

การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์สู่การ สร้างสรรค์กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ*

THE DEVELOPMENT OF PHLENG RUA LAEM PHO FOLK SONG ACTIVITY PLAN TOWARDS CREATING PHLENG RUA SINGING ACTIVITIES FOR THE ELDERLY*

คุณุญ เปรมศรี**

วิษญ์ บุญรอด***

(วันที่รับบทความ: 3 กรกฎาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ: 25 ธันวาคม 2567; วันที่ตอบรับบทความ: 26 ธันวาคม 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์สู่การสร้างสรรค์กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ 2) พัฒนาและทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์สำหรับผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในจังหวัดพิจิตรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก จำนวน 12 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน และแบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างสำหรับประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1) เพลงเรือแหลมโพธิ์มีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนวิถีชีวิต ความเชื่อ และวัฒนธรรมของชุมชนริมน้ำ เหมาะสมต่อการนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ 2) แผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม และขั้นตอนประเมินผล โดยมีการจัดกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ช่วง ใช้เวลารวม 3 ชั่วโมง 3) ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับมาก โดยระบุว่ากิจกรรมช่วยส่งเสริมความสามัคคี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความกล้าแสดงออก พร้อมทั้งเสนอแนะให้ขยายกิจกรรมสู่ชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุคนอื่นได้มีโอกาสเข้าร่วม

คำสำคัญ: เพลงเรือแหลมโพธิ์, กิจกรรมขับร้อง, ผู้สูงอายุ

* บทความวิจัย เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ, หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

** นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, Email: kruboonp65@nu.ac.th

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, Email: vichb@nu.ac.th

THE DEVELOPMENT OF PHLENG RUA LAEM PHO FOLK SONG ACTIVITY PLAN TOWARDS CREATING PHLENG RUA SINGING ACTIVITIES FOR THE ELDERLY*

KRUBOON PREMSRI **

VICH BOONROD ***

(Received: July 7, 2024; Revised: December 25, 2024; Accepted: December 26, 2024)

ABSTRACT

This research aimed to study the characteristics of Laem Pho folk boat songs for developing singing activities for the elderly, develop and implement an activity plan for Laem Pho folk boat song singing, and examine the satisfaction of elderly participants towards the folk boat song activities. The sample of this research and development consisted of 12 elderly participants aged 60 years and above from Phichit Province, selected through purposive sampling based on their physical mobility capabilities. The research instruments included a folk boat song activity plan and a semi-structured interview form for satisfaction assessment. The data were analyzed using content analysis. The findings revealed that Laem Pho folk boat songs possessed unique characteristics reflecting riverside community lifestyles, beliefs, and culture, making them suitable for adaptation into elderly activities. Consequently, the developed activity plan consisted of three main phases: preparation, implementation, and evaluation, with activities divided into three sessions over a three-hour period. It was found that the elderly participants expressed high satisfaction with the activities, reporting that they promoted unity, social interaction, and self-expression. They also suggested expanding the activities to allow more elderly community members to participate.

Keywords: Laem Pho Folk Songs, singing activity, elderly

* This research article is part of a study on the development of traditional phlengrua singing activities for the elderly.

** Master's student in the Master of Music program, Department of Music, Faculty of Humanities, Naresuan University,
Email: kruboonp65@nu.ac.th

*** Assistant Professor, Department of Music, Faculty of Humanities, Naresuan University, Email: vichb@nu.ac.th

บทนำ

การนำเพลงเรือพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างความสุขและความสนุกสนานในชีวิตประจำวันของพวกเขา เพลงเรือเป็นรูปแบบการร้องเพลงที่มีความโดดเด่นในการตอบโต้ด้วยบทกลอน ซึ่งช่วยกระตุ้นสมองและความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การร่วมร้องเพลงในกลุ่มยังช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับเพื่อนในชุมชน ผ่านการสื่อสารและการแสดงออกทางดนตรีที่เรียบง่ายแต่น่าประทับใจ กิจกรรมดังกล่าวช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว สร้างความมั่นใจ และส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งยังคงไว้ซึ่งมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่าของชุมชน ทั้งนี้ ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรที่สำคัญ เนื่องจากอัตราการเกิดลดลงและอายุขัยเฉลี่ยที่สูงขึ้น ทำให้สัดส่วนของผู้สูงอายุในประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ต้องมีการพัฒนานโยบายและการจัดการเพื่อรองรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุถือว่าเป็นกลุ่มเปราะบางที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยและความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางจิตใจที่เกิดจากความรู้สึกโดดเดี่ยว การถูกทอดทิ้ง และภาวะซึมเศร้า (Jangmho, T., 2021) การสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสนับสนุนและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะ ดนตรีเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่มีศักยภาพสูงในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ การใช้ดนตรีในการดูแลผู้สูงอายุมีการวิจัยและยืนยันถึงประโยชน์มากมาย เช่น การลดความเครียด การสร้างความสุข และการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม (Boonrod, V., 2022; Pantasri, Y., 2021) ดนตรีพื้นบ้านเป็นองค์ประกอบสำคัญของวัฒนธรรมไทยที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์และสังคม การนำดนตรีพื้นบ้านมาใช้ในการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เป็นการรักษาวัฒนธรรมไทย แต่ยังเป็นการสร้าง ความเชื่อมโยงระหว่างคนรุ่นใหม่และผู้สูงอายุ

การละเล่นเพลงเรือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีลักษณะเป็นเพลงปฏิพากย์ตอบโต้ชนิดเดียว ซึ่งมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นคือการร้องเล่นกลางลำน้ำ โดยมีพ่อเพลงและแม่เพลงซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามพื้นที่ ประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่าการละเล่นเพลงเรือสามารถพบได้ในจังหวัดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำ แต่ละจังหวัดจะมีลักษณะที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ บทบาทสำคัญในการอนุรักษ์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และเป็นศูนย์กลางการอนุรักษ์ทรัพยากรวัฒนธรรม จึงมีการสนับสนุนให้นักวิชาการศึกษาวิจัย พัฒนา และต่อยอดในการอนุรักษ์และสืบทอดวัฒนธรรมทางภูมิปัญญา โดยเน้นการศึกษา ค้นคว้า และส่งเสริมให้เกิดความรัก ความห่วงใย และความรู้สึกเป็นเจ้าของวัฒนธรรมของตนเอง โดยทำให้นักวิชาการได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาและสืบทอดภูมิปัญญาประเพณีศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน นอกจากนี้ ยังมีการสนับสนุนให้เยาวชนรุ่นใหม่รวมทั้งประชาชนทั่วไปที่สนใจได้มีส่วนร่วม ซึ่งส่งผลให้มีการรักษาศิลปวัฒนธรรมเดิมและพยายามฟื้นฟูวัฒนธรรมขึ้นมาใหม่ โดยการนำปราชญ์ชาวบ้านมาถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจในวัฒนธรรมเป็นการสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง และการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่ไม่ทำลายศิลปวัฒนธรรมเดิมและพยายามฟื้นฟูวัฒนธรรม

ขึ้นมาใหม่ก็เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาศิลปวัฒนธรรมในพื้นที่อีกด้วย ดังที่กล่าวไว้ในงานวิจัยของ วิช บุญรอด และคิวดล มารัตน์ (Boonrod, V., & Matarat, S., 2022) ในพื้นที่ของจังหวัดพิจิตร การละเล่นเพลงเรือมักขับร้องในประเพณีการแข่งขันเรือยาว การละเล่นนี้แสดงถึงวิถีชีวิตของชาวไทยชนบทที่อาศัยอยู่ใกล้แม่น้ำ ซึ่งในช่วงเดือน 11 และเดือน 12 จะเป็นช่วงที่ชาวบ้านว่างจากการทำไร่ทำนา และเป็นโอกาสที่จะได้เห็นการแข่งขันเรือยาวกันอย่างสนุกสนาน ได้เห็นความสามัคคีกันของเหล่าผู้แข่งขัน โดยการแข่งเรือก็มักจะมีการละเล่นเพลงต่าง ๆ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการละเล่นเพลงเรือ เป็นการโต้ตอบกันระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงหลังจากการแข่งขันเรือเสร็จ เพื่อแสดงความเป็นเจ้าบทเจ้ากลอนและความสามารถทั้งชายและหญิง ผู้รับชมที่อยู่บนตลิ่งและผู้พายเรือต่างสนุกสนานอย่างทั่วหน้า การสนับสนุนและสร้างกิจกรรมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการศึกษาและอนุรักษ์เพลงเรือนี้ จึงเป็นการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และชุมชน เพื่อให้ศิลปวัฒนธรรมนี้คงอยู่และสืบทอดต่อไปในอนาคต

เพลงเรือแหลมโพธิ์ เป็นหนึ่งในเพลงพื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ โดยมีการร้องเล่นกลางลำน้ำและการโต้ตอบระหว่างพ่อเพลงและแม่เพลง การละเล่นเพลงเรือนี้มีบทบาทสำคัญในประเพณีการแข่งขันเรือยาวในจังหวัดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำ ซึ่งสะท้อนถึงวิถีชีวิตและความสามัคคีของชุมชน (Tipsrinimi, N., et al, 2015) การนำแนวคิดของเพลงเรือแหลมโพธิ์มาพัฒนากิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ผ่านการใช้ดนตรีที่มีความหมายและคุ้นเคยสำหรับพวกเขา ซึ่งเพลงเรือพื้นบ้านเคยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมชุมชนกำลังสูญหาย เนื่องจากเยาวชนและคนรุ่นใหม่ขาดความสนใจในการสืบสานมรดกทางวัฒนธรรมนี้ ขณะที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้รักษามรดกภูมิปัญญาไว้ กลับไม่มีพื้นที่หรือกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูและถ่ายทอดคุณค่าของเพลงเรืออย่างเป็นระบบ งานวิจัยที่ผ่านมาไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการนำเพลงพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และยังขาดการศึกษาถึงผลกระทบของกิจกรรมดังกล่าวต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเชิงสุขภาพทั้งด้านกายและใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นที่จะพัฒนาโครงการที่ตอบโจทย์ปัญหาดังกล่าว พร้อมทั้งศึกษาความพึงพอใจและผลกระทบจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ยั่งยืนและรักษามรดกวัฒนธรรมให้คงอยู่ต่อไป

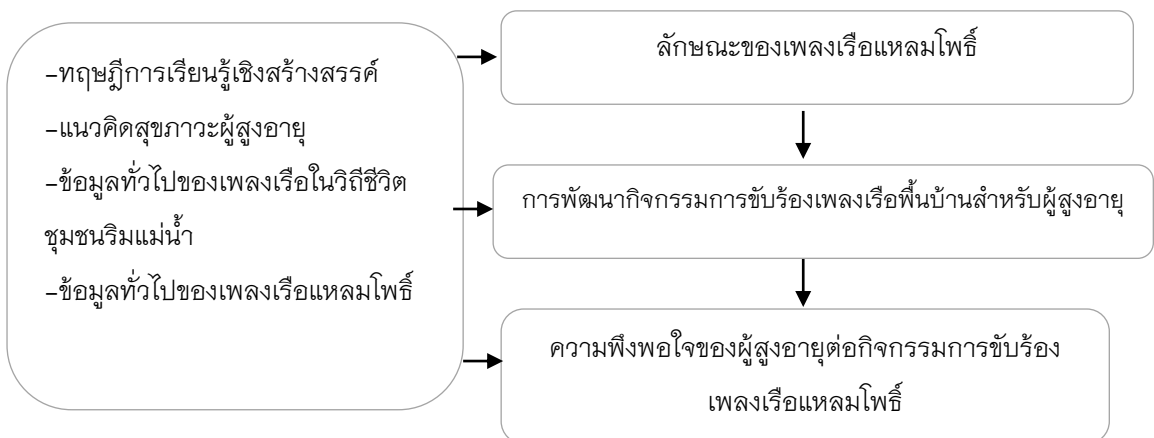
จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์เพื่อสู่การสร้างสรรคกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการศึกษาความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น ผลของการศึกษานี้จะได้กิจกรรมที่สามารถเป็นทางเลือกในการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุได้ โดยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านที่ประยุกต์จากเพลงเรือแหลมโพธิ์จะตอบสนองต่อความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ และการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาโครงการที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์ สู่การสร้างสรรค์กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ
2. การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของอาสาสมัครหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์สู่การสร้างสรรค์กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ (Creative Learning Theory) (Roeksamut, P., 2019) แนวคิดสุขภาวะผู้สูงอายุ (Elderly Well-being) (Pantasri, Y., Keanamponpan, P., & Vatanasapt, P., 2023) มาพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดของวิธีดำเนินการศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์ สู่การสร้างสรรค์กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดพิจิตร ที่มีช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป และยังสามารถตอบสนองเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวก ทั้งหมด 12 คน แบ่งเป็นชาย 6 คน หญิง 6 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งได้เป็น

กลุ่มที่ใช้กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ไว้ ดังนี้ 1) ต้องเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดพิจิตร 2) มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป 3) ต้องสามารถเคลื่อนไหวร่างกายและตอบสนองได้ดี เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สอบถามความพึงพอใจของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วม

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาและทดลองใช้แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาและทดลองใช้แผนกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้ลักษณะเฉพาะของเพลงเรือแหลมโพธิ์เป็นแนวทางหลัก กระบวนการพัฒนาแผนกิจกรรมประกอบด้วยการออกแบบกิจกรรมใน 3 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมการ ดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล พร้อมทั้งการปรับเนื้อร้องและเตรียมสื่อที่เหมาะสม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือสำหรับผู้สูงอายุ การทดลองใช้แผนกิจกรรมจัดขึ้นในพื้นที่จังหวัดพิจิตร โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 12 คนเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจกับอาสาสมัครหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน จัดทำแผนกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน สำหรับผู้สูงอายุแผนกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน และการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ถามตอบ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาถึงลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์ ผู้การสร้างสรรค์กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน พบว่ากิจกรรมดังกล่าวมีการออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล การเตรียมการเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อร้องและทำนองของเพลงเรือแหลมโพธิ์ พร้อมจัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์ เช่น เนื้อเพลง ไมโครโฟน และเครื่องเสียง เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ ในขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ผ่านการฝึกทำนอง การขับร้องเป็นกลุ่ม และการโต้ตอบบทเพลงระหว่างกลุ่ม โดยกิจกรรมนี้เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์และสร้างความสนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วม ผลการสัมภาษณ์พบว่ากิจกรรมช่วยส่งเสริมความสามัคคี การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม และสร้างความมั่นใจในการแสดงออกของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังระบุว่ากิจกรรมดังกล่าวช่วยลดความเหงาและส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ทั้งนี้ มีข้อเสนอแนะให้ขยายกิจกรรมไปยังกลุ่มผู้สูงอายุอื่นในชุมชนเพื่อสร้างโอกาสให้ผู้อื่นได้เข้าร่วมและสัมผัสคุณค่าของเพลงเรือพื้นบ้าน โดยการศึกษาถึงลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์มีความสำคัญในการรักษาและต่อยอดภูมิปัญญานี้ให้คงอยู่ การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารประวัติศาสตร์และการสัมภาษณ์ผู้รู้ในชุมชนเป็นขั้นตอนแรกในการทำความเข้าใจซึ่งเกี่ยวกับเพลงเรือนี้ การวิเคราะห์โครงสร้างและเนื้อหาในเพลงช่วยให้เห็นถึงความซับซ้อนและความหมายที่ลึกซึ้ง

ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ การทดลองและปรับใช้เพลงเรือในกิจกรรมดนตรีไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ แต่ยังเป็นการเชื่อมโยงความรู้และคุณค่าทางวัฒนธรรมให้กับคนรุ่นใหม่ สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและเสริมสร้างความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง การเรียนรู้เพลงเรือแหลมโพธิ์ไม่เพียงแต่การรู้จักดนตรีและเนื้อเพลงเท่านั้น แต่ยังมีสาระสำคัญทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และชีวิตท้องถิ่นที่ผสานกันในเพลงนี้อย่างลึกซึ้ง เพลงเรือแหลมโพธิ์ถือว่าเป็นทรัพย์สินทางประวัติศาสตร์ที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิตและประสบการณ์ของชุมชนในอดีต สามารถแสดงถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นและพิธีกรรมชักพระทางน้ำ สะท้อนถึงการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมทางน้ำ การทำงาน และรูปแบบการใช้ชีวิตของชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมเช่นนี้จึงเป็นกลไกในการสร้างความร่วมมือ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ในชุมชน รวมถึงช่วยส่งเสริมความทรงจำและสร้างความผ่อนคลายให้ผู้สูงอายุในขณะที่ร้องเพลงและเข้าร่วมกิจกรรม เพลงเรือแหลมโพธิ์มีบทบาทในการสะท้อนชีวิตทางสังคมและวัฒนธรรมหลายด้าน อาทิ ประเพณี การเมือง และการปกครอง เศรษฐกิจและการเงิน ศาสนา ภาษาถิ่น อนามัย ความเชื่อ ค่านิยมทางสังคม จริยธรรมนันทนาการและการกีฬา ศิลปกรรม และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาและเรียนรู้ครั้งนี้ เน้นที่ด้านประเพณีเป็นหลัก เนื่องจากประเพณีเป็นแก่นสำคัญที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น การเข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านที่พัฒนาจากเพลงเรือแหลมโพธิ์จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจิตและกายของผู้สูงอายุ รวมถึงการสร้างความรู้ความเข้าใจและการสืบทอดวัฒนธรรมที่มีคุณค่าของชุมชน การศึกษาเพลงเรือแหลมโพธิ์ไม่เพียงแต่เป็นการศึกษาดนตรีและเนื้อเพลงเท่านั้น แต่ยังเป็นการเปิดประตูสู่สาระสำคัญทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และชีวิตท้องถิ่นที่ผสานกันอย่างลึกซึ้ง เพลงเรือแหลมโพธิ์เป็นทรัพย์สินทางประวัติศาสตร์ที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิตและประสบการณ์ของชุมชนในอดีต เนื้อเพลงมักแสดงถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นและพิธีกรรมชักพระทางน้ำ ซึ่งสะท้อนถึงการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมทางน้ำ การทำงาน และรูปแบบการใช้ชีวิตของชุมชน

2. ผลการพัฒนาและทดลองใช้แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ผลการพัฒนาและทดลองใช้แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรมดังกล่าวได้รับการออกแบบและดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ในขั้นตอนการเตรียมการ มีการจัดเตรียมเนื้อร้องเพลงเรือที่ปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งอุปกรณ์สนับสนุน เช่น เครื่องเสียง ไมโครโฟน และพื้นที่จัดกิจกรรม ส่วนในขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ผู้สูงอายุได้ฝึกขับร้องเพลงเรือในกลุ่มย่อย ซึ่งประกอบด้วยการฝึกทำนองหลัก การร้องรับลูกคู่ และการแสดงขับร้องเป็นกลุ่ม กิจกรรมถูกออกแบบให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในบรรยากาศที่เป็นกันเองและสนุกสนาน ขั้นตอนสุดท้ายคือการประเมินผล ซึ่งผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นผ่านแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับสูงต่อกิจกรรม โดยระบุว่ากิจกรรมช่วยส่งเสริมความสามัคคี การปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม และลดความเหงา พร้อมทั้งเสนอแนะให้ขยายกิจกรรมไปยังชุมชนอื่นเพื่อเพิ่มโอกาส

ให้ผู้สูงอายุรายอื่นได้มีส่วนร่วม ทั้งนี้ แผนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นถือว่ามิตศักยภาพในการนำไปต่อยอดเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชน

สำหรับ กิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ที่ได้ทำการพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยขอนำเสนอรายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมสรุปได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปผลแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอน	รายละเอียด
1. ขั้นเตรียมการ	- สถานที่: ห้องโถงจัดกิจกรรม ณ โรงแรมมิพรสวรรค์ แกรนด์ ไฮเทลแลนด์ รีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร - อุปกรณ์: เครื่องเสียง, ไมโครโฟน, เนื้อเพลง, แก้วสำหรับน้ำทำกิจกรรม - ผู้ดูแล: บุคลากรด้านดูแลสุขภาพ อสม. คอยดูแลและสนับสนุนให้กับกลุ่มอาสาสมัคร
2. เข้าสู่กิจกรรม (จัดระหว่างช่วงเวลา 09:00 น.- 12:00 น.)	- กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วม - แนะนำกิจกรรมและวัตถุประสงค์ - ชวนผู้สูงอายุทำการอุ่นเครื่อง (เช่น ยืดเส้นยืดสายเบา ๆ) ช่วงที่ 1 - แจกเนื้อร้องที่พัฒนาขึ้น - สาธิตการร้องเพลงเรือพื้นบ้าน - ใช้เพลงเรือพื้นบ้านที่ได้พัฒนาขึ้นมาให้ผู้สูงอายุได้ฟัง คุ้นชินเกิดอารมณ์ร่วม - ฝึกการร้องเพลงเรือพื้นบ้าน - เริ่มร้องเพลงพร้อมกัน โดยมีผู้นำร้องสาธิตเพลงเรือ ใช้ไมโครโฟนและเครื่องเสียงช่วย - เชิญผู้สูงอายุแยกจับกลุ่ม 3 คน จำนวน 4 กลุ่ม ให้ ผู้สูงอายุเตรียมแสดงการร้องเป็นกลุ่ม - การร้องทำนองหลัก และร้องรับลูกคู่ - โดย 2 กลุ่มแรก ฝึกร้องทำนองหลัก และอีก 2 กลุ่ม ฝึกร้องรับลูกคู่ พักรับประทานอาหารว่าง (30 นาที)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ขั้นตอน	รายละเอียด
	- หยุดพักกิจกรรมให้อาสาสมัครได้ผ่อนคลาย ได้ยืดเส้นยืดสาย - พักรับประทานอาหารว่าง ช่วงที่ 2 8. ฝึกการร้องเพลงเรือพื้นบ้าน - เมื่อทั้ง 4 กลุ่มร้องคล่องแคล่วแล้ว ให้ 2 กลุ่มแรกฝึกร้องกับลูกคู่ และอีก 2 กลุ่มฝึกร้องทำนองหลัก - โดยมีผู้ช่วยคอยดูแลและคอยสอนให้กับผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด - ให้ทั้ง 4 กลุ่มได้แสดงการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านที่ได้ฝึกมา ทั้งทำนองหลักและการรับร้องลูกคู่ ช่วงที่ 3 9. การสรุปและปิดกิจกรรม - สรุปกิจกรรมและเปิดโอกาสให้อาสาสมัครได้แสดงความคิดเห็น - ประกาศกิจกรรมครั้งต่อไป - กล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ขั้นประเมินผล	10. เชิญอาสาสมัครทุกท่านให้ตอบแบบสัมภาษณ์ เพื่อรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากอาสาสมัคร และนำมาปรับปรุงแผนกิจกรรมตามข้อเสนอแนะ

จากตารางที่ 1 ได้แผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาเนื้อร้องโดยอ้างอิงจากเนื้อหาจากแนวคิดเพลงเรือแหลมโพธิ์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อในพระพุทธรูปศาสนาของคนในสมัยก่อนที่ใช้การเดินทางทางน้ำเป็นหลัก โดยมีเนื้อเพลง ดังนี้

เพลง ความเชื่อ

. . เอ๋อ เออ เอ็ง เอย ฮ้า ไ้ เชียบ เชียบ

หน้อยหนอยหน้อยหนอย น้อยหนอยหน้อยหนอย

หน้อยหนอยหน้อยหนอย น้อยหนอยหน้อยหนอย ฮ้า ไ้ เชียบ เชียบ

เมื่อถึงเดือนน้านอง เดือนนี้มาถึงแล้ว พายเรือพระมาเป็นแถว...ชุมนุมใหญ่

ศรัทธาพระพุทธ ทำพวงมาลัยมา พายเรือออกพรรษา...เร่่งถวาย

นำพระมาสมโภช ร้องตะโกนโสมพะดินา ยกมือขึ้นวันทา...กันว่องไว

ได้มาชมงานศิลป์ ต่างถิ่นต่างเชื้อ ช่างงดงามสวยเหลือ..เห็นชอบใจ

ดูเพริศพร้งสุดไสว ทั้งนมใหญ่่นมเล็ก รูปทรงองค์เอก...ต่างกันไป

ดูช่างพร้งเพิด พระบออยู่บนเรือ สวยสดงามเหลือเชื่อ...หน้าเลื่อมใส

(ลง) ผมว่ามาก็นาน กลัวรำคาญกันเสียก่อน

ประเพณีเก่าเชิงกลอน ของเรานั้นเอย

(ลูกคู่รับ) เอย เอย นั้นเอย

ผมว่ามาก็นาน กลัวรำคาญกันเสียก่อน

ผมว่ามาก็นาน กลัวรำคาญกันเสียก่อน

ประเพณีเก่าเชิงกลอน ของเรานั้นเอย ฮ้า ไ้ เชียบ เชียบ . .

จากเนื้อเพลงข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เพื่อเชื่อมโยงถึงแนวคิดของความเชื่อในพระพุทธศาสนาและการใช้การเดินทางทางน้ำเป็นหลักของคนในสมัยก่อนอย่างชัดเจน การเริ่มต้นด้วยเสียงดนตรีพื้นบ้าน “เอ๋อ เออ เอ็ง เอย ฮ้า ไ้ เชียบ เชียบ...” มีลักษณะเป็นการร้องแบบพื้นบ้านที่ทำให้รู้สึกถึงบรรยากาศของการเดินเรือและการใช้ชีวิตในสมัยก่อน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่เนื้อหาของเพลงที่เกี่ยวกับประเพณีและศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีการกล่าวถึงการเดินเรือในเดือนน้านอง ในท่อน “เมื่อถึงเดือนน้านอง เดือนนี้มาถึงแล้ว พายเรือพระมาเป็นแถว...ชุมนุมใหญ่” เป็นการสื่อถึงการชุมนุมใหญ่ในประเพณีการพายเรือออกพรรษา ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวและการแสดงความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา และในท่อน “ศรัทธาพระพุทธ ทำพวงมาลัยมา พายเรือออกพรรษา...เร่่งถวาย” แสดงถึงการเตรียมพวงมาลัยเพื่อถวายเป็นการแสดงความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประเพณีและพิธีกรรมทางศาสนา ส่วนในท่อน “นำพระมาสมโภช ร้องตะโกนโสมพะดินา ยกมือขึ้นวันทา...กันว่องไว” สื่อถึงการเฉลิมฉลองและการแสดงความเคารพต่อพระพุทธศาสนาและการร่วมกันในกิจกรรมทางศาสนาที่มีการยกมือวันทาเป็นการแสดงความเคารพ รวมถึงในท่อนที่สื่อถึงชมบรรยากาศการประดับประดาเรือพระอย่างงดงามและการแสดงความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาในท่อน “ดูช่างพร้งเพิด พระบออยู่บนเรือ สวยสดงามเหลือเชื่อ...หน้าเลื่อมใส”

โดยสรุปเนื้อเพลงได้สะท้อนถึงความเชื่อในพระพุทธศาสนาและวิถีชีวิตของคนสมัยก่อนที่มีการเดินทางทางน้ำเป็นหลัก เสียงดนตรีพื้นบ้านที่เริ่มต้นด้วยการร้องแบบเอ้อ เออ เอ็ง เอย สร้างบรรยากาศของการเดินเรือและการใช้ชีวิตในอดีต เนื้อเพลงกล่าวถึงการชุมนุมใหญ่ในเดือนน้ำนองและการพายเรือพระเป็นแถว ซึ่งแสดงถึงการเคลื่อนไหวและการแสดงความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา มีการเตรียมพวงมาลัยเพื่อถวายเป็นการแสดงความเคารพและการร่วมกิจกรรมทางศาสนา รวมถึงการยกมือวันทาเพื่อแสดงความเคารพ เนื้อเพลงยังกล่าวถึงการชมงานศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาและความหลากหลายของพระพุทธรูปที่แสดงความงดงามและลือเลื่อง การบอกพระบนเรือและการประดับประดาอย่างสวยงามเน้นถึงการแสดงความเคารพและศรัทธาในพระพุทธศาสนา สุดท้าย เนื้อเพลงสรุปถึงความสำคัญของการรักษาประเพณีเก่าแก่ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาและการเดินทางทางน้ำให้คงอยู่ต่อไป

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจกับอาสาสมัครหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น พบว่า การได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็นที่สนุกสนานและบรรยากาศเป็นกันเอง ทำให้เกิดการรู้จักกันมากขึ้นและช่วยลดความเครียดได้ มีผลต่อความกล้าแสดงออกของผู้สูงอายุมากกว่ากิจกรรมครั้งแรก ทั้งยังได้รับความสุขจากการร่วมกิจกรรมด้วย นอกจากนี้ยังได้รับความรู้เกี่ยวกับทักษะการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านมากขึ้นจากกิจกรรมครั้งก่อนหน้าด้วย และได้สืบสานวัฒนธรรมให้แก่ลูกหลานอีกด้วย ทั้งนี้ กิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดีโดยไม่มีปัญหาใด ๆ และอาสาสมัครส่วนใหญ่เห็นว่ากิจกรรมเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำที่เสนอให้เพิ่มเครื่องดนตรีประกอบเพื่อเพิ่มความสนุกสนานในกิจกรรม และหวังว่าจะมีโอกาสในการจัดกิจกรรมแบบนี้อีกในอนาคตเพื่อส่งเสริมความสามัคคีในกลุ่มของผู้สูงอายุอีกด้วย อีกทั้งอาสาสมัครต่าง ๆ ต่างเห็นด้วยว่ากิจกรรมนี้มีผลต่อการส่งเสริมความสามัคคีในกลุ่ม ช่วยเพิ่มความกล้าแสดงออกและการสื่อสารในกลุ่มผู้สูงอายุ และยังช่วยในเรื่องของความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วย นอกจากนี้ยังมีการนำประสบการณ์ที่ได้มาเล่าต่อให้กับลูกหลานและคนในครอบครัวฟังอีกด้วย



ภาพที่ 2 ขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน

สำหรับผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน พบว่ากิจกรรมดังกล่าวได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้เข้าร่วม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่ากิจกรรมนี้สร้างความสนุกสนานและบรรยากาศที่เป็นกันเอง ช่วยให้พวกเขารู้จักกันมากขึ้น ลดความเครียด และส่งเสริมความกล้าแสดงออกมากกว่ากิจกรรมแรก นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังได้เรียนรู้และเพิ่มพูนทักษะการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้าน พร้อมทั้งมีความเข้าใจในบทบาทของเพลงเรือในการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมไทยให้แก่ลูกหลาน สำหรับปัญหาและอุปสรรค พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบุว่ากิจกรรมไม่มีปัญหา และสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรม เช่น การเพิ่มเครื่องดนตรีประกอบจังหวะและท่าทางเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน รวมถึงแนะนำให้จัดกิจกรรมลักษณะนี้อีก เนื่องจากมองว่ากิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถตอบสนองความต้องการได้ดี ผู้สูงอายุยังเห็นว่ากิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสามัคคีในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเปิดโอกาสให้พวกเขาได้พบปะ พูดคุย และสร้างปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม อีกทั้งยังส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยการนำประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมไปเล่าสู่ลูกหลานและคนในครอบครัวฟัง ทั้งนี้ แนวทางการปรับปรุงกิจกรรม ผู้สูงอายุเสนอให้ขยายเวลาในการจัดกิจกรรม และนำกิจกรรมเข้าสู่ชุมชนเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมเพลงพื้นบ้านให้กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยรวม กิจกรรมนี้ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและสามารถส่งเสริมสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในกลุ่ม และการสืบสานวัฒนธรรมในระดับชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

1) ผลของลักษณะของเพลงเรือแหลมโพธิ์ สู่การสร้างสรรคกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ลักษณะเฉพาะของเพลงเรือแหลมโพธิ์สามารถนำมาเชื่อมโยงกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และวัฒนธรรมของชุมชนในอดีต ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยการนำมาสร้างสรรคเป็นกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือ ที่ส่งเสริมการแสดงออกทางดนตรีและศิลปะ รวมถึงสร้างประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและกายของผู้สูงอายุ ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม ลดความเหงาและความโดดเดี่ยว และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กิจกรรมเพลงเรือแหลมโพธิ์ที่พัฒนาขึ้นได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั้งทางจิตใจและร่างกายของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านช่วยพัฒนาพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น เช่น การเพิ่มความกล้าแสดงออก การร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้างโอกาสในการพบปะและสร้างความสัมพันธ์ใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น กิจกรรมดังกล่าวยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวมทั้งทางจิตใจและร่างกาย แผนการเรียนรู้นี้จึงถือเป็นทางเลือกที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชาย สภา, สาริพันธุ์ ศุภวรรณ และชนกนารถ บุญวัฒน์กุล (Sapa, S., Supawan, S., & Boonwatthanakul, C., 2020) ที่ยืนยันถึงผลลัพธ์ที่ดีของกิจกรรมประเภทนี้ต่อผู้สูงอายุ ที่พบว่าการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมสนทนากาเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ได้แก่ วัตถุประสงค์ที่ชัดเจน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสม เนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ แผนกิจกรรมที่มีโครงสร้างชัดเจน การใช้วัสดุและอุปกรณ์ที่เหมาะสม และกระบวนการประเมินผลที่เป็นจริง นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมควรมีความยืดหยุ่นในด้านระยะเวลา และคำนึงถึงความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุแต่ละคน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

2) ผลพัฒนาและทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ผลการทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวถูกออกแบบให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้การขับร้องเพลงเรือในรูปแบบที่ปรับให้เข้าใจง่ายและสนุกสนาน การทดลองพบว่ากิจกรรมช่วยเสริมสร้างความกล้าแสดงออก ความสามัคคีในกลุ่ม และความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุรัชต์ บุญส่ง, ระวีวรรณ วรณวิไชย และ สุริรัตน์ จินพงษ์ (Boonsong, P., Wanwichai, R., & Chenpong, S., 2020) ที่ระบุว่ากิจกรรมลำตัดที่ออกแบบอย่างเหมาะสมสามารถช่วยลดความซึมเศร้าและส่งเสริมความกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยังเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรเพิ่มเครื่องดนตรีประกอบและขยายเวลาของกิจกรรม เพื่อให้

กิจกรรมมีความสมบูรณ์และน่าสนใจยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอให้เผยแพร่กิจกรรมเข้าสู่ชุมชนเพื่อขยายผลและส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้าน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้กิจกรรมดนตรีในการเชื่อมโยงวัฒนธรรมและสังคม

3) ผลของความพึงพอใจของอาสาสมัครหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมการขับร้องเพลงเรือพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น พบว่า อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมดังกล่าว และระบุเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้ทำให้พวกเขามีความสามัคคีกันมากขึ้น ได้พบปะกับผู้อื่น ส่งเสริมความกล้าแสดงออกและสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม และเสนอแนะให้ขยายกิจกรรมเข้าสู่ชุมชนมากขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ไม่มีโอกาสเข้าร่วมได้มีส่วนร่วมต่อไป การนำแนวคิดจากเพลงเรือแหลมโพธิ์มาสู่การสร้างสรรค์กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เริ่มต้นด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเพลงเรือแหลมโพธิ์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมขับร้องเพลงที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน และการมีส่วนร่วมทางสังคม การจัดกิจกรรมขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์สำหรับผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เป็นการฟื้นฟูและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพลงเรือแหลมโพธิ์มีเนื้อหาที่สะท้อนถึงชีวิตประจำวัน ค่านิยม และบทเรียนที่มีความหมาย ซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจและเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งเชื่อมโยงกับชุมชน การร้องเพลงร่วมกันยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีในกลุ่มผู้สูงอายุ ลดความเหงาและความโดดเดี่ยว เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าและการยอมรับในตนเอง ผลลัพธ์จากการจัดกิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พันธ์ ต้องการพานิช (Tongkarnpanit, P., 2020) ที่ตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสรรค์กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงความสามารถทางด้านทักษะดนตรีขั้นพื้นฐาน เช่น การร้อง เล่น เต้น และการเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยสร้างเสริมความสุขให้กับจิตใจและชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมขับร้องเพลงเรือเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในครั้งนี้ เป็นการผสานประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่นเข้ากับการสร้างสรรค์กิจกรรมทางเลือกในการดูแลสุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุ เพลงเรือแหลมโพธิ์เป็นสัญลักษณ์ของความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและวิถีชีวิตที่ผูกพันกับสายน้ำของชุมชน ไม่เพียงแต่เป็นการบรรยายเหตุการณ์และเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ แต่ยังสะท้อนถึงความเข้มแข็งและการมีส่วนร่วมของชุมชนในอดีต การใช้เพลงเรือในกิจกรรมขับร้องจึงมีศักยภาพในการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและชุมชน อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ความเห็นว่า รู้สึกสนุกสนานและได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่า สามารถเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อน การขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์ช่วยให้รู้สึกถึงการมีส่วนร่วมและความเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่ม ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและความสุขที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ช่วยลดความเครียดและความเหงา ดังนั้นอาสาสมัครท่านหนึ่งได้ให้ความเห็นเพิ่มเติม “การได้มาร่วมกิจกรรมนี้ทำให้ไม่เหงา ลดความเครียด มีความเพลิดเพลิน ได้สืบสานวัฒนธรรมโดยนำไปเล่าต่อให้ลูกหลานฟัง” (อาสาสมัคร, 08) นอกจากนี้ การขับร้องเพลงเรือยังเป็น

โอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนทักษะการร้องเพลงและการออกเสียง ซึ่งเสริมสร้างความมั่นใจและการแสดงออกทางอารมณ์ รวมถึงยังสามารถเสริมสร้างบทบาทสำคัญในการสร้างความสามัคคีและความร่วมมือในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุรัตน์ บุญส่ง, ระวีวรรณ วรรณวิชัย และสุรรัตน์ จินพงษ์ (Boonsong, P., Wanwichai, R., & Chenpong, S., 2020) ที่ได้พัฒนากิจกรรมลำดับเพื่อแก้ไขปัญหาซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่น่าสนใจ โดยเน้นการใช้ดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวและการแสดงออก รวมถึงการนำกระบวนการด้านนันทนาการมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้า โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความสุขและความกล้าแสดงออกมากกว่าการเพิ่มพูนทักษะ ผลการทดลองในช่วงการใช้และหลังการใช้กิจกรรมลำดับพบว่าค่าคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนี้ในระดับสูง

การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ทำให้พวกเขามีโอกาสพบปะและสื่อสารกันมากขึ้น ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและการสร้างความทรงจำร่วมกัน กิจกรรมดังกล่าวยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ตัวอย่างเช่น อาสาสมัครคนหนึ่งกล่าวว่า “ส่งเสริมให้มีความกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้สูงอายุ และเพื่อนในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี” (อาสาสมัคร, 04) การเรียนรู้และฝึกฝนเพลงเรือแหลมโพธิ์ในบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นการใช้ศิลปวัฒนธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและสังคม นอกจากนี้ยังเป็นการรักษาและสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ในชุมชนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปาณิชา พลประสิทธิ์, จุฑาทิพย์ วิวัฒน์พันธุ์วงศ์ และอรุณยา ตัญโคฟี (Ponprasit, P., Wiwattanapantuwong, J., & Tuicomepee, A., 2021) ที่พบว่ากิจกรรมดนตรีส่งเสริมมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง ยังเพิ่มพูนความสุขทางใจ อารมณ์ สภาพร่างกาย และพัฒนาการทำงานของสมองได้อีกด้วย ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกมีอิสระและพึ่งพาตนเองได้ กิจกรรมดนตรีช่วยในการรับรู้อัตลักษณ์ สุนทรียภาพทางดนตรี และผ่อนคลายความเหนื่อยล้าในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

งานวิจัยนี้ได้นำแนวคิดจากเพลงเรือแหลมโพธิ์มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ นำเสนอผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์มากมายที่เกิดขึ้นจากการนำเพลงพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การลดความเครียด ความเหงา และการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่เน้นการใช้วัฒนธรรมพื้นบ้านและกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลจากการศึกษามากมายได้สนับสนุนให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้วัฒนธรรมพื้นบ้านในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่ง อรรถพล รอดแก้ว (Rodkaew, A., 2022) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้การร่ายย่อนยุคในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าการเต้นรำพื้นบ้านมีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้เกิดความสุข เพลิดเพลิน และการมีส่วนร่วมทางสังคม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการใช้เพลงเรือแหลมโพธิ์ในการออกแบบกิจกรรมขับร้อง ที่พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนาน ลดความเครียด และสามารถเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่นได้ ซึ่งเป็นการฟื้นฟูและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นในขณะเดียวกัน นอกจากนี้ ชลาลัย

วงศ์อารีย์ (Vongaree, C., 2018) ยังได้ศึกษาถึงแนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยพบว่ากิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นและสนุกสนานตลอดการทำกิจกรรม ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่าการขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์ในงานวิจัยนี้ก็มีผลดีเช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ส่งเสริมความกล้าแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม

การนำศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ รัตยา เชื้อกลาง, สุทธิพรธณ ชีรพงศ์ และฉลาพิชญ์ บุญจิตสิทธิ์ศักดิ์ (Chuarklang, R., et al, 2020) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างนิทานเพลงพื้นบ้านมัลติมีเดียเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปเพลงพื้นบ้านภาคกลางสำหรับเด็กอนุบาล โดยพบว่า สื่อนิทานเพลงช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปพื้นบ้าน และทำให้เด็กมีความสนใจและเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมพื้นบ้านมากขึ้น เช่นเดียวกับการขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์ที่ช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการพัฒนาและประเมินผลกิจกรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อให้มั่นใจว่ากิจกรรมนี้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง การวิจัยเพิ่มเติมอาจสำรวจวิธีการปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการที่เปลี่ยนแปลงของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวในชุมชนต่าง ๆ การบูรณาการเพลงเรือแหลมโพธิ์กับกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุจึงมีศักยภาพในการสร้างประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและกายอย่างยั่งยืนและเป็นการรักษาวรรณกรรมที่มีคุณค่าให้คงอยู่ต่อไป

2. การออกแบบกิจกรรมขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์ควรคำนึงถึงความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน และการมีส่วนร่วมทางสังคม นอกจากนี้ควรมีการประยุกต์ใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การใช้สื่อมัลติมีเดีย การจัดกิจกรรมที่มีท่าทางประกอบ และการใช้เครื่องดนตรีเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน

3. ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมในสถานที่ที่เข้าถึงได้ง่ายและสะดวกสบาย มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น เครื่องขยายเสียง และอุปกรณ์ดนตรี นอกจากนี้ควรมีการปรับเปลี่ยนการจัดกิจกรรมในพื้นที่ต่างๆ ในแต่ละครั้งเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและเพิ่มความน่าสนใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาวิจัยเพื่อปรับปรุงกิจกรรมขับร้องเพลงเรือแหลมโพธิ์ให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการที่เปลี่ยนแปลงของกลุ่มผู้สูงอายุ และการศึกษาวิจัยเพื่อขยายผลกิจกรรมนี้ไปยังชุมชนอื่น ๆ

References

- Boonrit, S. (1998). *Laem Pho Folk Songs*. Songkhla: Office of Arts and Culture, Songkhla Rajabhat Institute.
- Boonrod, V. & Matarat, S. (2022). Knowledge and Creation of Phlengrua by the Participation of Community, Tambon Tha-Pho, Mueang Phitsanulok District, Phitsanulok Province. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 12(2), 71–88.
- Boonrod, V. (2022). *Music and the elderly*. Phitsanulok: Naresuan University Press.
- 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 Phathum Thani Province. *Journal of Fine and Applied Arts Chulalongkorn University*, 7(1), 138–155.
- Chuarklang, R., Dhirapongse, S., & Boonchitsitsak, C. (2020). The Creation of Multimedia Folk Song Tales for the Conservation of Folk Songs for Kindergarteners. *Journal of Education Studies*, 48(3), 316–331.
- Jangmho, T. (2021). *The utilization of innovative traditional games for elderly people in Kamphaeng Phet Province*. Kamphaeng Phet: Kamphaeng Phet Rajabhat University.
- Ministry of Public Health. (2023). *Phichit Province data report*. Available on https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp_ampur?region.
- Pantasri, Y. (2021). Guidelines for the use of music to improve quality of life of self-reliant elderly. *Journal of Music and Performing Arts, Khon Kaen University*, 3(1), 59–76.
- Pantasri, Y., Keanamponpan, P., & Vatanasapt, P. (2023). Conditions and Needs for Organizing Music Activities to Promote Well-being of the Elderly in Thailand. *Parichart Journal*, 36(4), 234–248.
- Ponprasit, P., Wiwattanapantuwong, J., & Tuicomepee, A. (2021). Music and Mental Well-Being of Older Adults. *KKU Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(1), 91–103.
- Roeksamut, P. (2019). Developing of Music Skills Kindergarten's Originality to Creative Thinking by Kodaly Approach-Based Musical Activity. *Srinakharinwirot Research and Development Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(21), 74–87.
- Rodkaew, A. (2022). The Development of Quality of Life Promoting Model for the Elderly Using Local Traditional Dance. *Journal of Humanities and Social Sciences Uttaradit Rajabhat University*, 8(2), 49–67.

- Sapa, S., Supawan, S., & Boonwatthanakul, C. (2020). A Model for Organizing Recreational Activities to Develop Adaptability of the Elderly in Mueang District, Udon Thani Province. *STOU Education Journal*, 13(2), 145–156.
- Tipsrinimi, N., Thamanukoon, V., Uthaiwinayakit, & Thammapradit, S. (2015). The Analyze The Buddhadhamma Principle with Appeared in The Boat Song Laem Pho, Songkhla Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, 2(1), 60–66.
- Tongkarnpanit, P. (2020). Sing Play Dance Movement: Music Activities for Senior. *Bansomdej Music Journal*, 2(1), 91–106.
- Vongaree, C. (2018). Approaches for Organizing the Local Arts and Cultural Activities for Elderly Health Promotion: Approaches for Organizing the Local Arts and Cultural Activities for Elderly Health Promotion. *Research Community and Social Development Journal*, 12(Special), 169–184.