

ความคิดเห็นต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มดนตรี
เพื่อผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : ชุมชนหนองแวงตราซู่ 2
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

Opinion on participation in group music
activities for elderly : A case study in
Nongwang Trachoo 2 Community, Khon Kaen.

วิชญ์ บุญรอด¹

Vich Boonrod

พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์²

Pornpan Kaenampornpan

ภัทรวุฒิ วัฒนศัพท์³

Patravoot Vatanasapt

¹ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

² ดร., อาจารย์ประจำ สาขาวิชาดุริยางคศิลป์
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในชุมชนหนองแวงตราซู่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 8 ราย ซึ่งจะมีเกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัคร คือ อาสาสมัครมีอายุตั้งแต่ 60 - 75 ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีสภาพร่างกายที่ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องดนตรี Bamboo Bell แผนจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 5 แผน และโน้ตบทเพลงสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ในประเด็นความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

ผลจากการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุรายอื่น ๆ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชนมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุคลายเครียด เกิดความเพลิดเพลิน ทำให้เกิดการพบปะ พูดคุย มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน นอกจากนั้นยังช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสมาธิ ร่างกาย สังคม และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ, กิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this research was to study the elderly's opinion on participating in music activities with others. The target group was studied by 8 elders from NongWangTrachue 2 community, Muang, KhonKaen, the inclusion criteria were age between 60 - 75 years with ability for self-care, and without difficulty to participate in the activity.

The material of this research consisted of a musical instrument called “Bamboo Bell” with 5 music programs and sheet designed in particular for elderly people. Data was collected using questionnaire of experiences on participating in elderly music activities by interviewing for opinions on participating music activities together with the others. Results showed that the elderly was satisfied to participate with others as it was encouraging good relationship among people in the community and made them feels relaxed, enjoyable, people meeting, taking and interacting with the others. Moreover, it also reinforced the quality of life in mind, body and social aspect.

Keywords: Elderly, Music For Elderly, Activities For Adults

บทนำ

มนุษย์มีความผูกพันและใช้ประโยชน์จากเสียงดนตรีมาเป็นระยะเวลานาน และเสียงดนตรีนั้นมีความงดงาม มีพลังอำนาจ ซึ่งในลักษณะของสังคมไทยจะพบเสียงของระฆัง เสียงของกลอง ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่มีอยู่ในวัด หรือแม้กระทั่งเสียงสวดมนต์ของพระก็ล้วนแล้วแต่เป็นเสียงดนตรีทั้งสิ้น ดังนั้นเสียงดนตรีจึงสามารถเป็นเพื่อนกับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี และสามารถบำบัดอารมณ์ จิตใจ ให้ผ่อนคลายได้ เสียงของดนตรียังก่อให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เมื่อชีวิตขาดจินตนาการชีวิตก็จะไร้ความหมาย ดังนั้นการฟังดนตรีจึงเป็นการยืดชีวิตออกไป ช่วยกระตุ้นและระลึกถึงความหลังของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีจินตนาการอย่างไม่มีขีดจำกัด ผู้สูงอายุก็จะรู้สึกชุ่มชื่นหัวใจและรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น สุขภาพใจก็จะดีตามไปด้วย ซึ่งมีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่า ดนตรีสามารถบำบัดอารมณ์ หรือเปลี่ยนภาวะในร่างกายให้ดีขึ้นได้ อย่าง Khemthong (2012) ได้ทดลองให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เข้ารับการฝึกปฏิบัติเปียโน

หลักสูตรเปียนโน 1 to 5 เป็นเวลา 7 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 20 นาที) แล้วพบว่า กลุ่มที่ได้เข้ารับการฝึกฝนมีปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายทั้งระบบการมองเห็นและการฟังดีขึ้นอย่างชัดเจน

ซึ่งนอกจากนั้นกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้ทดลองใช้ดนตรี ยังได้รับความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เพราะเสียงและจังหวะของดนตรีมีอิทธิพลที่จะเข้าไปกระตุ้นของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต การทำงานของสมองดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุได้ฟังดนตรีก็จะทำให้สุขภาพร่างกายดีไปด้วย และที่สำคัญผู้สูงอายุยังได้พัฒนาศักยภาพในการฝึกปฏิบัติดนตรีอีกด้วย ซึ่งมีงานวิจัยของ ธรรมจุ อุดม (2547) พบว่า ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเอง ลดความซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตด้วย

ดนตรีเป็นเรื่องของจิตใจและธรรมชาติ บางครั้งยังมีการใช้ดนตรีเพื่อการทำสมาธิ ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุได้ฟังดนตรีเบา ๆ เช่นเสียงพิณ ซอ เชื่อว่าเมื่อฟังดนตรีแล้วกิเลสในใจจะมีน้อยและเบาตามไปด้วย มีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งในกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพและไม่มีภาวะใด ๆ พบว่า การผ่อนคลายด้วยดนตรีสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพในการนอนให้ดีขึ้นได้ แม้ว่าบุคคลนั้น ๆ จะไม่มีพื้นฐานทางด้านดนตรีเลยก็ตาม (de Niet G, 2009) ซึ่งในยุคสมัยนี้ ในวงการแพทย์ได้นำดนตรีเข้าไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อยู่มากมาย และตามที่ได้มีการค้นพบทางวิทยาศาสตร์จาก University of Miami ซึ่งสนับสนุนประโยชน์ทางสุขภาพของการสนทนาและการเล่นดนตรีว่า การเล่นดนตรีเพิ่มการผลิต Human Growth Hormone (HGH) ในกลุ่มผู้ทดลองที่เป็นผู้สูงอายุชาวอเมริกัน การค้นพบยังแสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้ทดลองที่เล่นคีย์บอร์ดมีระดับ HGH สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เล่นดนตรี

ดนตรีบำบัด ยังช่วยเพิ่มฟื้นฟูความทรงจำให้กับผู้ป่วยสมองเสื่อมขั้นรุนแรง ที่สูญเสียความสามารถด้านภาษาไป ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทบทวนความจำและการรับรู้ในเรื่องเวลา สถานที่ และบุคคล (Orientation) รวมถึงช่วยฝึกทักษะ ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นอีกด้วย (กอบหทัย สิทธิธรรณฤทธิ์, 2554)

ในการใช้ดนตรีกับผู้สูงอายุ เป้าหมายนั้นไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่จะทำว่าจะศึกษาและพัฒนาไปในด้านใด และสามารถนำดนตรีไปประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นการใช้ดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมให้กับผู้สูงอายุ มีตามคำจำกัดความของสมาคมดนตรีบำบัดแห่งประเทศไทยกล่าวว่า การวางแผนควบคุมการใช้กิจกรรมดนตรีเพื่อให้บรรลุผลในการรักษา ในบุคคลทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน และวัยผู้สูงอายุ มีความต้องการพิเศษอันเนื่องมาจากความบกพร่องทางสังคม อารมณ์ สติปัญญา และทางร่างกาย ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุอยู่ในระดับที่สูงและก้าวไปสู่ภาวะประชากรสูงอายุ ยังมีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น และบางครอบครัวก็อยู่กันเพียง พ่อ แม่ ลูก หรือบางครอบครัวมีผู้สูงอายุประกอบด้วยแต่ในบทบาทปัจจุบันยังมีการดูแลบุคคลในครอบครัวหรือผู้สูงอายุได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากลูกหลานต้องออกไปทำงานอยู่นอกบ้านหรือต่างจังหวัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องอยู่เพียงลำพัง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ในหลาย ๆ ครอบครัวผู้สูงอายุยังมีการเฝ้าระวังหลานเมื่อลูกออกไปทำงานนอกบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่น้อยลงและทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบห่างเหิน (เรืองรอง ชาญภูมิธรรม, 2547)

ประเทศไทยเป็นประเทศที่เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากสังคมไทยกำลังก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่เสื่อมลง เป็นผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุน้อยลง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ทางสังคมและภาครัฐควรให้ความสนใจและดูแลเป็นอย่างยิ่ง การที่ผู้สูงอายุจะอยู่ได้อย่างมีความสุขในสังคม ส่วนหนึ่งคือการได้มีบทบาทเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขมักจะเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีกิจกรรมทางสังคมอยู่ในช่วงบั้นปลายชีวิต (Khemthong และคณะ, 2012) แต่ใน

ปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อนข้างจะมีเวลาว่างแต่ไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างนั้นทำกิจกรรมใด ๆ

พัชรี เจริญเดช (2547) กล่าวว่า การใช้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นการใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีในการฟื้นฟูรักษา และพัฒนาอารมณ์ ฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายจิตใจในเวลาเดียวกัน โดยอาจอยู่ในรูปการฟังดนตรี การเล่นดนตรี หรืออาจจะใช้ในรูปแบบที่เรียกว่า ดนตรีบำบัด ส่วนในประเทศไทยดนตรีบำบัดมีการถ่ายทอดและนำมาใช้กันอย่างช้านานแล้ว ดังปรากฏพบในพิธีการรำผีฟ้าของประชาชนในภาคอีสาน ผู้ทำพิธีรักษาจะพ่อนประกอบการรำของหมอแคนเพื่อรักษาผู้ป่วยหรือไมสบาย ประมาณปี พ.ศ.2510 ได้มีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ในโรงพยาบาลเป็นครั้งแรกที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โดย รำไพพรรณ ศรีโสภาคย์ ซึ่งขณะนั้นเป็นนักกายภาพบำบัด และจบการศึกษาด้านดนตรีบำบัดจากต่างประเทศ ต่อมาในช่วงปี พ.ศ.2528 เป็นต้นมา ได้มีการตื่นตัวในการนำดนตรีบำบัดมาใช้กันอย่างจริงจัง เมื่อปี พ.ศ.2533 ได้มีการจัดตั้งโครงการดนตรีบำบัดขึ้นที่โรงพยาบาลศิริราช เพื่อให้บริการด้านการรักษาผู้ป่วยทางกายภาพบำบัดของภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู และเผยแพร่ความรู้ด้วยวิชาการแก่บุคลากรด้านการแพทย์ ผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป

ในปัจจุบันประเทศไทยได้นำดนตรีบำบัดมาใช้ในการบำบัดผู้สูงอายุ พัฒนาด้านสมองและพฤติกรรมในเชิงลบ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายจะเก็บตัวและไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้ใช้ดนตรี มีอาการดีขึ้น ทำให้จิตใจสงบลง ไม่ก้าวร้าว และมีท่าที่เป็นมิตรต่อผู้คนรอบข้างได้ ดนตรียังสามารถช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มความสุขและความมั่นใจ เรียนรู้การสร้างจินตนาการตามเสียงและจังหวะเพลง ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง การแสดงออกทางสีหน้าร่วมไปกับการเรียนรู้การเข้าสังคมและการทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมชีวิต มิงงานวิจัยของ Hays (2005) พบว่า ดนตรีสามารถเตรียมบุคคลให้เข้าใจรูปแบบในการดำเนินชีวิต และการพัฒนาบุคลิกภาพที่โดดเด่นของตัวเอง และคงไว้ซึ่งสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี ดนตรีส่งผลทางบวกในด้านการเพิ่มคุณค่าในตนเอง มีความสามารถ มีความมั่นใจ และหลุดพ้นจากความรู้สึกว่าเหวี่ยงได้ ดนตรียังช่วยให้เรียนรู้ถึงการฝึกความอดทน รู้จัก

ควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม และรู้จักการปลดปล่อยและระบายอารมณ์ เพื่อช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ดนตรีบำบัดยังนำมาใช้ในผู้ที่พิการหรือมีความบกพร่องทางอารมณ์ นอกจากนั้นยังนำมาใช้ในการบำบัดผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ หรือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด ผู้ป่วยทางจิต พบว่าผู้ป่วยทางจิตที่มีอาการเรื้อรัง พฤติกรรมถดถอย แยกตัว จะกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างรวดเร็ว และดนตรีบำบัดยังช่วยควบคุมการหายใจและจังหวะการเต้นของหัวใจในผู้ป่วยที่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ใช้ลดอาการปวดและลดความต้องการใช้ยา

มีงานวิจัยของ Chen X. (1992) ได้ศึกษาถึงผลของดนตรีบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จำนวน 68 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่า ๆ กัน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับดนตรีบำบัดแต่ได้รับการใช้ยาต้านภาวะซึมเศร้า ส่วนกลุ่มทดลองได้รับดนตรีบำบัดร่วมกับการได้รับยาต้านภาวะซึมเศร้า การทดลองทำโดยให้ดนตรีบำบัดทุกวันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองเริ่มมีอาการดีขึ้นในช่วงท้ายของสัปดาห์ที่ 1 ส่วนผู้ป่วยกลุ่มควบคุมเริ่มมีอาการดีขึ้นเมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 3 - 4 และผลการทดลองยังสรุปได้ว่า การให้การรักษาโดยรวมเอาการรักษาตามปกติคือ การให้ยาต้านภาวะซึมเศร้าร่วมกับการให้ดนตรีบำบัดจะมีประสิทธิผลในการรักษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุมากกว่าการให้การรักษาโดยการให้ยาต้านภาวะซึมเศร้าอย่างเดียว และ จิราภี สุนทรกุล ณ ชลบุรี (2546) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง” งานวิจัยนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งที่ประสบความเจ็บปวดโดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์มีทั้งหมด 30 คน ได้รับการควบคุมในตนเองและเปรียบเทียบความวิตกกังวลและความทุกข์ทรมานขณะที่ได้รับการบำบัดโดยดนตรีและไม่ได้รับการบำบัดในการทดลอง ผู้ป่วยจะได้ฟังดนตรีเป็นเวลา 30 นาที วันละ 2 ครั้ง ทั้งเช้าและเย็น รวม 2 วัน ในระยะควบคุมผู้ป่วยจะไม่ได้ฟังดนตรีเป็นเวลา 1 วัน ผลพบว่าดนตรีมีส่วนช่วยในการลดความวิตกกังวล ความเจ็บปวดมากกว่าไม่ได้รับการบำบัดด้วยดนตรี เนื่องจากดนตรีสามารถเบี่ยงเบนความสนใจหรือความหมกมุ่นในใจให้หันเหออกไปจากจุดเดิมที่เป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเจ็บปวด หรือความ

ไม่สบายอื่น ๆ นอกจากการใช้เสียงดนตรีเข้าไปมีส่วนในการรักษาปัญหาที่มีอยู่เดิมของโรคนั้น ๆ แล้ว

ดนตรีกับผู้สูงอายุ

ดนตรีเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์มาช้านาน ดนตรีให้ความบันเทิง ช่วยผ่อนคลาย ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานรื่นเริง ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น งานวันเกิด งานแต่งงาน งานบวช งานรื่นเริงต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งงานศพ จะเห็นได้ว่าดนตรีอยู่คู่กับชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายก็ว่าได้ และดนตรีเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาคู่กับสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ เสียง (Sound) มีอิทธิพลต่อมนุษย์ด้านต่าง ๆ ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สมอ่ง ประวัติศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม สังคม วิถีชีวิต ทฤษฎีเสียงมีอำนาจ คือ มีเสียงที่ไหนอำนาจก็มีที่นั่น เช่น การประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ก็ประกอบด้วยเสียง ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ ตีเกราะ เคาะไม้ ตีดสตี้เป่า จากทฤษฎีเสียงมีอำนาจ อำนาจของเสียงสร้างเป็นพลังงาน พลังงานที่เปลี่ยนจากเสียงสร้างให้เกิดความเคลื่อนไหว ความเคลื่อนไหวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เกิดการพัฒนา เมื่อพัฒนามาก ๆ ก็จะทำให้เกิดความเจริญ มนุษย์นั้นต้องการความเจริญ ความเจริญจึงเป็นความหวัง ความปรารถนาของชีวิต และความเจริญเป็นความมีชีวิตชีวา

ดนตรีมีอิทธิพลทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ขยับตามจังหวะ เสียงดนตรีมีอิทธิพลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความเป็นปัจจุบัน ทำให้ได้นึกถึงอดีต และทำให้คิดถึงอนาคต ดนตรีทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปตามมิติของกาลเวลา เสียงดนตรีทำให้สมองได้รับรู้ เส้นประสาทของสมองขยายตัวเมื่อได้สัมผัสกับเสียงดนตรี ทำให้สมองตื่นตัวกับเสียงที่ได้ยิน เสียงดนตรีบ่งบอกถึงประวัติศาสตร์ บ่งบอกถึงวัฒนธรรมประเพณี และบ่งบอกถึงวิถีชีวิตของคนในสังคมนั้น ๆ (สุกรี เจริญสุข, 2550)

สุกรี เจริญสุข (2538) ให้ความหมายของดนตรีว่า ดนตรีเป็นงานศิลปะที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น โดยอาศัยเสียงเป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้สึกของศิลปินนั้น ๆ

เสียงดนตรีเป็นเสียงที่มีความงดงาม นำมาเรียบเรียงเป็นบทเพลง เสียงดนตรีเป็นเสียงที่ประดังขึ้นด้วยความงดงามของเสียง ศิลปินผู้สร้างเสียงได้ใส่อารมณ์ลงไปเสียง เพื่อให้เสียงมีความรู้สึกในทางศิลปะ อารมณ์ดนตรีก็เหมือนอารมณ์ในชีวิต การให้ความหมายของดนตรีที่ได้ยินกันทั่วไปว่า “ดนตรีเป็นภาษาสากล” (Music is the universal language of man kind) หรือบางครั้งก็จะได้ยินว่า “ดนตรีเป็นภาษาของอารมณ์”

ธรรมชาติของดนตรี

1. ดนตรีเป็นสื่อทางอารมณ์ที่สามารถสัมผัสได้ด้วยหู การที่จะเข้าถึงดนตรีได้นั้น คือการฟังดนตรีโดยตรง หูเป็นอุปกรณ์ในการฟังดนตรีที่สำคัญกว่าส่วนใด ๆ เมื่อคลื่นเสียงเข้าไปในช่องหู ไปยัง Eardrum ส่งพลังของเสียงไปที่หูชั้นกลาง ซึ่งมีกระดูก 3 ชิ้นเล็ก ๆ สื่อคลื่นเสียงไปยังกระดูกชั้นใน ที่ Cochlea และสื่อสารยังลักษณะของเสียง เช่น ความถี่ (Pitch) และความดัง (Loudness) ส่งไปยังเส้นประสาทการได้ยิน (Auditory nerve) ไปถึงสมอง หูจะรับฟังเสียง สมองก็จะนำเสียงที่ได้รับไปแปลงความหมาย เช่น เพลงที่ได้ฟังประเภทไหน ไพเราะ หรือ เศร้า (สุกรี เจริญสุข, 2538)

2. ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม วัฒนธรรมในการฟังดนตรีเป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่จะชอบซึ่ง ใครจะพอใจดนตรีประเภทใด ชนิดไหน ประสบการณ์ผู้ฟังดนตรีจะต้องฟังด้วยตนเอง

3. ดนตรีเป็นเรื่องของสุนทรียะ ว่าด้วยความไพเราะ เป็นสิ่งที่ทุกคนชอบซึ่งได้ ความไพเราะของดนตรี เป็นเรื่องของความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกระดับ และทุกชนชั้น ความไพเราะของดนตรีวัดได้จากประสบการณ์ทางสุนทรียะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับบุคคล

4. ดนตรีเป็นเรื่องของอารมณ์ เป็นการระบายสีสัมผัสแห่งเสียง (Tone Color) ลงบนความเงียบ เสียงดนตรีจะออกมาอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับเจ้าของอารมณ์ที่เป็นผู้ถ่ายทอดออกมาเป็นเสียง

5. ดนตรีเป็นเรื่องของศาสตร์ ศาสตร์ของดนตรีสามารถเรียนรู้โดยการ ท่อง การอ่าน การจำ การเล่า การลอกเลียน การคิดหาเหตุผล เป็นต้น ศาสตร์เป็น เครื่องช่วยให้สามารถเข้าถึงความไพเราะของดนตรีง่ายขึ้น

6. ดนตรีเป็นสื่อทางความคิด เป็นสื่อทางความคิดในเรื่องความเป็นจริง เป็นสื่อทางความคิดในเรื่องที่เกี่ยวกับคุณค่าต่าง ๆ บทบาทและหน้าที่ของดนตรีเป็น ตัวสื่อสารไปยังผู้รับสาร โดยการแปลผลจากสิ่งที่ได้รับมาและส่งผ่านไปยังสมอง ส่งผลต่อจิตใจของผู้รับสาร และผู้รับสารเป็นผู้เลือกที่จะรับหรือไม่รับ ปัจจัยทาง บริบทของสังคมเป็นตัวสร้างในการตัดสินใจของผู้รับสารเช่นกัน จะเป็นการตอบสนองต่อสถานะของสังคมในแต่ละยุคสมัย รวมทั้งถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ให้แต่ละ กลุ่มชน

7. ดนตรีสัมพันธ์ต่อชีวิตและสังคม ดนตรีสามารถสะท้อนวิถีชีวิตอย่าง สร้างสรรค์ ตอบสนองต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ตลอดจน การเมือง ดนตรีเป็นเรื่องของเสียง เสียงของดนตรีที่ไพเราะ สวยงาม ก็จะก่อให้เกิด การสร้างพลังของการรวมตัว สามารถนำไปสู่การเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการ พัฒนา ตลอดจนความเจริญในด้านต่าง ๆ ดนตรีเป็นดัชนีบ่งชี้ทางสังคม ดนตรีเป็นอย่างไร สังคมก็จะเป็นอย่างนั้น สังคมเป็นอย่างไร ดนตรีก็จะเป็นอย่างนั้น ซึ่งสามารถอธิบาย ปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นได้ ดนตรียกถูกใส่ลงไปในสังคมเพื่อ เป็นการสร้างพลังบางอย่างให้ชุมชน ทั้งนี้เพื่อสร้างความสำนึกให้เกิดขึ้น สังคมยัง มีส่วนให้เราเข้าใจดนตรีมากขึ้น ทำให้เรารำลึกถึงมุมมองของข้อผิดพลาด หรือมุมมอง ของข้อผิดพลาดที่ลึกซึ้ง และอื่น ๆ เป็นต้น

จากการทดลองทำให้มีความเชื่อมั่นว่าเพลงที่ฟัง เพลงที่ร้อง การเล่นดนตรี และจิตใจของผู้เล่น มีความสัมพันธ์กัน เพลงที่รู้จักจะทำให้เข้าถึงบทเพลงนั้นได้ง่าย แต่เพลงที่ไม่รู้จักจิตใจไม่ได้ปฏิเสธ แต่ต้องใช้เวลา เมื่อจิตใจและเสียงเพลงได้ คู่กันเคยรู้จักกัน จึงจะสามารถเข้าถึงซึ่งกันและกันได้ ซึ่งมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า บทเพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบมากเป็นพิเศษ ได้แก่ ไทยลูกกรุง และเพลงไทยเดิม เนื่องจากบทเพลงประเภทนี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้นึกถึงเรื่องราวเหตุการณ์เมื่อใน

สมัยอดีต อาจมีทั้งความทุกข์ ความสุข ความรัก ความสนุกสนาน ซึ่งบทเพลงยังสามารถสื่อสารให้ผู้ฟังเข้าใจ เข้าถึง ฟังแบบง่าย ๆ (วิสุทธิ ไพเราะ, 2556)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัย โดยการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น โดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นของความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น หลังจากการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุเสร็จสิ้น

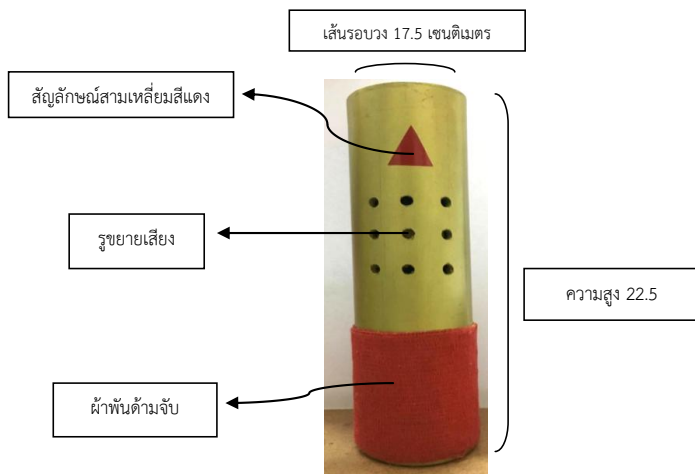
2. อาสาสมัคร

ผู้สูงอายุจำนวน 8 ราย ที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนหนองแวงตราขู 2 เทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 75 ปี
- 2) สามารถช่วยเหลือตนเองได้
- 3) สนใจเข้าร่วมการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 เครื่องดนตรี Bamboo Bell



ภาพประกอบที่ 1 เครื่องดนตรี Bamboo Bell

เป็นเครื่องดนตรีที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อคำนึงถึงคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยลำตัวของเครื่องดนตรีทำจากไม้ไผ่ที่มีความสูง 22.5 เซนติเมตร มีเส้นรอบวง 17.5 เซนติเมตร มีน้ำหนักเพียง 500 กรัม เป็นน้ำหนักที่ไม่มากเกินไป และมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งรูปทรงกระบอกไม้ไผ่เป็นทรงกระบอกทำให้ผู้สูงอายุถือได้สะดวก รวมถึงการใช้งานที่ง่าย ส่วนสีสนของเครื่องดนตรีเป็นสีทอง ทำให้รู้สึกอบอุ่น

ในการผลิตเสียงของเครื่องดนตรีเกิดจากการที่เมตพลาสติกแกว่งไปกระทบกับแท่งเสียง Glockenspiel จึงเกิดเสียงดังกังวานออกมาจากรูที่เจาะไว้ทั้งส่วนบนจำนวน 9 รู และส่วนล่างจำนวน 15 รู ของกระบอกไม้ไผ่ ซึ่งช่วงความดังของเสียงจากเครื่องดนตรีอยู่ที่ 40 - 50 เดซิเบล เป็นเสียงที่ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อผู้สูงอายุ และผ้าพันคัมจับ ทำหน้าที่เพื่อให้ผู้ใช้เครื่องดนตรีมีความสะดวกในการจับเครื่องดนตรี และสามารถป้องกันไม่ให้ลื่นในระหว่างการใช้งานเครื่องดนตรีได้

หลักการใช้งานเครื่องดนตรี

จุดประสงค์หลักในการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ในด้านหลักการใช้งานเครื่องดนตรีนี้ ผู้วิจัยจะคำนึงถึงการใช้งานที่ง่าย และ สะดวก เพื่อตอบสนองการใช้งานของผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งมีหลักการใช้งาน ดังนี้



ภาพประกอบที่ 2 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี ขั้นที่ 1

1. จีบที่ด้ามจับของเครื่องดนตรีให้กระชับมือด้วยข้างที่ถนัดและหันสัญลักษณ์สามเหลี่ยมสีแดง ▲ ให้ตรงอยู่ที่ใบหน้าของผู้เล่น



ภาพประกอบที่ 3 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี ขั้นที่ 2

2. สังเกตสัญลักษณ์ขีดสีแดงหนาที่อยู่ใต้กระบอกส่วนหัว



ภาพประกอบที่ 4 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี ชั้นที่ 3

3. นำส่วนของสัญลักษณ์ขีดสีแดงหนา  ไปเคาะหรือกระทบกับอุ้งมือ หรือ น่องขาของผู้เล่น จากนั้นเสียงจะดังออกมาจากกระบอกเครื่องดนตรี

3.2 แผนการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ

แผนการเรียนรู้ จำนวน 5 แผน โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 45 นาที ต่อ 1 แผนการเรียนรู้ ซึ่ง องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สนับสนุนว่า ผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ หรือลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า อย่างน้อย 150 นาทีต่ออาทิตย์ แต่สามารถเพิ่มความสามารถึงไปจนถึง 300 นาทีต่ออาทิตย์ได้ และยิ่งจะช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจดียิ่งขึ้น (World Health Organization, 2015) โดยในแผนจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะประกอบไปด้วย หลักการการปฏิบัติเครื่องดนตรี แบบฝึกหัด ซิตีประกอบบทเพลง (Backing Track) และ บทเพลงที่เรียบเรียงโดย วิษณุ บุญรอด ผู้วิจัย ซึ่งประเภทของบทเพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบมากเป็นพิเศษ ได้แก่ ไทยลูกกรุง และเพลงไทยเดิม เนื่องจากบทเพลงประเภทนี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้นึกถึงเรื่องราวเหตุการณ์เมื่อในสมัยอดีต อาจมีทั้งความทุกข์ ความสุข ความรัก ความสนุกสนาน ซึ่งบทเพลงยังสามารถสื่อสารให้ผู้ฟังเข้าใจ เข้าถึง ฟังแบบง่าย ๆ (วิสุทธิ ไพเราะ, 2556)

3.3 แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีหลังจากการใช้แผนจัดกิจกรรมทั้ง 5 แผน

4. ขั้นตอนการดำเนินการเก็บข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุทั้ง 5 แผน โดยจะใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 1 แผนต่อ 2 วัน วันละ 45 นาที ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงต้องมีผู้ช่วยผู้วิจัยที่สามารถช่วยเหลือผู้วิจัยในด้านการสอบถามข้อมูล และดูแลผู้สูงอายุในระหว่างการดำเนินการวิจัยด้วย

สรุปผลการวิจัย

ผลสรุปการศึกษาความคิดเห็นของอาสาสมัครทั้ง 8 ราย หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มดนตรี ในประเด็นของความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่นนั้น อาสาสมัครมีความพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกับอาสาสมัครรายอื่น ๆ เนื่องจากกิจกรรมนี้ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชนมากขึ้น ทำให้ได้เกิดการพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสริมสร้างความสามัคคี เกิดปฏิสัมพันธ์ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่นในครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย “นวัตกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและการศึกษาประสบการณ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ” ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาเครื่องดนตรีให้มีรูปแบบวิธีการเล่นที่ง่าย ใช้เวลาเรียนรู้สั้น และตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยผู้วิจัยได้นำเครื่องดนตรี Bamboo Bell นี้ไปใช้จัดกิจกรรมดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในงานวิจัยจำนวน 8 ราย เป็นเวลา 6 ครั้ง (สามารถดูตัวอย่างได้จาก Link : <https://www.>

youtube.com/watch?v=KlLO7nGQnLc) และจากการสัมภาษณ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ ได้พบว่า ผู้สูงอายุสามารถทำความเข้าใจในการเรียนรู้การปฏิบัติเครื่องดนตรีได้เร็ว มีความสนใจในดนตรีมากขึ้น และนอกจากนั้น ในด้านของการพัฒนาศักยภาพทางกายภาพ เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้ ยังช่วยส่งเสริมการประสานงานของร่างกาย โดยเฉพาะการใช้ข้อมือ การใช้หูในการฟังเสียงของเครื่องดนตรีในขณะร่วมเล่นกับผู้อื่น การใช้สมาธิในการจำโน้ต อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุโดยจะเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางดนตรีและเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งกิจกรรมกลุ่มดนตรีจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกลดเดี่ยว ว่าเหงา ลดความเครียด มีความสามารถในการเล่นดนตรีได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงบั้นปลายชีวิตเป็นสำคัญ



ภาพประกอบที่ 5 กิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของโคไลซ์ซี่ ประสพการณ์ของอาสาสมัครที่ได้ใช้เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำผลมาอภิปรายผล ดังนี้

ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

ผลการวิจัยพบว่า อาสาสมัครพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่น เนื่องจากกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนี้ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชนมากขึ้น และทำให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นที่อยากออกมาเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Buckwalter, Harthock and Gaffney (1985) ที่ทำให้เห็นว่า ดนตรีมีผลทำให้เกิดความสนใจ ความกระตือรือร้น กระตุ้นความทรงจำ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเศร้า คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้มีสมาธิ และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับบุคคล ซึ่งโดยปกติแล้ว ผู้สูงอายุมักจะอยู่บ้าน ทำให้บางครั้งรู้สึกเหงาและว้าเหว่ และสอดคล้องกับ เรื่องรอง ชาญวุฒิธรรม (2547) ได้พบว่า ประเทศไทยมีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวก็อยู่กันเพียง พ่อ แม่ ลูก หรือบางครอบครัวก็อาจจะมีผู้สูงอายุประกอบด้วย แต่ในบทบาทปัจจุบันยังมีการดูแลบุคคลในครอบครัวหรือผู้สูงอายุไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากลูกหลานต้องออกไปทำงานอยู่บ้านหรือต่างจังหวัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องอยู่เพียงลำพังขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ในหลาย ๆ ครอบครัวผู้สูงอายุยังมีการละเลยหลาน เมื่อลูกออกไปทำงานนอกบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่น้อยลง และทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบห่างเหิน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา เหลืองศิริเอียร (2550) ที่พบว่า ในส่วนของภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 65 ปี มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าอายุอื่น สถานะภาพสมรส คู่มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าไม่มีคู่ ระดับการศึกษาต่ำกว่ามีภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูง และผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ด้านที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าให้ผู้สูงอายุได้ คือความใกล้ชิด รักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งในสังคม การได้รับการยอมรับ และการมีโอกาสนำเสนอประโยชน์ต่อผู้อื่น

การที่ได้ออกมาเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ได้มาร่วมเล่นดนตรี จึงทำให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะ พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการปรึกษา พูดคุยถึงปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการร่วมกันระดมความคิดในการแก้ไขปัญหาในชุมชน ซึ่งจะทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาวดี พุฒิน้อย และ

คณะ (2546) พบว่า การที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการติดต่อสื่อสาร และพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม นอกจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี โดยมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสังคม ด้วยการร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น ๆ อีกทั้งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง รวมทั้งการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ ภูมิปัญญา และทักษะร่วมกับบุคคลอื่นด้วย นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยของ William J. Cromie (1999) ที่สนับสนุนว่า การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะได้เสริมสร้างความสามัคคี เกิดปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น และจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น นอกจากนั้น ธรรมจุลา อุดม (2547) พบว่า ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเอง ลดความซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และยังให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการความสามารถในการเล่นดนตรี และสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ยืนหยัดอยู่ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข และสุขภาพดี แสงทอง (2551) ได้กล่าวว่า ดนตรีสัมพันธ์ต่อชีวิตและสังคม ดนตรีสามารถสะท้อนวิถีคิดอย่างสร้างสรรค์ ตอบสนองต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการเมือง ดนตรีเป็นเรื่องของเสียง เสียงของดนตรีที่ไพเราะ สวยงาม ก็จะก่อให้เกิดการสร้างพลังของการรวมตัว สามารถนำไปสู่การเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการพัฒนา ตลอดจนความเจริญในด้านต่าง ๆ ดนตรีเป็นดัชนีบ่งชี้ทางสังคม ดนตรีเป็นอย่างไร สังคมก็จะเป็นอย่างนั้น สังคมเป็นอย่างไร ดนตรีก็นั้นเป็นอย่างนั้น ซึ่งสามารถอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นได้ ดนตรียังถูกใส่ลงไปในการสร้างพลังบางอย่างให้ชุมชน ทั้งนี้เพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้น สังคมยังมีส่วนให้เราเข้าใจดนตรีมากยิ่งขึ้น ทำให้เรารำลึกถึงมุมมองของข้อผิดพลาดและอื่น ๆ เป็นต้น

นอกจากนั้น ในกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนี้ นอกจากการที่อาสาสมัครสามารถได้ร่วมเล่นดนตรีกันเป็นกลุ่มร่วมกันแล้ว ในขณะที่ปฏิบัติบทเพลงร่วมกัน ผู้วิจัยยังได้สังเกตเห็นว่า เมื่อมีอาสาสมัครรายใด บรรเลงผิดพลาด ทำให้ถูกต้อง จะไม่

เกิดการดำเนินติดต่อกัน และไม่พบการเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ๆ แต่กับพบว่า อาสาสมัครจะมีการให้อภัยซึ่งกันและกัน มีการแนะนำซึ่งกันและกันระหว่าง การปฏิบัติ มีการสร้างพูดคุยสร้างเสียงหัวเราะกันอยู่ตลอดช่วงกิจกรรม จึงทำให้ อาสาสมัครมีความสนิทสนมกันมากขึ้นเพียงระยะเวลาอันสั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุจำนวน 205 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 75 ถึง 95 ปีขึ้นไป โดยแบ่งผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านพักส่วนตัว 161 คน โรงพยาบาล 32 คน และอีก 12 คน ได้รับการรักษาในเคอร์ของของผู้สูงอายุ โดยแบ่งผู้เข้าร่วมศึกษาเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดสอบกลุ่มแรกจำนวน 104 คน เป็นชาย Ruokonen I. and Ruismaki H. (2011) 31 คน เป็นหญิง 73 คน โดยกลุ่มนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีเป็นประจำหนึ่งครั้งในทุก ๆ สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 5 เดือน และกลุ่มควบคุมซึ่งประกอบไปด้วย ชาย 35 คน หญิง 66 คน พวกเขาทำการศึกษาค้นคว้าด้วยโปรแกรม Virkistysverso ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำการศึกษานี้ทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยแบ่งกิจกรรมการเรียนรู้ของสองกลุ่ม เพื่อทำการศึกษากการฝึกพูด การสื่อสารกับผู้สูงอายุ คนอื่น การร้องเพลง การฝึกจำ อารมณ์ จากทั้งกลุ่มที่ได้เรียนดนตรี และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มดนตรีนั้น ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้การร้องเพลง การฝึกเล่าเรื่อง การฟังเพลง การเรียนเล่นเครื่องดนตรี การฝึกโยกย้ายตามจังหวะเพลง ซึ่งผลที่ได้รับเป็นกลุ่มที่ได้เรียนดนตรีนั้นมึอารมณ์ที่ดีกว่า การรู้สึกมีความสุขและได้ร่วมสนุกมากกว่า รวมไปถึงการเข้าสังคมได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เรียนดนตรี

และมีงานวิจัยที่สอดคล้องของ จินตนา สงค์ประเสริฐ และคณะ (2538) ได้ศึกษาเกี่ยวกับดนตรีบำบัดกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยนำดนตรีบำบัดมาใช้กับผู้ป่วยจิตเวช ณ โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต โดยการเปิดเทปจังหวะเร้าใจ ให้มีการขยับตัวเข้ากับจังหวะ โดยมีเครื่องดนตรีแบบเคาะจังหวะ และอุปกรณ์เกิดเสียงให้ผู้ป่วยเขย่า และให้บอกถึงความรู้สึกเมื่อได้ฟังเพลง โดยบำบัดครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง หลังจากบำบัดพบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการเรื้อรัง พฤติกรรมถดถอย แยกตัว จะกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างรวดเร็ว จากการสังเกตหลังจาก ชั่วโมงที่ 2 ของการบำบัดพบว่าผู้ป่วยที่เหงา เศร้า จะยิ้มได้ หลังจากที่ไม่เคยยิ้มมา

นานแล้ว และยังมีงานวิจัยของ ธรรมรจจา อุดม (2547) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการโดยการใช้การเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ฝึกตามโปรแกรมที่เตรียมไว้ ใช้เวลาฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า หลังทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความซึมเศร้าน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบอีกว่า ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเอง ลดความซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กอบหทัย สิทธิธรรณฤทธิ์. (2554). **ปัญหาด้านพฤติกรรมอารมณ์และจิตใจ ในผู้ป่วยสมองเสื่อม (BPSD): แนวคิด และการรักษา**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล
- จินตนา สงค์ประเสริฐ และคณะ. (2538). **ดนตรีบำบัดกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 26, (1) 23-30.
- จิราณี สุนทรกุล ณ ชลบุรี. (2546). **ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธรรมรจจา อุดม. (2547). **ประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า**. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- พัชรี เจริญเดช. (2547). 12 ปีสวทช. อดีต ปัจจุบันและอนาคต. TIAC ENewsletter, 2(2) ค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2547, จาก <http://www.server2.Tiac.or.th./enewsletter>.

- เรืองรอง ชาญวุฒิธรรม. (2547). **คนชราในสถานสงเคราะห์ : ชีวิตและตัวตน.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา. สาขาวิชามานุษยวิทยา.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิสุทธิ ไพเราะ. (2556). **การศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการรับฟังดนตรีระหว่างผู้สูงอายุกับเยาวชน.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสยาม.
- สุกรี เจริญสุข. (2538). **จะฟังดนตรีอย่างไรให้เพราะ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : Dr.Sax.
- สุกรี เจริญสุข. (2550). **ดนตรีเพื่อพัฒนาศักยภาพของสมอง.** พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม : วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชาติ แสงทอง. (2551). **ชีวิตกับดนตรี.** พิมพ์ครั้งที่ 2. นครสวรรค์ : ริมปิงการพิมพ์.
- สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ. (2546). **ผู้สูงอายุกับกิจกรรมบำบัด.** เชียงใหม่ : ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Buckwalter, K, Hartsock, J. (1985). *Music Therapy.* Jn:Bulechek Gm., McCloskey JC. Editors. *Nursing Intervention: Treatment for nursing diagnosis.* Philadelphia: Sanders WB. Company; 1985. P 58-69.
- Cromie, W. J. (1999). *Social activities found to prolong life.* Harvard University. Available from: <http://news.harvard.edu/gazette/1999/09.16/social.html> retrieved on 7 May 2016.
- De Niet G., B. Tiemens, B. Lendemeijer and G. Hutschemaekers (2009). *Music-assisted relaxation to improve sleep quality: meta-analysis.* J Adv Nurs 65(7): 1356-1364.
- Hays. (2005). *Well-being in later life through music.* Volume 24, Issue 1, pages 28–32.

- Khemthong, S, Pejarasangharn, U, Uptampohtiwat T, and Khamya, A. (2012). *Effect of Musical Training on Reaction Time: A Randomized Control Trial in Thai Elderly Individuals*. Music and Medicine; 4(1):16-21.
- Ruokonen I. and Ruismaki H. (2011). *MUSICAL INTERACTION AND LIFELONG LEARNING: INTEGRATIVE AND HOLISTIC MUSICAL ACTIVITIES INCREASE THE WELL-BEING OF OLDER PEOPLE*. Article proposal for Problems in Music Pedagogy Journal [Online] Available from:http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/Daugavpils250811.pdf.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. [Online]. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf retrieved on 24 April 2017.