

บทบาทของสื่อภาพยนตร์กับผู้สูงอายุ

The Role of Film Media in the Elderly

อุรพงศ์ แพทย์คชา

Urapong Patkachar

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

Bangkok University, Thailand

E-mail: urapong.p@bu.ac.th

Received March 4, 2025; Revised April 11, 2025; Accepted April 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสื่อภาพยนตร์กับผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ทำให้หลายประเทศในโลก รวมทั้งประเทศไทยต้องเตรียมรับมือกับปัญหาและความท้าทายใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ภาพยนตร์นับได้ว่าเป็นสื่อรูปแบบหนึ่งที่อยู่คู่สังคมมนุษย์มาเนิ่นนาน คุณสมบัติของสื่อภาพยนตร์ที่มีทั้งภาพและเสียง มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากการชมภาพยนตร์มีผลต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ สะท้อนความเป็นจริงทางสังคมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ด้วยการให้ความบันเทิง ความผ่อนคลาย การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและความเชื่อ การบันทึกเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ผ่านเรื่องราวในภาพยนตร์ การเป็นสื่อเพื่อการเรียนรู้ที่ดี และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี นอกจากนี้ ยังมีการประยุกต์ใช้ภาพยนตร์ในบริบทอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น ภาพยนตร์บำบัด ที่มีความนิยมเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มนักบำบัด

คำสำคัญ: สื่อภาพยนตร์; บทบาทภาพยนตร์; ผู้สูงอายุ; บทบาทของสื่อ

Abstract

The article aimed to study the role of film media in the elderly. Today, as the world enters the 21st century's aging society, many countries, including Thailand, are preparing to address new problems and challenges facing the elderly. Film can be considered a form of mass media that has been a part of human society for a long time. The features of film media include both images and sound, which have a significant influence on the elderly. This is because watching movies affects the mental health and well-being of the elderly, reflecting the social reality regarding the elderly, by providing entertainment, relaxation, and changing attitudes and beliefs. Recording historical

events through film stories, serving as a good learning medium, and causing imitation in both positive and negative aspects are also effects on the elderly. There are also applications of film in other contexts, particularly in relation to older people, such as cinema therapy, which is gaining increasing popularity among therapists.

Keywords: film media; film roles; the elderly; the role of the media

บทนำ

ประเทศไทย ได้นิยามคำว่า "ผู้สูงอายุ" ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าหมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากการที่ประเทศไทยได้ดำเนินนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น มีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะเจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ซึ่งประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 แล้ว ทั้งนี้ จากข้อมูลของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย (Department of Older Persons, 2024) ณ วันที่ 30 เม.ย. 2567 พบว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ จำนวน 13,237,238 คน คิดเป็นร้อยละ 20.36% ของประชากรทั้งประเทศ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในสังคมไทยกำลังเป็นที่น่าวิตก และถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวมีแนวโน้มเพิ่มสูงถึงกว่า 400,00 คน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนไป ความรักความผูกพันในครอบครัวน้อยลง คนในครอบครัวมีแต่สนใจเรื่องการทำงานเก็บเงิน จนอาจมองข้ามความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว กลายเป็น กระแสทุนนิยม แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่พบบ่อยที่สุด คือ ความรู้สึกเหงา สูงถึงร้อยละ 51.2 ของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว รองลงมาคือ ปัญหาไม่มีคนดูแล เมื่อเจ็บป่วย ร้อยละ 27.5 ปัญหาด้านการเงินที่ต้องเลี้ยงชีพ ร้อยละ 15.7 และร้อยละ 5.3 ไม่มีลูกหลานมาช่วยแบ่งเบาภาระภายในบ้าน (Phianrat, 2016)

การใช้ประโยชน์จากสื่อภาพยนตร์ในการสร้างความสุข การลดความเครียด การบำบัดโรคต่างๆ แก่ผู้คน รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ในการลดภาวะสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น อารมณ์แปรปรวนในผู้สูงอายุ ภาวะเครียด วิตกกังวล โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Wongtrakulruang, 2024) ด้วยบทบาทหน้าที่ของสื่อภาพยนตร์ในฐานะที่เป็นสื่อมวลชนประเภทหนึ่งมีบทบาทและหน้าที่ในชีวิตประจำวันต่อมวลชน ทั้งในด้านการให้ข่าวสาร ความรู้ ความบันเทิง และการโน้มน้าวใจ นอกจากนี้ ภาพยนตร์ยังเป็นภาษาสากล จึงมีบทบาทและเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งทรงอิทธิพล สามารถเปลี่ยนแปลง

สังคมในด้านต่างๆ ทั้งในแง่ส่งเสริม พิทักษ์รักษา และครอบงำทำลายได้เป็นอย่างมาก (Somphong, 2000) ภาพยนตร์ จึงเป็นสื่อที่มีความสำคัญและคงอยู่กับมนุษย์มาอย่างยาวนาน โดยนอกจากภาพยนตร์จะเป็นสื่อที่ทำให้เกิดความบันเทิงแล้ว ยังสามารถที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการคิด รวมถึงสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนเป็นจำนวนมากได้ ดังนั้นแล้วถ้ามีกระบวนการที่เป็นโครงสร้างที่ชัดเจน และสามารถดึงศักยภาพของภาพยนตร์มาใช้ เพื่อทำให้ประชาชนค้นพบคุณค่าเชิงบวก ผ่านตัวละครในภาพยนตร์ที่ต้องผจญกับปัญหาและเรื่องราวที่สอดคล้องกับปัญหาที่พวกเขาต้องเผชิญ ก็จะทำให้ประชาชนเหล่านั้นค้นพบกับคุณค่าเชิงบวก และสามารถที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสงบขึ้น (Wongprakansanthi, 2021) ซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดเกี่ยวกับภาพยนตร์บำบัด (Cinema therapy) ซึ่งเป็นศิลปะบำบัดที่ได้รับการยอมรับ ที่เป็นตัวช่วยในการสร้างสมดุลอารมณ์และความคิดได้อย่างดี ภาพยนตร์เป็นสื่อที่สามารถทำให้ผู้รับชมเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่หลากหลายได้ภายในระยะเวลาอันสั้น อย่างสมเหตุสมผลกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์ตามธรรมชาติ (Korbut, 2016) โดยมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ที่มีปัญหาทางจิตหรือลดคุณภาพชีวิต (Gregerson, 2010)

จึงกล่าวได้ว่า สื่อภาพยนตร์ถือเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการสื่อสาร ซึ่งสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้ และคุณค่าเชิงบวกสู่ผู้ชมได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มักเผชิญกับภาวะเหงา ความเครียด และปัญหาทางสุขภาพจิต ภาพยนตร์จึงสามารถเป็นสื่อที่ช่วยเยียวยาและเสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านความบันเทิง การผ่อนคลาย รวมถึงการสร้างแรงบันดาลใจ โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “ภาพยนตร์บำบัด” (Cinema Therapy) ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในรูปแบบของศิลปะบำบัดที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว

พฤติกรรมการรับชมภาพยนตร์ของผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาของ Suwannaphakdee and Chumpolsathian (2016) เรื่องทัศนคติความคาดหวัง และแนวโน้มพฤติกรรมชมภาพยนตร์ไทยของผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ชมภาพยนตร์ไทยโดยเฉลี่ย 4 เรื่องต่อปี ซึ่งนับว่าไม่สูงนัก ทั้งนี้อาจเนื่องจากไม่ได้มีการผลิตภาพยนตร์ไทยออกสู่ตลาดมากนักเมื่อเทียบกับภาพยนตร์ต่างประเทศ โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.7 ระบุว่า ชมจากโทรทัศน์ ทั้งนี้ ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานนอกบ้าน จึงมีเวลาอยู่บ้านและรับชมรายการบันเทิงรวมถึงภาพยนตร์ไทยทางสื่อโทรทัศน์ หลายคนระบุว่าชมจากช่องทีวีดิจิทัล ที่มีการฉายภาพยนตร์ตลอดทั้งวัน สำหรับเหตุผลในการชมภาพยนตร์ไทย คือ เพื่อความบันเทิง คลายเครียดในชีวิตประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 66 สอดคล้องกับวิธีการจัดการกับความเครียดอันหนึ่งของผู้สูงอายุคือการชมภาพยนตร์ เพราะการไปชมภาพยนตร์เป็นวิธีที่ต่ออย่างหนึ่งที่จะปลดปล่อยความรู้สึกให้ล่องลอยอย่างเป็นอิสระ ไม่จมอยู่กับปัญหา

นอกจากนี้ การชมภาพยนตร์ไทยทางสื่อโทรทัศน์นับเป็นสื่อที่มีความสะดวกสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่จำเป็นต้องออกนอกบ้าน สอดคล้องกับการเลือกเปิดรับสื่อตามแบบเฉพาะเจาะจงคือ ผู้รับสารจะเลือกสื่อตามความสะดวก (Convenience) กับอุปนิสัยส่วนตัว เนื่องจากผู้รับสารมีพฤติกรรมในการรับสื่อที่แตกต่างกันทั้งด้านสถานที่ เวลา รวมถึงอิริยาบถเฉพาะตน จึงเลือกสื่อตาม ทั้งนี้ ผลการวิจัยดังกล่าวได้มีความแตกต่างจากการสำรวจของ Kim (2014) ที่พบว่า ผู้สูงอายุชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์มากขึ้น โดยในระหว่างปี ค.ศ.1995–2010 ผู้สูงอายุวัย 50 ปีขึ้นไปของสหรัฐอเมริกาชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์มากขึ้นร้อยละ 68 ในขณะที่ในอังกฤษเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 โดยเหตุผลที่ไม่ชมทางช่องทางอื่นๆ เพราะการออกไปชมที่โรงภาพยนตร์นั้นเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ มีที่นั่งชมสบาย มีห้องรับรองสวยงาม โดยเฉพาะมีระบบฉายแบบดิจิทัลที่ให้ความคมชัดตระการตามากขึ้น สร้างความประทับใจ

จากข้างต้น ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมการรับชมภาพยนตร์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่พบว่ามีมารับชมผ่านโทรทัศน์ เนื่องจากสะดวกและเข้าถึงง่าย โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อความบันเทิงและคลายเครียดจากชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่รับชมภาพยนตร์ไทยประมาณ 4 เรื่องต่อปี ซึ่งสะท้อนถึงความไม่กระตือรือร้นในการรับชมภาพยนตร์ใหม่ๆ แต่กลับนิยมชมทางโทรทัศน์ดิจิทัลที่มีการฉายภาพยนตร์ตลอดทั้งวัน และแตกต่างจากผลการสำรวจในต่างประเทศที่ผู้สูงอายุมีแนวโน้มไปชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์มากขึ้น

บทบาทของสื่อภาพยนตร์

ด้วยภาพยนตร์เป็นสื่อมวลชนแขนงหนึ่งที่มีบทบาทในการเป็นผู้ส่งสารไปสู่ผู้รับสารในบริบทต่างๆ ทั้งนี้บทบาทของสื่อภาพยนตร์ และปัจจุบันการใช้ภาพยนตร์เพื่อศึกษา แบ่งออกได้ดังนี้ (Somphong, 2000)

1. ด้านการให้ความบันเทิง เนื่องจากสามารถใช้เทคนิคทั้งภาพและเสียงทำให้เกิดความตื่นตัวเร้าใจ หรือความประทับใจอย่างมากจากเหตุการณ์ที่เหมือนจริง ซึ่งเป็นข้อดีของภาพยนตร์ที่สามารถนำเสนอภาพและเสียงที่มีคุณภาพสูง ผู้ชมภาพยนตร์สามารถเกิดอารมณ์ร่วมได้ดีกว่ารายการโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์
2. การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและความเชื่อ เพราะภาพยนตร์สามารถใช้เทคนิคทางภาพและเสียงในการนำเสนอความเห็นและปัญหา ให้ผู้ชมได้นำไปคิดและพิจารณาเกี่ยวกับเหตุการณ์ในเรื่องและบทบาทของตัวละคร ซึ่งอาจมีผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกของผู้ชม ทั้งเป็นแบบชั่วคราวหรือแบบถาวร

3. การบันทึกเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ ทั้งการถ่ายทำภาพยนตร์จริงและการเลียนแบบเหตุการณ์จริง ๆ ในรูปแบบสารคดีความรู้และอื่นๆ ที่สามารถบันทึกเก็บไว้ได้ในฟิล์มภาพยนตร์ในอดีต ดังนั้น จึงเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ทำให้สามารถศึกษาเรื่องราวและวัฒนธรรมของมนุษย์ในอดีต ปัจจุบัน ได้เป็นอย่างดี

4. การเป็นสื่อเพื่อการเรียนรู้ที่ดี เช่น ภาพยนตร์สารคดีชีวิต สัตว์ และเหตุการณ์ทางธรรมชาติ ทำให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเสนอความคิดที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

5. การทำให้เกิดการเลียนแบบ ภาพยนตร์ที่มีการแสดงในเรื่องต่าง ๆ อย่างสมจริงสมจัง มีผลให้ผู้ชมเกิดการจดจำแล้วนำไปเลียนแบบ ซึ่งการเลียนแบบเป็นได้ทั้งในทางลบและทางบวก

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า บทบาทของสื่อภาพยนตร์กับผู้สูงอายุเป็นการประยุกต์ใช้สื่อภาพยนตร์เพื่อถ่ายทอดเนื้อหาภาพยนตร์ไปสู่กลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีหน้าที่ในการให้ความบันเทิง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและความเชื่อ การบันทึกเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ การเป็นสื่อเพื่อการเรียนรู้ที่ดี และเกิดการเลียนแบบ

ภาพยนตร์บำบัด (Cinema therapy) กับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเกี่ยวกับภาพยนตร์บำบัดกับผู้สูงอายุโดย Wu (2008) พบว่า ในสมัยกรีกโบราณโรงละครถูกใช้เป็นช่องทางในการระบายอารมณ์ เชื่อกันว่าผู้ชมจะรู้สึกโล่งใจเมื่อพวกเขาแบ่งปันอารมณ์กับผู้อื่น การระบายอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการแสดงความคิดเห็นนอกเหนือใจ และผู้ชมจะออกจากโรงละครด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย

สำหรับการใช้สื่อภาพยนตร์เพื่อการบำบัด ได้มีการกล่าวถึงครั้งแรกในปี ค.ศ. 1946 โดย Elias Katz แต่เทคนิคนี้ค่อนข้างใหม่ คำจำกัดความแรกถูกกำหนดขึ้นในปี ค.ศ. 1990 โดย Linda Berg Cross, Pamela Jennings และ Rhoda Baruch ภาพยนตร์เป็นสื่อที่โดดเด่นในการดึงดูดผู้คนในการสนทนา โดยทั่วไปโรงภาพยนตร์มีลักษณะเชิงสัญลักษณ์ที่เปรียบเสมือนโบสถ์และห้องบำบัด ที่ทุกแห่งเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้คนสามารถบรรเทาความทุกข์ทรมานส่วนตัวได้ ในกรณีของภาพยนตร์ ไม่ว่าจะด้วยเสียงหัวเราะหรือน้ำตา โดยปราศจากการยับยั้งหรือความกลัว (Izod & Dovolis, 2014) เนื่องจากการบำบัดด้วยการถ่ายภาพยนตร์ช่วยให้บุคคลเข้าถึงอารมณ์ของตนเองและอาจใช้ในระยะเวลาเริ่มแรกของจิตบำบัด โดย Mateusz Smieszek (2019) ใน Unpipat and Srichinda (2023) กล่าวว่า ภาพยนตร์บำบัดสามารถใช้ได้ดีกับผู้ป่วยที่ภาวะบกพร่องทางสติปัญญาหรือผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจและความผิดปกติทางอารมณ์ และยังช่วยปลูกจิตสำนึกในตัวเอง รวมถึงสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นด้วย การบำบัดวิธีนี้ยังช่วยกระตุ้นกระบวนการค้นพบตนเองหรือการเผชิญหน้ากับความยากลำบากหรือแม้กระทั่งการใช้บำบัดความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก และผลวิจัยยังพบว่าการใช้ภาพยนตร์ในการบำบัดสามารถที่จะทำให้เห็นปัญหาที่อยู่ในจิตใจส่วนลึกของผู้ป่วยรวมถึงทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนพูดคุยที่เปิดเผยมากขึ้น

ปัจจุบัน นักบำบัดได้ใช้สื่อภาพยนตร์ในลักษณะเดียวกัน โดยสื่อภาพยนตร์สามารถช่วยในการบำบัดให้กับผู้สูงอายุ ด้วยแนวทาง 5 ประการ (Dermer & Hutchings, 2000) ดังนี้

1. เสี่ยงหัวเราะเป็นยารักษาโรค : ภาพยนตร์สามารถเลือกเป็นช่องทางในการหัวเราะและสร้างระยะห่างจากปัญหาที่ผู้สูงอายุอาจหมกมุ่นอยู่ได้ แทนที่จะเป็นการหลบหนีอย่างแท้จริง แต่เป็นโอกาสในการค้นพบมุมมองใหม่ๆ

2. การร้องไห้เพื่อระบายอารมณ์ : บางครั้งผู้สูงอายุกำลังเผชิญกับกระบวนการโศกเศร้า แต่การปล่อยให้ตัวเองรู้สึกถึงอารมณ์ได้อย่างเต็มที่อาจเป็นเรื่องยาก ภาพยนตร์อาจช่วยปลดปล่อยอารมณ์ผู้ชมได้ตามต้องการ

3. การได้รับความหวังและการให้กำลังใจ: ภาพยนตร์อาจช่วยแก้ปัญหาด้วยความหวังและยกระดับจิตใจ โดยมอบแรงบันดาลใจและการมองโลกในแง่ดีให้กับผู้สูงอายุ

4. ตั้งคำถามกับความเชื่อเชิงลบและค้นพบจุดแข็งของผู้ชมอีกครั้ง : จากการติดตามตัวละคร ผู้สูงอายุอาจรู้สึกเหงาและพบว่าพวกเขายังแบ่งปันข้อดีของการค้นพบตัวละคร

5. การปรับปรุงการสื่อสาร : การเลือกชมภาพยนตร์กับคู่รัก เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัว อาจสร้างโอกาสในการปรับปรุงการสื่อสาร โดยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

จึงกล่าวได้ว่า ภาพยนตร์บำบัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยบำบัดผู้สูงอายุ โดยภาพยนตร์สามารถใช้เป็นช่องทางในการระบายอารมณ์ เช่น การหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือการร้องไห้เพื่อปลดปล่อยความเศร้า ภาพยนตร์ยังสามารถให้ความหวังและสร้างแรงบันดาลใจในการมองโลกในแง่ดี รวมถึงช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัว ผ่านการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่รับชม การใช้ภาพยนตร์เป็นเครื่องมือบำบัดจึงไม่เพียงช่วยกระตุ้นอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ แต่ยังส่งเสริมการปรับปรุงการสื่อสารในครอบครัวและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น

ผลกระทบของการชมภาพยนตร์ที่มีต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการสูงวัยทำให้เกิดปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นปัญหา ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องทนต่อความรู้สึกถึงการสูญเสียในเวลาต่อมา การบำบัดด้วยการรำลึกถึงความทรงจำ โดยใช้ภาพยนตร์ในการรำลึกถึงความทรงจำ ผ่านการฉายภาพยนตร์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่เพิ่มขึ้น ซึ่งบ่งชี้ว่าสื่อภาพยนตร์นำมาซึ่งความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตที่น่าจดจำ นอกจากนี้ การบำบัดด้วยการรำลึกถึงภาพยนตร์ยังช่วยสร้างการสื่อสารและสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Batubara, et al. 2020) การชมภาพยนตร์จึงเป็นกิจกรรมทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง ที่มอบประโยชน์ให้กับผู้เข้าร่วมได้มากกว่าความบันเทิง และเป็นที่ยอมรับในหมู่ผู้สูงอายุ และภาพยนตร์สามารถช่วยกระตุ้นให้เกิดประเด็นแลกเปลี่ยนการพูดคุย ถกเถียงในประเด็นต่างๆ ตามความสนใจ อีกทั้งก่อให้เกิดแรง

บันดาลใจในการชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าสง่างาม ซึ่งทำให้เห็นหน้าที่ของภาพยนตร์ที่เป็นได้มากกว่าแค่เครื่องมือในการสร้างความบันเทิงเท่านั้น

การชมภาพยนตร์มีศักยภาพอย่างมากที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ การวิจัยของ Fatemi (2021), and Gregerson (2010) พบว่า การอุทิศเวลาหน้าจอบริเวณ 3.5 ชั่วโมงต่อวัน สามารถช่วยบรรเทาผลกระทบจากการดูทีวีมากเกินไป ซึ่งเชื่อมโยงกับความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การชมรายการละครมีผลดีต่อสุขภาพจิตและความเข้าใจของผู้สูงอายุ โดยไม่เพียงแต่ให้ความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นการรับรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์อีกด้วย นอกจากนี้ สำหรับผู้สูงอายุจำนวนมาก โรงภาพยนตร์ถือเป็นแหล่งความบันเทิงที่มีความหมายตั้งแต่วัยเยาว์ เนื่องจากพวกเขาเติบโตขึ้นมา โดยที่ไม่มีโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ตเหมือนคนรุ่นหลังๆ การส่งเสริมให้ผู้อาวุโสมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม พบปะผู้คนใหม่ๆ และยังคงกระตือรือร้น แสดงให้เห็นว่าสามารถลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม โดยเน้นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมทางสังคมในการรักษาสุขภาพจิต การให้ผู้ชมสูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น การฉายภาพยนตร์เกี่ยวกับสุขภาพ ตามด้วยการอภิปรายสามารถได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีและส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของพวกเขา แม้ว่าการเข้าถึงเทคโนโลยีจะจำกัด แต่ภาพยนตร์ยังคงเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ทุกคนรวมถึงผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย เพื่อความบันเทิงและการกระตุ้นความคิด โดยนำเสนอเรื่องราว มิติข้อมูล และโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม นอกจากนี้ Fatemi (2021) ได้ระบุว่าการเข้าถึงสื่อภาพยนตร์ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกบ้าน ป้องกันการโดดเดี่ยวและสร้างความสุข เนื่องจากการชมภาพยนตร์เป็นกลุ่ม ที่หอภาพยนตร์หรือโรงภาพยนตร์สามารถสร้างความรู้สึกของชุมชน มิตรภาพ และชีวิตทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตผ่านการขัดเกลาทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

นอกจากนี้ สื่อภาพยนตร์ยังสามารถเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการเพิ่มการมองเห็นในแง่ดี และลดความสิ้นหวังในผู้ที่เป็โรคซึมเศร้า ภาพยนตร์บำบัดช่วยให้ผู้คนตระหนักถึงสาเหตุของภาวะซึมเศร้ามากขึ้น และช่วยในการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Heston & Kottman, 2011; Powell, 2008) ทั้งนี้ โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่กำลังเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน โดย Tuikhampfi (2017) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 72.3 มีภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 15.6 มีภาวะโรคซึมเศร้า หรืออาจเรียกได้ว่า ผู้สูงอายุ 3 ใน 4 คนมีความพร้อมที่จะจุดชนวนเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเมื่อรู้สึกแย่ ถ้าปล่อยทิ้งไว้ อาจทำให้เขาเกิดความเสีง หรือตัดสินใจว่าตัวเองไม่อยากเป็นภาระผู้อื่น เพราะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเปราะบางและเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ก็มีทั้งความเหมือนและความต่างกับในวัยหนุ่มสาว สิ่งที่เหมือนกันคือพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลง มีความสะเทือนใจง่าย และมีความรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม จุดให้เกิดการทำร้ายตัวเองอันเกิดจากความเครียด ซึ่งสรุปความเครียดว่า สิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตื่นเต้น เกสียด ก้าว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ข้างต้นอาจเป็นแค่ความเครียด

ในระดับประจำวัน แต่ถ้าวัดระดับความเครียดมีมากกว่าที่กล่าวข้างต้น ซึ่ง Chaiyasang (2017) ได้พบว่า โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น มีการสูญเสีย การผิดหวัง หรือหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นก็จะเป็นกลายเป็นความทุกข์แสนสาหัสขึ้นมา และสามารถกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเจ็บป่วย จากระดับรุนแรงน้อยไปจนถึงป่วยหนักได้ โดยปกติแล้วผู้ที่มีความเครียดเกิดขึ้นมักจะได้ด้วยตนเอง เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนเพลียเป็นเวลานาน ขาดสมาธิในการทำงาน หรือมีอาการทางด้านร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะเป็นประจำ

ดังนั้น การใช้ภาพยนตร์บำบัด หรือเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับผู้สูงอายุ จึงเป็นทางเลือกที่ดีอีกช่องทางหนึ่งในการช่วยสร้างความบันเทิงให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันภาครัฐ และหน่วยงานต่างๆ เริ่มมีแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทย ให้ได้รับชมภาพยนตร์กันมากขึ้น เช่น ปี พ.ศ. 2558 หอภาพยนตร์ (องค์การมหาชน) (Film Archive, 2022) ร่วมกับศูนย์ฝึกสมอง โรงพยาบาลจุฬารัตน์ สภากาชาดไทย และบริษัท ซีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด จัดโครงการภาพยนตร์กับผู้สูงอายุ มีการฉายภาพยนตร์ที่ได้รับการคัดสรรแล้วว่าเหมาะแก่ผู้สูงอายุ พร้อมกับการเสวนาหลังชมภาพยนตร์จบ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างวิทยากรและผู้ชม และในปี พ.ศ. 2560 ได้มีการจัดงานเสวนา “ภาพยนตร์ ยาบ่ารุงผู้สูงอายุ” (Matichon Online, 2017) จนนำไปสู่กิจกรรมภาพยนตร์เพื่อผู้สูงอายุ ที่มีการจัดฉายภาพยนตร์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยแล้วกิจกรรมนี้จะจัดสองเดือนครั้ง มีผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปเข้าชมครั้งละ 100-200 คน ที่มีเป้าหมายในการเปิดพื้นที่ให้คนทั่วไป รวมทั้งผู้สูงอายุได้เข้ามาใช้ประโยชน์ ได้ออกจากบ้าน มาพบปะผู้คน พบปะสังสรรค์ มามีกิจกรรม มีเพื่อน มีสังคม อยากรู้อาชีพหนังไม่เดินทางลำบากไกลเกินไป เนื่องจากผู้สูงอายุคือกลุ่มคนที่โตมากับโรงภาพยนตร์ ไม่ได้โตมากับสื่อโทรทัศน์หรือสื่ออินเทอร์เน็ตเหมือนเด็กยุคหลัง การออกจากบ้านมาดูหนัง นอกจากความบันเทิงสนุกสนานแล้ว โรงภาพยนตร์ยังเป็นสถานที่ที่มีคุณค่าทางใจ เป็นแหล่งบันเทิงเพียงไม่กี่แห่งในวัยหนุ่มสาวที่มีคุณค่าและความหมาย นอกจากนี้ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ยังได้มีการจัดกิจกรรมกายภาพบำบัดและเวชกรรมให้ผู้สูงอายุได้รับชมเพื่อเป็นการผ่อนคลายระหว่างวัน อีกทั้ง กรมกิจการผู้สูงอายุ ยังได้สนับสนุนให้มีรับชมภาพยนตร์ที่ส่งเสริมคุณค่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัว เช่น ภาพยนตร์เรื่อง หลานมา ซึ่งเป็นภาพยนตร์ที่สะท้อนสะท้อนความเหลื่อมล้ำทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การรับชมภาพยนตร์มีผลกระทบที่ดีต่อสุขภาพจิตและความ เป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ โดยช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากการรำลึกถึง ความทรงจำในอดีต นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการสื่อสารและสร้างการเชื่อมโยงทางสังคมผ่านกิจกรรม การชมภาพยนตร์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาพยนตร์ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมทางอารมณ์และเสริมสร้างความคิดบวกในชีวิต

ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกรณีที่มีการอภิปรายหลังการชมภาพยนตร์ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการรักษาสุขภาพจิตและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ

บทสรุป

ภาพยนตร์เป็นสื่อมวลชนที่ผู้คนให้ความสนใจในการรับชมเพื่อความบันเทิง นอกจากนี้สื่อภาพยนตร์ยังมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งแก่กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเติบโตมาจากการรับชมภาพยนตร์มาตั้งแต่เด็ก ประกอบกับสื่อภาพยนตร์ ยังสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องของด้านการให้ความบันเทิงผ่อนคลาย การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและความเชื่อ การบันทึกเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ การเป็นสื่อเพื่อการเรียนรู้ที่ดี และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ภาพยนตร์บำบัด ยังได้กลายเป็นเครื่องมือที่แพร่หลายในด้านการให้คำปรึกษา เนื่องจากได้แสดงให้เห็นประสิทธิผลแล้วว่า การชมภาพยนตร์เป็นส่วนหนึ่งของการบำบัด จะช่วยลดการป้องกันและช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสหรือเกี่ยวกับปัญหาของตนจากมุมมองของบุคคลภายนอก นอกจากนี้ยังทำได้สะท้อนปัญหาของผู้สูงอายุผ่านเลนส์กล้องฟิล์ม และสารคดีหรือภาพยนตร์ ซึ่งสามารถนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจัดการและพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุได้

References

- Batubara, I. M., & Sari, N. Y., & Eagle, M. (2020). The effect of cinematherapy-based group reminiscence on older adults' self-esteem. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 335–342. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.238>
- Chaisang, U., Mekkhachorn, N., Naranong, L., & Sapwirapakorn, W. (2017). A model of group counseling to enhance psychological well-being among the elderly in the southern border provinces of Thailand. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(3), 230–247. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/156691>
- Department of Older Persons. (2024). *Statistics of the Elderly, April 2024*. Department of Older Persons Affairs, Ministry of Social Development and Human Security. https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2552
- Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163–180.

- Fatemi, S M. (2021). *Film therapy: practical applications in a psychotherapeutic context*. Routledge.
- Film Archive. (2022). *Films for the elderly*. Film Archive (Public Organization).
<https://www.fapot.or.th/main/educate/senior>
- Gregerson, M. B. (2010). *The cinematic mirror for psychology and life coaching*. Springer Science Business Media.
- Heston, M.L., & Kottman, T. (2011). Movies as metaphors: a counseling intervention. *Journal of Humanistic Education and Development*, 31(2), 92–99.
<https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1997.tb00377.x>
- Izod, J., & Dovalis, J. (2014). *Cinema as therapy: grief and transformational film*. Routledge.
- Kim, H G. (2014). Effects of a cinema therapy-based group reminiscence program on depression and ego integrity of nursing home elders. *Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(4), 233–241.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2014.23.4.233>
- Korbut, A. (2016). Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 11(3(41)), 267–280. <https://doi.org/10.35765/eetp.2016.1141.16>
- Matichon Online. (2017, November 3). *Films: A tonic for the elderly*.
https://www.matichon.co.th/prachachuen/prachachuen-scoop/news_720056
- Phianrat, D. (2016). *Creating a short film reflecting the problem of the elderly who are abandoned, titled "Before It's Too Late"*. Naresuan University.
- Powell, M. L. (2008). *Cinematheapy as a clinical intervention: theoretical rationale and empirical credibility*. University of Arkansas.
- Somphong, N. (2000). *Mass communication for promotion*. Kasetsart University.
- Suwannaphakdee, P., & Chumpolsathian, A. (2016). *Attitude, expectation and tendency of Thai movie viewing behavior of the elderly in Bangkok*. Thammasat University.
- Tuikhamphi, A. (2017). *Prepare yourself for depression when you get older*. Chulalongkorn University. <https://www.chula.ac.th/cuinside/5149/>
- Unpipat, N., & Srichinda, P. (2023). Film and treatment of depression in the early stages from family problems. *Journal of Communication Arts*, 14(2), 25–36.
- Wongprakansanthi, K. (2021). *Short film therapy to increase positive values, reduce stress and change coping methods for undergraduate students in Chiang Mai Province*. Faculty of Medicine, Prince of Songkla University.

- Wongtrakulruang, P. (2024). *Mental health of the elderly: an important issue that should not be overlooked*. Nakornthon Hospital. <https://www.nakornthon.com/article/getpagepdf/393>
- Wu, A. Z. (2008). *Applying cinema therapy with adolescents and a cinema therapy workshop* [Master's thesis, California State University].