

เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ (ในหลวงรัชกาลที่ ๙): กรณีศึกษา ครูพัฒนา สุขเกษม MUSICAL INSTRUMENTS FOR THE ELDERLY INSPIRED BY KING RAMA IX: A CASE STUDY OF PATTANA SUKKASEM

วิชญ์ บุญรอด* VICH BOONROD*

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม และ 2) เพื่อศึกษาวิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตามรอยพ่อของครูพัฒนา สุขเกษม โดยผู้วิจัยจะใช้รูปแบบการศึกษาคู่กรณี (Case Study) และใช้วิธีเชิงคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ผล และตอบวัตถุประสงค์การวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อศึกษาใน 3 ประเด็น ดังนี้ 1) แนวคิดการสร้างเครื่องดนตรี 2) วิธีการสร้างเครื่องดนตรี และ 3) คุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ

ผลการวิจัย พบว่า 1) แนวคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม เกิดจากแนวคิดที่ต้องการจะสร้างสรรค์เครื่องดนตรีที่มีความเหมาะสมและตอบสนองกับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความสะดวกในการพกพา สามารถปฏิบัติได้ง่าย มีวิธีการเรียนรู้และเข้าถึงเครื่องดนตรีโดยใช้เวลาอันสั้น 2) ผลการศึกษาวิธีการสร้างเครื่องดนตรี พบว่า ครูพัฒนาได้นำวัสดุจากสิ่งของเหลือใช้หรือวัสดุจากธรรมชาติมาเป็นส่วนประกอบหลักของเครื่องดนตรี ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง โดยเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ จะสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะและเครื่องทำนอง ซึ่งจะใช้บันไดเสียง ซี เมเจอร์ เพนทาโทนิค (C major Pentatonic Scale) เพื่อเป็นฐานที่ใช้ในการขับเคลือบทเพลงทั้งหมด และ 3) คุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุของครูพัฒนา เป็นเครื่องดนตรีที่สามารถใช้ในการเสริมสร้างพัฒนาการของผู้สูงอายุได้หลากหลายด้าน อย่างเช่น เสริมสร้างการบริหารปอด กล้ามเนื้อมัดเล็กและข้อมือ เสริมสร้างความสามัคคีและการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ช่วยเพิ่มสมาธิและเสริมสร้างความจำ รวมถึงยังสร้างความเพลิดเพลินและความสุขในขณะที่ได้เล่นเครื่องดนตรี

จากผลของการวิจัยดังกล่าว เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ (ในหลวงรัชกาลที่ 9) จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งยังสามารถนำแนวคิดหรือวิธีการไปปรับใช้ต่อยอดในการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีหรือกิจกรรมดนตรีอื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ให้กับสังคมได้

คำสำคัญ : เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ/ ตามรอยพ่อ/ พัฒนา สุขเกษม

*ดร., อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, vichb@nu.ac.th
*Lecturer, Dr., Faculty of Humanities, Naresuan University, vichb@nu.ac.th

Abstract

The objectives of this research study are 1) to investigate the concept of making music instruments for the elderly, inspired by King Rama IX, a case study of Pattana Sukkasem; and 2) to explore the creating methods and benefits of music instruments for elderly, inspired by King Rama IX, a case study of Pattana Sukkasem. The research applies case study and used to qualitative research methodology in data collection, analysis, and answering the research objectives. The research instrument is semi-structured interview used to investigate 3 aspects as follows: 1) the concepts of music instrument creation; 2) music instrument creating methods; and 3) the benefits of music instruments for the elderly made by Pattana Sukkasem.

The results of the study manifest the 3 objectives as follows. Firstly, the concept of music instruments for the elderly by Pattana Sukkasem is inspired from the need of appropriate music instrument creation for the elderly, which is conveniently movable, easily played, and short-period learning to play. Secondly, the music instruments are made from left home stuffs and natural material as the major elements, based on the Sufficient Economic Philosophy by King Rama IX. The music instruments can be categorized into 2 types: melody instrumentals and rhythm instrumentals, using C major Pentatonic Scale as the base of all songs. And thirdly, the music instruments for the elderly are beneficial for many reasons; for example, to encourage lung activity, fine motor and wrist, to develop interactions with other people, to encourage concentration and memory, and to entertain while playing.

In conclusion, the music instruments for the elderly inspired by King Rama IX, a case study of Pattana Sukkasem is considered one of the encouraging ways of the elderly's life quality development. The concept can also be adapted into making other kinds of music instruments or other activities for the benefits of all ages in the society.

Keywords: Music Instruments for the elderly/ Inspired by King Rama IX/ Pattana Sukkasem

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ถดถอยลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม รวมถึงด้านสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ ซึ่งได้ส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุลดลงไปเช่นเดียวกัน ด้วยวัฒนธรรมทางความคิดของสังคมไทยที่มีความเชื่อว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าและเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่ยาวนาน สามารถนำแนวคิดหรือประสบการณ์มาปรับใช้ในการพำร่สอนให้แก่คนรุ่นหลังได้¹ ดังนั้นสังคมและภาครัฐควรให้ความสนใจและสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น เนื่องด้วยผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปัญหาทางความทุกข์ทางใจและทางสังคม คือ เกิดภาวะซึมเศร้าจากการถูกทอดทิ้ง รู้สึกไร้ค่า ขาดหลักประกันความมั่นคงทางสังคมด้านต่าง ๆ และยังมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ถูกทอดทิ้งไว้อยู่เพียงลำพัง

ดนตรี เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่มีศักยภาพและมีประสิทธิภาพในการสร้างการเปลี่ยนแปลง พัฒนาที่สามารถคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในเชิงบวกของมนุษย์ได้ ซึ่งมีงานวิจัยที่สนับสนุนมากมายเกี่ยวกับผลของการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ และได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของดนตรีในเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุที่ทุกข์ทรมานจากโรคทางกายภาพหรือจิตใจ ซึ่งการใช้ดนตรีเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจในการนำมาดูแล สร้างความสุข ความสนุกสนาน และเพิ่มมวลความสุขให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งมีงานวิจัยของ Lesta และ Petocz พบว่า การร้องเพลง การร่วมบรรเลงดนตรีและการเคลื่อนไหวมีผลในเชิงบวกต่อด้านร่างกาย อารมณ์ และสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับผู้สูงอายุ² และผลการวิจัยของ North, Hargreaves และ Hargreaves ที่ทำการศึกษาโดยการให้ผู้สูงอายุได้ใช้ดนตรีประกอบกับการทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวัน และ พบว่า ดนตรีสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีภาวะของความสุขที่มากขึ้น ภาวะความเครียดและความซึมเศร้าได้ลดน้อยลง³

นายพัฒนา สุขเกษม หรือ ครูเอ็ด ศิลปินเมืองพะเยา สาขาศิลปะการแสดงด้านดนตรีไทย ผู้อำนวยการวงดุริยางค์ และได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็นบุคคลผู้มีผลงานทางดีเด่นด้านศิลปะเมืองพะเยา รวมถึงเป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุพะเยา ศูนย์การดนตรีตามรอยพ่อ (เดินตามรอยพ่อสานต่อความสุขอย่างยั่งยืน) โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา และศูนย์การดนตรีสร้างสุขผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา ซึ่งเป็นที่รู้จักต่อสาธารณชนในแถบภาคเหนือตอนบน และมีความพร้อมในการพัฒนาให้เป็นแหล่งเรียนรู้แหล่งศึกษาด้านเทคนิคและวิธีการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะให้แก่ประชาชนผู้ที่สนใจ ครูเอ็ด เป็นอดีตข้าราชการครู ในช่วงปี พ.ศ. 2511 จนถึงปี พ.ศ. 2551 ภูมิลำเนาอยู่ที่ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ท่านเป็นบุคคลต้นแบบที่ใช้ชีวิตแบบไม่ยอมหยุดนิ่ง โดยท่านได้คิดริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานที่เกิดประโยชน์ต่อสังคมอยู่อย่างต่อเนื่อง เป็นปราชญ์ชุมชนด้านการดนตรีพื้นบ้าน และในปี พ.ศ. 2561 ได้รับรางวัลจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ด้านผู้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม ครูเอ็ดได้นำภูมิปัญญาความรู้ในด้านการละเล่นดนตรีอังกะลุงในสมัยที่ยังเป็นครูสอนนักเรียน มาประยุกต์และทำการสอนให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนในเมืองและชุมชนในชนบทของจังหวัดพะเยา และได้ขยายเครือข่ายไปยังกลุ่มผู้สูงอายุในแถบเขตจังหวัดทางภาคเหนือตอนบน โดยการรับเป็นวิทยากรสอนดนตรีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุและบุคคลที่สนใจทั่วไป

1. เล็ก สมบัติ และคณะ, "ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย" (รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2554), 157-158.

2. Barnetta Lesta and Peter Petocz, "Familiar group singing: Addressing mood and social behaviour of residents with dementia displaying sundowning," *Australian Journal of Music Therapy* 17, (2006): 15.

3. Adrian C. North, David J. Hargreaves, Jon J. Hargreaves, "Uses of music in everyday life" *Music Perception* 22, no.1 (September 2004): 68-69.

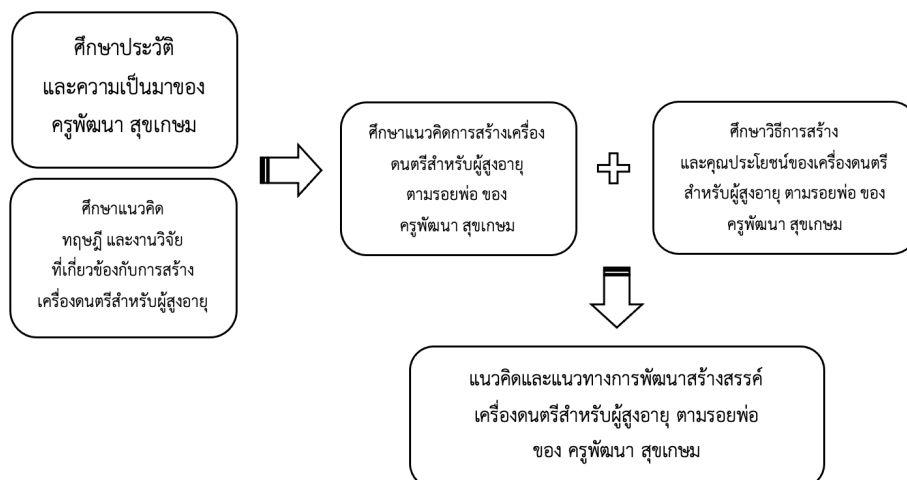
รวมทั้งยังได้สร้างสรรค์เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตามรอยพ่อ โดยยึดตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเอาไปใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุไว้จำนวนหนึ่ง โดยเครื่องดนตรีทั้งหมดล้วนแต่สร้างสรรค์มาจากวัสดุธรรมชาติและวัสดุจากการเหลือใช้โดยทั้งสิ้น

อ้างอิงงานวิจัยของ วิษณุ บุญรอด (2560) ที่ได้ทำการพัฒนานวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า Bamboo Bell หรือ ระฆังไม้ไผ่ ซึ่งได้นำไปทดลองใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุในจังหวัดขอนแก่น และผลการทดลองพบว่า ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ มีคุณค่า มีความสามารถในการเล่นดนตรีได้ รู้สึกภูมิใจในตนเอง สามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุได้⁴ และยังพบงานวิจัยที่สนับสนุนว่าดนตรีสามารถเสริมสร้างประโยชน์ในทิศทางบวก ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ สุขภาพ จิตใจ อารมณ์ และเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ในประเทศไทยงานวิจัยที่การศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสรรค์หรือพัฒนานวัตกรรมเครื่องดนตรีให้กับกลุ่มของผู้สูงอายุยังมีน้อย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาแนวคิดในการสร้างและผลิตเครื่องดนตรีจากปราชญ์ชาวบ้านหรือครูของชุมชน ที่ได้สร้างสรรค์ผลงานไว้แต่ยังไม่ได้มีการเข้าไปศึกษาและเผยแพร่เป็นลายลักษณ์อักษร ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาแนวคิดในการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงศึกษาวิธีการสร้างและคุณสมบัติของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนารสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้กับผู้ที่สนใจ และเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปต่อยอดสร้างประโยชน์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม
2. เพื่อศึกษาวิธีการสร้างและคุณสมบัติของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย
การศึกษาแนวทางการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของ ครูพัฒนา สุขเกษม
ที่มา : ผู้วิจัย

4. วิษณุ บุญรอด, "นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและการศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2560), 92-95.

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 คือการศึกษาแนวคิดในการพัฒนา วิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม (ผู้ให้ข้อมูล) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และในระยะที่ 2 ผู้วิจัยจะนำประเด็นที่น่าสนใจจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 มาทำการสังเคราะห์เป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษมต่อไป

1. ผู้ให้ข้อมูล คือ นายพัฒนา สุขเกษม หรือครูเอ็ด ศิลปินเมืองพะเยา สาขาศิลปะการแสดงด้านดนตรีไทย ผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรมเมืองพะเยา และได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็นบุคคลผู้มีผลงานดีเด่นด้านศิลปะเมืองพะเยา และเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสร้างนวัตกรรมด้านดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงยังมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ

2. สถานที่ทำการเก็บข้อมูล ศูนย์การดนตรีสร้างสุขผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

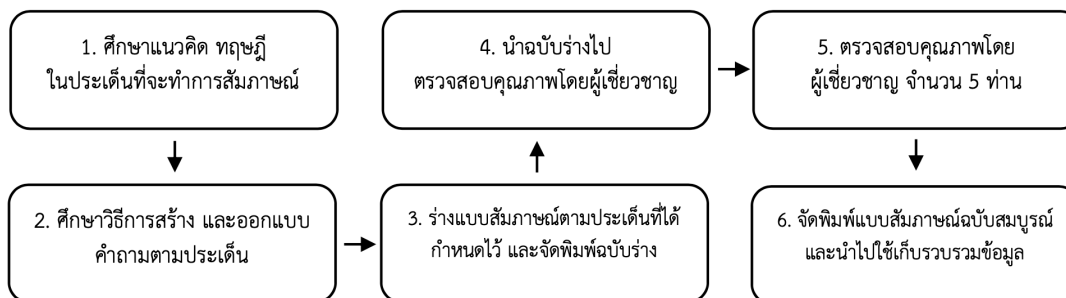
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เรื่อง “เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ : พัฒนา สุขเกษม” เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยใช้ในการสัมภาษณ์ครูพัฒนา สุขเกษม นักพัฒนานเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมเพื่อนำไปศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ในการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุต่อไป โดยผู้วิจัยรับหน้าที่เป็นผู้ทำการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูล บันทึกวิดีโอ รวมทั้งทำการบันทึกเสียงด้วยตนเอง ซึ่งแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกชุดนี้ เป็นการสัมภาษณ์โดยให้ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายและบรรยายตามความเข้าใจอย่างอิสระ ซึ่งข้อคำถามได้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แนวคิดในการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ตอนที่ 2 วิธีการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ และตอนที่ 3 คุณประโยชน์ของเครื่องดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ซึ่งตัวอย่างของข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์มีดังนี้

“อะไรเป็นแนวคิดและจุดเริ่มต้นของท่านในการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อนี้”

“ท่านเลือกใช้วัสดุและมีวิธีการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ในแต่ละเครื่องอย่างไร”

“ท่านคิดว่าเครื่องดนตรีนี้สามารถสร้างประโยชน์ต่อตัวท่าน ผู้สูงอายุ หรือสังคมได้หรือไม่ อย่างไร”

แบบสัมภาษณ์เรื่อง “เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ : พัฒนา สุขเกษม” มีวิธีการสร้างและหาประสิทธิภาพ ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 ขั้นตอนการสร้างและหาประสิทธิภาพ
แบบสัมภาษณ์เรื่อง เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ : พัฒนา สุขเกษม
ที่มา : ผู้วิจัย

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยอ้างอิง ในประเด็นที่จะทำการสัมภาษณ์ให้ชัดเจนว่าจะมีการสัมภาษณ์กี่ประเด็น อะไรบ้าง เพื่อทำการออกแบบแบบสัมภาษณ์

1.2 ศึกษาวิธีการสร้างและออกแบบคำถามตามประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ออกเป็นประเด็น แยกออกเป็นตอน ๆ ได้ 3 ตอน รวมเป็นจำนวน 13 ข้อ

1.3 ร่างแบบสัมภาษณ์ตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ เรียบเรียงคำถามให้ราบรื่น และเตรียมจัดพิมพ์ฉบับร่าง

1.4 จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์เป็นแบบฉบับร่างเพื่อนำไปตรวจสอบคุณภาพกับผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 ท่าน

1.5 ตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อความและสนทนาในแบบสัมภาษณ์ โดยใช้การพิจารณาคัดชั้นความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งได้ผลค่าเฉลี่ย 0.8-1.00

1.6 จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ เรื่อง เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ : พัฒนา สุขเกษม ฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ผล เพื่อทำการตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 ผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม และศึกษาวิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม โดยใช้รูปแบบการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เพื่อสอบถามข้อมูลและนำมาวิเคราะห์เพื่อแยกเป็นประเด็นและแนวทางที่น่าสนใจ ส่วนในระยะที่ 2 ผู้วิจัยนำประเด็นที่น่าสนใจที่ได้ศึกษาในระยะที่ 1 เกี่ยวกับ แนวคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ วิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุของครูพัฒนา สุขเกษม มาทำการสังเคราะห์เป็นแนวทางและแนวคิดในการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนาการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปต่อยอดเพื่อสร้างเป็นประโยชน์ต่อไป ซึ่งรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรี วิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของ ครูพัฒนา สุขเกษม

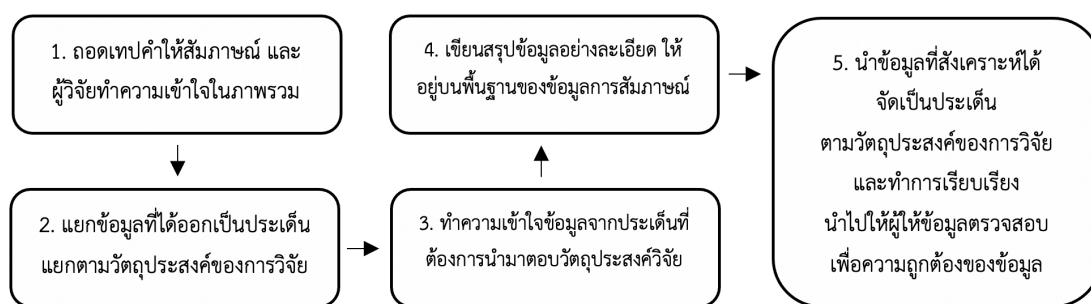
ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อศึกษาใน 3 ประเด็น ดังนี้ 1. แนวคิดการสร้างเครื่องดนตรี 2. วิธีการสร้างเครื่องดนตรี และ 3. คุณประโยชน์ของเครื่องดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม และเมื่อได้ข้อมูลที่ครบถ้วนต่อการตอบวัตถุประสงค์วิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรี วิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม โดยนำมาแยกเป็นประเด็นที่น่าสนใจและทำการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปผลเป็นเชิงคุณภาพในระยะที่ 2 ต่อไป

ระยะที่ 2 สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม

ในระยะที่ 2 เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบคำถามวัตถุประสงค์วิจัย โดยเมื่อได้ข้อมูลที่ครบถ้วนต่อการตอบวัตถุประสงค์วิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรี วิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อของครูพัฒนา สุขเกษม โดยนำมาแยกประเด็นที่น่าสนใจและทำการสังเคราะห์ จากนั้นจะทำการสรุปผลเป็นเชิงอรรถาธิบาย (Explanatory) เพื่อให้ทราบถึงแนวคิดในการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของโคไลซซี่ (Colaizzi)⁵ โดยมีขั้นตอนวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้



แผนภูมิที่ 3 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของโคไลซซี่
ที่มา : ผู้วิจัย

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็น 2 ประเด็น ตามลำดับ ดังนี้

1. ผลของการศึกษาแนวความคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม พบว่า ครูพัฒนา สุขเกษม ได้มีแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุว่า ท่านได้มีความคิดเริ่มจากที่ท่านได้หวนกลับมามองว่า ตนเองนั้นเป็นผู้สูงอายุผู้หนึ่ง ที่มีสุขภาพร่างกายเสื่อมถอยลงตามกาลเวลาและมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ไม่สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้สะดวกอย่างเคย และด้วยกระแสของวิกฤตโลกที่กำลังก้าวไปสู่ประชากรสูงอายุ รวมถึงยังได้ค้นพบงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่า ดนตรีมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มศักยภาพและเสริมสร้างพัฒนาการของมนุษย์ในทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในเชิงบวก ท่านจึงสนใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่คุณชื่นชอบให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา บ้านเกิดของท่าน นั่นก็คือ การสร้างสรรค์กิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ

ในช่วงแรกของการจัดกิจกรรมดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุของครูพัฒนา ได้ใช้เครื่องดนตรีอังกะลุง (Angklung) มาเป็นเครื่องดนตรีในการขับเคลื่อนกิจกรรมดนตรี เนื่องจากครูพัฒนาได้รับฟังพระราชดำรัสของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ว่า “อังกะลุง เป็นเครื่องดนตรีที่มีความเหมาะสมต่อการนำมาพัฒนาศักยภาพในด้านดนตรีของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง” หลังจากนั้น ครูพัฒนาจึงได้ริเริ่มการจัดกิจกรรมดนตรี โดยใช้อังกะลุง เป็นเครื่องมือหลักในการจัดกิจกรรมดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ ในศูนย์การดนตรีสร้างสุขผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงดนตรี สามารถปฏิบัติดนตรี ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดความเครียด พ้นจากความทรมาน สามารถเพิ่มสุขภาวะ และเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แต่หลังจากนั้นครูพัฒนาได้เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเกิดความรู้สึกนึกคิดว่า อังกะลุง เป็นเครื่องดนตรีที่มีขนาดใหญ่ มีน้ำหนักมาก และยังไม่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุเท่าที่ควร ทำให้การจัดกิจกรรมดนตรีนั้นได้หยุดชะงักไปและทำให้เกิดโจทย์สำคัญให้กับครูพัฒนาที่จะต้องหาวิธีการดำเนินกิจกรรมดนตรีให้กับผู้สูงอายุต่อไปอย่างไรโดยที่จะก้าวข้ามอุปสรรคดังกล่าวไปได้

ในระหว่างช่วงเวลาที่ครูพัฒนาได้ค้นคว้าเพื่อหาวิธีการในการแก้ไขอุปสรรคข้างต้นนั้น ท่านได้พบเอกสารบันทึกของ หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ที่มีข้อความปรากฏว่า “หากดนตรีเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ยากลำบากนัก จะมีหนทางหรือวิธีการอย่างไรที่จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้สัมผัส จับต้อง และสามารถปฏิบัติเครื่องดนตรีได้ง่าย โดยที่ไม่ต้องใช้ความเคร่งเครียดในการเรียนรู้และวิธีที่ท่องจำโน้ต”⁶ หลังจากเหตุการณ์นั้น ครูพัฒนาได้นำเอาคำกล่าวข้างต้นมาเป็นแนวคิดริเริ่ม และต้องการที่จะสร้างสรรค์เครื่องดนตรีที่มีความเหมาะสมและตอบสนองกับผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยการคำนึงถึงความสะดวกในการพกพา สามารถปฏิบัติได้ง่าย มีวิธีการเรียนรู้และเข้าถึงดนตรีได้โดยใช้เวลาอันสั้น เพื่อเป็นการสานต่อสิ่งที่ตนใฝ่ฝันและปรารถนาที่จะทำเพื่อผู้สูงอายุ ในการดัดศักยภาพ พัฒนา และส่งเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุต่อไป และสิ่งสำคัญอีกหนึ่งประการ คือ ครูพัฒนาต้องการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้วัสดุเหลือใช้จากครัวเรือน วัสดุจากธรรมชาติ และจะใช้อุปกรณ์ที่สามารถหาได้ง่ายมาเป็นเครื่องมือในการสร้าง โดยยึด “แนวคิดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ของในหลวงรัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จึงเป็นที่มาของการใช้ชื่อแทนเครื่องดนตรีว่า “ตามรอยพ่อ” หรือตัวย่อ ตรพ. และตามด้วยตัวเลขของเครื่องดนตรีนั้น ๆ

6. พัฒนา สุขเกษม, “แนวคิดในการพัฒนาเครื่องดนตรี ตามรอยพ่อ,” สัมภาษณ์โดย วิษณุ บุญรอด, 6 มีนาคม 2563.

2. ผลของการศึกษาวิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของ
ครูพัฒนา สุขเกษม ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลได้ดังตารางนี้

ตารางที่ 1 ผลของการศึกษาวิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรี
ที่มา : ผู้วิจัย

ชื่อเครื่องดนตรี (พร้อมภาพประกอบ)	วัสดุที่ใช้ในการสร้าง เครื่องดนตรี	วิธีการสร้าง เครื่องดนตรี	วิธีใช้งาน เครื่องดนตรี	คุณประโยชน์ ของเครื่องดนตรี
1. ทรพ.01 	1. ท่อ PVC ขนาด 3 หุน 2. ไม้สักบาง (ทำเดือยของขลุ่ย) 3. กระดาษทราย 4. เลื่อย 5. มีด 6. สตีกเกอร์สีตัวโน้ต	1. นำท่อ PVC มาตัดให้มีความ ยาวตามลักษณะของเสียงตัวโน้ต 2. เจาะรูตรงบริเวณปลายท่อเพื่อ เป็นที่ระบายลม ความกว้างและ ยาวอย่างละ 5 เซนติเมตร 3. นำไม้สักมาตัดให้พอดีกับช่อง ของปากของท่อ PVC และเจาะรู เพื่อทำเดือยของเครื่องดนตรี 4. ตั้งปรับเสียงให้ตรงตามเครื่อง ตั้งเสียง (Tuner) 5. ติดสตีกเกอร์ตามสีของตัวโน้ต	เป่าลมเข้าไปบริเวณ ปากท่อเพื่อให้เกิด เสียงดังออกมา หรือ การใช้งานเช่นเดียว กันกับขลุ่ย	ผู้ใช้งานจะสามารถ บริหารปอดได้จากการ ปฏิบัติเครื่องดนตรีด้วย การเป่า
2. ทรพ.02 	1. ท่อ PVC ขนาด 3 หุน 2. ไม้สักบาง (ทำเดือยของขลุ่ย) 3. กระดาษทราย 4. เลื่อย 5. มีด 6. สตีกเกอร์สีตัวโน้ต 7. ขวดผลิตภัณฑ์เหลือ ใช้ ที่มีขนาดความสูง 12 เซนติเมตร ความ กว้าง 5 เซนติเมตร และความกว้างเส้นรอบ วงของปากขวด 7 เซนติเมตร 8. ดินน้ำมัน	1. นำเครื่องดนตรี ทรพ.01 มา ปรับใช้เพื่อให้เกิดความสะดวก สบายในการปฏิบัติมากขึ้น 2. โดยการนำเครื่องดนตรี ทรพ. 01 ใส่ลงในขวดผลิตภัณฑ์ ประมาณ 1 ส่วน 3 ของเครื่อง ดนตรี 3. ออกช่องว่างของปากขวด โดย ใช้ดินน้ำมัน เพื่อไม่ให้ลมออกมา จากปากขวด 4. นำสตีกเกอร์สีตัวโน้ต มาติดที่ บริเวณปลายของท่อ เพื่อบ่งบอก ว่าเครื่องดนตรีชิ้นนี้เป็นโน้ตเสียง ใด	บีบขวด เพื่อให้เกิด เสียงดังออกมา	ผู้ใช้งานจะสามารถ บริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก เสริมสร้างกำลังของมือ ที่ได้จากการปฏิบัติ เครื่องดนตรีด้วยการบีบ
3. ทรพ.03 	1. ท่อ PVC ขนาด 3 หุน จำนวน 5 แท่ง ขนาดความยาว ตามลักษณะของเสียง 2. ไม้สักบาง (ทำเดือยของขลุ่ย) 3. กระดาษทราย 4. เลื่อย 5. มีด 6. สตีกเกอร์สีตัวโน้ต 7. กาวร้อน	1. นำ ทรพ.01 มาเรียงติดกัน 5 แท่ง ความยาวแตกต่างกัน โดย การเรียงจากยาวไปสั้น (จากทางขวาไปซ้าย) ซึ่งเป็นการ เรียงตามระดับของเสียง มีทั้งหมด 5 เสียง 2. ติดสตีกเกอร์สี เพื่อบ่งบอกถึง เสียงโน้ตของเครื่องดนตรี ประกอบไปด้วยเสียงของตัวโน้ต โด (สีแดง) เร (สีเหลือง) มี (สีชมพู) ซอล (สีส้ม) และลา (สีฟ้า) ตามลำดับ	เป่าลมเข้าไปบริเวณ ปากท่อ (ด้านล่าง ของเครื่องดนตรี) เพื่อให้เกิดเสียงดัง ออกมา หรือ การใช้ งานเช่นเดียวกันกับ เครื่องดนตรีสากล แพนฟลูต (Pan Flute) หรือคล้ายกับ โหวด ที่เป็นเครื่อง ดนตรีอีสาน	ผู้ใช้งานจะสามารถ บริหารปอด เสริมสร้าง สมาธิและสติสัมปชัญญะ ในการเล่น เนื่องจากผู้ เล่นจะต้องใช้ตาดู ผู้อำนวยเพลงหรือ การดูโน้ตของบทเพลง และต้องใส่ใจปากในการ เลื่อนทิศทางในการเป่า เพื่อเปลี่ยนแปลงโน้ตใน บทเพลง

ชื่อเครื่องดนตรี (พร้อมภาพประกอบ)	วัสดุที่ใช้ในการสร้าง เครื่องดนตรี	วิธีการสร้าง เครื่องดนตรี	วิธีใช้งาน เครื่องดนตรี	คุณสมบัติ ของเครื่องดนตรี
4. ตรพ.04 	1. ท่อ PVC ขนาด 3 ฟุต จำนวน 1 แท่ง เพื่อเป็นฐานในการยึดขวดแก้ว 2. ขวดแก้ว ขนาด 500 มิลลิลิตร สูง 15 เซนติเมตร เส้นรอบวงของปากขวด 8 เซนติเมตร 3. สายเคเบิลไท (Cable Tie Nylon) 4. เชือก 5. ถุงพลาสติก 6. สติกเกอร์สีตัวโน้ต	1. นำขวดแก้ว 2 ขวด มาใส่น้ำ โดยระดับของน้ำจะขึ้นอยู่กับเสียงตัวโน้ตของเครื่องดนตรีนั้น ๆ ซึ่งจะทำให้การตั้งเสียงตามระบบของดนตรีสากลด้วยเครื่องตั้งเสียง (Tuner) 2. เมื่อได้ระดับเสียงที่ตรงตามโน้ตแล้ว จะทำการปิดปากขวด โดยใช้เชือกถุงพลาสติก ตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า เพื่อปิดปากขวด และใช้สายเคเบิลไทรัดปากขวด 3. นำขวดแก้วทั้ง 2 มาแขวนไว้กับท่อ PVC ในระดับที่เท่ากัน	เคาะขวดแก้ว โดยใช้สิ่งของหาง่ายทั่วไป เช่น ปากกา ดินสอ ไม้ไผ่ หรือด้ามเหล็ก คล้าย ๆ ตะเกียบ	ผู้ใช้งานจะต้องใช้แขนและมือทั้ง 2 ข้างในการใช้งานเครื่องดนตรีนี้ ซึ่งจะสามารถบริหารกล้ามเนื้อเล็ก เสริมสร้างกำลังของมือ และแขนจากการแกว่งเพื่อเคาะขวดแก้ว ส่งเสริมในการฝึกการทรงตัวของมือและแขน ในการถือเครื่องดนตรี เพื่อให้เครื่องดนตรีอยู่ในระดับเดียวกันระหว่างการใช้งาน รวมถึงเสริมสร้างสมาธิในการใช้งาน
5. ตรพ.05 	1. ไม้ไผ่ ขนาดความยาว 25 เซนติเมตร ความยาวเส้นรอบวง 17 เซนติเมตร 2. สายลวดสปริง (จากสายไฟเหลือใช้) 3. สว่าน 4. คัตเตอร์ 5. เชือก 6. สกรู 7. กระดาษทราย 8. ลูกหมากแห้ง	1. นำไม้ไผ่ตามขนาดที่กำหนด มาขัดเพื่อให้เรียบเนียน 2. ใช้คัตเตอร์ผ่านกระบอกไม้ไผ่ ลงมาตามแนวยาวประมาณ 9 เซนติเมตร กว้าง 0.5 เซนติเมตร และปรับแต่งให้เป็นช่องให้สวยงาม 3. ใช้สว่านเจาะรูและใส่สกรู หมุนแต่งให้เป็นลักษณะ วงกลม จำนวน 1 รู 4. นำลวดสปริง (สายไฟ) มาปรับแต่งและนำลูกหมากแห้งที่ติดตั้งสมบูรณ์ มาสวมบริเวณปลายหัวของลวดสปริง 5. นำลวดสปริงทั้ง 2 เส้น มายึดไว้บริเวณข้างของกระบอกไม้ไผ่ และใช้เชือกมัดให้แน่น	ใช้มือจับที่บริเวณด้ามของเครื่องดนตรี และทำการเขย่าให้ลูกหมากแห้งทั้ง 2 ลูก ไปเคาะกับบริเวณปลายหัวของกระบอกไม้ไผ่	ผู้ใช้งานจะสามารถบริหารข้อมือ และเสริมสร้างสมาธิเพื่อเขย่าให้ตรงกับจังหวะของบทเพลง

ชื่อเครื่องดนตรี (พร้อมภาพประกอบ)	วัสดุที่ใช้ในการสร้าง เครื่องดนตรี	วิธีการสร้าง เครื่องดนตรี	วิธีใช้งาน เครื่องดนตรี	คุณประโยชน์ ของเครื่องดนตรี
6. ดรพ.06 	1. ไม้ไผ่ ขนาดความยาว 35 เซนติเมตร ความยาวเส้นรอบวง 23 เซนติเมตร 2. กิ่งไม้ 3. ไม้อัดแผ่นบาง 4. มีด 5. คัตเตอร์ 6. กระดาษทราย	1. นำไม้ไผ่ตามขนาดที่กำหนด มาขัดเพื่อให้เรียบเนียน 2. ใช้มีดฝานลำตัวของกระบอกล้อม ไม้ไผ่ ให้เป็นลักษณะของร่องลึกประมาณ 1 เซนติเมตร แต่จะทำการเว้นไว้ 2 ข้าง โดยทำการฝานให้เหลือเปลือกนอกไว้ 2 จุด ยาว ประมาณ 28 เซนติเมตร 3. ใช้กระดาษทรายขัดผิวให้เรียบเนียน 4. ใช้เชือกมัดไม้ขนาดเล็ก ยาวประมาณ 5 เซนติเมตร ไปพันบริเวณหัวและท้ายของเปลือกทั้ง 2 จุด 5. ใช้คัตเตอร์เจาะรูบริเวณ ตรงกลางของร่อง เพื่อสร้างเป็นจุดกำเนิดเสียง 6. ใช้ไม้อัดแผ่นบาง เป็นตัวยึดไว้ตรงกลางร่อง โดยเว้นที่ว่างระหว่างไม้ไผ่กับรูตรงกลาง (ห้ามปิดรู)	วางเครื่องดนตรีไว้บริเวณตัก และใช้นิ้วตีบริเวณเปลือกไม้ เสียงจะกำเนิดขึ้น ลักษณะการใช้งาน คล้ายคลึงกับเครื่องดนตรีสากล ดับเบิลเบส (Double Bass)	ผู้ใช้งานจะสามารถบริหารและเสริมสร้างกล้ามเนื้อเล็ก หรือนิ้วมือ
7. ดรพ.07 		เครื่องดนตรี ดรพ.07 จะมีเครื่องดนตรี ดรพ.02 เป็นส่วนประกอบ มีวิธีการสร้าง ดังนี้ 1. นำแอลกอฮอล์ใช้ มาเจาะรูโดยใช้มีดและคัตเตอร์เจาะบริเวณทั้ง 2 ข้างของแอลกอฮอล์ โดยจะเจาะทั้งหมด 5 รู โดยให้มีความกว้างเส้นรอบวงของปากขวดประมาณ 7.5 เซนติเมตร 2. ใช้มีดและคัตเตอร์ เจาะเปิดแผ่นฝาด้านหลังของแอลกอฮอล์เป็นลักษณะสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง และยาว 10 เซนติเมตร เท่ากัน 3. นำเครื่องดนตรี ดรพ.02 มาสวมใส่ในรูที่เจาะทั้ง 5 รู ประกอบไปด้วย 5 เสียงตัวโน้ตโด เร มี ซอล และลา และเขียนชื่อโน้ตลงบนขวด 4. นำสันหนังสือมาติดบริเวณด้านหน้ากว้างของแอลกอฮอล์ เพื่อเป็นที่เสียบโน้ตของบทเพลง	เครื่องดนตรี ดรพ.07 สามารถใช้งานได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ทำงานโดยผู้เล่นเพียงคนเดียว หรือสามารถร่วมกันเล่นได้ตั้งแต่ 2-5 คนขึ้นไป โดยวิธีการใช้งาน จะสามารถวางเครื่องดนตรีไว้บริเวณตัก หรือโต๊ะ ในระดับที่ของหน้าอกของผู้ใช้งาน และทำการบีบขวดตามโน้ตที่ต้องการจะบรรเลง	เครื่องดนตรี ดรพ.07 ผู้ใช้งานจะสามารถบริหารกล้ามเนื้อเล็ก เสริมสร้างกำลังของมือที่ได้จากการปฏิบัติเครื่องดนตรีด้วยการบีบ และยังเสริมสร้างด้านสติสัมปชัญญะในการแยกประสาทมือซ้ายและมือขวา ในกรณีที่ใช้กันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป จะเสริมสร้างการทำงานเป็นทีม และการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

จากตารางที่ 1 จะสรุปได้ว่า ครูพัฒนา สุขเกษม ได้ทำการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เอาไว้ทั้งหมด 7 ชิ้น สามารถแบ่งประเภทของเครื่องดนตรีได้ 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะและเครื่องทำนอง ซึ่งเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะจะประกอบไปด้วย ตรพ.04 และ ตรพ.05 ส่วนประเภทเครื่องทำนอง จะใช้บันไดเสียง ซี เมเจอร์ เพนทาโทนิค (C major Pentatonic Scale) ประกอบไปด้วย ตรพ.01 ตรพ.02 ตรพ.03 ตรพ.06 และ ตรพ.07 วัสดุส่วนใหญ่ของเครื่องดนตรีทั้งหมดจะเป็นวัสดุที่เหลือใช้จากครัวเรือน และวัสดุจากธรรมชาติ ส่วนวิธีการสร้างเครื่องดนตรีจะใช้อุปกรณ์พื้นฐานทั่วไปที่ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถหาได้ง่าย เช่น มีด คัตเตอร์ กาว เชือก หรือกระดาษทราย ซึ่งกระบวนการสร้างเครื่องดนตรีจะสามารถทำได้ด้วยตนเอง ง่าย และใช้เวลาไม่นาน

ในวิธีการใช้งานเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตรพ. ทั้ง 7 ชิ้น จะมีวิธีการใช้งานที่สะดวก ง่าย และสามารถใช้เวลาเรียนรู้สั้น สามารถใช้งานได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานเพียงคนเดียว เป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มใหญ่ และลักษณะรูปร่างของเครื่องดนตรีจะมีรูปร่างกะทัดรัด สามารถพกพาได้สะดวก ในด้านของคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรี ตรพ. ทั้ง 7 ชิ้น จะสามารถใช้ในการเสริมสร้างพัฒนาการและศักยภาพของผู้สูงอายุได้หลากหลายทาง เช่น เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตรพ.01 และ ตรพ.03 จะสามารถใช้เสริมสร้างการบริหารปอดได้ ตรพ.02 ตรพ.03 ตรพ.04 ตรพ.05 และตรพ.06 จะสามารถเสริมสร้างกล้ามเนื้อมัดเล็กและข้อมือ และ ตรพ.07 จะเป็นเครื่องดนตรีที่สร้างคุณประโยชน์หลายด้าน สามารถเสริมสร้างบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก เสริมสร้างกำลังของข้อมือ รวมถึงหากว่าใช้งานเป็นกลุ่มจะสามารถเสริมสร้างความสามัคคีและการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนั้นเครื่องดนตรีทั้ง 7 ชิ้น ยังสามารถเพิ่มสมาธิและเสริมสร้างความจำ รวมถึงยังสร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้สูงอายุในขณะที่ใช้งานเครื่องดนตรีได้อีกด้วย

อภิปรายผล

1. ผลของการศึกษาแนวคิดการสร้างเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม พบว่า ครูพัฒนา สุขเกษม ได้มีแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ว่าด้วยเหตุการณ์ของกระแสวิกฤตโลกที่กำลังก้าวไปสู่ประชากรสูงอายุโดยจะเกิดปรากฏการณ์ผู้สูงอายุล้นเมือง ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนถูกเพิกเฉย ไม่ได้รับการเหลียวแลและอาจจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เอกชัย เพียรศรีวัชรา ที่พบว่า ปัจจุบันบุตรหลานและบุคคลในครอบครัวสังคมไทยไม่สามารถดูแลกลุ่มผู้สูงอายุได้ดีเท่าที่ควร เนื่องจากต่างต้องมีภาระอยู่นอกบ้านหรือการออกไปทำงานในต่างจังหวัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงต้องอยู่เพียงลำพัง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้าง ซึ่งยังพบอีกว่าในหลาย ๆ ครอบครัวผู้สูงอายุยังมีการเลี้ยงดูหลานเมื่อบุตรมีภาระในการออกไปทำงานนอกบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการที่ไม่เหมาะสม ได้รับการดูแลเอาใจใส่น้อยลง และทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุก้าวสู่ปัญหาสุขภาพทางกายและจิตใจได้รวดเร็วยิ่งขึ้น⁷ และจากการที่ครูพัฒนาได้ค้นคว้างานวิจัยที่สนับสนุนว่า ดนตรีมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มศักยภาพและส่งเสริมพัฒนาการของมนุษย์ในทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในเชิงบวก ได้สอดคล้องกับ บุษกร บินพาสันต์ ที่พบว่า ดนตรีมีประสิทธิภาพในการช่วยผ่อนคลาย ช่วยลดภาวะในเชิงลบ โดยจะสามารถปฏิบัติได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพื่อฝึกสมาธิ ให้เกิดการเบี่ยงเบนทางจิต จากสภาพที่

7. เอกชัย เพียรศรีวัชรา, รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ (นนทบุรี : กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556), 42. 54

ฟุ้งซ่านในเรื่องต่าง ๆ ให้กลับมาจดจ่อกับเนื้อเพลงซึ่งจะก่อให้เกิดสมาธิที่ดีได้ หรือจะเป็นการบรรเลงดนตรีในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งต้องใช้ความสามัคคี เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นระหว่างการเล่น มีสติสัมปชัญญะ โดยต้องจดจ่อกับการทำหน้าที่ของตนเอง เพื่อที่จะให้เสียงโน้ตของตนเองเข้ากับจังหวะของเพลงได้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงยังเสริมสร้างวินัยและหน้าที่ในการเล่นและการฝึกซ้อม⁸

แนวคิดหลักในการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา คือ ต้องการที่จะสร้างสรรค์เครื่องดนตรีที่มีความเหมาะสมและตอบสนองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยการคำนึงถึงความสะดวกในการพกพา สามารถปฏิบัติได้ง่าย มีวิธีการเรียนรู้และเข้าถึงดนตรีได้โดยใช้เวลาอันสั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิชญ์ บุญรอด ที่ได้ทำการสร้างนวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่มีชื่อว่า ระฆังไม้ไผ่ (Bamboo Bell) ซึ่งมีแนวคิดที่จะสร้างเครื่องดนตรีที่มีความเหมาะสมและตอบสนองผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงรูปร่าง น้ำหนักที่เหมาะสม การเรียนรู้ที่ง่ายและสะดวกรวดเร็ว ซึ่งหลังจากการนำ Bamboo Bell ไปทดลองกับผู้สูงอายุให้ได้ทดลองใช้งาน พบว่า Bamboo Bell เป็นเครื่องดนตรีที่ผสมผสานระหว่างวัสดุธรรมชาติและแท่งเสียง Glockenspiel ที่ลงตัว มีขนาดรูปร่าง และน้ำหนักที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงผู้สูงอายุยังสามารถเรียนรู้การใช้งานเครื่องดนตรีได้อย่างรวดเร็ว⁹

2. ผลของการศึกษาวิธีการสร้างและคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม พบว่า วัสดุส่วนใหญ่ที่นำมาสร้างสรรค์เครื่องดนตรีจะเป็นวัสดุที่เหลือใช้จากครัวเรือน วัสดุจากธรรมชาติที่สามารถหาได้ง่าย และจะใช้อุปกรณ์พื้นฐานทั่วไปที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาเป็นเครื่องมือประกอบการสร้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สัญญา สมประสงค์ ที่ได้ทำการศึกษากำหนดเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสาน โดยการศึกษาหมู่บ้านท่าเรือ จังหวัดนครพนม ได้สร้างเครื่องดนตรีจากภูมิปัญญาของชาวบ้านที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยการนำวัสดุธรรมชาติเป็นวัสดุหลักสำคัญ เช่น ไม้ไผ่ก้านกล้วย ขวดพลาสติก หรือกระป๋องนม ซึ่งยังได้ทำการร่วมมือกันจัดตั้งสหกรณ์เพื่อจัดจำหน่ายเครื่องดนตรีที่เสร็จสมบูรณ์ โดยมีการแบ่งปันผลประโยชน์ให้กันและกันอย่างยุติธรรม¹⁰ นอกจากนี้ยังได้พบงานวิจัยโครงการออกแบบเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะของ ณีฐรพงค์ พรหมวงศ์ ที่ทำมาจากการหล่อของเนื้อดิน และเคลือบสีสำเร็จรูป ซึ่งผลของการวิจัย สามารถนำมาใช้งานได้จริงและได้เสียงที่มีคุณภาพ แต่ก็ยังพบอุปสรรคจากการใช้งานของผู้ใช้งาน¹¹ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรกานต์ รวยสูงเนิน ที่ได้ศึกษาความต้องการในการใช้เครื่องเรือนของผู้สูงอายุ จังหวัดขอนแก่น รวมถึงได้ทำการออกแบบเครื่องเรือนตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน และได้นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า สิ่งสำคัญในการเลือกวัสดุในการผลิตเครื่องเรือนสำหรับผู้สูงอายุ คือ ต้องคำนึงและพิจารณาจากสภาพความเป็นอยู่ สิ่งแวดล้อมของชุมชน ดังนั้น ควรเป็นวัสดุและอุปกรณ์ที่สามารถหาได้ง่าย มีราคาถูก และต้องบำรุงรักษาง่าย¹² ซึ่งจะช่วยลดปัญหาในด้านค่าใช้จ่ายให้กับผู้สูงอายุ รวมทั้งยังได้สอดคล้องกับแนวคิดพระราชดำริปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยการสนับสนุนให้คนในชุมชนทำกิจกรรมที่เหมาะสม

8. บุษกร บินทสันต์, *ดนตรีบำบัด* (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553), 78.

9. วิชญ์ บุญรอด, "นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและการศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2560), 92-95.

10. สัญญา สมประสงค์, "การศึกษาการทำเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสาน: กรณีศึกษาหมู่บ้านท่าเรือ ตำบลท่าเรือ อำเภอหนองวัว จังหวัดนครพนม" (ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555), 46-54.

11. ณีฐรพงค์ พรหมวงศ์, "โครงการออกแบบเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะ: อูตู" (วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2551), 91-93.

12. สุรกานต์ รวยสูงเนิน, "การพัฒนากรอบแนวคิดในการออกแบบเครื่องเรือนตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในประเทศไทย," *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น* 6, no.1 (2557): 220.

กับความต้องการของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และรู้จักคุณค่าและค่าของทรัพยากรธรรมชาติรอบตัว โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน รวมถึงการใช้เทคโนโลยีพื้นบ้านและเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของชีวิตประจำวัน และสนับสนุนให้มีการคิดภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาเทคโนโลยีท้องถิ่นจากภูมิปัญญาของตนเอง¹³

ในด้านของคุณประโยชน์ของเครื่องดนตรีผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา พบว่า สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างพัฒนาการและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ในการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก เสริมสร้างกำลังของข้อมือ นิ้วมือ รวมถึงยังสามารถเสริมสร้างความสามัคคีในกลุ่มคณะและสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Reijnders, van Heugten และ van Boxtel ที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรี รวมถึงการได้ร่วมเล่นดนตรี เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการติดต่อสื่อสาร ได้พบปะ พูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งนอกจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี¹⁴ และการที่ผู้สูงอายุได้ใช้งานหรือปฏิบัติเครื่องดนตรี จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและศักยภาพ มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น¹⁵ นอกจากนั้นเครื่องดนตรีผู้สูงอายุ ตรพ. ยังสามารถเพิ่มสมาธิและเสริมสร้างความจำ รวมถึงยังสร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ให้กับผู้สูงอายุในขณะที่ได้เล่นเครื่องดนตรี ซึ่งสอดคล้องกับการสนับสนุนของ Chang, Wray และ Lin ที่พบว่า การร่วมเล่นดนตรีและการทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่น ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ความเพลิดเพลิน และชื่นชอบที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ทางสังคมกับผู้อื่น รวมทั้งยังสามารถช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจต่อตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าแก่การอยู่ในสังคมต่อไป¹⁶

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. ผู้ที่สนใจสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ ไปต่อยอดเพื่อการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีหรือนวัตกรรมอื่น ๆ ที่สามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไปได้
2. ผู้ที่สนใจสามารถสร้างสรรค์เครื่องดนตรีตามวิธีการของครูพัฒนา สุขเกษม เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชุมชนของตนเองได้
3. เครื่องดนตรีผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ ของครูพัฒนา สุขเกษม สามารถนำไปปรับใช้เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้กับทุกกลุ่มวัย เช่น กิจกรรมดนตรีสำหรับเด็กเล็ก เด็กปฐมวัย กิจกรรมดนตรีบำบัดสำหรับผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยในโรงพยาบาล หรือจะนำไปจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและสร้างสัมพันธภาพของคนในชุมชน

13. กรมการพัฒนาชุมชน, รูปแบบการดำเนินงานเชิงธุรกิจของกลุ่มอาชีพพัฒนาชุมชน (กรุงเทพฯ : เพาเวอร์ พรีนซ์, 2543), 43.

14. Jennifer Reijnders, Caroline van Heugten and Martin van Boxtel, "Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: A systematic review," *Ageing Research Reviews* 12, no.1 (January 2013): 271-272.

15. Aline Moussard, Patrick Bermudez, Claude Alain, William Tays and Sylvain Moreno, "Life-long music practice and executive control in older adults: an event-related potential study," *Brain Res* 1, no.1642 (July 2016): 150-153.

16. Po-Ju Chang, Linda Wray and Yeqiang Lin, "Social relationships, leisure activity, and health in older adults," *Health Psychol* 33, no.2 (June 2014): 521-523.

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

1. การศึกษาเรื่อง เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตามรอยพ่อ: พัฒนา สุขเกษม เป็นการศึกษาเชิงอนุรักษและสืบทอดในด้านภูมิปัญญาของคนไทย ควรมีการศึกษาถึงภูมิหลังและวิถีชีวิต ของครูพัฒนา สุขเกษม เพิ่มเติม เพื่อเป็นการยกย่องให้แก่ผู้ที่สร้างสรรค์ภูมิปัญญาและแนวคิดทางด้านเครื่องดนตรีเพื่อสืบทอดปฎิภาณต่อไป

2. ควรมีการศึกษา ครูพัฒนา สุขเกษม เพิ่มเติม ในมุมมองทางด้านอื่น ๆ เช่น มิติมุมมองทางสังคม หรือแนวความคิดเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาของชาวบ้านเพิ่มเติม เนื่องจากในประเทศไทยยังมีแหล่งภูมิปัญญาชาวบ้านอีกมากที่ยังรังสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม เพียงแต่มินักวิจัยหรือผู้ที่สนใจเข้าไปศึกษาอย่างเข้มข้นเพื่อทำการเผยแพร่เป็นลายลักษณ์อักษรยังมีไม่มากนัก

บรรณานุกรม

กรมการพัฒนาศุมน. รูปแบบการดำเนินงานเชิงธุรกิจของกลุ่มอาชีพพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ : เพาเวอร์พริ้นท์, 2543.

ณัฐพงศ์ พรหมพงศธร. "โครงการออกแบบเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะ: อูคู." วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาศิลปมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2551.

บุษกร ปิณฑสันต์. ดนตรีบำบัด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

พัฒนา สุขเกษม. "แนวคิดในการพัฒนาเครื่องดนตรี ตามรอยพ่อ." สัมภาษณ์โดย วิษณุ บุญรอด. 6 มีนาคม 2563.

เล็ก สมบัติ และคณะ. "ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพเชื่อมโยงกับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย." รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2554.

วิษณุ บุญรอด. "นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและการศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ." วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2560.

สุรกานต์ รวยสูงเนิน. "การพัฒนากรอบแนวคิดในการออกแบบเครื่องเรือนตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือในประเทศไทย." วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ 6 เล่มที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2557): 201-223.

สัญญา สมประสงค์. "การศึกษาการทำเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสาน: กรณีศึกษาหมู่บ้านท่าเรือ ตำบลท่าเรือ อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม." ปริญญานิพนธ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.

เอกชัย เพียรศรีวัชรา. รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. นนทบุรี : กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556.

Adrian C. North, David J. Hargreaves, Jon J. Hargreaves. "Uses of music in everyday life." *Music Perception* 22, no.1 (September 2004): 41-77.

Aline Moussard, Patrick Bermudez, Claude Alain, William Tays and Sylvain Moreno. "Life-long music practice and executive control in older adults: an event-related potential study." *Brain Res* 1, no.1642 (July 2016): 146-153.

Barnetta Lesta and Peter Petocz, "Familiar group singing: Addressing mood and social behaviour of residents with dementia displaying sundowning." *Australian Journal of Music Therapy* 17, (January 2006): 2–17.

Helen J. Streubert and Dona R. Carpenter. *Qualitative Research in Nursing: Advancing the Humanistic Imperative*. 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2011.

Jennifer Reijnders, Caroline van Heugten and Martin van Boxtel. "Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: A systematic review." *Ageing Research Reviews* 12, no.1 (January 2013) 263–275.

Po-Ju Chang, Linda Wray and Yeqiang Lin. "Social relationships, leisure activity, and health in older adults." *Health Psychol* 33, no.2 (June 2014): 516-523.