

สภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรี
เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ ของผู้สูงอายุในประเทศไทย¹
Conditions and Needs for Organizing Music Activities
to Promote Well-being of the Elderly in Thailand¹

ยสพรรณ พันธะศรี^{2*} พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์² ภัทรวดี วัฒนศัพท์³
Yotsapan Pantasri^{2*}, Pornpan Keanamponpan², and Patravoot Vatanasapt³

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิตเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

² คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002

³ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และที่ปรึกษาร่วมหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002

¹ This research article is part of a doctoral dissertation on the development of a music activity model to promote well-being for the elderly in Thailand. Doctor of Philosophy Program in Music Faculty of Fine and Applied Arts Khon Kaen University

² Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University, Khon Kaen, 40002, Thailand.

³ Faculty of Medicine Khon Kaen University and Consultant for Doctor of Philosophy Program Music branch Faculty of Fine and Applied Arts Khon Kaen University, Khon Kaen, 40002, Thailand

* Corresponding author: E-mail address: Yotsapanpa@kkumail.com

(Received: May 22, 2023; Revised: August 22, 2023; Accepted: August 23, 2023)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยเก็บข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative data) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) นำเสนอผลโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย มีลักษณะของสภาพในการจัดกิจกรรมดนตรีมากที่สุดคือกิจกรรมดนตรีด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ร้อยละ 26.98 ประกอบด้วยกิจกรรมแอโรบิก ลีลาศ บาสโลบและรำวง รองลงมาคือกิจกรรมการฟังเพลง ร้อยละ 20.98 ถัดมาคือกิจกรรมการร้องเพลง ร้อยละ 20.59 โดยมากเป็นการขับร้องคาราโอเกะและกิจกรรมการปฏิบัติเครื่องดนตรี ร้อยละ 10 2. ความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย ผู้สูงอายุมีความต้องการในการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การขับร้องคาราโอเกะ การปฏิบัติเครื่องดนตรีและการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง โดยผู้สูงอายุมีความต้องการให้จัดกิจกรรมดนตรีในโรงเรียนผู้สูงอายุมากกว่า 1 ครั้ง ต่อภาคเรียน ร้อยละ 60.9 และต้องการให้โรงเรียนผู้สูงอายุสอดแทรกกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพผ่านการออกกำลังกายร้อยละ 65.6 ได้แก่ แอโรบิก ลีลาศ บาสโลบ และรำวง

คำสำคัญ: สภาพในการจัดกิจกรรมดนตรี ความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรี ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในประเทศไทย

Abstract

The purpose of this research article is to study the conditions and needs for organizing music activities to promote the health of the elderly in Thailand. By collecting quantitative research data. (Quantitative data) and qualitative (Qualitative Research) results are presented using descriptive analysis methods. The results of the research found that: 1. Conditions for organizing music activities to promote the health of the elderly in Thailand. It has the most characteristics of conditions for organizing music activities. 26.98% are musical activities involving physical movement and music, consisting of aerobic activities, dancing, bass lob and dancing. Followed by music listening activities at 20.98 percent, followed by singing activities at 20.59 percent, mostly karaoke singing and musical instrument practice activities at 10 percent. 2. The need for organizing music activities to promote the health of the elderly in Thailand Elderly people have a desire to develop their complete health by encouraging them to practice listening to music, singing, and singing karaoke. Practicing musical instruments and body movement for music The elderly wanted to organize music activities in the senior school more than once per semester, 60.9 percent, and wanted the senior school to include music activities to promote well-being through exercise, 65.6 percent, including aerobics, dancing, and dance. Slob and Ramwong

Keywords: conditions of organizing music activities, demands on organizing musical activities, promoting well-being of the elderly, elderly people in Thailand

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์โดยประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ในปี พ.ศ. 2574 ในขณะเดียวกันข้อมูลผู้สูงอายุไทยสามารถจำแนกตามศักยภาพการประกอบกิจวัตรประจำวัน ได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้หรือเรียกว่ากลุ่มติดสังคม จะเป็นผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ ซึ่งกลุ่มนี้นอกจากช่วยตนเองได้แล้วยังสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ด้วย ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้บ้างช่วยเหลือตัวเองได้บ้างหรือเรียกว่ากลุ่มติดบ้าน และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวเองได้หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้อาจพิการหรือทุพพลภาพหรือเรียกว่ากลุ่มติดเตียงจากการจำแนกดังกล่าวพบว่าในประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้หรือเรียกว่ากลุ่มติดสังคมมีจำนวนมากถึงร้อยละ 79.50 หรือเกือบ 80% ส่วนน้อยคือกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน และติดเตียงมีจำนวนรวมกันประมาณร้อยละ 21 [1]

ผู้สูงอายุติดสังคมเป็นกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากเกือบร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุทั้งประเทศไทย โดยส่วนใหญ่จะเข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย ซึ่งเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นโดยสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545-2564) ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมีโรงเรียนผู้สูงอายุ สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งในประเทศไทยมีโรงเรียนผู้สูงอายุ สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวนรวมทั้งหมด 2,049 แห่ง แยกตามภาคดังนี้ 1) ภาคเหนือ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 706 แห่ง 2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 671 แห่ง 3) ภาคกลาง มีโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน 367 แห่ง 4) ภาคใต้ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 227 แห่ง และ 5) กรุงเทพมหานคร มีจำนวนโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 78 แห่ง [2] ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มาอยู่ร่วมกันในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการเพิ่มพูนความรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุแข็งแรงกระฉับกระเฉงช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้โดยปราศจากการเป็นภาระของใครๆทั้งครอบครัวและลูกหลาน อีกทั้งกิจกรรมดนตรีมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุด้านจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุอารมณ์ดีมีความสุข ไม่เจ็บเหงา เศร้าโศก รู้สึกภูมิใจและมีความสุขใจในความสามารถของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองด้วย [3]

ดนตรีเป็นสื่อที่มีผลต่อร่างกาย สมอ จิตใจและอารมณ์ของมนุษย์ อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีและการพัฒนามนุษย์ทางการศึกษา ศาสนา จิตเวชหรือการแพทย์นั้นยังเป็นการเติมพลังให้กับชีวิตและเป็นขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้ [4] โดยปัจจุบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นนั้น ส่งผลให้มันวัตกรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ผู้สูงอายุปฏิบัติเครื่องดนตรีด้วยตัวเองโดยตรง จะทำให้มีประสิทธิภาพที่ดีมากกว่าการที่ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมนั่งฟังเพลงอย่างเดียว ซึ่งดนตรีจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ อีกทั้งเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองให้ผู้สูงอายุและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้ [5] อีกทั้งการศึกษาผลของดนตรีบำบัดพบว่าการใช้ดนตรีบำบัดให้ผลในทางบวกใน 5 กลุ่มโรคได้แก่ด้านสภาพจิตและสังคมของผู้ป่วยโรคจิตเภทด้านการเดินเพื่อการทำกิจกรรมในผู้ป่วยพาร์กินสัน ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า คุณภาพการนอนและผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตและสังคมขั้นรุนแรง [6] กิจกรรม

ดนตรีเป็นกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจสังคมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย เนื่องจากผู้สูงอายุทุกคนมีความคุ้นชินกับดนตรีตามท้องถิ่นที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายและดนตรี เป็นสื่อที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคล อีกทั้งการดูแลด้านสุขภาพด้วยการใช้กิจกรรมดนตรี เช่น การฟังหรือการเล่นดนตรีเพื่อบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายพัฒนาด้านอารมณ์และสติปัญญาทำให้ผู้ป่วยอ่อนแอลงทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินจนลืมความเจ็บปวดในช่วงขณะหนึ่งได้ ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกาย จึงจะสามารถตอบสนองให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้และเข้าถึงความเข้าใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมดนตรีอย่างมีความสุข กิจกรรมดนตรีมีประโยชน์และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการศึกษาและหาแนวทางพัฒนากิจกรรมดนตรีให้สอดคล้องกับปัญหาความต้องการตามวิถีชีวิตของคนไทยโดยเฉพาะผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้ทำกิจกรรมที่สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามบทบาทและศักยภาพของผู้สูงอายุ มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อมจะสามารถทำให้สุขภาพของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม โดยมีความเชื่อมโยงกันได้อย่างสมดุล โดยลักษณะกิจกรรมดนตรีประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวกับการร้อง การเล่นเครื่องดนตรีการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีและการฟัง ใช้ดนตรีทั้งแบบสดและเปิดจากเครื่องเล่น [7]

ทั้งนี้หากมีแนวทางเตรียมความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้ ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สามารถแสดงออกได้ตามบทบาททางสังคม โดยทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถ ทางกาย ทางจิตใจอารมณ์ ทางปัญญา ทางสังคมและทางสิ่งแวดล้อม โดยมีความเชื่อมโยงกันได้อย่างสมดุล จะถือว่าเป็นศักยภาพ เป็นทุนและเป็นโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของประเทศเราอย่างชัดเจน เพื่อให้มีพลังคงอยู่และไม่กลับกลายมาเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง หรือไม่ต้องกลับมาเป็นภาระของลูกหลานอีกต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความปรารถนาที่จะศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย
- 2) เพื่อศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยและการพัฒนา (Research and Development: R&D) ในระยะที่ 1 ศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย (R1=Research ครั้งที่ 1) เพื่อนำไปสู่ระยะที่ 2-4 ต่อไปโดยเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative data) โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1 : สอบถามผู้บริหารเนื่องจากมีหน้าที่ดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุโดยตรง ผู้วิจัยต้องการศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีการดำเนินการวิจัยและการพัฒนา (Research and Development: R&D) เพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับสภาพและความต้องการรวมทั้งรูปแบบที่เหมาะสมของกิจกรรมดนตรีที่ต้องการให้พัฒนา โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ

ผู้บริหารในหน่วยงานที่จัดตั้งให้เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในประเทศไทย จำนวนทั้งหมด 2,049 แห่ง ประกอบด้วย ภาคเหนือ 706 แห่ง ภาคกลาง 367 แห่ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 671 แห่งภาคใต้ 227 แห่ง และกรุงเทพมหานคร 78 แห่ง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการประเมินครั้งนี้ได้จากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan) [8]. ที่ระดับความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ร้อยละ 0.05 คำนวณได้ตัวอย่างจำนวน 510 คน ซึ่งดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามกลับมา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยในการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามนั้นจะศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในด้านเป้าหมายการจัดการศึกษาวิชาดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ลักษณะกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุที่ทำการกิจกรรมดนตรี หลักสูตรและเนื้อหา กิจกรรมดนตรี ผู้จัดการศึกษาและผู้สอน วิธีการจัดการศึกษา สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การประเมินผล และผลของการจัดกิจกรรมดนตรีของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม จากนั้นนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโดยขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาดนตรี ด้านกิจกรรมดนตรี ด้านผู้สูงอายุ และการวัดผลประเมินผล จำนวนทั้งหมด 5 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC : (Index of item objective congruence) ของแบบสอบถามในครั้งนี้คือ 0.91 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงตรงและสามารถนำไปใช้ได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

2. ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2 : สัมภาษณ์ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมดนตรี, ผู้นำตามธรรมชาติ (ผู้นำจากการยอมรับของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยไม่ได้จัดตั้งตำแหน่งใดๆจากหน่วยงาน) และนักเรียนผู้สูงอายุ (นักเรียนที่เข้าเรียนในปีการศึกษา 2561-2565) ขั้นตอนนี้มีการดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษา สภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยโดยคัดเลือกจากการตอบแบบสอบถามของระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1 ตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ ได้แก่ โรงเรียนที่มีการดำเนินการสอนหรือการจัดกิจกรรมดนตรี โดยทำการสอนต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 5 ปี อีกทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นๆ มีผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่มีประสบการณ์โดยทำการสอนต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 5 ปี ขณะเดียวกันต้องมีแนวทางส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมดนตรีตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย มาเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 5 ปี โดยผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์บุคลากรในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวดังนี้ได้แก่ ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมดนตรีจำนวนโรงเรียนละ 1 คน นักเรียนผู้สูงอายุจำนวนโรงเรียนละ 5 คน และผู้นำตามธรรมชาติจำนวนโรงเรียนละ 1 คน ได้แก่ กลุ่มที่ 1 : สัมภาษณ์ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมดนตรี จำนวนโรงเรียนละ 1 ท่านรวม 42 คน โดยมีการเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมดนตรีที่มีประสบการณ์ในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเวลาต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มที่ 2 : สัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุจำนวน 5 ท่านรวม 210 คน โดยมีการเลือกเฉพาะเจาะจงผู้สูงอายุที่ติดสังคม ที่ทำการลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2562-2564 และเคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมดนตรีไม่น้อยกว่า 1 ปีการศึกษา และกลุ่มที่ 3 : สัมภาษณ์ผู้นำตามธรรมชาติ จำนวน 1 ท่านรวม 42 คน โดยมีการเลือกเฉพาะเจาะจงผู้นำตามธรรมชาติที่ไม่มีตำแหน่งเป็นหัวหน้าในองค์กรแต่สมาชิกในหน่วยให้การยอมรับและยกย่องให้เป็นผู้นำเพราะมีคุณสมบัติที่บุคลากรในโรงเรียนผู้สูงอายุให้การยอมรับหรือให้ความไว้วางใจความรู้ความสามารถและมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมดนตรีในโรงเรียนผู้สูงอายุ

เป็นเวลาต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 5 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดรูปแบบกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีแนวทางในการสร้างเครื่องมือจากระยะที่ 1 ในขั้นตอนที่ 1 โดยมีขอบเขตคำถามเกี่ยวกับสภาพการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและความต้องการในการจัดรูปแบบกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยโดยผ่านผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective) ของแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้อยู่ที่ 1.00 ถือว่ามีความเที่ยงตรงและสามารถนำไปใช้ได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการสรุป พรรณนาเล่าเรื่อง ถอดการบันทึกเสียง คัดแยกข้อมูลที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน ใช้ภาพคำพูดประกอบการวิเคราะห์ ตีความในประเด็นเรื่อง สภาพและความต้องการในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยและนำเสนอข้อมูล โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลผลการศึกษาสภาพและความต้องการในการจัด กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยในรูปแบบตารางและความเรียง

สรุปผล

สภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า ประเทศไทยมีโรงเรียนผู้สูงอายุ สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวนรวมทั้งหมด 2,049 แห่งแยกตามภาคดังนี้¹⁾ ภาคเหนือ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 706 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 25.63 2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 671 แห่ง 3) ภาคกลาง มีโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน 367 แห่ง 4) ภาคใต้ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 227 แห่ง และกรุงเทพมหานคร มีจำนวนโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 78 แห่ง

1. มีสภาพในการจัดกิจกรรมดนตรีมากที่สุด คือกิจกรรมดนตรีด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ร้อยละ 26.98 ประกอบด้วยกิจกรรมแอโรบิก สีลาค บาสโลบและรำวง รองลงมาคือกิจกรรมการฟังเพลง ร้อยละ 20.98 ถัดมาคือกิจกรรมการร้องเพลง ร้อยละ 20.59 โดยมากเป็นการขับร้องคาราโอเกะและ กิจกรรมการปฏิบัติเครื่องดนตรี ร้อยละ 10.20 โดยมีมีการถ่ายทอดในการจัดกิจกรรมดนตรีหรือการสอนรายวิชาดนตรี ประกอบด้วย 1) ให้ผู้เรียนเลียนแบบ-ทำตาม ร้อยละ 95.57 2) เชิญวิทยากรมาถ่ายทอดร้อยละ 87.14 และ 3) เรียนรู้ไปพร้อมกับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 67.50 อีกทั้งยังพบว่าโอกาสของการร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 โอกาส ในการทำกิจกรรมคือ 1) ผู้สูงอายุมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อเรียนวิชาดนตรีในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) ผู้สูงอายุมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อทำกิจกรรมดนตรีในโรงเรียน และ3) ผู้สูงอายุมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อผู้สูงอายุทำการออกกำลังกายด้วยตนเอง ตามสถานที่เวลาที่เหมาะสม

2. ความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการให้กิจกรรมดนตรีเป็นหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุดถึง ร้อยละ 72 โรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามเพลง ร้อยละ 65.6 และโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการจัดกิจกรรมดนตรีให้กับผู้สูงอายุมากกว่า 1 ครั้ง ต่อภาคเรียนร้อยละ 60.9 ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การขับร้องคาราโอเกะ การปฏิบัติเครื่องดนตรีและ

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง และต้องการให้โรงเรียนผู้สูงอายุสอดแทรกกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพผ่านการออกกำลังกายร้อยละ 65.6 ได้แก่ แอโรบิก ลีลาศ บาสโลบ และรำวง

สรุปได้ว่าสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย มีการจัดกิจกรรมดนตรีสอดแทรกผ่านการออกกำลังกายทั้งด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง กิจกรรมการฟังเพลง กิจกรรมการร้องเพลง และกิจกรรมการปฏิบัติเครื่องดนตรีในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีการถ่ายทอดในการจัดกิจกรรมดนตรีหรือการสอนรายวิชาดนตรี ด้วยการให้ผู้เรียนเลียนแบบ-ทำตาม เชิญวิทยากรมาถ่ายทอด และเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้สูงอายุ

การอภิปรายผล

การศึกษา 1. สภาพในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยและ 2. ความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้เกิดความรู้ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

โรงเรียนผู้สูงอายุมีลักษณะในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง กิจกรรมการฟังเพลง กิจกรรมการร้องเพลง และกิจกรรมการเล่นดนตรี ผู้วิจัยอภิปรายได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีลักษณะกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นคือโรงเรียนที่ดำเนินการตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประเทศไทย โดยกิจกรรมดนตรีที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมและผู้สูงอายุให้ความร่วมมือมากที่สุดคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ซึ่งหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีรายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ วิชาดนตรีและร้องเพลงที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามเพลง ซึ่งสอดคล้องกับพันธต้องการพานิช [9] ที่กล่าวถึงกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุว่า การบริหารร่างกายประกอบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเช่นการร้อง เล่น เต้น และการเคลื่อนไหว โดยสอดแทรกการบริหารร่างกายเพื่อสร้างเสริมความสุขให้จิตใจ และการชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมดนตรี อีกทั้งยังพบว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยดนตรีทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยด้านการเคลื่อนไหวบำบัด [10] ที่กล่าวถึงกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด การเคลื่อนไหวหรือการเต้นบำบัด (Movement/ Dance Therapy) เป็นทางเลือกที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและบำบัดรักษาไปพร้อมๆ กันด้วยการเคลื่อนไหวหรือการเต้นที่สามารถช่วยฟื้นฟูเพิ่มความคล่องตัวเพิ่มความแข็งแรงและความสมดุลสามารถลดความตึงเครียด เกิดความผ่อนคลาย และสนุกสนานช่วยเพิ่มศักยภาพให้กับผู้สูงอายุทั้งทางกายภาพและจิตใจ

โรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีแบ่งได้เป็น 3 โอกาสในการทำกิจกรรม ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อเรียนวิชาดนตรีในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยอภิปรายได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีลักษณะกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นคือโรงเรียนที่ดำเนินการตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีรายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ วิชาดนตรีและร้องเพลงที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามเพลง ซึ่งทุกกิจกรรมมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายและ

เป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ นอกจากผู้สูงอายุจะได้รับความรู้และปฏิบัติได้แล้วนั้นยังสามารถสอนเพื่อน ผูกข้อช่วยเพื่อนได้อีกด้วย สอดคล้องกับคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ [11] ที่กล่าวว่าหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุนั้นมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น โดยการใช้หลักสูตรและการนำหลักสูตรไปใช้ ครูผู้รับผิดชอบในรายวิชา มีการร่วมมือของภาคีเครือข่ายจึงทำให้ การนำหลักสูตรไปใช้ประสบผลสำเร็จ

นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อทำกิจกรรมดนตรีในโรงเรียนในงานสำคัญ ประเพณีวัฒนธรรมแต่ละภูมิภาค เช่น ประเพณีการทอดผ้าป่า ประเพณีทอดกฐิน ประเพณีออกพรรษาคักบาตรเทโว ประเพณีทำบุญเข้าพรรษาหล่อเทียนและแห่เทียนพรรษา ประเพณีตรุษสงกรานต์ ประเพณีทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน ประเพณีการทำบุญสวดมนต์เลี้ยงพระประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตาย ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งเสริมกิจกรรมดนตรีที่มีการส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่ โดยโรงเรียน ผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาคจะทำการสอนและฝึกซ้อมดนตรีตามความพร้อมของโรงเรียนเช่น วงขับร้อง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค ลีลาศ ในงานที่โรงเรียนร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาหลักธรรมทางพุทธ ศาสนา กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ[12] ที่กล่าวว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม กับวัยสูงอายุ มีการส่งเสริมสุขภาพทางกายใจ สังคมทั้งกิจกรรมการฝึกจิตดำรงชีวิตแบบพุทธ เข้าร่วมงาน สำคัญประเพณีต่างๆ เรียนรู้คุณค่าและการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา ในการแก้ปัญหาชีวิตและกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวชุมชนและสังคม

ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุยังมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อผู้สูงอายุทำการออกกำลังกายด้วย ตนเอง ตามสถานที่เวลาที่สะดวกเหมาะสม ผู้วิจัยอภิปรายได้ว่าหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีหมวดวิชาชีวิต หัวข้อวิชาการออกกำลังกายด้วยตนเองซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถปฏิบัติเองได้ตามความต้องการ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย ด้วยตนเองที่ผู้สูงอายุ นิยมรองจากการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีคือกิจกรรมการร้องเพลง เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าเรียนในหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมดนตรีของโรงเรียนจึงทำให้มีความรู้ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความรู้ใน การส่งเสริมสุขภาพจึงสามารถทำให้ออกกำลังกายด้วยตนเองอย่างถูกต้องซึ่งสอดคล้องกับการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ [13] ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยส่งผลให้มีสุขภาพร่างกาย ที่แข็งแรง และลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ตามหลักเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก อีกทั้งการออกกำลังกายร่วมกับ เพื่อนครอบครัวสังคมยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอัตราเมตาบอลิซึมที่ดีที่มีความพึงพอใจในชีวิตเกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว กับสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุยังเป็นสิ่งที่ ช่วยสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วย นอกจากนั้นการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการร้องเพลง อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับกิจกรรมการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ [14] ที่กล่าวถึงกิจกรรมร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุว่า การร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุจะทำให้เซลล์สมองของผู้สูงอายุได้รับการบริหารและมีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมอง ได้มากขึ้นส่งผลให้ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) มีสุขภาพทางจิตที่ดี เกิดความสุขทาง อารมณ์และจิตใจ รู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากความเครียดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากได้ร้องเพลงที่คุ้นเคยกับจังหวะ และทำนอง หรือร้องเพลงที่ชื่นชอบเป็นเวลาหลายรอบ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการร้องเพลงนั้นได้ อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้น อีกทั้งหากผู้สูงอายุมีความชื่นชอบ สามารถร้องได้แต่ไม่แม่นยำนัก ผู้สูงอายุยังสามารถ

เลือกทำกิจกรรมขับร้องคารโอเกะแทนได้ ซึ่งการขับร้องนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตใจที่ดี เกิดความสุขทางอารมณ์และทางจิตใจ เกิดความผ่อนคลายปราศจากความเครียดได้ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมทางสังคม พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ นอกจากนี้ยังพบว่ามีการร้องเพลงที่เป็นการออกกำลังกาย คือเป็น การส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมร้องเพลงอีกด้วย จากการศึกษาของ[15] ที่กล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยการร้องเพลงว่า วิธีการออกกำลังกายด้วยการร้องเพลงประยุกต์การร้องตามรูปแบบการหายใจแบบลึก (Deep Breathing Exercise) คือการหายใจเข้าลึกกลั้นลมหายใจนาน จนไม่สามารถทนได้นั้นแปลงเสียง ร้องเพลงตามเนื้อเพลงจนหมดลมหายใจเนื่องจากการร้องเพลงเป็นนันทนาการอย่างหนึ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยการร้องเพลง ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุช่วยการขยายทรวงอกและปอดทำให้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีโอกาสในการทำกิจกรรมดนตรีเมื่อทำกิจกรรมดนตรีในโรงเรียนในงานสำคัญ ประเพณีวัฒนธรรมแต่ละภูมิภาค เช่น ประเพณีการทอดผ้าป่า ประเพณีทอดกฐิน ประเพณีออกพรรษาดักบาตรเทโว ประเพณีทำบุญเข้าพรรษาหล่อเทียนและแห่เทียนพรรษา ประเพณีตรุษสงกรานต์ ประเพณีทำบุญดักบาตรถวายสังฆทาน ประเพณีการทำบุญสวดมนต์เลี้ยงพระประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตาย ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุส่งเสริมกิจกรรมดนตรีที่มีการส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาคจะทำการสอนและฝึกซ้อมวงดนตรีตามความพร้อมของโรงเรียนเช่น วงขับร้อง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค ลิลาต ในงานที่โรงเรียนร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ [16] ที่กล่าวว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ มีการส่งเสริมสุขภาวะทางกายใจ สังคม ทั้งกิจกรรมการฝึกจิตดำรงชีวิตแบบพุทธ เข้าร่วมงานสำคัญประเพณีต่างๆ เรียนรู้คุณค่าและการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาชีวิตและกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวชุมชนและสังคม

ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีประสบการณ์ด้านดนตรีน้อยมากเนื่องจากผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่สนใจเรียนทางด้านการบริหาร การศึกษา การเมืองการปกครอง พัฒนาชุมชน การพยาบาลและสาธารณสุขมากกว่า อีกทั้งไม่มีโอกาสเรียนรู้ด้านปฏิบัติดนตรีด้วย ถึงแม้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในบางโรงเรียนจะไม่มีประสบการณ์ด้านดนตรีแต่ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียนผู้สูงอายุทุกคนให้การสนับสนุนการดำเนินงานกิจกรรมดนตรีในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอย่างดีและส่งเสริมทุกกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในหลายโอกาส สอดคล้องกับงานวิจัย [17] ที่กล่าวว่าบทบาทด้านการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษาที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพนั้นเป็นเพราะผู้บริหารดำเนินการส่งเสริมให้ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพทางดนตรีของผู้เรียนส่งเสริมให้ครูผู้สอนพัฒนาการจัดการเรียนการสอนด้านดนตรี โดยมีการให้ความรู้เพื่อให้ครูผู้สอนเพิ่มพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนจัดให้มีบรรยากาศสิ่งแวดล้อมและแหล่งเรียนรู้ทางด้านดนตรี

โรงเรียนผู้สูงอายุมีรูปแบบการสอนของผู้สอนรายวิชาดนตรีหรือผู้จัดกิจกรรมดนตรีที่แบ่งจากการสัมภาษณ์ได้เป็น 3 กลุ่มได้แก่รูปแบบที่ 1 ผู้สอนถ่ายทอดความรู้ด้านดนตรีโดยสาธิตให้ผู้เรียนเลียนแบบ ทำตามรูปแบบที่ 2 ผู้สอนทำการให้ความรู้โดยการรับผิดชอบเชิงวิทยากร ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุมาถ่ายทอดและช่วยทบทวนบทเรียน รูปแบบที่ 3 รูปแบบการสอนจากผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุเปิดสื่อการเรียนรู้ทางช่องทางต่างๆเพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยอภิปรายได้ว่าจากการสัมภาษณ์ผู้สอนรายวิชาดนตรี

ผู้นำตามธรรมชาติและนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ทราบว่ามีการสอนที่สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ดังเช่นงานวิจัย [18] ที่กล่าวว่ารูปแบบนี้มุ่งพัฒนาความสามารถด้านทักษะ โดยเฉพาะทักษะย่อยจำนวนมาก โดยเริ่มจากการที่ผู้สอนสาธิตทำให้ดู ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามจากทักษะย่อย ให้ผู้เรียนปฏิบัติเองผู้สอนให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้เทคนิควิธีการ จนถึงการใช้ผู้เรียนปฏิบัติเชื่อมโยงทักษะย่อยให้สมบูรณ์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัย [19] ที่กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติตามแนวคิดของเดวิส เป็นการสอนตั้งแต่การเริ่มรับรู้ รูปแบบของผู้เรียน เป็นพื้นฐานสำคัญทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เป็นลำดับขั้นทำให้สามารถพัฒนาทักษะและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมเข้าใจเนื้อหาและลำดับขั้นตอนได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญในปัจจุบันทำให้มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศ(information) เทคโนโลยี YouTube ซึ่งเป็นช่องทางในการสื่อสารที่ได้รับความนิยมอย่างสูง อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการสื่อสารที่สำคัญอีกด้วย จึงทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุเกิดรูปแบบการสอนรูปแบบที่ 3 ที่ใช้ช่องทางการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี ดังกล่าวจากผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุเพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัย [20] ที่กล่าวถึงสื่อการเรียนรู้สื่อสังคมออนไลน์ว่า สื่อ YouTube เป็นหนึ่งในเทคโนโลยีสารสนเทศที่ใช้ในการเรียนการสอนและทำให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการ เกิดทักษะการคิดสร้างสรรค์แรงบันดาลใจใหม่ๆ ได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษา [21] ที่กล่าวถึงผู้สูงอายุกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารทั้งการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเพื่อติดต่อสื่อสารโดยติดต่อสื่อสารผ่านการใช้โปรแกรมสนทนาหรือเว็บไซต์ที่เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์และการค้นหาข้อมูลข่าวสารที่สนใจสิ่งเหล่านี้จะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุอีกด้วยโดยมีผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารจะรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลงและช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ถึงร้อยละ 3.4

นอกจากนั้นผู้วิจัยขออภิปรายว่าผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษารูปแบบการสอนโดยใช้ช่องทางการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุโดยตรง พบเพียงการนำสื่อมาปรับใช้ ดังเช่นจากการศึกษางานวิจัย [22] ที่กล่าวถึงพฤติกรรมการสื่อสารในการใช้ YouTube ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครพบว่ามีการใช้ YouTube เพื่อความบันเทิง เช่นดูหนังดูรายการที่มีฟังเพลงโดยมีความถี่ในการใช้ทุกวันค่อนข้างเป็นเวลานาน และยังมีการแลกเปลี่ยนบอกต่อทำให้ข้อมูลน่าเชื่อถือมากขึ้นจึงสามารถนำเอาข้อดีจาก YouTube ไปใช้ประโยชน์ในการสื่อสารกระจายข่าวสารไปในวงกว้างได้อีกทั้งพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากเป็นผลิตภัณฑ์ของสื่อสังคมออนไลน์ ที่น่าสนใจใช้งานและบริการที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำข้อดีไปปรับใช้ได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ [23] ที่กล่าวถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุว่ามีประโยชน์ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆทั้งด้านส่งเสริมคุณภาพทางกายที่มีการนำข้อมูลที่ได้จากสื่อมาดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย และด้านส่งเสริมคุณภาพทางจิตใจที่มีการนำข้อคิดบทความดีดีมาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาพจิตใจ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้กลับมามีส่วนร่วมทางสังคม ส่งเสริมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์และลดช่องว่างของสมาชิกต่างวัยผู้สูงอายุแสดงความห่วงใยต่อผู้อื่นและแสดงนัยยะว่าตนเองอย่างสุขสบายดีผ่านทางภาพว่า “สวัสดิ์ตอนเช้า” สอดคล้องกับ [24] ที่กล่าวว่าคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบทในเวลานั้น ทั้งการรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเองการรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตใต้สำนึกการให้ความหมายของชีวิตและสามารถจัดการกับความเศร้าความกังวล จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสื่อสังคมเพื่อการเรียนรู้ออนไลน์ หากมีผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมดนตรีคอยแนะนำจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ได้อย่างถูกต้องมีความสุขสนุกสนาน

ความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยโรงเรียนผู้สูงอายุยังมีความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยดังนี้

จากผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการให้กิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้การพัฒนาสุขภาพทางจิตร่วมกับการฝึกปฏิบัติดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีความต้องการใช้กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพผ่านการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่างสอดคล้องกับ[25] ที่กล่าวถึงหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมิหวนวชิชาภิการกรรมนันทนาการเพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา ผ่อนคลาย เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และรูปแบบการใช้ดนตรีเพื่อบำบัดกายและใจโดยความหมายของนันทนาการคือกิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย และจิตใจ สำหรับนันทนาการ การเล่นและความสนุกสนาน ช่วยพัฒนาทักษะต่างๆโดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ดนตรี การเดินรำ กีฬา งานอดิเรก เกมและการท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์และการฟังเพลง เป็นรูปแบบสามัญของนันทนาการที่สำคัญ คือโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการให้กิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยดูแลสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ป้องกันปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตได้เป็นอย่างดี นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีได้ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต บุคลากรในโรงเรียนผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการหลากหลายที่ถูกสร้างขึ้น สอดคล้องกับการศึกษา [26] ที่กล่าวถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการว่า ความต้องการสำหรับผู้สูงอายุคือต้องการกิจกรรมนันทนาการพบว่าสาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการคือทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเองกิจกรรมเพื่อสังคมกิจกรรมท่องเที่ยวเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสอดคล้องกับ [27] ที่เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ แบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ นันทนาการทั้งด้านการออกกำลังกาย(Physical Activity) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) พัฒนาด้านจิตวิญญาณ (Spiritual need) และด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) สอดคล้องกับงานวิจัย [28] ที่กล่าวถึงการพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจากงานวิจัย พบว่าเรื่องการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม ลดความว้าเหว่ลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการนอนหลับ กิจกรรมนันทนาการ ลดภาวะซึมเศร้า การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบกิจกรรมพัฒนาการลดภาวะซึมเศร้าเพื่อให้เข้าใจความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

อีกทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุยังมีความต้องการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามเพลง โดยต้องการจัดกิจกรรมดนตรีให้กับผู้สูงอายุมากกว่า 1 ครั้ง ต่อภาคเรียน โดยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมิหวนวชิชาภิการกรรมเข้าจังหวะวิชาดนตรีและร้องเพลงที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามเพลงและพบว่าในหลักสูตรมีเวลาเรียนในรายวิชาดังกล่าวระบุ 3 ชั่วโมงต่อภาคเรียน มีความต้องการของบุคลากรในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ต้องการให้เพิ่มจำนวนในการจัดกิจกรรมดนตรีนั้น แสดงให้เห็นว่าบุคลากรในโรงเรียนเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายมีความสุขทั้งทางกาย ใจ อารมณ์ สังคม

ในขณะเดียวกันยังพบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาสุขภาพทางสังคมโดยมีแนวทางส่งเสริมการแสดงกิจกรรมดนตรีต่อหน้าสาธารณชน มีความต้องการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาและสังคมโดย

ร่วมกันประชาสัมพันธ์เพลง หรือแต่งเพลงเกี่ยวกับเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ กระตุ้นเตือนจิตใจเช่น แต่งเพลงยากกับชีวิต เพลงอาหารพื้นบ้านดีต่อโภชนาการ เป็นต้น อีกทั้งมีความต้องการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมโดยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมบรรเลงดนตรีร่วมกัน เช่น วงอังกะลุง วงเครื่องสาย วงปี่พาทย์ วงสตริง และวงประสานเสียง เป็นต้น ผู้วิจัยขออภิปรายถึงความต้องการทั้งสามข้อนี้ว่า ความต้องการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมโดยมีแนวทางส่งเสริมการแสดงกิจกรรมดนตรีต่อหน้าสาธารณชน โดยผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการทำกิจกรรมดนตรีในโอกาสสำคัญ งานของโรงเรียนหรือชุมชน มักมีความต้องการแสดงออกถึงความสามารถด้านดนตรี ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุต่อหน้าสาธารณชน หากหน่วยงานใดที่มีแนวทางส่งเสริมการแสดงกิจกรรมดนตรีต่อหน้าสาธารณชนจะเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน การจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นมีกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายในการทำงานมีการเน้นการจัดกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่างๆไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ การรวมกลุ่ม และออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการปฏิบัติดนตรี [29] ที่กล่าวว่าการแสดงออกถึงความสามารถด้านดนตรีโดยการเล่นเปียโนนั้น ผู้เล่นจะต้องเล่นเครื่องดนตรีและยังได้ฟังเสียงดนตรีไปด้วยในเวลาเดียวกัน สำหรับการฟังดนตรีนั้นจะช่วยกระตุ้นสมองเกี่ยวกับอารมณ์ความจำและการทำงานบางอย่างซ้ำๆ ในขณะที่การเล่นดนตรีจะกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการรับรู้จากประสาทสัมผัสและสามารถพัฒนาความสามารถในการรู้คิดของผู้สูงอายุในด้านการรับรู้ลักษณะและตัวเลขการประมวลผลข้อมูลจากการมองเห็นและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อความคล่องแคล่วรวดเร็วในการทำงานและความสนใจจดจ่อดีขึ้น อีกทั้งเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย

เนื้อหาของบทความนี้ได้พิจารณาถึงการศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทย ในโรงเรียนที่ดำเนินการตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประเทศไทย โดยผู้สนใจสามารถนำข้อมูลไปขยายผลต่อยอดการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มต่างๆ ตามการประเมินกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel Activities of Daily Living : ADL) ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณทุนพัฒนาบุคลากรประจำปี 2561 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทุนสนับสนุนโครงการวิจัยปี 2563 คณะศิลปกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทุนอุดหนุนการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและนวัตกรรมแผนงานพัฒนาบัณฑิตศึกษา สำนักการวิจัยแห่งชาติประจำปีงบประมาณ 2564

กราบขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยทั้ง 2,049 แห่งที่พิจารณาจดหมายและขอบพระคุณผู้บริหารทั้ง 510 แห่งที่กรุณาตอบแบบสอบถามกลับมายังผู้วิจัย ขอบพระคุณบุคลากรโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยทั้ง 42 แห่งที่สละเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ทั้ง 210 ท่าน และกราบขอบพระคุณผู้บริหารบุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยทั้ง 4 แห่งได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้วัยเพชร ตำบลจรม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองอโยธยา อำเภอมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท โรงเรียนผู้สูงอายุท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โรงเรียนผู้สูงอายุวังวิเศษ อำเภอวังเมฆา จังหวัดตรังที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยเข้าดำเนินงานวิจัยภายใต้ตามคำสั่งและประกาศของจังหวัดในการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19

References

- [1] Department of Older Persons. (2020). *Senior school handbook*. Division for Empowerment of the Elderly.
- [2] Ministry of Social Development and Human Security (2020). *Senior citizen school registration*. Department of Older Persons, Bangkok
- [3] Pantasri Y. (2021). Guidelines for the use of music to improve the quality of life of the self-reliant elderly. *Journal of Music and Performing Arts, Khon Kaen University*, 3(1), 59-76.
- [4] Jitcharat S., & Boonkerd B. (2018). Human development through music. *Journal of Education Silpakorn University*, 16(1), 65-74.
- [5] Boonrod W. (2022). Musical instrument innovation. For the elderly type of typewriter and percussion instruments for use in music activities for the elderly, Tha Pho Subdistrict, Mueang District, Phitsanulok Province. *Naresuan University Humanities Journal*, 19(1), 174-196
- [6] Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Tsuruoka, K., ... & Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of music therapy: A summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of music interventions. *Patient Preference and Adherence*, 2014(8), 727-754.
- [7] Kitila, S. (2017). Development of music therapy model for child/adult rehabilitation and the elderly: Taking off lessons. *Journal of The Department of Medical Services*, 42(6), 74-80.
- [8] Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- [9] Tongkrapanich P. (2018). A set of notation teaching and the use of accompaniment for learning development. *Percussion teaching. Rangsit Music Journal*, 13(2), 31-44.
- [10] Sae-Ui V., & Wanwichai R. (2017). Movement therapy: Activities for the development of the elderly. *Journal of Fine and Applied Arts Chulalongkorn University*, 3(2), 1-12.
- [11] VohanSaowapak M. (2021). School for the elderly: Components, curriculum development patterns and activities for health promotion for the elderly. *Mahachulalongkorn Journal*, 12(2), 117-132.
- [12] Suanmafai P., Singthong M., & suanmafai R. (2022). Buddhist holistic health promotion elderly schools in Roi Et Province. *Journal of Graduate Saket Review*, 7(1), 141-151.
- [14] Witthaya W., & Sutthachit N. (2019). Factors for success in organizing karaoke singing activities for Thai elderly. *Journal of Education Review*, 33(3), 71-81.

- [15] Phatthanan Aj Ong, & Wiboon Trakul Hoon N. (2018). Guidelines and singing techniques of Thanpuying Puang Roi Aphai Wong. *Journal of Fine and Applied Arts Chulalongkorn University*, 5(2), 95-102.
- [16] Rakthai K., Teerapong T., & Rattakorn P. (2021). Active aging: A case study of elderly people exercise in water. *Journal of Human Sciences*, 22(1), 108-120.
- [17] Adisorn Sri-arun. (2015). The role of administrators in promoting music teaching activities of the group of Traimit Schools under the Office of Khon Kaen Primary Education Area 4. *Prae-wa Kalasin Journal of Kalasin University*, 2(1), 152-172.
- [18] Kanchanapradit, C. (2011). Study on the development of flute playing skills using Davies' practical skills teaching model and insert morality perseverance of students taking the course 864382 Thai Music Skills 2. *Journal of Fine and Applied Arts Khon Kaen University*, 3(2), 93-117.
- [19] Radakhet N., & Amatbundit S. (2022). Development of performance skills for performing folk dances using rhetoric. Davies' concept of practical skills with multimedia for Grade 4 students. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 7(9), 365-381.
- [20] Mueto J. (2021) Developing analytical thinking skills using flipped classroom learning activities through the media of YouTube in the Attariq course for students in the Islamic studies class in the middle of year 1. [Unpublished master's thesis] Yala Rajabhat University
- [21] National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society. (2019). *Summary of survey results. Work of Population, November 2019*. National Statistical Office.
- [22] Wiengsima W. (2020) *YouTube media usage behavior and satisfaction of the elderly in Bangkok*. Graduate School. Bangkok University.
- [23] Ruen-em P. (2021). Social media and quality of life promotion of the elderly in Bangkok area. *Siam Communication Review*, 20(2), 139-149.
- [24] Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL) : position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- [25] Division of Potential Promotion of the Elderly Division of Strategy and Planning Division of Welfare Promotion and Rights Protection of the Elderly Fund Management Division of the Elderly. (2017). *Senior school handbook*. Department of Older Persons Ministry of Social Development and Human Security.
- [26] Duangchaidee P., Na Pomphet K., Kwanboonchan, W., & Kulthet T. (2018). The development of recreational activities for the elderly. *Educational Journalism and Human Development*, 2(2), 112-120.

- [27] Pender, N. (2011). Health promotion model. University of Michigan. <http://nursing.umich.edu/faculty-staff/nola-j-pender>.
- [28] Wongpanarak, N. (2013). Promotion of mental health in an aging society. *Journal of Public Health Research, Khon Kaen University. KKU Journal for Public Health Research*, 5(3), 160-164.
- [29] Jitkamhaeng, P., Rattha-apha, W., Phatharayuttawat, S., & Uptampohtiwat, T. (2019). Effects of developing the cognitive abilities of the elderly by playing the piano. *The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medical Education Center*, 36(4), 295-302.