิยาย เรื่องสั้น บทกวี ซึ่งเป็นวรรณกรรม มิได้เป็นสื่อการแสดง แต่ล้วนเป็นสื่อจินตคติทั้งสิ้น ส่วนคำว่า สื่อสารการแสดงมาจากคำภาษาอังกฤษว่า performance arts หรืออาจเน้นย้ำให้เห็นถึงการสื่อสาร โดยเติมคำว่า communication เข้าไปเป็น performance arts

communication ความหมายของสื่อสารการแสดง คือสื่อจินตคติประเภทที่มีการแสดงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงแนวจารีตอย่างลิเก จั้ว หรือ การแสดงละครเวทีสมัยใหม่ ตลอดจนการแสดงในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อย่างละครโทรทัศน์ และภาพยนตร์ ล้วนเป็นสื่อสารการแสดงและสื่อจินตคติด้วย (ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์, 2547)

ขณะเดียวกัน สื่อสารการแสดงบางประเภทก็อาจจะไม่ใช่สื่อจินตคติประเภทเรื่องเล่าหรือละคร ได้แก่การแสดงทางวัฒนธรรมต่างๆ ศิลปะการอ่านบทกวี การแสดงดนตรี ฯลฯ คำว่า การแสดง หรือสื่อสารการแสดง มีความหมายกว้างกว่าการละครหรือสื่อสารการละคร หากแต่ในสังคมโดยทั่วไป ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตัวละครเอกของการสื่อสารการแสดงก็คือ การละครในรูปแบบที่ผันแปรไปตามกระแสแห่งยุคสมัย

โดยหากต้องการจัดประเภทของสุนทรียะพบว่า สุนทรียนิเทศศาสตร์ เป็นหนึ่งในหลากหลายแขนงของสุนทรียะ ที่มีความหมายกว้างๆ หมายถึง ความงามที่ปรากฏขึ้น สุนทรียะอาจแบ่งได้ตามหมวดดังนี้ (www.geocities.com/2unismcentral/art/cat.html200530 อ้างถึงใน ประภัสสร จันทรสถิตย์พร, 2548)

- 1) ภาวสุนทรียะ (Objective aesthetic) หมายถึง ผลผลิตทางสุนทรียะที่เป็นสิ่งของจับต้องได้ มีคุณค่าในเชิงศิลปะในแง่ของการสร้าง การใช้เครื่องมือ ความเหมือนจริง ความงามที่บริสุทธิ์
- 2) อัตตสุนทรียะ (Subjective aesthetic) หมายถึง การว่าด้วยเรื่อง ต้นกำเนิดและวิธีการในการแสดงการสร้างสรรค์ในสุนทรียะ อาจหมายถึงการศึกษาสุนทรียศาสตร์ การจัดหมวดหมู่คุณภาพของการคิดสร้างสรรค์ที่ใช้ครอบคลุมถึงเรื่องการสื่อสารสุนทรียะ
- 3) วัฒนธรรมสุนทรียะ (Culturalogical aesthetic) หมายถึง ลำดับขั้นหรือรูปแบบของผลผลิตทางสุนทรียะต่างๆ ในเชิงมาตรฐานหรือความเป็นสากล ศิลปะบางอย่างอาจเป็นเพียงแค่ความเชื่อ แต่หากใช้แนวคิดนี้อธิบาย ก็จะทำให้เข้าใจแง่มุมของศิลปะของแต่ละพื้นที่ หรือแต่ละวัฒนธรรมได้

ผู้วิจัยพบว่าประโยชน์ของการสื่อสารเชิงสุนทรีย์จะสามารถส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุได้อีกทั้งกิจกรรมเชิงสุนทรีย์มีความหลากหลาย เช่น การแสดงดนตรี อ่านบทกวีนิพนธ์ การอ่านนิทาน นวนิยาย ศิลปะการแสดง ฯลฯ ซึ่งในกิจกรรมที่มีความหลากหลายนั้น ยังคงมีกิจกรรมเชิงสุนทรีย์ที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้เอง ซึ่งการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์สำหรับผู้สูงอายุนั้นจะส่งผลต่อสุขภาวะทั้งหมด 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ โดยกิจกรรมเชิงสุนทรีย์สามารถส่งเสริมได้ ตั้งแต่การลงมือทำกิจกรรมให้เกิดผลทางด้านอารมณ์ให้มีความเบิกบานใจ เพลิดเพลิน และละทิ้งอารมณ์ที่เศร้าหมอง
2. ด้านทัศนคติ โดยสามารถส่งเสริมได้ เนื่องจากการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เป็นประจำจะพบว่ากิจกรรมเหล่านั้นจะช่วยสร้างสมาธิและสติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการปรับทัศนคติให้เป็นไปในเชิงบวก เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง, เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ฯลฯ
3. ด้านการพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยกิจกรรมเชิงสุนทรีย์สามารถส่งเสริมให้ผู้ทำกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในขณะที่ทำกิจกรรม อีกทั้งการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์อาจเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอื่นๆที่ตนเองสนใจได้ต่อไป

จากความสำคัญและความต้องการในการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ที่สามารถตอบสนองได้โดยการเสริมสร้างสุขภาวะ ซึ่งประโยชน์ในการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์นั้นช่วยในการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุได้ ดังนั้นในงานวิจัยการสร้างสรรครายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ จึงได้นำแนวคิดการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ (Aesthetic Communication) โดยใช้กิจกรรมเชิงสุนทรีย์มาใช้ในการกำหนดแนวคิดและออกแบบเนื้อหารายการโทรทัศน์ ซึ่งจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับในการรับชมรายการเป็นสำคัญ

4. แนวคิดเกี่ยวกับการผลิตรายการโทรทัศน์

การผลิตรายการโทรทัศน์ ผู้อำนวยการผลิต (producer) มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการพิจารณาผลิตรายการโทรทัศน์รายการใดรายการหนึ่งเพื่อออกอากาศโดยหลักเกณฑ์ในการพิจารณาผลิตรายการโทรทัศน์ที่จะนำเสนอต่อผู้ชม มีดังต่อไปนี้ (ระวีวรรณ ประกอบผล, 2520 อ้างถึงใน พรพิสุทธิ ศรีธรรานนท์, 2552)

1. พิจารณาความคิดในเรื่องนั้นๆ ว่าเป็นความคิดใหม่และมีคุณค่าพอที่จะนำมาจัดทำรายการหรือไม่ อย่างไร หากไม่มีคุณค่าพอจะปรับเปลี่ยนหรือปรับปรุงสิ่งใดเพื่อให้ความคิดนั้นดีขึ้นหรือไม่
2. พิจารณาว่ารายการที่จะผลิตขึ้นมาเป็นประโยชน์ต่อผู้ชมในด้านใดบ้าง การทำเช่นนี้จะทำให้ผู้ผลิตรายการได้คำนึงถึงเป้าหมายของรายการว่ามีวัตถุประสงค์อย่างไรบ้าง เป็นการช่วยวางขอบเขตรายการให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3. พิจารณาความคิดที่จะนำมาเป็นรายการโทรทัศน์ว่ามีข้อจำกัดในแง่ของการผลิตรายการหรือไม่อย่างไร ในบางครั้งความคิดบางความคิดอาจจะน่าสนใจแต่ไม่เหมาะสมกับการนำมาผลิตเป็นรายการโทรทัศน์

องค์ประกอบของรายการโทรทัศน์สามารถแบ่งได้เป็น 4 องค์ประกอบ (วัชรระ แววุฒินันท์, 2548) ได้แก่

1. **แก่นรายการ** ควรจะกำหนดแก่นรายการให้มีความชัดเจนว่ารายการโทรทัศน์นั้นๆ ต้องการนำเสนอแก่นของเนื้อหาในรูปแบบใด การกำหนดแก่นว่าจะมีความชัดเจนมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สร้างสรรค์รายการเป็นสำคัญ
2. **ส่วนผสมของรายการ หรือ Format** เมื่อได้กำหนดแก่นของรายการโทรทัศน์แล้ว ลำดับต่อไปคือการสร้างสรรค์รายการว่าจะให้มีรูปแบบของการนำเสนอแบบใดบ้างที่จะส่งเสริมและสอดคล้องกับแก่นนั้นมากที่สุด ส่วนผสมของรายการโทรทัศน์นั้นมีทั้งรูปแบบที่ตายตัวกับรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละครั้ง

3. **พิธีกร** รายการโทรทัศน์นั้นต้องการพิธีกร หรือผู้ดำเนินรายการที่มีความสามารถสูง เนื่องจากรายการโทรทัศน์มีหลายรูปแบบ จึงต้องอาศัยศักยภาพในการดำเนินรายการที่ต่างกันในแต่ละรูปแบบ ในหนึ่งรายการจะมีพิธีกรคนเดียว คู่ หรือหลายคนก็ได้ ซึ่งพิธีกรที่ดีจะต้องมีความเป็นกันเอง มีความน่าเชื่อถือ และมีความรู้ที่สามารถอธิบาย ตั้งคำถาม และดำเนินรายการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Simonson (1999, อ้างถึงใน พรพิสุทธิ ศิริธรรานนท์, 2552) ได้เสนอหลักเกณฑ์ในการพิจารณาบุคคลเพื่อนำมาเสนอในรายการโทรทัศน์ไว้ดังนี้

1. ความแปลกมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (singularity)
2. ความพิเศษ (specialness)
3. ความน่าเชื่อถือ (credibility)
4. ความเป็นที่นิยม (popularity)

4. **วิธีการนำเสนอ** หลังจากที่ได้รูปแบบรายการที่ชัดเจน ได้กำหนดพิธีกรแล้ว หลังจากนั้นคือการกำหนดรูปแบบของการถ่ายทอด และการถ่ายทำรายการว่าเป็นอย่างไร เช่น เป็นรายการถ่ายทำในห้องส่ง นอกสถานที่ หรือผสมกัน มีรูปแบบของส่วนประกอบรายการ (ฉาก แสง เสียง ดนตรีประกอบ เทคนิค การถ่ายทำ เทคนิคพิเศษ และกราฟฟิกต่างๆ) เป็นอย่างไรบ้าง

หลักการและขั้นตอนสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์

หลักการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์

การสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ มีหลักการในการพิจารณาและข้อควรคำนึง ดังต่อไปนี้ (วัชรระ แววุฒินันท์, 2548)

1. **กลุ่มเป้าหมาย** ต้องกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่รายการโทรทัศน์นั้นๆต้องการจะสื่อสารถึงให้ชัดเจน โดยทั่วไปแล้ว กลุ่มเป้าหมายของรายการโทรทัศน์มักจะเป็นกลุ่มผู้ชมที่เป็นประชาชนทั่วไป ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีรายการโทรทัศน์เฉพาะกลุ่ม เช่น รายการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น รายการสำหรับผู้หญิง และรายการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. **แก่นในการนำเสนอ** รายการโทรทัศน์ที่ดีต้องกำหนดแก่นรายการให้ชัดเจน ยิ่งกำหนดแก่นรายการได้แตกต่างจากรายการโทรทัศน์อื่นๆที่มีอยู่แล้วมากเท่าไร รายการของเราก็จะยิ่งน่าสนใจมากขึ้น หรือถ้าแก่นรายการไม่ได้แปลกแตกต่างมากนัก ก็ต้องหาจุดเด่นอย่างอื่นมาเพิ่มเติมและสร้างความแตกต่างให้กับรายการ

3. **วิธีการนำเสนอ** การนำเสนอที่มีเอกลักษณ์จะช่วยให้รายการ มีจุดที่น่าจดจำ แตกต่าง และน่าสนใจให้กับผู้ชม

ขั้นตอนของการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์

เมื่อได้รูปแบบรายการ และแก่นรายการที่ชัดเจนแล้ว ลำดับต่อไปคือการสร้างสรรค์รายการแต่ละตอน ตามขั้นตอนต่างๆดังนี้ (วัชร วรรณฉนิมันท์, 2548)

1. **การคิดค้นเรื่อง** โดยสามารถหาข้อมูลเพื่อนำไปสู่เรื่องราวที่น่าสนใจได้จากหลายๆ แหล่ง ยกตัวอย่างเช่น

- สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ พ็อคเก็ตบุ๊ก หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ
- สื่ออื่นๆ ได้แก่ รายการโทรทัศน์ รายการวิทยุ ภาพยนตร์อินเทอร์เน็ต ฯลฯ
- สื่อบุคคล ทั้งจากบุคคลที่เป็นเจ้าของเรื่อง และ จากบุคคลอื่นนำเสนอมายังรายการ
- คิดค้นประเด็นเอง แล้วจึงนำเสนอผ่านผู้ถ่ายทอดเรื่องราว

2. **การเลือกเรื่องที่จะนำเสนอ** เมื่อได้ข้อมูลหรือเรื่องราวที่น่าสนใจแล้ว จากนั้นจึงพิจารณาคัดเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับ “แก่นรายการ” ของเรา มิฉะนั้นอาจทำให้รายการขาดความชัดเจนและการจดจำในภาพรวมไปได้ และผู้ชมจะสับสนว่ารายการของเราต้องการนำเสนอเรื่องราวประเภทใดกันแน่

3. **การเขียนบท** การเขียนบทมีความสำคัญในการสื่อสารกับผู้ชมให้เข้าใจในสิ่งที่รายการต้องการนำเสนอ

4. **การเตรียมการผลิตรายการ** การเตรียมการผลิตจะมีรายละเอียดแยกย่อยไปแต่ละเนื้อหาที่รายการต้องการนำเสนอตัวอย่างของสิ่งที่ต้องเตรียมการผลิต ได้แก่ พื้นที่ในการใช้งานว่า

จัดสรรพื้นที่ของเวทีและฉากในมุมใดเพื่อนำเสนอช่วงนั้นๆต้องมีฉากเสริม หรืออุปกรณ์เพิ่มเติมอย่างไรบ้างหรือไม่

5. การถ่ายทำ และตัดต่อรายการ กระบวนการถ่ายทำรายการโทรทัศน์ต้องเตรียมการผลิตให้พร้อมถ่ายทำ การเรียงลำดับการถ่ายทำต้องให้ลื่นไหลและเรียบร้อยมากที่สุด เพื่อไม่ให้สิ้นเปลืองเวลา และงบประมาณ

6. การทดสอบ และประเมินความคิดสร้างสรรค์ การทดสอบและการประเมินความคิดสร้างสรรค์ของรายการ สามารถทำได้ทั้งก่อนหน้าการผลิตรายการ และหลังจากการผลิตรายการ หรือทำทั้งสองช่วง

ทั้งนี้ Alan Wertz (1985, อ้างถึงใน พรพิสุทธิ ศรีธรรณท์, 2552) ได้แบ่งกระบวนการผลิตรายการโทรทัศน์เพื่ออำนวยความสะดวกในการทำความเข้าใจเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นวางแผนผลิตรายการ
2. ขั้นก่อนการผลิตรายการ
3. ขั้นดำเนินการผลิต
4. ขั้นหลังการผลิต

ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผนผลิตรายการ

บริษัทผู้ผลิตจะดำเนินการประชุม วางแผนเพื่อหาแนวทางและกลยุทธ์ต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการผลิตรายการหลังจากที่ได้รับนโยบายจากทางสถานี หรือเจ้าของเวลาออกอากาศเพื่อผลิตรายการให้มีผู้ชมสนใจติดตามชมมากที่สุด หรือมีเรตติ้ง (rating) ในการรับชมให้ได้สูงที่สุดโดยผู้ดำเนินการผลิตมักพิจารณาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

- นโยบายของสถานี
- สถานการณ์การแข่งขันทางการตลาด
- สถานภาพสังคมและวัฒนธรรมของผู้บริโภค

อีกทั้ง ชัยพล สุทธิโยธิน (2529) ได้แบ่งการวางแผนสร้างสรรค์รายการเป็นขั้นตอนดังนี้

- การกำหนดแนวคิดเกี่ยวกับรายการ
- การกำหนดวัตถุประสงค์ของรายการ
- การกำหนดกลุ่มเป้าหมายของรายการ
- การกำหนดประเภทและรูปแบบรายการ
- การกำหนดวิธีการนำเสนอรายการ
- การกำหนดโครงสร้างเนื้อหาสาระในรายการ

เมื่อพิจารณาปัจจัยดังกล่าวแล้วจึงค่อยกำหนดออกมาเป็นนโยบายวัตถุประสงค์ กลยุทธ์ และแนวทางในการผลิตรายการแล้ว จึงให้ฝ่ายผลิตดำเนินการมอบหมายงานให้กับฝ่ายสร้างสรรค์ (creative) ฝ่ายศิลป์ (art) และฝ่ายกำกับรายการ (production director) เพื่อสร้างสรรค์รายการออกมา เมื่อออกแบบการสร้างสรรค์รายการแล้วจึงเขียนบทโทรทัศน์ออกมาตามความคิดดังกล่าว หลังจากนั้นจึงเข้าสู่การเตรียมการผลิต ได้แก่ การติดต่อตัวพิธีกร การคัดเลือกผู้ร่วมรายการ การจัดฉาก แสง สี เสียง เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ตลอดจนสถานที่ในการถ่ายทำ ซึ่งจะเป็นไปตามรูปแบบและแนวทางในการผลิตที่ได้ถูกกำหนดไว้แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นก่อนการผลิตรายการ

ในขั้นแรกจะมีการประชุมทีมงานเพื่อกำหนดหัวเรื่อง และมอบหมายหน้าที่ให้ผู้รับผิดชอบในแต่ละฝ่ายโดยจะมอบหมายแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบไว้ดังนี้

1. การเลือกผู้ร่วมรายการ
2. การจัดสร้างฉาก
3. การจัดแสง
4. การจัดเสียง
5. เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย
6. วัสดุประกอบรายการ

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการผลิต

หลังจากที่เตรียมทุกอย่างข้างต้นที่ได้กล่าวไปแล้ว ต่อไปคือการนำสิ่งเหล่านั้นมาดำเนินการผลิต หรือถ่ายทำรายการ ซึ่งมีทั้งการถ่ายทำในห้องส่งหรือสตูดิโอ และการถ่ายทำนอก

สถานที่ ในการถ่ายทำให้ห้องส่งหรือสตูดิโอมีผู้กำกับรายการเป็นผู้ควบคุมดูแลการผลิต มีการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากทั้ง แสง สี เสียงเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และแนวทางของรายการให้ได้มากที่สุด ส่วนการถ่ายทำนอกสถานที่จะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆน้อยกว่า แต่อย่างไรก็ตามทั้งการถ่ายทำจากในห้องส่งหรือการถ่ายทำจากสถานที่จริง จะได้เทปการผลิตที่ยังไม่สมบูรณ์ที่จะนำไปออกอากาศได้ จึงต้องนำไปสู่ขั้นตอนของการตัดต่อและผสมเสียงเสียก่อน

ขั้นที่ 4 ขั้นหลังการผลิต

ในขั้นตอนนี้ คือการนำเทปที่บันทึกรายการไว้ นำมาคัดเลือกโดยเลือกส่วนที่ไม่ต้องการทิ้งไปและคัดเลือกเฉพาะช่วงรายการที่ดีที่สุดไว้ด้วยการตัดต่อ และมีการจัดลำดับการนำเสนอรายการให้เป็นไปตามบทที่ได้เขียนไว้ มีการใช้เทคนิคในการตัดต่อเพื่อให้รายการมีความน่าตื่นตาตื่นใจ น่าสนใจมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การใช้ภาพเคลื่อนไหว การใส่ผสมเสียงดนตรี การใส่คำบรรยาย เป็นต้น หลังจากนั้นเมื่อได้รายการที่สมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปออกอากาศ ต้องนำไปตรวจสอบเพื่อให้รายการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ทั้งในด้านเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ ถ้าไม่มีสิ่งใดต้องแก้ไขก็สามารถนำไปออกอากาศได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับการผลิตรายการโทรทัศน์ ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพะสำหรับกลุ่มผู้ชมที่สูงอายุ โดยใช้กระบวนการต่างๆที่เหมาะสมและตรงกับรูปแบบของรายการเพื่อที่จะสามารถสื่อสารให้ผู้รับชมเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของรายการรวมถึงเนื้อหาที่ต้องการจะนำเสนออีกด้วย

การเขียนบทรายการโทรทัศน์

เป็นการนำแนวคิดซึ่งเป็นแก่นของรายการ มาวางแผนคิดเฉพาะเรื่องหรือตอน ซึ่งสอดคล้องกับแก่นรายการ พร้อมกับการหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เลือกสรรข้อมูล ประมวลเป็นข่าวสาร หรือเนื้อหาขึ้นมาใหม่ โดยนักเขียนบทโทรทัศน์ ต้องถามตนเองให้ได้ว่า อะไรที่จะทำให้เกิดความพิเศษในบท จะนำเสนออย่างไร ท่วงทำนองหรืออารมณ์ของรายการ (style/ tone) จะเป็นอย่างไร ลำดับสาระสำคัญหรือทรีตเมนต์ (treatment) และวิสัยทัศน์ส่วนตัว (vision) เหล่านี้คือวิธีการที่จะนำผู้ชมได้ โดยการที่นักเขียนประมวลสิ่งต่างๆเข้าไว้ด้วยกันและนำเสนอออกไป ทั้งนี้

หน้าที่ของนักเขียนบทคือการแปรสิ่งต่างๆออกมาเป็นตัวหนังสือ ด้วยแบบแผนที่ใช้กันเพื่อผลิตรายการที่เรียกว่า บทโทรทัศน์ (ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์, 2551)

วัชร เวรวุฒินันท์ (2548) ได้แบ่งแนวทางในการเขียนบทรายการโทรทัศน์ ดังต่อไปนี้

1. **ศึกษาโครงสร้างรายการให้เข้าใจ** ผู้เขียนบทต้องทำความเข้าใจในโครงสร้างรายการทั้งหมดอย่างถ่องแท้เพื่อที่จะเขียนบทออกมาได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของรายการ
2. **หาแก่นของเนื้อหารายการ** ต้องทราบว่าการต้องการนำเสนออะไร อาจจะมีหลายประเด็นก็ได้ แต่ต้องมีประเด็นหลัก และประเด็นรอง จากนั้นจึงควบคุมการเขียนบทให้สอดคล้องกับแก่นเนื้อหานั้น
3. **ทำความรู้จักผู้ร่วมรายการทุกคน** ผู้เขียนบทควรทำความรู้จักผู้ร่วมรายการทั้งหมดให้มากที่สุด ว่าเป็นใคร มีบุคลิกลักษณะอย่างไร การพูด การแสดงออกเป็นอย่างไรมีเรื่องราว ที่มาอย่างไร และความสามารถอะไรบ้าง
4. **ภาษา** ผู้เขียนบทควรใช้ภาษาที่เหมาะสม โดยเฉพาะสำหรับบทพิธีกรต้องเป็นไปตามบุคลิก ลักษณะ และธรรมชาติของพิธีกรนั้นๆ ซึ่งสามารถปรุงแต่งภาษาให้สวยงาม ไพเราะได้ในจังหวะที่เหมาะสม ส่วนภาษาของรายการในช่วงต่างๆก็ให้เป็นไปตามบุคลิกของเนื้อหานั้น

ทั้งนี้จากความหมายของสุขภาวะทั้งในเชิงนามธรรมที่เป็นไปในทางบวกไม่ว่าจะเป็นทางด้านอารมณ์ เช่น ความสุข ความเบิกบานใจ ความร่าเริง ความมีชีวิตชีวา ฯลฯ, ทางด้านทัศนคติ เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีเป้าหมายในชีวิต ความสามารถในการกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตได้เอง ฯลฯ และทางด้านการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เช่น การกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การมีชีวิตที่มีคุณค่า การพัฒนาและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ฯลฯ และจากประโยชน์ของการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ (Aesthetic Communication) ที่สามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะได้ จึงทำให้งานวิจัยการสร้างสคริปต์รายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการกำหนดแนวคิดเกี่ยวกับรายการ, การกำหนดวัตถุประสงค์ของรายการ และออกแบบเนื้อหารายการโทรทัศน์

โดยการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ในงานวิจัยนี้มีแนวความคิดรายการคือ การใช้กิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ, วัตถุประสงค์ของรายการคือ ผลิตรายการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ และออกแบบเนื้อหารายการให้มีความเกี่ยวเนื่องกับการสื่อสารเชิงสุนทรีย์ (Aesthetic Communication) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุ อาทิเช่น การสัมภาษณ์ศิลปินอาวุโสเพื่อบอกเล่าประสบการณ์และประโยชน์ของการทำงานศิลปะที่ทำให้ตนเองเกิดสุขภาวะ และการเสนอแนะแนวทางการทำกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในเชิงจิตตคติ เช่น การอ่านบทกวี การเล่นละคร การพากย์เสียงเป็นตัวละคร ฯลฯ หรือกิจกรรมในเชิงศิลปะแขนงต่างๆ เช่นการวาดรูป การปั้น ฯลฯ โดยกิจกรรมเหล่านั้นอาจมีการประยุกต์เพื่อให้เหมาะสมทำให้ผู้ชมสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการทำกิจกรรมเหล่านั้นจะช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะต่อไป

5. ทฤษฎีการสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับผู้รับสาร

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การเปิดรับสารของผู้รับสาร

ผู้รับสารถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการสื่อสาร แม้ในระยะแรกนั้นผู้ส่งสารได้รับความสำคัญมากกว่า แต่ในปัจจุบัน ด้วยปัจจัยหลายๆด้าน โดยเฉพาะเทคโนโลยีที่พัฒนาทำให้ผู้รับสารกลายเป็นผู้มีอำนาจในการเลือกรับสารต่างๆ และต้องให้ความสำคัญมากที่สุด ดังนั้นผู้ส่งสารจึงจำเป็นต้องค้นหาปัจจัยที่จะทำให้ผู้รับสารสามารถรับสารได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับสารอีกด้วย

Merrill และ Lowenstein (1971) ได้สรุปถึงสาเหตุที่บุคคลต่างๆ จะมีพฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารเอาไว้ ดังต่อไปนี้

- ความเหงา เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการมีเพื่อน ไม่สามารถอยู่ได้เพียงลำพังจึงต้องสื่อสารกับผู้อื่น และในบางครั้งคนบางส่วนพอใจที่จะสื่อสารกับสื่อมากกว่าที่จะอยู่กับบุคคล เพราะว่าไม่สร้างแรงกดดันในการสนทนา หรือทางสังคมให้แก่ตนเอง

- ความอยากรู้อยากเห็นเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ต้องการรับรู้ข่าวสารเพื่อตอบสนองความต้องการอยากรู้อยากเห็นของตน แม้ว่าสิ่งที่อยากรู้นั้นจะมีผลกระทบต่อตนเองหรือไม่ก็ตาม

- ประโยชน์ใช้สอยของตนเอง มนุษย์มักจะแสวงหาและใช้ข่าวสารนั้นให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ทั้งในแง่ของการช่วยให้ตนเองสะดวกสบาย การเสริมสร้างบารมี หรือด้านบันเทิง ซึ่งสื่อมวลชนสามารถตอบสนองความต้องการนี้ได้ โดย Wilber Schramm (1973) กล่าวถึงเหตุผลของการเลือกของคนว่า คนย่อมเลือกสื่อที่ใช้ความพยายามน้อยที่สุด (Least effort) และได้ประโยชน์ตอบแทนดีที่สุด (Promise of reward)

- ลักษณะเฉพาะของสื่อแต่ละอย่าง ผู้รับข่าวสารแต่ละคนจะหันเข้าหาลักษณะเฉพาะบางอย่างจากสื่อที่จะสนองความต้องการและทำให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ

Wilber Schramm (1973) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านต่างๆ ในการเลือกรับข่าวสารของผู้รับสารไว้ ดังนี้

1. ภูมิหลังที่แตกต่างกัน ทำให้มีความสนใจที่ต่างกัน
2. การศึกษาและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้มีความแตกต่างในพฤติกรรมการเลือกรับสื่อและเนื้อหาข่าวสาร
3. ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้รับสารแสวงหาข่าวสารแตกต่างกัน
4. ความสามารถในการรับสารทั้งที่เกี่ยวกับสภาพร่างกาย และจิตใจที่ทำให้พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่ต่างกัน
5. บุคลิกภาพ ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การโน้มน้าวจิตใจ และพฤติกรรมของผู้รับสารที่ต่างกัน
6. อารมณ์ สภาพทางอารมณ์ของผู้รับสารนั้นสามารถทำให้ผู้รับสารเข้าใจความหมายของข่าวสาร หรืออาจเป็นอุปสรรคในการเข้าใจความหมายของข่าวสารได้
7. ทัศนคติ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลในการรับและตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือข่าวสาร
8. การประเมินสารประโยชน์ของข่าวสารทั้งนี้เพื่อตอบสนองความประสงค์ของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง

นอกจากนั้น ขวัญเรือน กิติวัฒน์ (2531) กล่าวว่า คนเราทุกคนมีธรรมชาติในการเปิดรับข่าวสารอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่จะเปิดรับสื่ออย่างไรนั้นก็ด้วยเพราะปัจจัยที่กำหนด ได้แก่

1. ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ และจิตวิทยาส่วนบุคคล
2. ปัจจัยด้านสภาพความสัมพันธ์ทางสังคม
3. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมนอกกระบวนการสื่อสาร

อีกทั้งลักษณะทางประชากร (Demographic Characteristics) ที่แตกต่างกันของประชาชน ทำให้พฤติกรรมในการเปิดรับสื่อแตกต่างกันไปด้วย ลักษณะทางประชากร ได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เกิดความแตกต่าง ดังต่อไปนี้ (ยุบล เบญจรงค์กิจ, 2534)

1. อายุ

อายุที่ต่างกันนั้นถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนมีความแตกต่างกันในด้านความคิดและพฤติกรรม โดยปกติคนที่ยังมีอายุน้อย มักจะมีความคิดแบบเสรีนิยม ยึดถืออุดมการณ์ ใจร้อน และมองโลกในแง่ดีกว่าคนที่มียามาก ในขณะที่ยคนอายุมากจะมีความคิดแบบอนุรักษนิยม ยึดถือในการปฏิบัติจริง ระแวงระวัง และมีการมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าเพราะคนที่อายุมากได้เคยผ่านปัญหาต่างๆและมีผลประโยชน์ในสังคมมากกว่านั่นเอง

ลักษณะของการใช้สื่อมวลชนในวัยผู้ใหญ่จะมีการเปิดรับโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ ในระดับที่มากพอๆกัน แต่เมื่อล่วงเลยอายุ 40 ปีขึ้นไป ปริมาณในการอ่านหนังสือพิมพ์จะลดลง แต่ปริมาณการดูโทรทัศน์จะเพิ่มขึ้นเพราะว่ามีเวลารว่างมากขึ้น ซึ่งคนที่อายุมากมักจะใช้สื่อมวลชนเพื่อแสวงหาข่าวสารมากกว่าเพื่อความบันเทิง

2. เพศ

เพศที่แตกต่างกันก็ส่งผลเช่นเดียวกัน โดยพฤติกรรมในการเปิดรับสื่อของเพศหญิงจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูโทรทัศน์และฟังวิทยุมากกว่าเพศชาย โดยนิยมดูรายการบันเทิง ละคร แต่เพศชายจะนิยมการอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่า และถ้าหากดูโทรทัศน์เพศชายนิยมดูรายการข่าวและ

ก็พามากกว่าส่วนในเด็กวัยรุ่นชายจะนิยมภาพยนตร์สงครามและจารกรรมมากที่สุด ในขณะที่เด็กวัยรุ่นผู้หญิงนิยมสนใจภาพยนตร์แนววิทยาศาสตร์มากที่สุด

3. การศึกษา

การศึกษาของผู้รับสารที่แตกต่างกันนั้นทำให้ผู้รับสารมีพฤติกรรมในการเปิดรับสารที่ต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีการศึกษาสูงมักจะสนใจและเปิดรับข่าวสารในวงกว้าง แต่จะไม่เชื่อข่าวสารนั้นง่ายๆ จะต้องมีเหตุผลสนับสนุนชัดเจน อีกทั้งยังมักจะนิยมใช้สื่อสิ่งพิมพ์มากกว่าสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และสื่อสารมวลชนอื่นๆ

4. สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ

Wilber Schramm (1973) ได้ทำการวิจัยและค้นพบว่า ในสังคมคนอเมริกัน ผู้ที่มีรายได้สูงมักจะนิยมเปิดรับสื่อสิ่งพิมพ์และนิยมเนื้อหาที่เป็นข่าวหนัก และจะไม่ค่อยสนใจข่าวบันเทิง อีกทั้งยังพบว่าคนที่มีฐานะดี และการศึกษาสูงจะเปิดรับข่าวสารที่มาจากสื่อมวลชนมากที่สุด สรุปได้ว่าสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้คนมีวัฒนธรรมที่ต่างกัน มีทัศนคติค่านิยมและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

ประโยชน์ในการวิเคราะห์ผู้รับสาร ซึ่งในที่นี้คือผู้สูงอายุนั้นได้แก่ 1. ทำให้ทราบถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างชัดเจนว่าผู้รับสาร (ผู้สูงอายุ) มีความสนใจอะไรต้องการอะไร มีความรู้และทัศนคติเป็นอย่างไร และมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสารและสื่ออย่างไรบ้าง และ 2. ทำให้สามารถวางแผนล่วงหน้า และปรับปรุงการสื่อสารให้สอดคล้องและตอบสนองความต้องการต่อผู้รับสาร (ผู้สูงอายุ) ก่อนลงมือทำการสื่อสารได้

จากทฤษฎีการสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับผู้รับสาร ซึ่งมีการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการเปิดรับสารของผู้รับสาร ทั้งในประเด็นวัตถุประสงค์ที่ผู้รับสารต้องการได้รับจากสื่อ, องค์ประกอบในการคัดเลือกการรับสาร และปัจจัยในการเปิดรับสารของผู้รับสาร ซึ่งในงานวิจัยการสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์เชิงสุนทรีย์เพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุนั้นได้ทำการสร้างสรรค์รายการสำหรับกลุ่มผู้ชมที่สูงอายุ ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ โดยเฉพาะการเปิดรับสื่อโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ ในประเด็นที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ได้ทำการ

กำหนดลักษณะทางประชากร (Demographic Characteristics) ซึ่งได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการรับชมรายการโทรทัศน์ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น ซึ่งในการกำหนดแนวคิด วัตถุประสงค์ รูปแบบ ตลอดจนเนื้อหาของรายการโทรทัศน์ที่ได้สร้างสรรค์จะมีความสอดคล้องและเหมาะสมสำหรับ กลุ่มเป้าหมายดังกล่าว

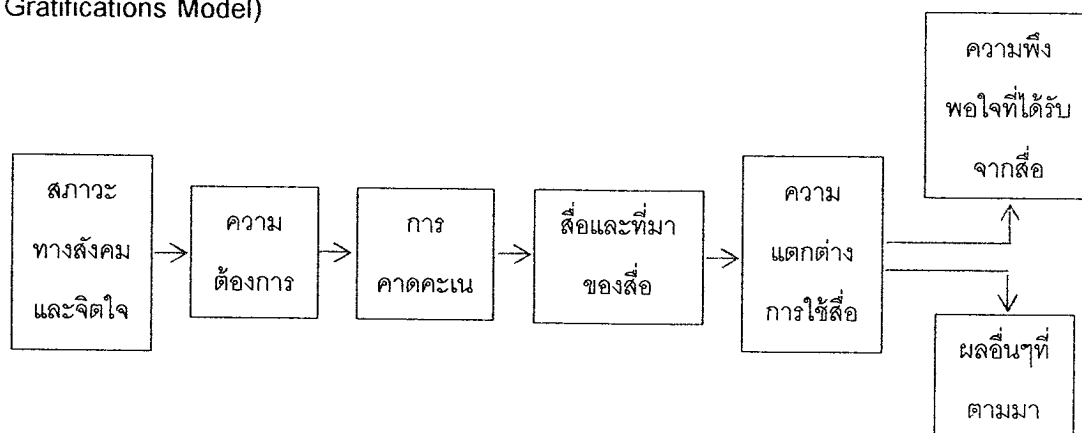
6. ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ (Uses and Gratifications Theory)

ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจจากสื่อ (Uses and Gratifications Theory) การการศึกษาความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันระหว่างตัวบุคคลและแรงจูงใจของบุคคล ที่ถูกถ่ายทอดออกมาผ่านทางพฤติกรรมการใช้สื่อที่ผู้รับสารแสดงออกมาภายนอกนั้นเอง เช่น คนเปิดรับรายการตลกเพื่อต้องการการผ่อนคลาย เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นการสนับสนุนแนวคิดการที่ว่าการใช้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจและมีเป้าหมายที่แน่นอน โดยการที่ผู้บริโภคใช้สื่อก็เนื่องมาจากการที่ผู้รับสารมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตภายใน หรือถูกกระทบจากสภาพสังคมภายนอก ทำให้เกิดมีความต้องการ และแรงจูงใจนี้การใช้สื่อเพื่อเป้าหมายประการใดประการหนึ่ง และผู้บริโภคสามารถตอบสนองความต้องการและแรงจูงใจเพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจในที่สุด ทั้งนี้รูปแบบและพฤติกรรมการใช้สื่อ จะแสดงออกซึ่งความต้องการของผู้บริโภค (Katz, Blumler และ Gureitch, 1974)

ทั้งนี้ในระยะแรก Katz, Gurevitch และ Haas (1973, อ้างถึงใน กาญจนา แก้วเทพ, 2545) ได้ทำการศึกษาเก็บข้อมูลจากผู้ใช้สื่อในประเทศอิสราเอล โดยมีความพยายามที่จะประดิษฐ์เครื่องมือในการวัดมากกว่าจะเป็นการศึกษาเพื่อพิสูจน์สมมติฐาน โดยเขาได้ประดิษฐ์มาตราวัดความต้องการทางด้านจิตใจและสังคมมนุษย์ขึ้น ซึ่งเป็นการวัดระดับของการตระหนักในความสำคัญของความต้องการแต่ละอย่างของบุคคล และในปี 1974 เขาก็ได้สรุปแบบแผนของการศึกษาแนวคิดนี้ โดยอธิบายว่าการศึกษาการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจจากสื่อเป็น การศึกษาเกี่ยวกับ (1) สภาพแวดล้อมทางสังคม และสภาพจิตใจที่มีผลต่อ (2) ความต้องการของบุคคล ซึ่งนำไปสู่ (3) การคาดคะเนเกี่ยวกับ (4) สื่อและที่มาของสาร ซึ่งการคาดคะเนนี้นำไปสู่ (5)

ความแตกต่างในการใช้สื่อ และพฤติกรรมกาเปิดรับของแต่ละบุคคล ยังให้เกิด (6) ความพึงพอใจที่ได้รับสื่อจากสื่อ และ (7) ผลอื่นๆที่บางครั้งมิได้เกิดจากการใช้สื่อก็จะต่างกันไปด้วยอธิบายด้วยแบบจำลองนี้

ภาพที่ 1.1 กระบวนการใช้ประโยชน์จากสื่อเพื่อสนองความพึงพอใจ (Uses and Gratifications Model)



ที่มา : Katz, Blumler, and Gurevitch (1974). อ้างถึงใน กาญจนา แก้วเทพ (2545).

สื่อสารมวลชน: ทฤษฎีและแนวทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

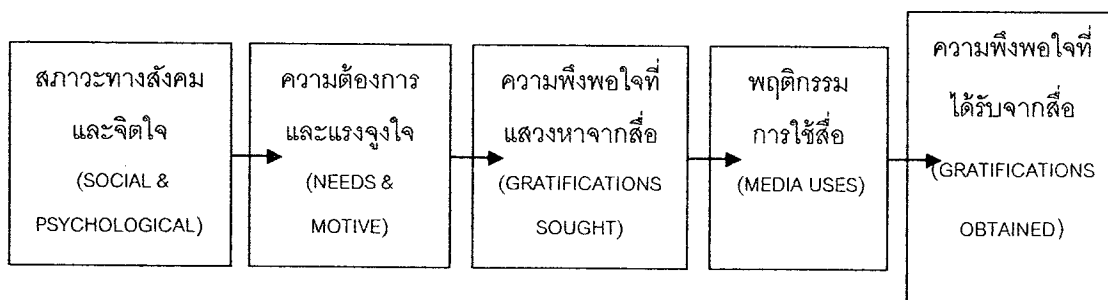
โดยแบบจำลองได้แสดงให้เห็นถึงว่า นอกจากผู้บริโภคจะได้รับความพึงพอใจจากการได้รับชมสื่อแล้ว การบริโภคสื่ออย่างเป็นประจำก็อาจส่งผลให้เกิดผลอื่นๆ ตามมาด้วยเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามแบบจำลองได้อธิบายถึงสาเหตุที่ผู้บริโภคมีความต้องการในการบริโภคสื่อคือสภาวะทางสังคมและจิตใจที่ผู้บริโภคมีอยู่ เช่น ต้องการเป็นคนรอบรู้ ทันสมัย หรือเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น โดยอาจมีความคาดหวังว่า การบริโภคข่าวสารจากสื่อจะช่วยสนองความต้องการได้ จึงมีการเลือกเปิดรับรายการต่างๆเพื่อให้ได้รับความพอใจตามที่ต้องการ คือเป็นคนรอบรู้ ทันสมัยนั่นเอง (พีระ จิระโกณ, 2532)

กระบวนการใช้ประโยชน์จากสื่อและความพึงพอใจ

แบบจำลองกระบวนการใช้ประโยชน์จากสื่อและความพึงพอใจที่มาจากการปรับปรุงแบบจำลองของ Katz et al.(1974, อ้างถึงในยุบล เบญจรงค์กิจ, 2534) ซึ่งประกอบไปด้วย 5

องค์ประกอบเริ่มตั้งแต่ สภาวะทางสังคมและจิตใจ ความต้องการและแรงจูงใจ ความพึงพอใจที่แสวงหาจากสื่อ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภาพที่ 1.2 กระบวนการใช้ประโยชน์จากสื่อและความพึงพอใจจากการเปิดรับ



ที่มา : ยุบล เบญจรงค์กิจ. (2534). การวิเคราะห์ผู้รับสาร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สภาพสังคมและจิตใจ (Social and Psychological Origins) เป็นปัจจัยที่กำหนดให้ผู้บริโภคมีความต้องการหรือแรงจูงใจของผู้บริโภคที่ไม่เหมือนกัน แม้ว่าจะเป็นผู้บริโภคคนเดียวกัน โดยมีปัจจัยเรื่องของสถานที่และเวลาเป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งหากผู้บริโภคคนเดิมใช้ชีวิตอยู่ในสถานที่และในช่วงเวลาที่แตกต่างไปจากเดิม ก็มีความเป็นไปได้ว่าความต้องการและความพึงพอใจจากสื่ออาจไม่เหมือนเดิม โดยสถานที่และเวลาที่ต่างนั้นส่งผลต่อสภาวะทางสังคมและจิตใจนั่นเอง ซึ่งนอกจากนี้แล้วยังทำให้ผู้รับสารคนดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความต้องการและแรงจูงใจอีกด้วย ทั้งนี้แนวคิดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทสถานการณ์ทางสังคม กับการกำหนดความต้องการและความพึงพอใจในการใช้สื่อของผู้บริโภคด้วยเช่นกัน ดังนี้

1. สถานการณ์ทางสังคมมีความขัดแย้งหรือวุ่นวายสับสน ทำให้บุคคลได้รับความตึงเครียดและแรงกดดัน บุคคลจึงต้องการผ่อนคลายแรงกดดันโดยการใช้สื่อ
2. สถานการณ์ทางสังคมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นรอบตัว บุคคลจึงต้องการข่าวสาร และข่าวสารเหล่านั้นก็ได้มาจากการเปิดรับสื่อ

3. โอกาสที่บุคคลจะได้รับการตอบสนองความต้องการต่างๆจากสังคมมีน้อยมาก เนื่องจากสถานการณ์แรงกดดันทางสังคม บุคคลจึงต้องหันไปใช้สื่อเพื่อชดเชยหรือทดแทนความต้องการเหล่านั้น

4. บุคคลบริโภคข่าวสารจากสื่อเพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม การเสริมสร้างความเชื่อ และการเป็นสมาชิกในสังคม

5. สถานการณ์ทางสังคมทำให้ความคาดหวังของแต่ละบุคคลมีความคล้ายคลึงกันในส่วนหนึ่ง ดังนั้นบุคคลจึงเปิดรับสื่อมวลชนเพื่อสนับสนุนค่านิยมของกลุ่มในสังคม

อย่างที่ได้อธิบายไว้ในข้างต้นว่าการศึกษาตามแนวคิดนี้เป็นการศึกษาเน้นผู้รับสาร (Media Consumer) เป็นจุดเริ่มต้น โดยศึกษาว่าผู้รับสารนั้นมีกระบวนการในการเลือกเปิดสื่อหนึ่งๆ อย่างไร โดยกระบวนการดังกล่าว หมายถึง พฤติกรรมการสื่อสาร (Communication Behavior) อาจเกิดจากลักษณะภูมิหลังของผู้รับสาร หรืออาจเกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้รับสารที่มีต่อสื่อ ด้วยเหตุนี้จึงพบว่า การใช้สื่อและความพึงพอใจในการสื่อสารประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, 2533)

1. ผู้รับสาร ในฐานะเป็นผู้ที่มีบทบาทรุก (Active) และมีวัตถุประสงค์เสมอในการสื่อสาร (Goal directed)

2. การใช้สื่อหรือการเปิดรับสื่อหนึ่งๆที่เลือกแล้ว ก็เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง มิใช่เป็นการเปิดรับสารที่เลื่อนลอย หรือเป็นผลชักจูงจากผู้ส่งสารแต่อย่างเดียว

3. ความพอใจในสื่อเกิดขึ้น เมื่อเปิดรับสื่อหรือการใช้สื่อที่เลือกแล้วนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในทางกลับกันผู้ส่งสารต่างหากจำเป็นต้องแข่งขันกัน เพื่อการบริการให้ประชาชนผู้รับสารพึงพอใจ มิใช่เกิดจากตัวผู้ส่งสารเองนั้นพอใจอย่างการสื่อสารก่อนหน้านี้

ดังนั้นแนวทางการศึกษาการใช้ประโยชน์และการได้รับความพึงพอใจ คือการศึกษาผู้รับสารเกี่ยวกับ (1) สภาพทางสังคมและจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิด (2) ความต้องการจดจำ เป็นของบุคคล และเกิดมี (3) ความคาดหวังจากสื่อมวลชน หรือแหล่งข่าวสารอื่นๆ แล้วนำไปสู่ (4) การเปิดรับ

สื่อมวลชนในรูปแบบต่างๆกัน อันก่อให้เกิดผลคือ (5) การได้รับความพึงพอใจตามที่ต้องการ และ (6) ผลอื่นๆที่ตามมาซึ่งอาจจะไม่ใช่ผลที่ตั้งเจตนาไว้ก็ได้ (Katz, E และคณะ, 1974)

ทั้งนี้บลัมเลอร์ (Jay G. Blumler) ได้จำแนกความพึงพอใจออกเป็น 4 มิติ ดังนี้ (ชูศักดิ์ เชื้องโชคชัย, 2552)

1. ความเพลิดเพลิน (Diversion) ซึ่งจะออกมาในรูปแบบของการใช้สื่อเพื่อหลบหนีปัญหา เพื่อหลีกหนีจากงานประจำ และเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ เป็นต้น
2. มนุษยสัมพันธ์ (Personal Relations) เช่น ใช้สื่อเพื่อให้มีเรื่องราวไปพูดคุยกับผู้อื่นหรือเพื่อให้มีโอกาสได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว เป็นต้น
3. เอกลักษณ์ของปัจเจกบุคคล (Personal Identity) ได้แก่ การอ้างอิงบุคคล (Personal Reference) การค้นหาความจริง (Reality Exploration) และเพื่อให้ได้ข้อมูลมาเป็นแรงเสริมย้าความเชื่อของตน เป็นต้น
4. รัฐเหตุการณ์ (Surveillance) เพื่อประโยชน์ในการติดตามข่าวสาร รู้ทันสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยผู้รับสารมีความต้องการในการเป็นบุคคลที่ทันสมัย รับสารอยู่เสมอ

ทั้งนี้ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจจากสื่อ (Uses and Gratifications Theory) เป็นการศึกษาการใช้สื่อของผู้บริโภค รูปแบบความพึงพอใจหรือเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตน ศึกษาการใช้สื่อของผู้บริโภค รูปแบบความพึงพอใจที่ได้รับจากการเปิดรับสื่อและเนื้อหาที่เลือกเปิดรับ รวมถึงลักษณะของความต้องการและแรงจูงใจที่เป็นตัวผลักดันให้เกิดพฤติกรรมบริโภค โดยแนวความคิดการใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจจากสื่อจากหลายนักวิชาการสามารถสรุปลักษณะของแนวคิดนี้ได้ ดังนี้ (Katz et al., 1974)

1. ผู้รับสารเป็นผู้กระทำ แสวงหาสื่อที่จะให้เกิดความพึงพอใจเพื่อสนองต่อความต้องการที่มีอยู่ของแต่ละคน เป็นการค้นหาเหตุผลที่ทำให้คนแสวงหาการเปิดรับสื่อ
2. ผู้รับสารใช้สื่อเพื่อที่จะเติมเต็มความคาดหวัง หรือความพึงพอใจที่เกิดจากการแสวงหาจากสื่อ

3. ผู้รับสารมีอิสระในการเลือกใช้สื่อและเนื้อหาของสื่อที่สามารถสร้างความพึงพอใจจากการใช้สื่อเพื่อสนองต่อความต้องการและแรงจูงใจ
4. ผู้รับสารแสดงความต้องการหรือแรงจูงใจในการใช้สื่อภายในตนเองผ่านออกมาทางพฤติกรรมการใช้สื่อ
5. การศึกษาเพื่อทราบถึงแรงจูงใจและความพึงพอใจของการใช้สื่อทำให้สามารถเข้าใจถึงแนวโน้มของพฤติกรรม ลักษณะของสื่อและเนื้อหาที่จะเปิดรับจากสื่อได้ดียิ่งขึ้น

ซึ่งในงานวิจัยการสร้างสรรครายการโทรทัศน์เชิงสุนทรีย์เพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ใช้ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจจากสื่อ (Uses and Gratifications Theory) เพื่อการวิเคราะห์ความต้องการของผู้รับสารซึ่งในที่นี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการรับชมรายการโทรทัศน์ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น เพื่อนำไปใช้ในวางแผนรูปแบบรายการโทรทัศน์เพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด ซึ่งในภายหลังจากกลุ่มเป้าหมายได้รับชมรายการโทรทัศน์ที่ได้สร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมเชิงสุนทรีย์แล้ว จะดำเนินการประเมินรายการดังกล่าวในหัวข้อทัศนคติและความพึงพอใจที่ได้รับจากการรับชมของกลุ่มเป้าหมาย

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศไทย

ธรรมรัตน์ คชรัตน์ (2532) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความสนใจและวิธีการในการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองลพบุรีจำนวน 354 คน ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาคำความสนใจ และวิธีการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจในการรับข่าวสารจากการดูโทรทัศน์ และจากหนังสือวิทยุมาก ส่วนการอ่านสิ่งพิมพ์ต่างๆ ผู้สูงอายุมีความสนใจน้อยที่สุด อีกทั้งถ้าเปรียบเทียบการรับข่าวสารจากสื่อยังพบว่า ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือวิทยุ

และหนังสือพิมพ์รายวัน ส่วนสื่อประเภทป้ายโฆษณา ป้ายประกาศ ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อประเภทนี้น้อย

สมมาตร คงชื่นสิน (2539) ได้ศึกษาเรื่องการเปิดรับและความต้องการรายการโทรทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยพิจารณาจากชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คนพบว่าผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานภาพทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเปิดรับรายการโทรทัศน์แตกต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามความแตกต่างในด้านดังกล่าวไม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบ และวิธีการนำเสนอรายการโทรทัศน์แตกต่างกัน ซึ่งในความต้องการด้านเนื้อหารายการพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพ และสถานภาพทางเศรษฐกิจต่างกัน ต้องการเนื้อหารายการที่ต่างกัน ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีความต้องการเนื้อหารายการเกี่ยวกับสุขภาพทางกาย, กฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน, ความรู้เรื่องการเมืองไทย, การส่งเสริมอาชีพการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์และธรรมะสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

พรเพ็ญ พยัคฆาภรณ์ (2539) ได้ศึกษาเรื่องการเปิดรับ การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจจากสื่อมวลชนของผู้สูงอายุไทย ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีสภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาการได้ยิน การพูด การอ่าน การเข้าใจ และเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุต่างๆทั่วประเทศได้จัดทะเบียนไว้กับสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จำนวน 500 คน พบว่า ผู้สูงอายุเปิดรับสื่อมวลชนประเภทโทรทัศน์ โดยส่วนใหญ่จะเปิดรับเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง ระยะเวลา 17.00-21.00 น. โดยมีโทรทัศน์ที่บ้านพักของตนเอง และเปิดดูร่วมกับสมาชิกในครอบครัว โดยผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการรับชมรายการข่าวสาร รายการธรรมะ และสุขภาพอนามัยมาก แต่มีความพึงพอใจในรายการเกมส์โชว์ ภาพยนตร์การ์ตูนน้อย

เอกพล จันทร์สถิตยพร (2551) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุที่

มีอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 938 คน พบว่า ผลการประเมินความจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบหลัก โดยองค์ประกอบด้านการพัฒนาตนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ ซึ่งหากพิจารณาตามตัวแปรเพศและตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการไม่แตกต่างกัน และองค์ประกอบต่อมาคือองค์ประกอบด้านการนับถือตนเองและการปรับตัว และด้านสุขภาพจิตและคุณธรรมตามลำดับ

ชูศักดิ์ เอื้อโชคชัย (2552) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป พำนักในสถานสงเคราะห์คนชรามานานบ้างแล้วจำนวน 15 คน เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพ 12 ครั้ง พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมถึงมีการสร้างสาระความรู้ ความเพลิดเพลิน เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ อย่างครบถ้วน ทั้งนี้การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา มีสุขภาพที่ดีขึ้นอันได้แก่ สามารถเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น มีความกล้าแสดงออก มีสมาธิ เพิ่มการมองเห็นคุณค่าเชิงบวกในตนเอง และได้สื่อสารกับผู้อื่น รวมถึงเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมมากขึ้น ซึ่งทำให้ดำเนินชีวิตมีความสุขมากขึ้น

อาภาพร อุชนรัศมี (2553) ได้ศึกษาเรื่องโมเดลเชิงสาเหตุของสุขภาพผู้สูงอายุไทยหลังเกษียณอายุงาน: อิทธิพลของการรับรู้สุขภาพ รายได้ และระดับการศึกษา ที่ส่งผ่านระดับกิจกรรม และการควบคุมการตัดสินใจ ซึ่งมีระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุวัยเกษียณอายุ โดยมีอายุตั้งแต่ 55 ถึง 89 ปี ที่เคยทำงานมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี จนถึงวันที่เกษียณอายุงาน จำนวน 440 คน พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และอำเภอเมือง ในต่างจังหวัด พบว่า ผู้สูงอายุไทยหลังเกษียณอายุงานที่รับรู้ว่ามีสุขภาพดีจะส่งผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพที่ดีของตน และส่งผลทางอ้อมผ่านระดับการทำกิจกรรมที่สูงขึ้น อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้ต่อไป

งานวิจัยจากต่างประเทศ

Miller (1995) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิต โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวน 6 คน พบว่าการมีนันทนาการต่างๆ และการพักผ่อน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิต โดยที่ผู้สูงอายุเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการทำให้ผู้สูงอายุไม่มีเวลาว่างมากจนเกินไป และทำให้ได้ออกกำลังกายซึ่งผู้สูงอายุเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังให้ความคิดเห็นว่าการทำกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่จะทำให้เกิดผลดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ โดยรู้สึกได้ว่าร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงถึงกัน และหากผู้สูงอายุทำกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนในการช่วยเหลือสังคม จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง และเกิดความภาคภูมิใจ

Stewart (Stewart, 1999 อ้างถึงใน ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548:66) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวน 202 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 84 มีความเห็นว่าการที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก เช่น การเดินรำ การสนทนาเป็นกลุ่ม นั้นมีความสามารถลดระดับความตึงเครียดและผ่อนคลายความกังวลได้

Amy Chozick (2011) ได้ศึกษาเรื่อง Television's Senior Moment: As Audiences Get Older, So Do the Characters พบว่า ผู้ชมสูงอายุในสหรัฐอเมริกาที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ในการรับชมโทรทัศน์นั้นมีจำนวนมากขึ้นและใช้เวลาในการรับชมที่นานขึ้นอีกด้วย โดยจะชมโทรทัศน์เฉลี่ย 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งหมดคือ 4 ชั่วโมง 49 นาที อีกทั้งอายุเฉลี่ยของผู้ชมรายการโทรทัศน์ยอดนิยมก็มีอายุที่สูงขึ้นเช่นกัน ทำให้รายการโทรทัศน์ในสหรัฐอเมริกาปรับเปลี่ยนรูปแบบให้ตอบสนองต่อกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เนื้อหาในรายการ การใช้พิธีกร นักแสดงที่กลุ่มผู้สูงอายุชื่นชอบ เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ผู้สูงอายุมีความใกล้ชิดและเปิดรับสื่อทางโทรทัศน์เป็นจำนวนมาก โดยในปัจจุบันมีการเปิดรับสื่อทางโทรทัศน์ใช้เวลานานมากกว่าในอดีต ดังนั้นหากต้องการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีผู้สูงอายุเป็น

กลุ่มเป้าหมาย ก็ไม่ควรละเลยการใช้โทรทัศน์เป็นช่องทางให้การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ผู้วิจัย จึงที่จะใช้เลือกสื่อโทรทัศน์ในการเป็นช่องทางสำหรับการสื่อสารข้อมูลความรู้ และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุหันมาทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

โดยการออกแบบและสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้ใช้ข้อมูลจากงานวิจัยในประเทศไทยที่มีการศึกษาพฤติกรรม และความต้องการในการรับชมรายการโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ เพื่อทำการออกแบบรูปแบบและ เนื้อหารายการโทรทัศน์ที่นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ยกตัวอย่างเช่น ข้อมูลในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านพฤติกรรมการรับชมรายการโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบรูปแบบรายการ เช่น ระยะเวลาที่ใช้ในการออกอากาศ, ช่วงเวลาในการออกอากาศ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการในด้านเนื้อหารายการโทรทัศน์จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ในการ ออกแบบเนื้อหา ยกตัวอย่างเช่น จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ เนื้อหาด้านสุขภาพในรายการโทรทัศน์มากที่สุด ดังนั้นในการออกแบบเนื้อหารายการโทรทัศน์ที่ นำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จึงได้นำเสนอเนื้อหาด้าน สุขภาพที่สอดคล้องกับเนื้อหาหลักในรายการซึ่งก็คือการนำเสนอกิจกรรมเชิงสุนทรีย์ เพื่อดึงดูด ให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจที่จะรับชมรายการโทรทัศน์ดังกล่าว

แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยทราบว่า การทำกิจกรรมเชิง สุนทรีย์นั้นได้ให้ประโยชน์ทางด้านจิตใจ คือช่วยให้จิตใจเกิดความผ่อนคลาย ลดความเครียดและ คลายความวิตกกังวล ดังนั้นการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์จึงสามารถส่งผลดีต่อร่างกายได้ด้วย เช่นกัน ทั้งนี้จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงทำให้พบว่าการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์สามารถ ทำให้เกิดสุขภาวะในผู้สูงอายุได้ อีกทั้งการทำกิจกรรมเชิงสุนทรีย์ยังเป็นการพัฒนาตนเอง ทำให้ เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา ซึ่งในขณะเดียวกันจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังพบว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่พร้อมจะเรียนรู้ และมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ดังนั้นการทำ กิจกรรมเชิงสุนทรีย์จึงมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และสามารถช่วยส่งเสริม สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้