

วัตถุพิพิธภัณฑ์และการส่งเสริม สุขภาวะ: โครงการนำร่อง สำหรับผู้สูงอายุ ณ พิพิธภัณฑ์ ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ

บุณฑริก เขมาชีวะ

- มหาบัณฑิตสาขาพิพิธภัณฑ์ หอศิลป์
และวัฒนธรรมร่วมสมัย มหาวิทยาลัยเวสมินสเตอร์
- มีวชิยม มายด์ส

บทความนี้เป็นการนำเสนอข้อมูลจากโครงการนำร่องสำหรับผู้สูงอายุ ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ-เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งผู้เขียนได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ (สพร.) ในฐานะผู้นำเสนอผลงานวิชาการ ในการประชุมวิชาการด้านพิพิธภัณฑ์ ASEAN Museum Forum 2018 เมื่อวันที่ 1-2 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ณ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

วารสารสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา 38(1): มกราคม - มิถุนายน 2562

บทความ

Museum Objects and Wellbeing: A pilot project for older adults at Thammasat Museum of Anthropology

Boondharik Khemacheva

- MA in Museums, Galleries and Contemporary Culture,
University of Westminster
- Museum Minds

contact: bua.khemacheva@hotmail.com

บทความนี้นำเสนอผลการศึกษาจากโครงการนำร่องเพื่อผู้สูงอายุ ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้วัตถุสะสมของพิพิธภัณฑ์ ในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทของประเทศไทย ผู้เขียนได้ออกแบบกิจกรรมโดยมีวัตถุประสงค์ของพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติฯ เป็นจุดสนใจ และเน้นกระบวนการหลัก 3 ประการ ได้แก่ การรำลึกถึงเรื่องราวในอดีต การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการสื่อสารแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น โดยได้ดำเนินกิจกรรมร่วมกับอาสาสมัครซึ่งเป็นผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุชุมชนอยู่เจริญ จากการประเมินผลระหว่างและหลังจากจบกิจกรรม พบว่าการใช้วัตถุสะสมของพิพิธภัณฑ์เป็นสื่อทำกระบวนการ สามารถเอื้อให้เกิดปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นความเป็นไปได้ที่จะพัฒนากิจกรรมดังกล่าวเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยผู้เขียนได้สรุปข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุงกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นด้วย

คำสำคัญ: วัตถุพิพิธภัณฑ์, พิพิธภัณฑ์, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

ABSTRACT

This paper presents findings from a pilot project for older adults at the Thammasat Museum of Anthropology which aims to study the possibility of using museum collections as a medium to foster wellbeing among older adults in Thailand. The author developed a series of activities with special focus on the Museum's objects and invited participants from an elderly club at Yucharoen community. The three key themes of the activities included "reminiscence," "learning new things" and "communication between participants." Evaluation during and after activity sessions suggested that object handling contributed to positive wellbeing as well as encouraged more experience sharing among the participants. This demonstrates that such programme should be developed to foster wellbeing among older adults in Thailand. Finally, the author concludes with suggestions on how to develop activity programmes that can work more substantially and efficiently.

keywords: museum object, museum, wellbeing, older adult

บทนำ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและการนำพิพิธภัณฑ์เข้ามาช่วยส่งเสริมสุขภาพในสหราชอาณาจักร

ประเทศสหราชอาณาจักรกำลังเผชิญกับปัญหาสังคมผู้สูงอายุ โดยใน ค.ศ. 2017 มีจำนวนประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปอยู่ถึงร้อยละ 18.2 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 20.7 ใน ค.ศ. 2027 และในอีก 50 ปี ประชากรสูงอายุกลุ่มนี้จะมีมากกว่า 1 ใน 4 ของทั้งประเทศ¹ ซึ่งจะส่งผลให้ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ (National Health Services: NHS) จะต้องรับภาระด้านงบประมาณอย่างหนัก ทั้งนี้ รายงานของเครือข่ายด้านศิลปะ สุขภาพ และสุขภาวะ (All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing: APPGAHW) ได้แสดงให้เห็นว่าการให้ผู้ป่วยร่วมกิจกรรมเชิงศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา (arts on prescription) สามารถช่วยลดทั้งภาระงานของแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (General Practitioner: GP) และภาระทางงบประมาณของระบบบริการสุขภาพแห่งชาติได้ เช่น กรณีศึกษาโครงการ "Artlift Arts-on-Prescription Scheme" ซึ่งให้การรักษาผู้ป่วยทั้งที่มีอาการทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า และผู้ป่วยที่มีอาการทางกายภาพ เช่น ภาวะสมองขาดเลือดและโรคปวดเรื้อรัง พบว่าการใช้กิจกรรมเชิงศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา สามารถช่วยลดอัตราการมาพบแพทย์ถึงร้อยละ 37 และลดอัตราการเข้ารับการรักษาในฐานะผู้ป่วยในถึงร้อยละ 27 ซึ่งถือเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายได้อย่างมาก (All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing 2017, 73)

ยิ่งไปกว่านั้น เราได้เห็นพิพิธภัณฑ์ในสหราชอาณาจักรกำลังเริ่มเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพทางแพทย์ เห็นได้จากการสำรวจของพันธมิตรแห่งชาติเพื่อพิพิธภัณฑ์ สุขภาพ และสุขภาวะ (National Alliance for Museums, Health and Wellbeing) พบว่ามีพิพิธภัณฑ์ถึง 261 แห่งจากทั่วสหราชอาณาจักร ที่ดำเนินโครงการ

¹ ดูรายละเอียดภาพรวมประชากรของสหราชอาณาจักร พ.ศ. 2561 (ค.ศ. 2018) ที่เผยแพร่ทางเว็บไซต์ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สหราชอาณาจักร ได้ที่ลิงก์ <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/articles/overviewoftheukpopulation/november2018>.

และ/หรือกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Lackoi et al. 2016) โดยกลุ่มเป้าหมายที่มีจำนวนมากที่สุดในบรรดาโครงการเหล่านี้ก็คือกลุ่มผู้สูงอายุถึงกว่าร้อยละ 30 โดยมีตัวอย่างการทำงานร่วมกับผู้สูงอายุในพิพิธภัณฑ์ผ่านกระบวนการที่หลากหลายและแตกต่างกันออกไป อาทิ การนำชมรอบพิเศษ เช่น “Medical and Healing trail” โดยความร่วมมือระหว่าง เวลคัม คอลเลกชัน (Wellcome Collection) และ หอศิลป์แห่งชาติ (National Gallery) การเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุสร้างคุณค่าให้กับตนเองผ่านการเป็นอาสาสมัคร รวมถึงอีกวิธีที่พบเห็นได้มาก ได้แก่ การใช้ “วัตถุ” เป็นสื่อในการสร้างสุขภาพ (object therapy) เช่น โครงการ “House of Memories” โดย พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ ลิวเวอร์พูล (National Museums Liverpool) ที่ใช้วัตถุของพิพิธภัณฑ์ในการช่วยรำลึกความจำ (reminiscence) สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม หรือโครงการ “Open Museum” โดย พิพิธภัณฑ์กลาสโกว์ (Glasgow Museum) ที่นำวัตถุสะสมของพิพิธภัณฑ์ออกไปยังชุมชน และโครงการ “Heritage in Hospitals” ของพิพิธภัณฑ์แห่งยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน (University College London (UCL) Museums) ที่ศึกษาผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพของผู้ป่วยในโรงพยาบาลจากการจับต้องวัตถุพิพิธภัณฑ์ (object handling) เป็นต้น โดยผลลัพธ์ที่ได้จากโครงการในลักษณะนี้มักมีประสิทธิผลด้านการลดระดับความเครียด การได้รับประสบการณ์ทางสังคมที่ดี การเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง และการได้รับแรงบันดาลใจ

กระบวนการของกรณีตัวอย่างจากพิพิธภัณฑ์ในสหราชอาณาจักร

“วัตถุ” ของพิพิธภัณฑ์สามารถนำมาใช้เพื่อการกระตุ้นให้เกิดการระลึกถึงความทรงจำในอดีต ทั้งยังสามารถเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงและขบคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างหนึ่งได้แก่ โครงการ “Participating with Objects” ณ พิพิธภัณฑ์สงครามจักรวรรดิ เขตภาคเหนือ (Imperial War Museum North: IWM North) ของสหราชอาณาจักรให้ผู้คนสัมผัสกับสิ่งของ เช่น สายประจำตัวที่ทหารเคยใช้ หรือจดหมายฉบับสุดท้ายที่ส่งกลับมาบ้าน ซึ่งกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมขบคิดถึงประเด็นเกี่ยวกับชีวิต สงคราม และความตายในแง่มุมต่างๆ หรือโครงการ “House of Memories” ที่เคยมีการใช้ชุดวัตถุที่เกี่ยวกับการอาบน้ำ

เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีอาการสมองเสื่อมขั้นรุนแรงคนหนึ่งซึ่งจู่ๆ เกิดอาการกลืนน้ำ กลับมา ยอมอาบน้ำได้ โดยในชุดวัตุนั้นมีสปูคาร์บอลิกที่มีกลิ่นแรง ซึ่งเป็นชนิดที่ใช้กันในช่วงสงคราม และสปูก่อนนี้เองที่กระตุ้นความทรงจำตอนที่เขานั่งอาบน้ำอยู่หน้าเตาไฟได้อย่างชัดเจน

ในขณะที่โครงการ Heritage in Hospitals ซึ่งเป็นอีกโครงการที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้กับโครงการวิจัยนำร่องนี้ ใช้วิธีการนำวัตุดจากพิพิธภัณฑ์ไปให้ผู้ป่วยที่โรงพยาบาลแห่ง ยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน (University College London Hospital) ได้จับต้อง โดย ผู้จัดทำโครงการจะสร้างบทสนทนากับผู้ป่วยเกี่ยวกับสิ่งของนั้นๆ แบบหนึ่งต่อหนึ่ง ผลการ ประเมินสะท้อนว่าการจับต้องวัตุดพิพิธภัณฑ์สามารถส่งผลในทางบวกต่อสภาวะของผู้ป่วย ได้ โดยโครงการนี้มีทั้งการประเมินเชิงปริมาณและคุณภาพ *ในเชิงปริมาณ* มีการใช้แบบ ประเมินทางคลินิกที่ให้ผู้ป่วยให้คะแนนความรู้สึกของตนเองต่อ “ความพึงพอใจในชีวิต” และ ความรู้สึกต่อ “สถานะทางสุขภาพ” ของตน ในระดับจาก 0 - 100 ทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม และการประเมิน *ในเชิงคุณภาพ* มีการบันทึกบทสนทนาของผู้ป่วยเพื่อวิเคราะห์ ซึ่งให้ความ กระจ่างชัดกว่าข้อมูลเชิงปริมาณ และทำให้มองเห็นประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นระหว่าง กระบวนการ ได้แก่ การที่วัตุดกระตุ้นให้เกิด “การระลึกความทรงจำ” และ “การเรียนรู้สิ่ง ใหม่” ซึ่งส่งเสริมสภาวะที่ดีของผู้ป่วย (ดู Chatterjee et al. 2009)

การให้วัตุดเป็นจุดสนใจในกระบวนการ เป็นการให้ความสำคัญที่พิพิธภัณฑ์มีอยู่แล้ว โดยไม่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญภายนอกมากนัก หรืออาศัยเพียงช่วงแรกของการออกแบบ กระบวนการ จึงมีความเป็นไปได้สูงที่พิพิธภัณฑ์ในประเทศไทยซึ่งยังมีทรัพยากรบุคคลจำกัด และยังไม่มีการเชื่อมต่อกับระบบการแพทย์และสาธารณสุขอย่างเป็นทางการจะเป็นกิจจะลักษณะ จะนำ กระบวนการนี้ไปปรับใช้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมสภาวะของผู้มาใช้งานพิพิธภัณฑ์

บริบทของประเทศไทย

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และคาดว่าจะ กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) ในราว พ.ศ. 2564 (ปราโมทย์ ประสาทกุล 2559, 25) หมายความว่าประชากรถึงร้อยละ 20 คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งกลุ่มคนที่พ้นวัยทำงานเหล่านี้มีกิจกรรมทางสังคมที่น้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย

บทบาท รวมไปถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง (วิลเลอร์ ช่างวอร์ และคณะ 2554) นอกจากนี้ สถิติของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพังยังเพิ่มมากขึ้นในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา โดยผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.3 ของประชากรผู้สูงอายุใน พ.ศ. 2545 เป็นร้อยละ 10.8 ใน พ.ศ. 2560 และผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 17 ใน พ.ศ. 2545 เป็นร้อยละ 23.3 ใน พ.ศ. 2560² วิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปของกลุ่มคนเหล่านี้ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดสภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม (social isolation) หรือความเหงามากกว่าคนวัยหนุ่มสาว ปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวการสำคัญที่ส่งผลลบต่อสุขภาพ นอกจากนี้ สภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมยังเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่ออัตราการเสียชีวิตอีกด้วย (House 2001)

สัดส่วนการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของผู้สูงอายุนี้ ยังส่งผลกระทบต่อภารกิจด้านการรักษาพยาบาลและสาธารณสุขจากภาครัฐ ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุไทยคือปัญหาด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ โดยเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และ 2 ใน 3 มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางแต่ไม่ถึงระดับดีมาก ซึ่งตอกย้ำถึงความสำคัญของภาครัฐที่ต้องเข้ามาสนับสนุน แต่ทว่าสถานพยาบาลของไทยที่รองรับการรักษาผู้สูงอายุแบบเฉพาะทางเช่นเดียวกับในต่างประเทศยังมีน้อย ทั้งในด้านความพร้อมของบริการ ความเพียงพอของบุคลากร การเชื่อมโยงฐานข้อมูลผู้สูงอายุ และระบบที่ยังไม่รองรับการดูแลระยะยาวและการเจ็บป่วยเรื้อรัง (จินตนา อาจสันเทียะ และ รัชณีย์ บ่อมทอง 2561) ดังนั้น การพึ่งพาระบบการรักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ และมีความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีการเข้ามาสนับสนุนของชุมชนหรือครอบครัว เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุอีกด้วย ในกรณีนี้ พิพิธภัณฑฯ จึงมีศักยภาพที่จะเข้ามามีบทบาทสนับสนุนสภาวะของคนในสังคม เพื่อช่วยลดภาระการพึ่งพิงระบบการรักษาพยาบาลได้

เมื่อพิจารณาจากตัวอย่างการใช้พิพิธภัณฑฯ เพื่อตอบโจทย์ด้านสภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยสทราฮอณาจักรแล้ว ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโครงการนำร่อง “การใช้วัตถุของพิพิธภัณฑฯ

² ดูรายละเอียดเพิ่มเติมจากการแถลงข่าวเกี่ยวกับผลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ที่ลิงก์ http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx.

เป็นสื่อในการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ” เพื่อศึกษาและทดลองความเป็นไปได้ของการดำเนินโครงการในลักษณะเดียวกันในบริบทของประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจถึงความเป็นไปได้ รวมถึงความท้าทายและอุปสรรคในการนำกระบวนการมาประยุกต์ใช้ ตลอดจนวิเคราะห์และเสนอแนะแนวทางวิจัยสำหรับพิพิธภัณฑสถานและสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุต่อไป โดยมีความคาดหวังว่าโครงการในลักษณะดังกล่าว จะสามารถนำมาช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยได้

ทั้งนี้ กระบวนการของโครงการนี้ไม่ใช่การบำบัด (therapy) ซึ่งเป็นการรักษาทางการแพทย์สำหรับอาการบกพร่อง อาการบาดเจ็บ หรือความผิดปกติโดยตรง แต่กระบวนการที่เกิดขึ้นอาจมีผลลัพธ์ในเชิงบำบัด (therapeutic effect) กล่าวคือ เกิดผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องไปในทางรักษา หรือมีผลที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหรือจิตใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพ³ ที่มีการประเมินผลเพื่อพยายามทำความเข้าใจกระบวนการที่เกิดขึ้น

การออกแบบการวิจัย

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพและการใช้ชีวิต

โครงการนำร่องสำหรับผู้สูงอายุ ณ พิพิธภัณฑสถานธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ได้เลือกและปรับใช้รูปแบบของตัวอย่างในสหราชอาณาจักร โดยเน้นไปที่กระบวนการหลัก 3 ประการ คือ การรำลึกถึงเรื่องราวในอดีต การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการสื่อสารแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น ซึ่งเป็น 3 ประเด็นสำคัญที่พบว่าส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีการประเมินทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ

การรำลึกเรื่องราวในอดีต ทำให้ผู้รำลึกรู้สึกมีชีวิตชีวา เพราะการได้เจอกับของที่ตนคุ้นเคยในอดีต ทำให้เสมือนได้กลับไปอยู่ในช่วงเวลานั้นอีกครั้ง และบางครั้งสิ่งนี้ยังช่วยให้เกิด

³ ในโครงการนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า “สุขภาพ” ซึ่งแปลมาจากคำว่า “wellbeing” ในภาษาอังกฤษ (ในวรรณกรรมไทยบางชิ้นอาจแปลว่า “ความอยู่ดีมีสุข” หรือ “ความอยู่เย็นเป็นสุข”) โดยหมายถึงสถานะของสุขภาพ ความสุข หรือความมั่งคั่ง ซึ่งได้รับผลกระทบจากหลายปัจจัย (เช่น มีอาหารการกินที่ดี ความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน การศึกษา กิจกรรมยามว่าง) กล่าวคือ การเป็นอยู่อย่างพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคล.

การสร้าง ความหมายให้กับชีวิต หรือสภาพแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่ด้วย ทั้งนี้เพราะวัตถุประสงค์ที่สามารถที่จะกระตุ้นความทรงจำ (รวมถึงความรู้สึกทางประสาทสัมผัสต่างๆ ที่ยึดโยงกับความทรงจำนั้น) และมีความหมายในตัวเอง (Chatterjee et al. 2009) โครงการ Heritage in Hospitals พบว่าการรำลึกเรื่องราวในอดีต เชื่อมโยงกับความรู้สึกโหยหาอดีต และการให้ความหมาย ความรู้สึกโหยหาอดีตก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ สบายใจ เมื่อนึกถึงช่วงเวลาในอดีต และไม่ใช่เพียงความทรงจำในด้านบวกเท่านั้น แม้แต่ความทรงจำเกี่ยวกับช่วงเวลาที่ยากลำบากก็ให้ความรู้สึกในทางบวกได้ เพราะความรู้สึกโหยหาอดีตเป็นกลไกในการจัดการกับความเศร้า ความสูญเสีย มากกว่าจะตอกย้ำความเจ็บปวดที่ผ่านมา เช่น ผู้หญิงที่ผ่านประสบการณ์คลอดบุตร เมื่อนึกถึงความเจ็บปวดในเวลานั้น หลายคนกลับทำให้รู้สึกอยากมีลูกอีกครั้ง หรือเด็กที่ใช้ชีวิตผ่านช่วงสงคราม เมื่อโตขึ้นและนึกย้อนกลับไปก็ทำให้เห็นความสำคัญของครอบครัว เป็นต้น

นอกจากนี้ การรำลึกเรื่องราวในอดีต ยังสามารถที่จะช่วยย้ำชัดถึงตัวตนของบุคคลนั้นๆ ซึ่งมีส่วนอย่างมากในการช่วยลดผลกระทบจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้สุขภาพจิตหดหู่หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ เช่น ผู้ป่วยที่ต้องพักรักษาที่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน (Chatterjee et al. 2009) แม้ในกรณีนี้โครงการฯ ไม่ได้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยดังกล่าว แต่หากเป็นผู้สูงอายุที่เผชิญกับความรู้สึกต่อคุณค่าในตัวเองหลังหยุดทำงานแล้ว กระบวนการรำลึกอาจช่วยบรรเทาความรู้สึกนั้นได้เช่นกัน

การเรียนรู้สิ่งใหม่ ก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นคนอายุน้อยหรือสูงอายุก็ตาม การเรียนรู้ อาจจะเป็นได้ทั้งการได้รู้หรือเข้าใจในเรื่องที่ไม่รู้มาก่อน ซึ่งสร้างความรู้สึกตื่นเต้นและประหลาดใจ หรืออาจเป็นการได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น การร้องเพลง วาดรูป หรือการฝึกคิดวิเคราะห์ ซึ่งสร้างความรู้สึกที่ว่า “ฉันควบคุมได้ ฉันทำได้” เป็นการสร้างความมั่นใจในตัวเอง และเป็นความรู้สึกที่จำเป็นต่อการมีสุขภาวะที่ดี (Cohen 2006, 3)

การสื่อสารแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยสร้างประสบการณ์ทางสังคมที่มีความหมาย ทั้งยังสร้างการเชื่อมโยงกับผู้คน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพในเชิงบวก (Cohen 2006, 3)

ประเด็นทั้งสามนี้ ถูกนำมาใช้เพื่อเป็นตัวชี้วัดว่าการออกแบบกิจกรรมโดยใช้วัตถุจาก พิพจน์กัเป็นตัวกระตุ้น (trigger objects) สามารถทำให้เกิดกระบวนการที่ส่งเสริม สุขภาวะเหล่านี้ได้หรือไม่ และในลักษณะใด โดยมีการประเมินผลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ วิเคราะห์ความท้าทายและอุปสรรค เพื่อจะพัฒนาเป็นแนวทางวิจัยสำหรับพิพจน์กัและ สุขภาวะของผู้สูงอายุต่อไป

ความร่วมมือกับพิพจน์กัธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

ในการดำเนินโครงการฯ นี้ได้รับความอนุเคราะห์จากพิพจน์กัธรรมศาสตร์- เฉลิมพระเกียรติ ในการนำวัตถุสะสมของพิพจน์กัมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ พิพจน์กัธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติจัดตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2530 เนื่องในโอกาสที่พระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบรอบ 60 พรรษา โดยอยู่ภายใต้ การดูแลของคณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีพันธกิจในการ ส่งเสริมการศึกษาและการทำความเข้าใจมนุษย์และวัฒนธรรมอย่างรอบด้าน วัตถุสะสมของ ทางพิพจน์กัฯ จำนวนมากกว่า 6,000 ชิ้น มีความหลากหลายตั้งแต่ซากฟอสซิลอายุนับ ล้านปี เครื่องใช้สมัยบ้านเชียง จนกระทั่งเครื่องมือเครื่องใช้และสิ่งประดิษฐ์จากไม้ก่ทศวรรษ ที่ผ่านมา ไปจนถึงของใช้พื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ จึงมีความเหมาะสมอย่างมาก ในการเป็นวัตถุกระตุ้น ทั้งในด้านกระตุ้นความทรงจำของผู้สูงอายุ ด้วยข้าวของเครื่องใช้ใน อดีต หรือการเชื่อมโยงความคิดในประเด็นต่างๆ

นอกจากนี้ ผู้เขียนยังเคยได้รับเชิญให้จัดการอบรมเพื่อสร้างสื่อการเรียนรู้ให้กับ เจ้าหน้าที่ของพิพจน์กัฯ มาก่อน จึงได้มีโอกาสทำความรู้จักวัตถุสะสมของพิพจน์กัฯ ประกอบกับทางพิพจน์กัฯ ยังใช้วัตถุสะสมในการเรียนการสอน ซึ่งอนุญาตให้มีการจับต้อง วัตถุได้ จึงเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในกระบวนการของโครงการฯ ด้วย ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มผู้ชมที่มีแนวโน้มจะมาใช้งานพิพจน์กัค่อนข้างน้อย เมื่อเทียบกับวัยทำงาน หรือเยาวชน การทำกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุจึงอาจเป็นการดึงดูดกลุ่มคนเหล่านี้ให้มาใช้งาน พิพจน์กัฯ มากขึ้นอีกด้วย

ขั้นตอนการทำงาน

โครงการนำร่องเพื่อผู้สูงอายุ ณ พิพิธภัณฑสถานธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ดำเนินการในช่วงเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม พ.ศ. 2561 โดยใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้ากระบวนการที่เหมาะสมและการออกแบบก่อนการลงมือปฏิบัติจริงประมาณ 2 เดือน ส่วนการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ ณ พิพิธภัณฑสถานธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ จัดขึ้นในวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 จำนวน 1 วัน จากนั้นติดตามผลโดยสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และเรียบเรียงประมวลผลการวิจัยจนแล้วเสร็จภายในสิ้นเดือนกรกฎาคม

โดยสรุป การดำเนินงานของโครงการนี้มีขั้นตอนดังนี้

- ออกแบบกิจกรรม โดยมีนักศิลปะบำบัดให้คำปรึกษา
- ประสานงานกับทางพิพิธภัณฑสถานเพื่อสื่อสารกระบวนการที่จะเกิดขึ้นให้เข้าใจตรงกัน และคัดเลือกวัตถุที่จะนำมาใช้
- ติดต่อหาผู้เข้าร่วมฯ โดยขอความร่วมมือไปยังชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนอยู่เจริญ
- ชี้แจงรายละเอียดโครงการ ให้ผู้เข้าร่วมฯ พิจารณาเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เพื่อรับรองการนำข้อมูลไปใช้ในการวิจัยโดยไม่เปิดเผยตัวตนของผู้เข้าร่วมฯ
- ผู้เข้าร่วมฯ ทำแบบประเมินก่อนเริ่มกิจกรรม
- ดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะโดยใช้วัตถุสะสมของพิพิธภัณฑสถานธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติเป็นจุดสนใจ (กิจกรรม 4 ขั้นตอน)
- พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกิจกรรม
- ทำแบบประเมินหลังจบกิจกรรม
- ผู้วิจัยโทรศัพท์ไปสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฯ ต่อกิจกรรมในช่วง 1-2 สัปดาห์ถัดมา

ในโครงการนี้ ผู้เข้าร่วมฯ เป็นกลุ่มชมรมผู้สูงอายุจากชุมชนอยู่เจริญจำนวน 7 คน มีอายุระหว่าง 58-69 ปี (อายุเฉลี่ย 63 ปี) ส่วนใหญ่เกษียณจากการทำงานแล้ว จึงอยู่กับบ้านเป็นหลัก (มี 2-3 คนยังทำธุรกิจส่วนตัวอยู่) บ้างก็มีงานอดิเรกเป็นการออกกำลังกายหรือ

อาสาสมัครดูแลผู้ป่วย เพราะฉะนั้นปฏิสัมพันธ์กับผู้คนจึงน้อยกว่าคนวัยทำงาน แต่ทั้งนี้ยังมีข้อจำกัดในการเจาะจงขอรับอาสาสมัครบุคคลที่ทราบว่ามิสภาวะโดดเดี่ยว หรือมีความรู้สึกด้อยค่า เพื่อมาร่วมกิจกรรม เนื่องจากการขอความร่วมมือผ่านชมรมผู้สูงอายุ มิใช่บ้านพักหรือสถานดูแลผู้สูงอายุที่มีการบันทึกประวัติและพฤติกรรมของผู้สูงอายุชัดเจน ผู้วิจัยจึงตั้งเงื่อนไขเพียงเป็นบุคคลวัยเกษียณ นอกจากนี้ ชุมชนอยู่เจริญตั้งอยู่ในย่านซึ่งไม่ไกลจากพิพิธภัณฑ์ฯ มากนัก จึงมีความเป็นไปได้ว่าหากคนกลุ่มนี้มีความรู้สึกที่ดีต่อพิพิธภัณฑ์ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมพระเกียรติ อาจจะไปครอบครัวหรือเพื่อนกลับมาเยี่ยมชมอีก ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งพิพิธภัณฑ์ฯ และต่อผู้สูงอายุเองด้วย ทั้งนี้ คนกลุ่มนี้ไม่เคยไปพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมพระเกียรติมาก่อน และปกติไม่ค่อยไปเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์

ก่อนเริ่มกิจกรรมได้มีการชี้แจงรายละเอียดของโครงการ รวมถึงวัตถุประสงค์ และขอให้ผู้เข้าร่วมฯ พิจารณาลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และเพื่อรับทราบว่าข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ในการวิจัยโดยไม่เปิดเผยตัวตนของผู้เข้าร่วมฯ แต่จะรายงานในลักษณะภาพรวม และจะมีการถ่ายภาพระหว่างกิจกรรมเพื่อนำเสนอในรายงานผลการวิจัย และเพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสื่อเครือข่ายทางสังคมของทางพิพิธภัณฑ์ฯ เท่านั้น และหากผู้เข้าร่วมฯ ไม่ต้องการให้ใช้รูปถ่ายที่มีตนเองปรากฏอยู่ก็สามารถแจ้งผู้วิจัยได้ จากนั้นผู้เข้าร่วมฯ ทำแบบประเมินก่อนเริ่มกิจกรรม ซึ่งเป็นแบบสอบถามเพื่อวัดสุขภาพที่ดัดแปลงมาจากเครื่องมือวัดระดับสุขภาพของพิพิธภัณฑ์แห่งยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน (UCL Museum Wellbeing Measures Toolkit) ซึ่งจะอธิบายเพิ่มเติมในส่วนถัดไป

การออกแบบกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ ได้ตั้งเป้าหมายเพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการหลัก 3 ประการที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ การรำลึกถึงเรื่องราวในอดีต การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการสื่อสารแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น โดยมีนักศิลปะบำบัดด้วยศิลปะแบบบูรณาการ (integrative arts therapy practitioner) ให้คำปรึกษาในการออกแบบ และร่วมเป็นกระบวนการ (facilitator) กับผู้วิจัยในการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนี้จัดขึ้นภายใน 1 วัน โดยแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมละลายพฤติกรรม ให้ทุกคนเลือกภาพที่ตนชอบแล้วบอกเหตุผลว่าทำไมถึงชอบภาพนั้นๆ เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมฯ รู้สึกผ่อนคลายและเริ่ม

พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก รวมไปถึงเรื่องราวของตัวเองอย่างเป็นกันเอง โดยทางผู้วิจัยเตรียมภาพถ่าย ไปสการ์ด แผ่นพับ ภาพจากนิตยสาร ฯลฯ ที่มีรูปภาพหลากหลายแนว บ้างก็มีตัวหนังสือประกอบเป็นจำนวนมากกองไว้บนโต๊ะ แล้วทุกคนนั่งล้อมวงให้ทุกคนรวมถึงกระบวนการ เลือกภาพที่ชอบแล้วบอกเล่าเหตุผล

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจับต้องวัตถุ ให้เลือกวัตถุของพิพิธภัณฑ์มาหนึ่งชิ้น โดยเลือกสิ่งของที่ทำให้นึกถึงวัยเด็ก ของที่ตนเองชอบ หรือของที่สนใจเป็นพิเศษ สามารถที่จะใส่ถุงมือแล้วหยิบจับวัตถุขึ้นมาดูใกล้ๆ ได้ จากนั้นให้ทุกคนนั่งล้อมวงพูดคุยกัน เช่น เล่าว่าตัวเองเคยเห็น หรือเคยใช้ของสิ่งนั้นอย่างไร เป็นต้น โดยทางพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติได้เตรียมวัตถุไว้ราว 20-30 ชิ้น ซึ่งเป็นของใช้ในชีวิตประจำวันหรือการทำงานในอดีต เช่น กะลาสำหรับทำเส้นขนมจีนสด กระต่ายขูดมะพร้าว ชุดลูบฝืน กบไสไม้ กระดานชนวน เครื่องเล่นแผ่นเสียงรุ่นเก่า สร้อยลูกปัดสมัยบ้านเชียง เป็นต้น โดยมีเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์คอยให้การแนะนำในการจับต้องวัตถุสะสมของพิพิธภัณฑ์

ภาพ 1 (ซ้าย) ภาพจากกิจกรรมที่ 2 (กิจกรรมจับต้องวัตถุ) (ภาพ: เดชาภิวรรค์ นพมิตร)

ภาพ 2 (ขวา) ภาพจากกิจกรรมที่ 2 (กิจกรรมจับต้องวัตถุ) (ภาพ: บุณทริก เขมาชีวะ)



กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์เจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์ฯ พาผู้เข้าร่วมฯ เดินชม วัตถุจัดแสดง และห้องคลังแบบเปิด (open storage) ของพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ เฉลิมพระเกียรติ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมปั้นดิน กิจกรรมสุดท้ายให้ผู้เข้าร่วมฯ ปั้นดิน โดยหัวข้อที่ให้ คือ “สิ่งของ” ที่มีความหมายกับตัวเอง โดยอาจเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ที่พิพิธภัณฑ์ ในวันนั้นหรือไม่ก็ได้ เป็นการสรุปกิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมด โดยดึงกลับเข้ามาที่การเชื่อมโยง วัตถุสิ่งของกับตัวเอง ทั้งนี้ การปั้นยังเป็นการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ และได้ฝึกใช้ กล้ามเนื้อมือซึ่งมีผลดีต่อผู้สูงอายุ

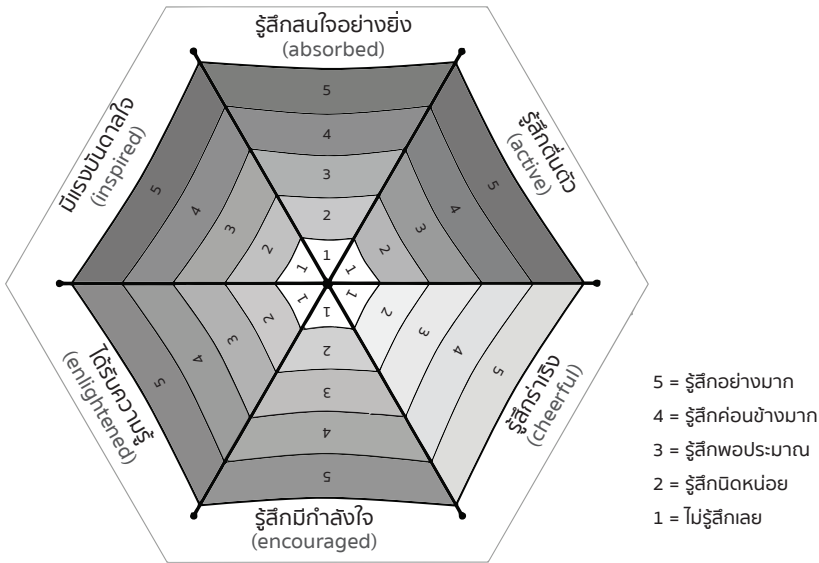
หลังจบกิจกรรมทั้งหมด ได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฯ พุดคุยแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งหมดนี้อย่างสั้นๆ ก่อนจะขอให้ผู้เข้าร่วมฯ ทำแบบสอบถาม ประเมินสภาวะ หลังจากนั้นราว 1 - 2 สัปดาห์ ผู้ทำวิจัยจึงได้โทรศัพท์ไปสัมภาษณ์ความคิดเห็นโดยละเอียดเป็นรายบุคคลอีกครั้งหนึ่ง

การประเมินผล

ผู้วิจัยได้ปรับใช้เครื่องมือวัดระดับสภาวะเชิงบวกสำหรับผู้ใหญ่สูงอายุ (Positive Wellbeing Umbrella - older adult) ในชุดเครื่องมือวัดระดับสภาวะของพิพิธภัณฑ์แห่ง ยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวัดระดับสภาวะที่ผู้เข้าร่วมฯ สามารถ ให้คะแนนความรู้สึกตัวเอง 1-5 จากน้อยไปมากตามสภาพจิตใจ (mental state) 6 ด้าน (แผนภาพ 1) ชุดเครื่องมือวัดระดับสภาวะดังกล่าวได้รับการพัฒนาขึ้นหลังจากจัดทำโครงการ Heritage in Hospitals ใน ค.ศ. 2009 ที่มีการใช้แบบประเมินทางคลินิกโดยผู้ป่วยให้คะแนน ความรู้สึกของตัวเองต่อ “ความพึงพอใจในชีวิต” และความรู้สึกต่อ “สถานะทางสุขภาพ” ของ ตน ในระดับจาก 0 - 100 เนื่องจากเป็นชุดเครื่องมือวัดระดับสภาวะที่พัฒนาขึ้นเพื่อความ สะดวกในการใช้งานนอกบริบททางการแพทย์ (Thomson and Chaterjee 2013) จึงมี ความเหมาะสมในการนำมาใช้ประเมินในโครงการฯ นี้

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังกล่าวประเมินผลข้อมูลในเชิงปริมาณ ควบคู่กับข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสังเกตการณ์การตอบรับของผู้เข้าร่วมฯ แต่ละคนระหว่างดำเนินกิจกรรม การพุด

แผนภาพ 1 เครื่องมือวัดระดับสุขภาวะที่ใช้ในโครงการฯ ซึ่งผู้วิจัยปรับและแปลเป็นภาษาไทยจากเครื่องมือวัดระดับสุขภาวะเชิงบวกสำหรับผู้ใหญ่สูงอายุ ในชุดเครื่องมือวัดระดับสุขภาวะของพิพิธภัณฑ์แห่งยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน (Thomson and Chaterjee 2013)



หมายเหตุ: ผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือและตัวแบบของชุดเครื่องมือวัดระดับสุขภาวะของพิพิธภัณฑ์แห่งยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน ซึ่งเผยแพร่ทางเว็บไซต์ของโครงการ “UCL Museum Wellbeing Measures” ได้ที่ลิงก์ <https://www.ucl.ac.uk/culture/projects/ucl-museum-wellbeing-measures>



ภาพ 3 ผู้เข้าร่วมฯ ตอบแบบประเมินของเครื่องมือวัดระดับสุขภาวะฯ (ภาพ: เตชภาวิฑร์ นพมิตร)

คุยสอบถามแบบไม่เป็นทางการช่วงท้ายกิจกรรม และการสัมภาษณ์เชิงลึกทางโทรศัพท์ หลังจบกิจกรรมไปแล้วระยะเวลาหนึ่ง

ผลการศึกษาและการอภิปรายผล

ผลจากแบบสอบถามประเมินระดับสุขภาพ:

จากการเก็บข้อมูลระดับสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในพิพิธภัณฑฯ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้ง 7 คน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพโดยรวมทั้ง 6 ด้าน ก่อนการทำกิจกรรมที่ระดับ 4.77 และหลังจากทำกิจกรรมแล้วที่ระดับ 4.81 โดยการเพิ่มค่าขึ้นเพียงเล็กน้อยของข้อมูลชุดนี้ไม่สามารถแสดงนัยสำคัญทางสถิติได้ เนื่องจากเป็นการทดลองจากการเก็บข้อมูลเพียงครั้งเดียวในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กมาก อันเป็นข้อจำกัดที่สำคัญของการวิจัยเชิงปริมาณ รวมถึงอาจมีความคลาดเคลื่อนของข้อมูลจากการประเมินของผู้เข้าร่วมฯ เอง ด้วยเกี่ยวข้องกับเรื่องความรู้สึกและการให้ความเห็นที่อาจไม่ตรงไปตรงมา รวมถึงความเข้าใจที่อาจจะคลาดเคลื่อนต่อการใช้งานแบบสอบถาม

อย่างไรก็ตาม พบว่าความรู้สึกเกรงใจ ไม่แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาเป็นอุปสรรคในการประเมินผลในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้อาจเป็นการรักษามารยาททางสังคมต่อคนที่เพิ่งรู้จักกัน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแม้แต่กับการประเมินผลของโครงการลักษณะนี้ในประเทศทางตะวันตก บางพิพิธภัณฑฯจึงเลือกที่จะไม่ใช้แบบประเมินเลย หากเป็นกิจกรรมที่จัดเพียงครั้งเดียว เพราะพบว่าผู้ตอบยังไม่มีโอกาสสร้างความสนิทสนมกับทางพิพิธภัณฑฯ มากพอที่จะให้ความเห็นอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับสุขภาพของตน ด้วยเหตุนี้ การประเมินเชิงคุณภาพจึงให้ภาพรวมของผลลัพธ์ที่ชัดเจนกว่า

การสังเกตผู้เข้าร่วมฯ ขณะทำกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมฯ มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น โดยเฉพาะเวลาที่ได้พูดคุยถึงประสบการณ์ในอดีตของตน หรือได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับผู้เข้าร่วมฯ จึงกล่าวได้ว่า ประเด็นเรื่องการรำลึกปรากฏชัดระหว่างทำกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมละลายพฤติกรรม ที่ให้เลือกภาพที่ตนชอบแล้วบอกเหตุผล ผู้เข้าร่วมฯ ส่วนมากเลือกภาพที่ทำให้นึกถึงอดีต แล้วเล่าเรื่องราวความทรงจำ ประสบการณ์ หรือความประทับใจของตน พร้อมทั้งมีบทบาทเป็นผู้ฟังที่ดีเมื่อคนอื่นเป็นฝ่ายเล่าด้วย กิจกรรมนี้ช่วยสร้างพื้นที่ที่ให้ความรู้สึก “ปลอดภัย” ที่ทุกคนไว้วางใจกันและสามารถเปิดใจ พูดคุยเรื่องราวของตัวเอง ลดความกังวลว่าจะถูกตัดสิน หรือพูดไปแล้วไม่มีใครใส่ใจฟัง จึงปูทางให้กับกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อไป มาได้อย่างดี

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจับต้องวัตถุ คนส่วนมากเลือกของที่เคยเห็น หรือเคยใช้สมัยเป็นเด็ก สิ่งของเหล่านี้กระตุ้นความทรงจำและความรู้สึกที่ยึดโยงกับความทรงจำเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี มีคนหนึ่งเลือกชุดสูบลูกโป่ง โดยเล่าว่าสมัยตนเป็นเด็ก คุณพ่อเป็นเจ้าของโรงสูบลูกโป่ง ซึ่งสมัยนั้นลูกโป่งถูกกฎหมาย และโรงสูบลูกโป่งเป็นที่ที่ชาวบ้านมาสูบลูกโป่งเพื่อคลายเครียดและให้รู้สึกหายเหนื่อย นอกจากนี้ คนสมัยก่อนยังถือว่าลูกโป่งเป็นยา เวลาปวดหัวตัวร้อนไม่สบาย หากนำลูกโป่งมาบดเป็นก้อนเล็กๆ เมื่อรับประทานแล้วก็จะหาย ที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุคนนี้ไม่เคยเล่าเรื่องดังกล่าวให้เพื่อนในชมรมผู้สูงอายุฟังมาก่อน ทุกคนจึงรู้สึกตื่นเต้นที่ได้รู้จักอดีตที่คาดไม่ถึงของเพื่อนร่วมชมรม จึงแสดงให้เห็นได้ว่าวัตถุของพิพิธภัณฑ์ ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดการแสดงออกมากขึ้น ทั้งยังกระตุ้นให้เกิดการย้อนรำลึกถึงความทรงจำต่างๆ และให้เหตุผลในการสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกด้วย อย่างไรก็ดี แม้จะมีของที่กระตุ้นความทรงจำก็อาจไม่เกิดบทสนทนาหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่รู้สึกที่พื้นที่นั้นๆ ปลอดภัยเพียงพอที่จะเล่าเรื่องส่วนตัว ดังนั้น การทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมในช่วงแรกจึงมีส่วนช่วยอย่างมาก

ผู้สูงอายุอีกคนหนึ่งเลือกสร้อยลูกปัดแก้วสมัยบ้านเชียง เพราะสนใจและอยากทราบว่ามันคืออะไร ซึ่งเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์ ก็ได้ช่วยให้ความรู้อธิบายที่มาของวัตถุและกรรมวิธีที่คาดว่าคนในยุคบ้านเชียงใช้ในการหลอมลูกปัดแก้ว ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ รู้สึกสนใจ และได้ความรู้ใหม่เพิ่ม กิจกรรมจับต้องวัตถุนี้ จึงอำนวยความสะดวกทั้งสามคือ การรำลึกเรื่องราวในอดีต การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และเกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยนอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ การได้มาปฏิสัมพันธ์กันยังทำให้เกิดความสนิทสนมเพิ่มขึ้นระหว่างผู้เข้าร่วมฯ ด้วย

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ เจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์ฯ นำผู้เข้าร่วมฯ ชมวัตถุจัดแสดงและวัตถุในคลังเปิดของทางพิพิธภัณฑ์ สิ่งที่เจ้าหน้าที่สังเกตเห็นคือ กลุ่ม

ผู้สูงอายุเหล่านี้ตื่นเต้นและกระตือรือร้นในการชมวัตถุสะสมเหล่านี้มากกว่าผู้เข้าชมกลุ่มอื่นๆ ที่เคยมาพิพิธภัณฑ์ฯ อย่างเห็นได้ชัด เพราะเป็นสิ่งของที่ตนรู้จักเกือบทุกชิ้น และเคยมีประสบการณ์ใช้งานโดยตรงกับสิ่งของหลายชิ้น

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมปั้นดิน เป็นกิจกรรมเดียวที่เน้นการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ พบว่าผู้เข้าร่วมฯ หลายคนไม่ค่อยอยากปั้น เพราะไม่แน่ใจว่าควรปั้นอะไร หรือคิดว่าตัวเองปั้นไม่เป็น ในขณะที่บางคนสามารถปั้นได้โดยไม่เคอะเขิน แต่สุดท้ายแล้วผู้เข้าร่วมฯ ทุกคนได้ลงมือปั้น สิ่งที่ปั้นส่วนมากเป็นสิ่งที่ตนชอบหรือผูกพันด้วยในอดีต เช่น กระดาษสำหรับทำขนมหวานแบบที่ตนเคยใช้ ควายที่ตอนเด็กๆ เคยต้องจูงไปไถนา ฯลฯ ในขณะที่คนที่ไม่ถนัดการปั้น ก็ปั้นเพียง 2 - 3 ชิ้น แล้วหันไปพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ แทน สิ่งของที่ปั้นมีทั้งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องส่วนตัวที่นำมาพูดคุยในกิจกรรมก่อนหน้า และที่ไม่เกี่ยวข้อง ผู้เข้าร่วมฯ สนใจสิ่งของที่แต่ละคนปั้น และพูดคุยสอบถามเรื่องราวของกันและกันทั้งระหว่างลงมือปั้นและหลังจากทำชิ้นงานเสร็จแล้ว

ภาพ 4 ภาพจากกิจกรรมที่ 4 (กิจกรรมปั้นดิน) (ภาพ: บุณชกริก เขมาชีวะ)



มีข้อสังเกตที่น่าสนใจและสมควรกล่าวถึงเพื่อเป็นข้อพิจารณาในการทำวิจัยต่อไป นั่นคือการทำให้ผู้เข้าร่วมฯ พิจารณาลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเข้าใจว่าเป็นการสร้างควมไว้วางใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ แต่สิ่งนี้ส่งผลในทางตรงข้าม เนื่องจากการลงลายมือชื่อในเอกสารทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่สบายใจมาก แม้จะมีการอธิบายรายละเอียดในเอกสารให้ฟังแล้วก็ตาม ตรงกันข้าม การนำภาพไปเผยแพร่ทางสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ของพิพิธภัณฑ์ฯ กลับไม่ได้มีผู้สูงอายุท่านใดรู้สึกกังวล ซึ่งต่างจากบริบทของประเทศทางตะวันตกที่ต้องมีการลงชื่อยินยอมทุกครั้งที่มีการนำภาพหรือข้อมูลไปใช้ ดังนั้น การอธิบายด้วยวาจาน่าจะเหมาะสมกว่าในบริบทของประเทศไทย

การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์

ผู้วิจัยพบว่าการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฯ สามารถใช้เวลาในการบอกเล่าความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกิจกรรมได้มากขึ้น เป็นส่วนตัวมากขึ้น เพราะไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฯ คนอื่น ทั้งยังมีเวลาคิดทบทวน และประเมินคุณค่าของกิจกรรมที่จบไปแล้วระยะเวลาหนึ่ง ทั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะไม่เข้าไปพบผู้เข้าร่วมฯ โดยตรงเพื่อสัมภาษณ์ เนื่องจากไม่ต้องการให้เกิดความรู้สึกว่าก้าวก่ายชีวิตส่วนตัวหรือครอบครัวของผู้เข้าร่วมฯ มากเกินไป อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ผู้วิจัยพบคือ ผู้เข้าร่วมฯ มีความเกรงใจในการตอบคำถามแบบตรงไปตรงมา โดยส่วนมากจะตอบอย่างเป็นกลางๆ ว่าชอบกิจกรรมและหากถามว่าชอบตรงไหนก็มักตอบโดยรวมว่าชอบทั้งหมด ทำให้ระบุสิ่งที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นระหว่างกิจกรรมได้ค่อนข้างยาก อีกปัญหาหนึ่งที่พบคือ ความเข้าใจต่อคำว่า “สุขภาวะ” ไม่ชัดเจน ทำให้ตอบคำถามบางอย่างไม่ได้ เช่น เมื่อถามว่ารู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นไหม ทั้งนี้ ควรมีการอธิบายคำจำกัดความและกำหนดกรอบของคำว่า “สุขภาวะ” ที่ใช้ในโครงการวิจัยในอนาคตให้ชัดเจนก่อนเริ่มทำกิจกรรม รวมถึงอธิบายว่าคนเราจะสามารถประเมินสุขภาวะของตนเองอย่างไรได้บ้าง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฯ สามารถตอบคำถามได้ชัดเจนขึ้น เพื่อจะประเมินได้ว่าสุขภาวะของตนในปัจจุบันเป็นอย่างไร

อย่างไรก็ตาม คำตอบส่วนหนึ่งจากการสัมภาษณ์ สามารถนำมาใช้ประกอบการประเมินผลได้ โดยความคิดเห็นจำนวนหนึ่งระบุถึงความสำเร็จในการอำนวยความสะดวกทั้งสามที่โครงการตั้งเป้าไว้ ดังนี้

1) การรำลึกเรื่องราวในอดีต เช่น “ดีใจที่ได้มาแชร์กับคนรุ่นที่ทันกัน” “ชอบที่ได้มาเห็นของโบราณ” “เห็นแล้วนึกเสียดายของที่ตัวเองทิ้งไป อยากอนุรักษ์ให้คนรุ่นหลัง” “รู้สึกที่กับความสามารถของแต่ละคนผ่านการมาดูสิ่งของหลายๆ อย่างและการได้รู้พื้นความหลัง”

2) การเรียนรู้สิ่งใหม่ เช่น “ได้ฝึกสมองดี เหมาะกับคนแก่” “ชอบที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้มาแชร์ความรู้กัน” “ชอบที่ได้มาเรียนรู้สิ่งใหม่ที่พิพิธภัณฑฯ จากที่ปกติไปเที่ยวหรือไหว้พระอย่างเดียว - อยากให้ผู้สูงอายุได้มาแบบนี้อีก”

3) การสื่อสาร พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เช่น “ชอบที่ได้มาปฏิสัมพันธ์กัน” “เป็นเพื่อนกันมานาน แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไรมาก่อน ถ้าไม่มางานนี้ก็ไม่รู้ เพราะไม่เคยเห็นเลย” “จริงๆ แล้วไม่ได้สนิทกัน แต่เผินๆ แต่พอได้มาอย่างนี้แล้วรู้สึกว่าความสนิทมันเพิ่มขึ้น 70-80% เลย” “มันเชื่อมสัมพันธ์ได้ดีมาก ทั้งที่ใช้เวลาแค่ไม่กี่ชั่วโมง”

เป็นที่น่าสังเกตว่า สิ่งหนึ่งที่ผู้เข้าร่วมฯ จัดทำได้ดีที่สุดในหลังจบโครงการ คือการได้มาปฏิสัมพันธ์กัน ได้ใช้เวลาด้วยกันอย่างสนุกสนานมากกว่าเรื่องของวัตถุสิ่งของ ทั้งยังทำให้กลุ่มสนิทกันมากขึ้นด้วย ซึ่งเกินความคาดหวังของทางผู้วิจัย

นอกจากนี้ การทำกิจกรรมที่ได้จับต้องวัตถุพิพิธภัณฑฯ ทำให้ผู้เข้าร่วมฯ รู้สึกว่าการมาพิพิธภัณฑฯ น่าสนใจว่าการดูวัตถุในตู้กระจกเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ เพราะการได้จับต้องวัตถุให้ความรู้สึกเชื่อมโยงกับอดีต ให้ความรู้สึกสมจริงและช่วยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอดีตได้ลึกซึ้งอีกด้วย ทั้งยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับคนอื่น (Chatterjee and Noble 2016, 42) ดังนั้น การได้จับต้องวัตถุจึงเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการใช้วัตถุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

สรุป

จากการทดลองทำกิจกรรมทั้งสี่ พบว่าการใช้วัตถุของพิพิธภัณฑฯ ในการเป็นสื่อทำกระบวนการสามารถเอื้อให้เกิดปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพได้คล้ายกับกรณีในประเทศสหราชอาณาจักร โดยอาศัยการสร้างพื้นที่ที่ให้ความรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวส่วนตัว ควบคู่กับการใช้การจับต้องวัตถุ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการรำลึกถึงอดีต การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการสื่อสาร

แลกเปลี่ยนระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันตามจุดประสงค์ของการออกแบบการวิจัย โดยกระบวนการเหล่านี้ เกิดขึ้นในลักษณะที่ไม่ได้ต่างจากกรณีศึกษาในสหราชอาณาจักรมากนัก จึงอาจสรุปได้ว่าวิธีการส่งเสริมสุขภาวะด้วยการใช้วัตถุของพิพิธภัณฑน์ เพื่อการกระตุ้นให้เชื่อมโยง และขบคิด เพื่อนำไปสู่การสนทนา สามารถทำได้ในบริบทของผู้สูงอายุในประเทศไทย

อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายในการประเมินผล เนื่องจากเป็นกิจกรรมระยะสั้น จึงทำให้ประเมินความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังทำกิจกรรมได้ไม่ชัดเจน ทั้งยังมีความเกรงใจของผู้เข้าร่วมฯ ที่จะตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นปัญหาแม้แต่ในกรณีกิจกรรมระยะสั้นในประเทศทางตะวันตก จึงไม่อาจสรุปได้ว่าเป็นปัญหาจากการนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทย แต่เป็นปัญหาจากการออกแบบการวิจัยและเก็บข้อมูล ดังนั้นวิธีหนึ่งในการปรับปรุงคือ มีการติดตามผลในระยะยาว และตัวกิจกรรมในโครงการอาจจำเป็นต้องมีระยะดำเนินการที่นานและต่อเนื่องมากกว่านี้ เช่น สัปดาห์ละครั้ง ทั้งหมด 10 สัปดาห์ และมีจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยมากขึ้น พร้อมติดตามประเมินผลอย่างรอบด้าน จะทำให้การพัฒนาเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะแนวทางสำหรับการวิจัยในอนาคต

กระบวนการที่ใช้ในโครงการนี้สามารถนำไปปรับใช้ในพิพิธภัณฑน์อื่นๆ ในประเทศไทยได้ ทั้งนี้ประเด็นหลักทั้งสามที่นำมาเป็นกรอบในโครงการฯ เป็นตัวอย่างเพียงบางส่วน ที่ปรากฏบ่อยครั้งในโครงการเพื่อสุขภาวะโดยพิพิธภัณฑน์ แต่ยังมีประเด็นอื่นอีกมากที่สามารถนำมาประกอบการทำโครงการเพื่อสุขภาวะได้ เช่น การใช้การเคลื่อนไหวเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างงานศิลปะกับผู้ชม ซึ่งช่วยฝึกการทำงานของสมองและร่างกายได้ด้วย หรืออาจทำกระบวนการที่เน้นให้ผู้มาเข้าร่วมพูดคุยกันเองโดยเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑน์ไม่ต้องเป็นกระบวนการ หรือให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำของที่มีความหมายกับตัวเองมาร่วมกิจกรรมควบคู่กับการใช้วัตถุของพิพิธภัณฑน์ เป็นต้น การกำหนดประเด็นเหล่านี้ล้วนขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความถนัดของพิพิธภัณฑน์ และกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการส่งเสริมสุขภาวะ ซึ่งการประยุกต์ใช้ก็จะต่างกันออกไป

นอกจากนี้ โครงการนี้ได้ให้ “วิธีการใหม่” ในการสื่อสารความทรงจำ ความคิด และความรู้สึกกับคนรอบข้าง ผ่านวัตถุสิ่งของตลอดการทำกิจกรรม ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ-เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งนำไปสู่บทสนทนาที่เป็นส่วนตัวในเชิงลึก ที่ไม่เคยพูดคุยกันมาก่อนในชมรมผู้สูงอายุด้วยกัน ผู้วิจัยจึงหวังว่าผู้เข้าร่วมฯ จะสามารถประยุกต์วิธีการใหม่นี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ในการสื่อสารกับครอบครัวหรือคนรอบข้างได้ เพื่อสนับสนุนสภาวะในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ทั้งนี้อาจต้องมีการฝึกฝนวิธีการสื่อสารใหม่นี้ในระยะเวลาที่ยาวนาน และต่อเนื่องกว่าในโครงการนี้

ทั้งนี้ หากจะมีการนำกระบวนการในโครงการนี้ไปประยุกต์ใช้กับบุคคลที่เป็นผู้ป่วยไม่ว่าทางกายและทางจิตใจ ควรมีการดำเนินการร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุข หรือนักบำบัดอย่างใกล้ชิด และควรมีการวางมาตรการรับมือ หากการระลึกถึงอดีตของผู้เข้าร่วมฯ ไปกระตุ้นความทรงจำที่เลวร้าย หรือบาดแผลทางจิตใจอย่างรุนแรง (trauma)

สุดท้ายนี้ ผลของโครงการนำร่องนี้ช่วยทำให้เห็นภาพรวมของการนำวัตถุประสงค์ของพิพิธภัณฑ์มาเป็นสื่อในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจนขึ้น และทำให้เห็นความเป็นไปได้ รวมถึงข้อจำกัดของการที่ผู้สูงอายุในประเทศไทยจะสร้างเสริมสุขภาพผ่านการรำลึกถึงเรื่องราวในอดีต การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการสื่อสารแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น นอกจากนี้ ยังเป็นการขยายขอบข่ายศักยภาพของพิพิธภัณฑ์ที่มากไปกว่าด้านศิลปะ วัฒนธรรม การศึกษา ฯลฯ ซึ่งเป็นพันธกิจหลักของพิพิธภัณฑ์อยู่เดิมแล้ว โดยทำให้เกิดการเชื่อมโยงตัวของพิพิธภัณฑ์และวัตถุสิ่งของเข้ากับผู้มาใช้พิพิธภัณฑ์ในมิติใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่เดิมอาจไม่ได้ใช้งานพิพิธภัณฑ์ หรือรู้สึกว่าพิพิธภัณฑ์เข้าถึงได้ยาก ผู้วิจัยจึงเห็นว่าต่อไปหากมีการทำวิจัยในสาขานี้มากขึ้น ด้วยรูปแบบและตัวแปรที่แตกต่างออกไป ก็จะช่วยให้เห็นภาพรวมของทิศทางที่ควรพัฒนาได้ชัดเจนขึ้น

โครงการนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่สอดคล้องกับนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ที่บัญญัติโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ว่าเป็น “สถานะที่สภาวะทางร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ และมีไม่เพียงการปราศจากโรคหรืออาการ

เจ็บป่วยเท่านั้น”⁴ เพราะฉะนั้นบทบาทในการดูแลสุขภาพจึงสามารถขยายวงกว้างจากการแพทย์หรือสาธารณสุข ไปจนถึงวงการศิลปวัฒนธรรมได้ด้วย ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้คนหันมาดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตตัวเอง ดังตัวอย่างในประเทศสหราชอาณาจักร มีโครงการ “social prescribing” ที่ให้ผู้ทำงานด้านสุขภาพและสาธารณสุข สามารถอ้างอิงองค์กรที่ไม่ใช่ผู้ให้บริการทางการแพทย์ เพื่อส่งเสริมการรักษาให้กับผู้ป่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นชมรมอ่านหนังสือ กลุ่มกิจกรรมศิลปะ พิพิธภัณฑฯลฯ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ประเทศไทยซึ่งมีพิพิธภัณฑฯอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ตามท้องถิ่นทั่วประเทศจะสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้อันสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีของผู้คนในประเทศได้เช่นกัน

⁴ ดูนฉบับข้อความภาษาอังกฤษได้จากธรรมนูญ (constitution) ขององค์การอนามัยโลก ที่เผยแพร่ทางเว็บไซต์ขององค์การฯ ได้ที่ลิงก์ <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>.

รายการอ้างอิง

เอกสารภาษาไทย

- จินตนา อาจสันเทียะ และ รัชฎีญ์ บ่อมทอง. 2561. “แนวโน้มการดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21: ความท้าทายในการพยาบาล.” *วารสารพยาบาลทหารบก* 19(1): 39-46.
- บุญทริก เขมาชีวะ. 2561. “การใช้วัตถุของพิพิธภัณฑ์เป็นสื่อในการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ: โครงการนำร่อง ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ.” บทความนำเสนอ ณ การประชุมวิชาการด้านพิพิธภัณฑ์ ASEAN Museum Forum 2018, ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน), กรุงเทพฯ, 1-2 สิงหาคม 2561.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล, บ.ก. 2559. *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559*. นครปฐม: ฟรินเทอร์รี่.
- วิไลพร ขำวงษ์, จตุพร หนูสวัสดิ์, วรรัตน์ ประทานวโรปัญญา, และ จิตภา ศิริปัญญา. 2554. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.” *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ* 5(2): 32-40.

เอกสารภาษาอังกฤษ

- Chatterjee, Helen J., and Guy Noble. 2016. *Museums, Health and Well-Being*. London: Routledge.
- Chatterjee, Helen J., Paul M. Camic, Bridget Lockyer, and Linda J. M. Thomson. 2017. “Non-clinical Community Interventions: A systematised review of social prescribing schemes.” *An International Journal for Research, Policy and Practice* 10(2): 97-123.
- Chatterjee, Helen J., Sonjel Vreeland, and Guy Noble. 2009. “Museopathy: Exploring the healing potential of handling museum objects.” *Museum and Society* 7(3): 164-177.
- House, James S. 2001. “Social Isolation Kills, But How and why?” *Psychosomatic Medicine* 63(2): 273-274.

เอกสารออนไลน์

- All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing. 2017. *Creative Health: The arts for health and wellbeing. Inquiry Report*. 2nd ed. London: All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing, Accessed February 16, 2019. http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017.pdf.
- Cohen, Gene D., and The Center on Aging, Health & Humanities, The George Washington University (GW). 2006. *The Creativity and Aging Study: The impact of professionally conducted cultural programs on older adults*. Washington DC: National Collaborative on Aging Faculty Publications. Accessed January 24, 2019. http://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/son_ncafacpubs/2.
- Lackoi, Krisztina, Maria Patsou, and Helen. J. Chatterjee, et al. 2016. *Museums for Health and Wellbeing. A Preliminary Report from the National Alliance for Museums, Health and Wellbeing*. London: The National Alliance for Museums, Health and Wellbeing. Accessed February 16, 2019. <https://museumsandwellbeingalliance.files.wordpress.com/2015/07/museums-for-health-and-wellbeing.pdf>.
- Thomson, Linda J., and Helen J. Chatterjee. 2013. *UCL Museum Wellbeing Measures Toolkit*. London: Arts & Humanities Research Council and UCL Museums. Accessed January 19, 2019. https://www.ucl.ac.uk/culture/sites/culture/files/ucl_museum_wellbeing_measures_toolkit_sept2013.pdf.
- Veall, Dean, et al. 2017 *Museums on Prescription: A guide to working with older people*. Accessed February 16, 2019. London: Arts & Humanities Research Council. <https://culturehealthresearch.files.wordpress.com/2017/10/mopguide.pdf>.