



รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจ
Music Activities for Elderly to Strengthen Mental Well-Being
วิชญ์ บุญรอด*
Vich Boonrod

Received : July 22, 2021

Revised : November 5, 2021

Accepted : November 21, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 2. ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรี และ 3. ศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี กลุ่มอาสาสมัครในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุบ้านกวดาบกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 30 ราย ซึ่งกลุ่มอาสาสมัครจะได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้งหมด 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม และแบบวัดประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) ได้รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ที่ได้แนวคิดในการพัฒนามาจากการศึกษาบริบทวิถีชีวิต และความต้องการด้านดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ ประกอบไปด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ เพลงฉ่อย สานสัมพันธ์ รำไทน์ ประโลมใจ และ รำวง ม่วนซื่น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพิ่มทักษะและศักยภาพทางด้านดนตรีโดยการร้องรำทำเพลง ได้เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะของบทเพลง ทำให้เกิดความเพลิดเพลินและสนุกสนาน 2) ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มอาสาสมัครอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.80 มีความเหมาะสมมากที่สุด และ 3) หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มอาสาสมัครมีความผาสุกทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มอาสาสมัครยังได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมอีกว่า กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้เป็นกิจกรรมที่เรียบง่ายและเข้าถึงได้ง่าย มีศักยภาพในการเสริมสร้างความผ่อนคลาย สร้างความสุข ให้กับผู้เข้าร่วม และยังมีประสิทธิภาพในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวได้ รวมถึงยังมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกวด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยและชื่นชอบ และยังเป็นการสืบสานการละเล่นเพลงพื้นบ้านเก่าแก่ของไทยให้คงอยู่สืบไป

คำสำคัญ : รูปแบบกิจกรรมดนตรี / ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ / เพลงพื้นบ้าน / ความผาสุกทางใจ

*อาจารย์ประจำภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Department of Music, Faculty of Humanities, Naresuan University

ABSTRACT

The objectives of the study are to 1. develop music activities for the elderly; 2. evaluate the appropriateness of the music activity model; and 3. evaluate the level of happiness of the participants before and after applying/developing music activities. The samples were 30 adults aged 65 years and over registered as Ban Kong Elderlies Members, Kraiklang, Kong Krailat, Sukhothai. The research instruments were the music activity model and the evaluation forms to assess the appropriateness of the music activity model, and the level of happiness of the participants. The participants were required to participate in three music activities; one activity each week in the given 3-week period. The results of the study showed that 1) the music activities were appropriate with the elderly's requirements with 3 music activities including Choi, Ram Tone, and Thai Folk Dance. The activities were found to enhance personal interactions among the elderly through dancing, singing, and moving their bodies along the songs. 2) The result of overall appropriateness of the music activity model for the elderly was rated at high level (4.80). 3) After participating the music activities, it was found that the level of happiness statistically significantly increased at $p\text{-value} > 0.1$. Moreover, the participants' additional comments were that the music activities can raise relaxation and happiness that positively improve physical, mind, and emotional health of the elderly. Therefore, the given music activities were suitable for the elderly in the Ban Kong community since the elderly perceived the value of folk music of Thailand.

Keywords : Music Activities / Music for Elderly / Folk Music / Mental Well-Being

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องจากการทำงานหรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งหากคำนวณจากสถิติประชากรสูงอายุของโลกในปัจจุบันได้แสดงให้เห็นว่า โลกกำลังก้าวไปสู่ภาวะประชากรสูงอายุ (Population Ageing) โดยผลของการสำรวจสถิติผู้สูงอายุในประเทศไทยในปี พ.ศ.2562 พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ 16.73 ของจำนวนประชากรของประเทศทั้งหมด ซึ่งภาคเหนือเป็นภูมิภาคที่มีจำนวนประชากรสูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย เป็นจำนวนร้อยละ 18.87 ของจำนวนประชากรของภูมิภาคเหนือทั้งหมด และในจังหวัดสุโขทัยมีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ 20.01 ของประชากรทั้งหมดในจังหวัด ซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่ที่มีจำนวนประชากรสูงอายุมากเป็นอันดับที่ 11 ของประเทศไทย (Department of Older Persons, 2019)

ผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นประชากรในกลุ่มเปราะบาง ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีข้อจำกัดของความสามารถในการกำหนดชีวิตของตนเอง ทั้งในสภาพของร่างกาย อวัยวะที่เสื่อมถอยลงตามกาลเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความว่องไวในการเคลื่อนย้ายและการโต้ตอบกับสิ่งเร้าที่ทำได้ช้าลง หรือกระดูกที่มีความเปราะบางตามสภาพวัย รวมถึงภาวะเสี่ยงในการเจ็บป่วยจากโรคแทรกซ้อนหรือโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ง่ายขึ้น (Siripanich, 2010) ส่งผลต่อความยากลำบากในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาของสภาพครอบครัวที่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะสังคมเมืองที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งบางครอบครัวได้ปล่อยทิ้งผู้สูงอายุไว้เพียงลำพังในภูมิลำเนาบ้านเกิด ด้วยผู้สูงอายุเอง

จะมีความรู้สึกเกรงอกเกรงใจครอบครัวของบุตรหลานและจำเป็นต้องอาศัยอยู่ด้วยตนเองโดยลำพัง หรืออาจมีภาระเพิ่มในการเลี้ยงดูบุตรหลาน ขาดคนดูแล เกิดความโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้า และมีความรู้สึกท้อแท้กว่าตนเองไว้คุณค่า ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวข้างต้น การส่งเสริมการพัฒนาแนวทาง รูปแบบ หรือกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มของผู้สูงอายุได้มีโอกาสออกมาพบปะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต องค์ความรู้ ภูมิปัญญา หรือได้ทำการแสดงศักยภาพของตนเอง จะสามารถเป็นทางเลือกที่ดีในการเสริมสร้างความปฏิสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสร้างสภาวะที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้

มีงานวิจัยและการศึกษามากมายที่สนับสนุนว่า ดนตรี มีศักยภาพที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงมนุษย์ในเชิงบวกได้หลากหลายด้าน ทั้งด้านอารมณ์ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ สามารถเสริมสร้างความผ่อนคลาย ความสงบ กระตุ้นการตอบสนองและการไหลเวียนของโลหิต เสริมสร้างอารมณ์ที่ดี และความคิดในเชิงบวก ลดความเครียด ความซึมเศร้า สร้างกำลังใจ และเสริมสร้างปฏิสัมพันธภาพกับสังคมได้ โดยมีงานวิจัยของ Southcott (2009) ที่ได้จัดรูปแบบกิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงในกลุ่มผู้สูงอายุ และทำการศึกษาระบบการหลังการได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมดนตรีกับกลุ่มนักร้องวงประสานเสียงผู้สูงอายุด้วยการสัมภาษณ์ในเชิงลึก ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ดนตรีนี้นั้นสามารถช่วยส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุให้สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้ สามารถเสริมสร้างจินตนาการ และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้กว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม และการศึกษาของ Grau-Sánchez และคณะ (2017) ได้ทำการออกแบบโปรแกรมดนตรีเพื่อสุขภาพให้กับกลุ่มผู้สูงอายุวัยเกษียณที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งเป็น 2 ระยะ โดยในกระบวนการระยะแรก เป็นการศึกษาถึงบทบาทหน้าที่ของตัวดนตรีที่นำมาใช้ในกลุ่มของผู้สูงอายุ กิจกรรมและประเภทของดนตรีที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ และได้ทำการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้กับกลุ่มอาสาสมัคร ซึ่งผลจากการศึกษาในขั้นแรกพบว่า ดนตรีได้ทำหน้าที่เป็นสื่อกระตุ้นที่ทรงพลังและน่าพึงพอใจให้กับกลุ่มอาสาสมัคร สามารถกระตุ้นความรู้สึกในเชิงบวกและสามารถนำมาใช้เพื่อควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งในกิจกรรมการร้องเพลงหรือการเต้นรำ เป็นกิจกรรมสำคัญสามารถเสริมสร้างปฏิสัมพันธภาพทางสังคมและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้

การละเล่นและร้องรำทำเพลงในบทเพลงพื้นบ้าน ถือเป็นหนึ่งกิจกรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีความเก่าแก่และมีการสืบทอดกันมานาน จากปากต่อปากหรือการอาศัยครูพักลักจำและสืบทอดกันมาต่อรุ่นสู่รุ่น โดยลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านที่มีความเรียบง่ายและมีลักษณะเฉพาะตามท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งปรากฏในรูปแบบของภาษาที่ใช้ คำร้อง ท่วงทำนอง รวมถึงการใช้เครื่องดนตรีประจำถิ่นมาประกอบจังหวะของกิจกรรม เช่น เพลงเกี่ยวข้าว การละเล่นเพลงฉ่อย เพลงอีแซว และกิจกรรมรำวง เป็นต้น (Phuangsommat, 2018) ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีส่วนทำให้สังคมและวิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป มีการรับวัฒนธรรมทางด้านดนตรี ศิลปะ การละเล่น จากตะวันตกเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ส่งผลให้กิจกรรมการละเล่นเพลงพื้นบ้านได้ลดน้อยและค่อยๆ จางหายไปจากวิถีชีวิตของผู้คนและอาจสูญหายไปได้ในที่สุด (Phuthed, 2015) มีงานวิจัยได้สนับสนุนว่า กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สามารถสร้างคุณค่าให้ความบันเทิง ความสุข และความรื่นรมย์ให้แก่ผู้คนในสังคมในเชิงบวก และยังมีคุณค่าในการส่งเสริมปัญญา ให้ความรู้แก่ชุมชน ด้วยการให้การศึกษาแก่ผู้คนรุ่นใหม่ทั้งทางตรงและทางอ้อมที่แฝงอยู่ในการละเล่นหรือบทเพลงที่ใช้ รวมถึงยังส่งเสริมและสร้างความสามัคคีให้แก่ชุมชนได้โดยการใช้กิจกรรมหรือการละเล่นที่จะสร้างความรู้สึกถึงความสัมพันธ์กันและความพร้อมเพียงของคนในชุมชนหรือพื้นที่นั้นๆ (Yudee & Chuppunnarat, 2019; Sadakorn & Chandasuwan, 2020)

จากความสำคัญที่มาจากและปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้สูงอายุ จึงจัดเป็นกลุ่มที่รัฐและประชาชนทุกคนควรเล็งเห็นถึงความสำคัญ ด้วยความเชื่อของคนไทยที่ถือว่าผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคล ผู้ซึ่งมีประสบการณ์และ

ภูมิปัญญาที่หลากหลาย สามารถนำองค์ความรู้มาสืบทอด ต่อยอด และสานต่อเป็นองค์ความรู้ใหม่ๆ ให้แก่วงการ การศึกษาต่อไปได้ รวมถึงจากการศึกษา ค้นคว้าถึงประสิทธิผลของดนตรีของผู้วิจัย พบว่า ดนตรีมีศักยภาพใน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ อารมณ์ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุในเชิงบวกได้ ผู้วิจัยจึงทำการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งทำการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่บ้านกง ตำบลไกรกลาง อำเภอกง ไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย โดยการออกแบบกิจกรรมดนตรีที่สอดคล้องกับการละเล่นดนตรีพื้นบ้าน ที่เป็นการละเล่นที่มีคุณค่าและเป็นมรดกของชนชาวไทย เพื่อเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และความผูกพันใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งใน รูปแบบของกิจกรรมดนตรีจะประกอบไปด้วย บทเพลงพื้นบ้านของภูมิภาคต่าง ๆ ในประเทศไทย มาเป็นตัว ขับเคลื่อนกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ และยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาของไทย รวมถึงยังเป็นการส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เสริมสร้างความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่ม ผู้สูงอายุได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความผูกพันใจของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นรูปแบบการวิจัยแบบศึกษาและพัฒนา (Research and Development) โดยจะ แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 ศึกษาบริบทวิถีชีวิต และความต้องการทางด้าน ดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ นำสู่การพัฒนาพัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 กิจกรรม เพื่อ นำไปใช้จัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้กับกลุ่มอาสาสมัคร จำนวน 30 ราย กิจกรรมละ 1 ครั้ง รวม 3 ครั้ง ใน 3 สัปดาห์ ระยะที่ 2 ประเมินความผูกพันใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี และทำการจัดกิจกรรมดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ และระยะที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มอาสาสมัครได้ทำ การประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และวัดประเมินความ ผูกพันใจ หลังจากอาสาสมัครได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเสร็จสิ้น

1. ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุบ้านกง ตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 819 ราย
2. กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มอาสาสมัคร) คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ บ้านกง ตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 30 ราย โดยการคัดเลือกแบบจงใจ ตาม เกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกเป็นอาสาสมัคร (Inclusion Criteria)

- 1.1 เป็นผู้สูงอายุที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนของบ้านกง ตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย
- 1.2 มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
- 1.3 สามารถเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีหรือกิจกรรมประกอบจังหวะได้ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้

หมายเหตุ: ในงานวิจัยนี้ “กลุ่มตัวอย่าง” จะถูกแทนด้วยคำว่า “อาสาสมัคร” เพื่อเป็นการ ปกป้องตัวตนของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตามหลักจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

3. สถานที่ทำการวิจัย

ศูนย์สหนันทนาการผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 1) รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 2) แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม และ 3) แบบวัดประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ซึ่งรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบกิจกรรมดนตรีที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากการศึกษา บริบท วิถีชีวิต และความต้องการทางด้านดนตรีของผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย ซึ่งได้นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ โดยรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจะประกอบไปด้วยกิจกรรมดนตรี จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) เพลงน้อย สามสัมพันธ์ 2) รำโทน ประโลมใจ และ 3) รำวง ม่วนซื่น

2. แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม เป็นเครื่องมือที่ให้กลุ่มอาสาสมัครได้ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเสร็จสิ้น ที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ผลค่าเฉลี่ย 0.8-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถาม โดยแบบประเมินมีลักษณะเป็นตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ รูปแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การตัดสิน ดังนี้ (Srisa-ard, 2011)

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51-5.00 คะแนน หมายถึง	มีความเหมาะสมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51-4.50 คะแนน หมายถึง	มีความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51-3.50 คะแนน หมายถึง	มีความเหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51-2.50 คะแนน หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00-1.50 คะแนน หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

3. แบบวัดประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบ แบบวัดประเมินความพึงพอใจของอาสาสมัครในงานวิจัยนี้ ตามแนวคิดของ Ryff (1999 cited in Muangthai, 2008) ซึ่งมีความเที่ยงตรงและมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.92 และนอกจากนี้ยังได้พัฒนาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพสังคมไทย ซึ่งอิงตามแนวคิดทางด้านสุขภาวะของ Ryff (1999) มีองค์ประกอบหลักทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ 1) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery) 3) การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relation with others) 4) การสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) 5) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) และ 6) การสร้างความงอกงามในตนเอง (Self-Report) โดยแบบวัดประเมินมีจำนวนทั้งหมด 15 ข้อ ซึ่งได้ให้อาสาสมัครได้ทำการเลือกคะแนนระหว่าง 1.00-5.00 มีเกณฑ์ค่าเฉลี่ยการแปลผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51-5.00 คะแนน หมายถึง	มีความพึงพอใจสูง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51-4.50 คะแนน หมายถึง	มีความพึงพอใจค่อนข้างสูง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51-3.50 คะแนน หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51-2.50 คะแนน หมายถึง	มีความพึงพอใจค่อนข้างต่ำ
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00-1.50 คะแนน หมายถึง	มีความพึงพอใจต่ำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ โดยมีรายละเอียดขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาบริบท วิถีชีวิต และความต้องการทางด้านดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อนำสู่การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บริบท และความต้องการทางด้านดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่บ้านกง เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล นำสู่การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมดนตรีที่มีความเหมาะสมและตอบสนองกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการลงพื้นที่พบว่า ชุมชนบ้านกง ตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย เป็นชุมชนที่อาศัยอยู่ร่วมกันบนรากฐานของต้นทุนทางมรดกวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เข้มแข็ง ซึ่งได้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชุมชนที่ส่งผลให้ผู้คนในชุมชนบ้านกงสามารถอยู่ร่วมกันมาได้อย่างมีความสุข เช่น ภูมิปัญญา แบบแผนธรรมเนียมพฤติกรรม หรือประเพณีต่างๆ เป็นต้น (Makklay, 2015) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนที่สืบทอดกันมายาวนาน และสิ่งสำคัญคือ กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกงได้ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และสืบทอด ภูมิปัญญา ขนบ ประเพณี การละเล่นต่างๆ ให้คงไว้สืบทอดสู่รุ่นลูกหลานต่อไป และต่างมีความวิตกกังวลว่า วิถีชีวิตและการเข้ามาของเทคโนโลยีอันทันสมัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงบริบทสังคมได้อย่างรวดเร็ว จะส่งผลทำให้คนรุ่นใหม่ละเลยสิ่งสำคัญเหล่านี้ไป

ในปัจจุบันการละเล่น กิจกรรมดนตรี และบทเพลงพื้นบ้านของชุมชนบ้านกง ไม่ได้เป็นที่นิยมอย่างเช่นในอดีต ส่วนใหญ่จะเป็นการละเล่นเชิงอนุรักษ์ โดยกลุ่มผู้เล่นหลักจะเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุ นำโดยผู้สูงอายุที่มีความชำนาญและความสามารถในการร้องรำเพลงพื้นบ้านเป็นผู้นำกิจกรรมการละเล่นที่ยังคงพบเห็นได้ในปัจจุบัน คือ รำโทนและรำวง ที่จัดกันสลับกันไปมาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่กำลังค่อยๆ ถดถอยและจางหายไป เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามกาลเวลาของผู้นำกิจกรรม จึงส่งผลให้ขาดความต่อเนื่อง แต่ในทางกลับกัน กลุ่มผู้สูงอายุยังมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นเพลงพื้นบ้าน และอยากให้กลับมาจัดเป็นประจำต่อเนื่องเหมือนเช่นเคย

2. บริบทในด้านวิถีชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตแบบวิถีเกษตรกร เป็นลักษณะครอบครัวใหญ่ มีการปลูกเรือนในละแวกเดียวเป็นกลุ่มเครือญาติและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เป็นชีวิตแบบเรียบง่าย จะตื่นตั้งแต่เช้ามีหมาทำอาหารสุกหาลานและนำไปทำบุญ หรือใส่บาตรในตอนเช้า หลังจากนั้น บางคนก็ไปทำงาน เช่น ทำสวน ทำไร่ จักสาน หรือ ค้าขาย บางคนได้ออกไปพบปะ พูดคุยกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น ส่วนการรับประทานอาหารนั้น จะเป็นอาหารพื้นบ้าน เช่น น้ำพริก ผักต้ม ปลา หรือผลไม้ที่หาได้ตามไร่หรือสวนของตนเอง ในช่วงบ่ายจะเป็นการพักผ่อน การนอนกลางวัน การฟังเพลงจากวิทยุ หรือการดูโทรทัศน์เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ซึ่งบางครอบครัวลูกหลานออกไปทำงานในตัวเมืองหรือต่างจังหวัด ทำให้ตัวผู้สูงอายุเองรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และผู้สูงอายุบางครอบครัวยังต้องรับภาระในการดูแลหลานอีกด้วย

3. บริบทของการใช้ดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกงส่วนใหญ่ชอบฟังเพลงที่ผ่อนคลาย ทำนองฟังง่าย ไม่ซับซ้อน เช่น บทเพลงลูกกรุง บทเพลงลูกทุ่ง หรือบทเพลงพื้นบ้าน ประเภทเพลงฉ่อย เพลงรำวง หรือหากมีโอกาสได้ไปเข้าร่วมงานบุญ งานวัด จะชื่นชอบการฟังเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน ครื้นเครง สามารถเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของบทเพลงได้ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ยังพบความเห็นเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุมีความประสงค์ที่อยากเห็นคนรุ่นใหม่ให้ความสนใจกับการละเล่นและบท

เพลงพื้นบ้านมากขึ้น โดยอาจนำมาปรับใช้กับบทเพลงร่วมสมัยในปัจจุบัน เพื่อการอนุรักษ์และสืบทอดให้คงอยู่ต่อไป

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจกลุ่มอาสาสมัครก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจากรูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาระดับความพึงพอใจกับกลุ่มอาสาสมัครทั้ง 30 ราย โดยใช้แบบวัดประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ เพื่อประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรม

2.2 ทำการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ประกอบไปด้วย 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลา 60-75 นาที ต่อการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้เรียงลำดับของกิจกรรม ดังนี้

2.2.1 สัปดาห์ที่ 1: เพลงฉ่อย สานสัมพันธ์

2.2.2 สัปดาห์ที่ 2: ราโชน ประโลมใจ

2.2.3 สัปดาห์ที่ 3: รำวง ม่วนซื่น

2.3 ในระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยและคณะ ได้ทำการศึกษาและสังเกตการณ์ อารมณ์ ปฏิกริยา ท่าทาง ในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของกลุ่มอาสาสมัคร รวมถึงมีการสนทนาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรมนี้ เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมที่สำคัญในการสร้างประโยชน์ต่องานวิจัยได้

ระยะที่ 3 กลุ่มอาสาสมัครประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม และผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจของกลุ่มอาสาสมัครหลังเข้าร่วมกิจกรรม

3.1 หลังจากทีกลุ่มอาสาสมัครได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเสร็จสิ้นทั้ง 3 กิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัครทำการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรี เพื่อเป็นการศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ว่ามีความเหมาะสมต่อการใช้งานของกลุ่มผู้สูงอายุหรือไม่ โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม

3.2 ผู้วิจัยทำการศึกษาระดับของความพึงพอใจกับกลุ่มอาสาสมัครทั้ง 30 ราย หลังจากอาสาสมัครได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรม เพื่อนำมาเปรียบเทียบความพึงพอใจก่อนและหลังการใช้รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุของอาสาสมัคร โดยใช้ แบบวัดประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

3.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาความเหมาะสมของกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และความพึงพอใจกับกลุ่มอาสาสมัคร มาวิเคราะห์ผลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมจากกลุ่มอาสาสมัคร ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ส่วนการวิเคราะห์ผลประเมินความพึงพอใจของกลุ่มอาสาสมัคร ใช้การวิเคราะห์สถิติ t-test dependent โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการเปรียบเทียบความพึงพอใจก่อน-หลัง เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ได้รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีแนวคิดในการพัฒนาจากการศึกษาบริบท วิถีชีวิต และความต้องการด้านดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ จะประกอบไปด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) เพลงฉ่อย สานสัมพันธ์ 2) ราโชน ประโลมใจ และ 3) รำวง ม่วนซื่น ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรม มีดังนี้

ตารางที่ 1 รายละเอียดของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรม	รายละเอียดของกิจกรรม
เพลงฉ่อย सानสัมพันธ์	ลักษณะของกิจกรรม: เพลงฉ่อย เป็นการละเล่นในลักษณะของการร้องโต้ตอบระหว่าง 2 ฝ่าย สามารถละเล่นเป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม มีการร้องเกริ่นต้นว่า “เอ็ง เจิง เยง ชะเอ็งเยง..” และเอกลักษณ์ที่โดดเด่นจะมีลูกคู่ร้องรับว่า “เอ้อชา เอ้อชา ชาชะฉ่าชา..” ซึ่งในเนื้อหาของบทเพลง เป็นการร้องเล่าเรื่องวิถีชีวิตประจำวัน ประเด็นทางโลกและทางธรรม มีการใช้เนื้อหาในเชิงขำขัน ความหมายสองแง่สองง่าม ซึ่งมีทั้งการเตรียมเนื้อเพลงไว้ก่อนและการด้นสดในขณะที่ละเล่น ขั้นตอนการจัดกิจกรรม: 1. ผู้สอนอธิบายโครงสร้างของการละเล่นเพลงฉ่อย พร้อมกับสาธิตวิธีการร้องเกริ่นและร้องโต้ตอบ โดยใช้บทเพลงตัวอย่างที่ทีมผู้สอนได้จัดเตรียมไว้ 2. แบ่งกลุ่มจำนวน 2 กลุ่ม เป็นฝ่ายชายและฝ่ายหญิง 3. จากนั้นให้อาสาสมัครร่วมกันแต่งเนื้อร้องตามโครงสร้างของบทเพลง โดยการใช้เนื้อร้องเพื่อร้องโต้ตอบซึ่งกันและกัน 4. ให้กลุ่มอาสาสมัครทั้ง 2 กลุ่ม ทำการซ้อมร้องโต้ตอบกันไปมาจนสามารถเกิดความเข้าใจในลักษณะโครงสร้างของบทเพลง และสามารถจำเนื้อร้องได้ 5. ให้แต่ละกลุ่มได้ทำการเลือกตัวแทนผู้ร้องหลัก เพื่อเป็นตัวแทนในการออกมาร้องโต้ตอบประชันกัน 6. ให้อาสาสมัครที่เป็นตัวแทนของแต่ละฝ่าย มาทำการละเล่นร้องโต้ตอบกัน และให้อาสาสมัครที่เหลือร้องเป็นลูกคู่ พร้อมกับตบมือรับตามจังหวะ 7. จากนั้นลองให้อาสาสมัครสลับปรับเปลี่ยนตัวแทนผู้ร้องหลัก เพื่อฝึกฝนทักษะการเป็นผู้นำร้องและส่งเสริมการแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น
รำไท่ ประโลมใจ	ลักษณะของกิจกรรม: รำไท่ เป็นการรำประกอบจังหวะการตีไท่ ซึ่งมี ไท่ เป็นเครื่องดนตรีหลักที่ใช้ในกิจกรรม ลักษณะท่าทางของการรำมีความแตกต่างกันไปตามภูมิภาค ไม่มีท่ารำที่ตายตัว แต่โดยส่วนมากจะใช้ลักษณะท่ารำตามเนื้อร้อง ซึ่งการละเล่นรำไท่นั้น ผู้เล่นจะทำการจุดตะเกียงไว้ตรงกลางวง เริ่มต้นจากฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายโค้งเพื่อทำการขอฝ่ายหญิงเต้นรำ และทำการรำประกอบคู่ เดินเป็นวงกลมรอบตะเกียง ผู้รำสามารถสลับปรับเปลี่ยนคู่ได้ตามอัธยาศัย ส่วนบทเพลงที่ใช้ประกอบการรำ มีการใช้คำร้องที่เรียบง่าย เนื้อเพลงสั้น ๆ เป็นการร้องซ้ำวนไปมา 2-3 ท่อนถึงจะมีการเปลี่ยนเพลง เนื้อหาของบทเพลง ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการเกี้ยวพาราสี การปลุกใจ ล้อเลียน ขวนขวายสนุกสนานหรือสะท้อนความเป็นอยู่ของวิถีชีวิต เช่น เพลงไหนเล่าดอกกรัก เพลงขอมาลี และเพลงตามองตา เป็นต้น

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม	รายละเอียดของกิจกรรม
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม: 1. ผู้สอนอธิบายลักษณะและหลักการเล่นรำไท่ให้แก่อุบัติอาสาศาสตร์ 2. ผู้สอนและคณะ สาธิตวิธีการเล่นรำไท่ให้แก่อุบัติอาสาศาสตร์ได้เข้าใจถึงลักษณะท่าทางในการรำ โดยยกตัวอย่างบทเพลง ช่อมาลี ในการสาธิต “...เจ้าช่อมาลีคนดีของพี่ก็มา สวยจริงหนาเวลาเค้าขึ้น (ซ้ำ) โอ้อันทรไปไหนทำไมจึงไม่ส่องแสง จันทรไปแฝงแสงสว่าง เมฆน้อยลอยมาบัง แสงสว่างก็จางหายไป...” 3. ให้อาสาศาสตร์ฝึกฝนจากการร้องตามและตบมือเข้าจังหวะ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว 4. เมื่ออาสาศาสตร์สามารถร้องและตบมือเข้าจังหวะได้แล้วนั้น ผู้สอนจะให้อาสาศาสตร์จับคู่กัน เป็นคู่ชาย-หญิง เพื่อลองพ้องรำตามจังหวะแบบซ้ำ ๆ อยู่กับที่ 5. จากนั้นให้อาสาศาสตร์ฝึกรำประกอบคู่ ลองเดินรำเป็นวงกลม และเริ่มเพิ่มจังหวะให้เร็วปานกลาง 6. หลังจากกลุ่มอาสาศาสตร์ฝึกซ้อมจนคล่องแล้ว ผู้สอนให้กลุ่มอาสาศาสตร์ทำการเล่นรำไท่ และให้ลองสลับสับเปลี่ยนคู่กันไปมา
รำวง ม่วนซื่น	ลักษณะของกิจกรรม: รำวง พัฒนาการมาจาก รำไท่ เป็นการเล่นในลักษณะของการจับคู่ชาย-หญิง ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะได้ใช้แขนและมือเป็นหลักเพื่อเสริมสร้างการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในการรำจะใช้ลักษณะของการเดินรำเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา โดยให้ผู้หญิงรำอยู่ด้านใน ส่วนผู้ชายรำประกบอยู่ด้านนอก ในบทเพลงที่นำมาใช้ในการรำจะเป็นบทเพลงประเภทเพลงพื้นบ้าน โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาวและวิถีชีวิตประเพณีของคนไทย และใช้คำร้องที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เช่น เพลงงามแสงเดือน เพลงรำมาชิมารำ และเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง เป็นต้น ขั้นตอนการจัดกิจกรรม: 1. ผู้สอนอธิบาย หลักการ วิธีการเล่นรำวง พร้อมได้สาธิตให้อาสาศาสตร์รับชม โดยยกตัวอย่างท่ารำแบบง่ายๆ จำนวน 3 ท่ารำ ได้แก่ ท่าสอดสร้อยมาลา ท่าจันทรทรงกลดและท่านกยูงพ้องนาง 2. ผู้สอนใช้บทเพลง งามแสงเดือน เพื่อยกตัวอย่าง พร้อมกับการใช้ท่ารำ สอดสร้อยมาลาเป็นท่าการรำประกอบบทเพลง “...งามแสงเดือนมาเยือนส่องหล้า งามใบหน้าเมื่ออยู่วงรำ (ซ้ำ) เราเล่นเพื่อสนุก เปลื้องทุกข์ให้วายระกำ ขอให้เล่นพ้องรำ เพื่อสามัคคีเอย...” 3. ให้อาสาศาสตร์ได้ฝึกซ้อมบทเพลงและตบมือตามจังหวะจนคล่อง 4. จากนั้นให้อาสาศาสตร์ฝึกซ้อมท่ารำตามที่กำหนด โดยมีทีมคณะผู้สอนคอยประกบเพื่อฝึกฝนให้กับอาสาศาสตร์จนคล่องแคล่ว 5. ทีมคณะผู้สอนจะบรรเลงเพลงรำวงในจังหวะช้าๆ ให้อาสาศาสตร์ได้ลองตบมือตามจังหวะของเสียงเพลง เพื่อให้ทราบถึงจังหวะของบทเพลง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม	รายละเอียดของกิจกรรม
	6. ผู้สอนลองให้อาสาสมัครขับเคลื้อนไหวร่างกายและรำตามจังหวะเพลงอย่างช้าๆ และค่อย ๆ ขยับจังหวะเร็วขึ้น 7. หลังจากให้อาสาสมัครมีความเข้าใจในหลักการ และวิธีการปฏิบัติแล้ว ผู้สอนได้อาสาสมัครทำการจับคู่รำวงชาย-หญิง โดยล้อมกลุ่มเป็นวงกลม เพื่อทำการรำวงแบบทวนเข็มนาฬิกาประกอบกับบทเพลง 8. ให้อาสาสมัครได้ลองสลับคู่รำ และทำการเข้ากิจกรรมรำวงจนสามารถรำไปตามจังหวะของบทเพลงได้อย่างชำนาญ

จากตารางที่ 1 แสดงถึงรายละเอียดของกิจกรรม และขั้นตอนการจัดกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม ประกอบไปด้วย 1) เพลงฉ่อย สานสัมพันธ์ 2) รำโทน ประโลมใจ และ 3) รำวง ม่วนซื่น ซึ่งใช้เวลาในการจัดกิจกรรมเพียง 60-75 นาที ต่อ 1 กิจกรรม

ผลลัพธ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ทั้ง 3 กิจกรรม พบว่า อาสาสมัครได้รับองค์ความรู้ทางด้านการละเล่นบทเพลงฉ่อย รำโทน และรำวง ได้เสริมสร้างทักษะการร้องเพลงฉ่อย เรียนรู้การเข้าจังหวะของกิจกรรมรำโทนและรำวง ได้เสริมสร้างกระบวนการคิดและกิจกรรมยังสามารถกระตุ้นการทำงานของสมอง ความจำ สมาธิ ฝึกกระบวนการแยกประสาท ปากร้อง เท้าเคลื้อนเดิน และมือพ้อนรำ เสริมสร้างไหวพริบในการโต้ตอบ และการเคลื้อนไหวร่างกายประกอบจังหวะของบทเพลง รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้ยังส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ความสามัคคี และการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงยังช่วยเสริมสร้างความผ่อนคลายและความสนุกสนานให้กับกลุ่มอาสาสมัคร และยังเป็นการสืบสานการละเล่นเพลงพื้นบ้านเก่าแก่ของไทยให้คงอยู่สืบไปอีกด้วย

2. การประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ	
ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4.80	0.12

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุของกลุ่มอาสาสมัคร อยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.80 มีความเหมาะสมมากที่สุด และกลุ่มอาสาสมัครยังได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า รูปแบบกิจกรรมดนตรีนี้ได้สร้างความเพลิดเพลินและความสนุกสนานให้กับกลุ่มอาสาสมัคร ได้เสริมสร้างความกล้าแสดงออก ช่วยเพิ่มศักยภาพทางด้านดนตรี สามารถเกิดปฏิสัมพันธ์ ได้สนทนาร่วมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย และสามารถเข้าถึงได้ง่าย รวมถึงยังมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกง เนื่องจากกลุ่มอาสาสมัครส่วนใหญ่มีต้นทุนและประสบการณ์เดิมจากการที่เคยละเล่นกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมนี้ และยังมีความรู้สึกรักผูกพัน สามารถนึกย้อนถึงวัยในอดีต จึงมีความประสงค์ที่อยากเห็นคนรุ่นใหม่ได้ทำการอนุรักษ์ และส่งเสริมการละเล่นไทยให้สืบทอดต่อไป

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มอาสาสมัครหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ กลุ่มอาสาสมัครมีความพึงพอใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากการสัมภาษณ์กลุ่มอาสาสมัครเพิ่มเติมหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี พบว่า อาสาสมัครมีความรู้สึกว่าคุณค่าและศักยภาพที่สามารถเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ ได้ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้จนเสร็จสิ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้ตนเองได้ทราบว่า ตนเองนั้นยังมีสุขภาพที่แข็งแรงที่ยังสามารถพึ่งพาตนเองได้ และยังสามารถสร้างกำลังใจให้แก่ผู้อื่น สร้างความสุขให้กับตนเอง และคนรอบข้างได้

อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้มีความเหมาะสมและตอบสนองกับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แนวคิดจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล การศึกษาบริบท วิถีชีวิต และความต้องการทางด้านดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่บ้านกง ตำบลไกรกลาง อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย จากการศึกษาได้ทำให้ทราบถึงว่า ในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในสังคมแต่ละท้องถิ่นนั้นมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งในการเลือกใช้กิจกรรม การละเล่นหรือบทเพลง ควรคำนึงถึงบริบท ความคุ้นเคย และประสบการณ์ของผู้คนในพื้นที่นั้นๆ ด้วยบริบทวัฒนธรรมของเพลงพื้นบ้านและการละเล่นไทยที่มีความเข้มแข็งของพื้นที่ชุมชนบ้านกง ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้กิจกรรม เพลงผอ่ย รำโทน และรำวง ที่เป็นกิจกรรมการละเล่นที่ผู้สูงอายุในพื้นที่มีความคุ้นเคย ชื่นชอบ และมีประสบการณ์ในการละเล่นมาก่อน สอดคล้องกับ Boonsong, Wanwichai & Chenpong (2020) ที่พบว่า การเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยการละเล่นไทยและบทเพลงพื้นบ้าน ได้มีความสัมพันธ์ในด้านอารมณ์ ความรู้สึก และอยู่คู่กับกลุ่มผู้สูงอายุมาช้านาน จึงมีความเหมาะสมในการนำมาจัดเป็นกิจกรรมสนทนาการแกว่งผู้สูงอายุเพื่อสร้างความดึงดูดและความน่าสนใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ ซึ่งนอกจากการได้รับประโยชน์ในด้านจิตใจและอารมณ์แล้ว การเข้าร่วมกิจกรรมรำวง รำโทน ยังมีคุณประโยชน์ในการเสริมสร้างการบริหารกล้ามเนื้อจากการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง หรือกิจกรรมเพลงผอ่ยที่สามารถส่งเสริมทักษะในด้านความจำ ความคิดสร้างสรรค์ในการแต่งคำร้อง และด้วยข้อจำกัดในการเรียนรู้บางประการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุในมีประสิทธิภาพนั้น ควรคำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพและความจำของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ (Mala, 2019)

งานวิจัยในครั้งนี้ ได้คำนึงถึงการเลือกใช้บทเพลงที่คุ้นหู มีทำนองที่เรียบง่าย และจังหวะที่สนุกสนาน ไม่ซับซ้อน ซึ่งส่งผลให้กลุ่มอาสาสมัครสามารถเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรมได้จนเสร็จสิ้นอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kiraphon & Deelers (2017) ที่พบว่า ทำนอง คำร้อง จังหวะ การเรียบเรียงบทเพลง และองค์ประกอบอื่นๆ ของดนตรี มีผลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุเองมีความรู้สึกว่าคุณค่าทางงาน ร่ายละเอียด ความสละสลวยของภาษาและการใช้คำร้องของบทเพลงพื้นบ้านในอดีต ได้ช่วยเพิ่มความน่าสนใจ เสริมสร้างการระลึกและการย้อนความทรงจำในสิ่งที่เคยทำในอดีตได้ ช่วยจัดระเบียบสมองและเสริมสร้าง สมาธิ และความเพลิดเพลินได้ (Kaufmann, Montross-Thomas & Griser, 2018) รวมถึงบทเพลงพื้นบ้าน ยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญและมีความสัมพันธ์ในวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน และยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวกับผู้คนในท้องถิ่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งของภูมิปัญญาและเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ (Sabpasri & Chuppunnarat, 2019) และได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Thammakawinwong & Mata (2019) ที่พัฒนางานสนทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบการสนทนาการดนตรีและบทเพลงพื้นบ้าน ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและได้รับความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม บทเพลงและการละเล่นพื้นบ้านมีส่วนในการสร้างความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมของชุมชน สร้าง

เครือข่ายชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชุมชน รวมถึงยังเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมนิยม ประเพณี และ วัฒนธรรมของชุมชน (Runcharoen, 2018)

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี พบว่า อาสาสมัครได้รับองค์ความรู้ทางด้านการละเล่นบทเพลงน้อย กิจกรรมรำโทน และรำวง ซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมดนตรีและการละเล่นที่ใช้บทเพลงพื้นบ้าน ที่กลุ่มอาสาสมัครมีความคุ้นเคยจากประสบการณ์เดิม มีความรู้สึกผูกพันที่สามารถนึกย้อนถึงเรื่องราวเก่าๆ ในวัยอดีตได้

“พอยายได้ยินเพลงงามแสงเดือน ยายนึกถึงตอนเมื่อยายเป็นสาว ไปดูรำวงกับน้องสาว ในงานวัดศรีเมือง ตอนนั้นเราก็จีนอาย ไม่กล้าออกไปเต้นรำกับหนุ่มๆ เขา แต่ตอนนี้เต็มที่แล้ว แก่แล้วไม่ต้องห่วงหนุ่มๆ มาสนใจ” (อาสาสมัคร 17)

นอกจากบทเพลงพื้นบ้านที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่อยู่คู่กับคนไทยมาเป็นเวลายาวนานแล้ว ยังมีประสิทธิภาพในการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่บุคคลทุกกลุ่มวัยและยกระดับสังคมได้อีกด้วย (Yudee & Chuppunnarat, 2019) กลุ่มอาสาสมัครยังสามารถเสริมสร้างกระบวนการคิด กระตุ้นการทำงานของสมอง ความจำ สมาธิ ฝึกกระบวนการแยกประสาท ปากร้อง เท้าเคลื่อนไหว และมือพ้องรำ เสริมสร้างไหวพริบในการโต้ตอบ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบกับจังหวะของบทเพลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Yoosuk & Kespichayawattana (2016) ที่พบว่า ดนตรีมีศักยภาพในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย เสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก เสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคม ทักษะการเคลื่อนไหว การสื่อสาร การใช้ภาษา และ อีกทั้งยังในการจัดเรียงระบบการทำงานของเซลล์สมอง ให้สามารถจดจำกับสิ่งใหม่ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งล้วนเกิดขึ้นจากองค์ประกอบของดนตรีที่ส่งผลต่อการเต้นของหัวใจ กล้ามเนื้อ และอารมณ์ (Kanungpiarn & Salavatanakul, 2019) รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้ ยังส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ความสามัคคี และการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งได้สอดคล้องกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล จะก่อให้เกิดการเกื้อกูล การเสริมสร้างกำลังใจ ความสามัคคี เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และสามารถช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น (Sadakorn & Chandasuwan, 2020)

“ยายรู้สึกดีที่ได้ให้กำลังใจเพื่อนมัน วันนั้นนะที่พวกหนูมาจัดรำโทนให้พวกยาย ยายยิ้มแกดูไม่สนุกเลย ฉันทเลยถามมันว่าแกเป็นอะไรนะ มันเลยบอกว่ามีปัญหาที่บ้านเรื่องลูกชาย ฉันทก็เลยบอกว่าไม่เป็นไรหรอก เรามารำกันก่อน ให้มันคลายเครียด แล้วค่อยมาเล่าระบายความทุกข์ให้ฉันทฟัง ไม่ต้องห่วง แกอย่าเครียดไป” (อาสาสมัคร 04)

ผลจากการศึกษาที่พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรม กลุ่มอาสาสมัครมีความสนุกสนานทางใจเพิ่มขึ้น ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Thongsuk, Vatanasin & Hengudomsab (2019) ที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางสังคม ได้รับการสนับสนุน ถูกการยอมรับจากสังคม และได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นและความมั่นคงในจิตใจ ซึ่งสามารถส่งผลให้ภาวะความเครียดลดลง และยังมีอิทธิพลต่อระดับของความสนุกสนานทางใจที่สูงขึ้นได้



ภาพที่ 2 อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาขึ้น ผู้ที่สนใจสามารถนำไปประยุกต์หรือปรับใช้เพื่อเป็นกิจกรรมสันทนาการให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ และควรคำนึงถึงการใช้ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มพื้นที่นั้นๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อกลุ่มผู้ใช้งานเป็นสำคัญ

2. ผู้ใช้ควรศึกษาและทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรม ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อที่จะสามารถอธิบายถึง วิธีการ หลักการ และขั้นตอนของการจัดกิจกรรมให้เป็นไปอย่างราบรื่นและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมดนตรี หรือกิจกรรมสันทนาการที่มีความเหมาะสมและตอบสนองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ เพื่อสร้างความหลากหลายให้กับผู้ใช้งานในแต่ละกลุ่มพื้นที่ เนื่องจากวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ ล้วนแล้วแต่มีความแตกต่างกัน

2. ผู้ที่มีความสนใจในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรศึกษาถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุให้ลุ่มลึก และควรสร้างสรรค์กิจกรรมที่สามารถเพิ่มศักยภาพและมีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเชิงบวกได้

References

- Boonsong, P., Wanwichai, R. & Chenpong, S. (2020). Development of Lamtat Activities Model to Solve Depression Problems in the Elderly of the Elderly Social Welfare Development Center, Phatum Thani Province. *Journal of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University*, 7(1), 138-155.

- Department of Older Persons. (2019). **Statistics of the elderly in Thailand in 77 Provinces.** [Online]. Available : <http://www.dop.go.th/th/know/1/275> [2019, January 4].
- Grau-Sánchez, J., Foley, M., Hlavová, R., Muukkonen, I., Ojinaga-Alfageme, O., Radukic, A., Spindler, M. & Hundevad, B. (2017). Exploring Musical Activities and Their Relationship to Emotional Well-Being in Elderly People across Europe: A Study Protocol. **Frontiers in Psychology**, 8, 330.
- Kanungpiarn, T. & Salavatanakul, S. (2019). Effect of Mozart Music for Capability Memory in Elderly. **Journal of Preventive Medicine Association of Thailand**, 9(3), 390-400.
- Kaufmann, C.N., Montross-Thomas, L.P. & Griser, S. (2018). Increased Engagement With Life: Differences in the Cognitive, Physical, Social, and Spiritual Activities of Older Adult Music Listeners. **The Gerontologist**, 58(2), 270–277.
- Kiraphon, C. & Deelters, S. (2017). Attitude and Perspective to Create Happiness From Music of the Elderly in Bangkok Metropolitan Region. **Veridian E-Journal, Silpakorn University**, 10(3), 363-373.
- Makklay, T. (2015). Approach to Harmony Promotion Through Cultural Identity Mechanism of Mangkla Band : A Case Study of Sukhothai Dialect Communities in Nan Upper Watershed, Uttaradit Province. **Veridian E-Journal, Silpakorn University**, 8(3), 249-266.
- Mala, T. (2019). People's Participation in Elder's Wisdom Management for Live-Long Learning in Muang Sakaeo Municipality, Sakaeo Province. **Journal of Humanities and Social Sciences Valaya Alongkorn**, 14(2), 206-215.
- Muangthai, Y. (2008). **Effect of Buddisht Personal Growth and Counseling Group on Psychological Well-Being of the Drug-Addicted Patients during Rehabilitation Period.** Bangkok : Chulalongkorn University.
- Phuthed, P. (2015). People's Participation in Conservation and Development of Folk Songs for Cultural Tourism in Nakhon Sawan Province. **Life Sciences and Environment Journal**, 16(2), 211-219.
- Phuangsommat, N. (2018). The Role of Folk Song toward Youth in Folk Song Club at Phetchabunwittaya School. **Wiwitwannasan Journal of Language and Culture**, 2(1), 41-57.
- Runcharoen, T. (2018) Effects of Recreation Program Toward Quality of Life and Physical Fitness of Elderly, Northeast Thailand. **Thonburi University Journal**, 11(24), 56-64.
- Ryff, C. D. (1999). Psychology and aging. In Hazzard, W. R., J.P. Blass, W.H. Ettinger, J.B. Halter & J.G. Ouslander (Eds.), **Principle of geriatric medicine and gerontology** (4th ed). New York : McGraw-Hill.

- Sabpasri, P. & Chuppunnarat, Y. (2019). A Study of Folk Lanna Music Instruction for Elderly : A Case Study of Kru Prommate Sabpasri (Traditional Thai Northern Folk Music Teacher). **Journal of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University**, 11(2), 49-74.
- Sadakorn, K. & Chandasuwan, P. (2020). A Study on Relationship between Human Capital and Aging Preparedness of Million Birth Cohort Teachers in Primary School Affiliated with Sukhothai Primary Educational Service Area Office 1. **Journal of the Association of Researchers**, 25(1), 8-25.
- Siripanich, B. (2010). **Handbook of the Elderly**. (24 th ed.). Bangkok : Mor Chao Baan.
- Southcott, J. (2009). ‘And as I go, I love to sing’: the Happy Wanderers, music and positive aging. **International Journal of Community Music**, 2. 143-156.
- Srisa-ard, B. (2011). **An Introduction to Research**. (9 th ed.). Bangkok : Suwiriyasan.
- Thammakawinwong, N. & Mata, C. (2019). District Recreation activity of Health Promotion Happily Aging in Boleklong Subdistrict Long District Phrae Province. **Journal of The Royal Thai Army Nurses**, 20(2), 390-397.
- Thongsuk, Y., Vatanasin, D. & Hengudomsub, P. (2019). Factors Influencing Psychological Well-Being Among Older Adults. **The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health**, 33(1), 95-110.
- Yoosuk, P. & Kespichayawattana, J. (2016). The Effect of Therapeutic Nursing Intervention using Music Activities on Depression in Elderly Patients with Ischemic Stroke. **Journal of Phrapokklao Nursing College**, 27(1), 17-27.
- Yudee, T. & Chuppunnarat Y. (2019). Thai Classical Music Instruction for The Elderly in Thailand : A Case Study of Quality of Life for Elderly Development Center Nonthaburi Municipality. **Journal of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University**, 11(2), 27-48.