



แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม Guidelines for Promoting Quality of Life for the Elderly Through Music Therapy Activities in Maha Sarakham Province

ยสพรรณ พันธะศรี^{1*}, อรรคพงศ์ ภูลายยาว² และบัณฑิต ไชยปัญญา³

Yotsapan Pantasri^{1*}, Akapong Phulaiyaw² and Bundit Chaipanha³

^{1*,2,3}อาจารย์ ภาควิชาดุริยางคศาสตร์ วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

^{1*,2,3}Lecturer from Department of Music College of Music Mahasarakham University

*Corresponding Author Email: yotsapan.p@msu.ac.th

Received: 14 March 2026 Revised: 28 April 2026 Accepted: 5 May 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมดนตรีบำบัดในบริบทชุมชน โดยศึกษาจากโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งดำเนินงานกับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้ง อำเภอมือมหาสารคาม จำนวน 60 คน แนวคิดของโครงการยึดหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ครอบคลุมมิติด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ภายใต้แนวคิดการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing) ผ่านการออกแบบกิจกรรมดนตรีบำบัด 3 รูปแบบ ได้แก่ การร้องเพลงเพื่อกระตุ้นความทรงจำและสร้างความสุขทางอารมณ์ การเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายเพื่อส่งเสริมสมาธิและการประสานงานของร่างกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสัมพันธ์ทางสังคม ผลการวิเคราะห์พบว่า กิจกรรมดนตรีบำบัดมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในสามมิติหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ และสังคม โดยผู้สูงอายุมีความคล่องตัวและการทรงตัวดีขึ้น มีอารมณ์แจ่มใส ลดความวิตกกังวล และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม รวมทั้งมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนมากขึ้น นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมที่มีความต่อเนื่อง เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกอย่างยั่งยืน องค์ความรู้จากโครงการชี้ให้เห็นว่าดนตรีบำบัดสามารถเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับชุมชน และสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ดนตรีบำบัด, ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต

Abstract

This academic consists purposes to present guidelines for promoting the quality of life of the elderly through music therapy activities in a community context. The study examines a project promoting the quality

of life for the elderly through music therapy in Maha Sarakham Province, which involved 60 elderly individuals in Tambon Koeng Mueang Maha Sarakham District. The project's concept is based on holistic health care encompassing physical, mental, emotional and social dimensions, under the concept of Active Ageing. This is achieved through the design of three music therapy activities: singing to stimulate memory and create emotional happiness; playing simple instruments to promote concentration and body coordination and physical movement to music to develop physical fitness and social relationships. The analysis revealed that music therapy activities contributed to promoting the well-being of the elderly in three main dimensions: physical, mental and emotional and social. The elderly showed improved mobility and balance, brighter moods, reduced anxiety, better group relationships and a greater sense of community belonging. Furthermore, the design of continuous activities, appropriate to the elderly's capabilities and opportunities for community participation were key factors in achieving sustainable positive outcomes. The knowledge gained from the project indicates that music therapy can be a tool for promoting holistic well-being of the elderly at the community level and can be appropriately applied as a guideline for developing quality of life promotion activities for the elderly in other areas.

Keywords: Music Therapy, Elderly, Quality of Life

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น แม้ว่าการมีอายุยืนจะสะท้อนถึงพัฒนาการทางสังคมที่ดีขึ้น แต่ในอีกมิติหนึ่งกลับมามีความท้าทายด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในบริบทชุมชนที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและโครงสร้างครอบครัวอย่างรวดเร็ว การส่งเสริม “คุณภาพชีวิต” ของผู้สูงอายุจึงมิใช่เพียงการดูแลด้านร่างกาย หากแต่ต้องครอบคลุมมิติด้านจิตใจ อารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างมีคุณค่าอีกทั้งการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องบูรณาการทั้งแนวคิดทางสุขภาพกายจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งหลักพุทธศาสนาส่งเสริมให้เข้าใจชีวิตและดำรงอยู่กับวัยชราอย่างมีสติ สมดุลและเปี่ยมด้วยความหมาย (ภูเบศร์ ดีปะ และวารินทร์ นานา, 2568, น.33-35)

จังหวัดมหาสารคาม เป็นหนึ่งในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สภาพสังคมที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมเข้มแข็งและมีความผูกพันในระดับชุมชน ถือเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนมากยังประสบปัญหาความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว การลดลงของบทบาททางสังคม รวมถึงข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งล้วนส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมจากการสำรวจข้อมูลชุมชนที่อยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคามพบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ตามชุมชนจำนวนมากที่ยังไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากชุมชนและ

สวัสดิการภาครัฐ ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากกลไกสังคมไม่เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและไม่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละชุมชน ในขณะที่ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดมาจากกลไกของชุมชนที่ไม่เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ (พระวิมานคมกริปปญญ และ ภาณุวัฒน์ สิงห์คำป้อม, 2567, น.10)

การใช้ดนตรี องค์ประกอบทางดนตรีและกิจกรรมทางดนตรีในการฟื้นฟูร่างกายและพัฒนาตามอารมณ์ร่างกายและจิตใจให้มีสภาพที่ดีขึ้นดนตรีที่นำมาใช้ในการบำบัดต้องผ่านการคิดตรองและการศึกษาค้นคว้างานวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้คือ ความหมายของดนตรีบำบัด (สมชัย ตระการรุ่ง, 2564) ซึ่งดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์ที่ประยุกต์ใช้ดนตรีอย่างมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมฟื้นฟู และพัฒนาศักยภาพของบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กิจกรรม เช่น การร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่าย และการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี สามารถกระตุ้นความทรงจำ สร้างอารมณ์เชิงบวก ลดความเครียด และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เสียงของดนตรีมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สภาวะอารมณ์ และจิตวิญญาณ ซึ่งรสนิยมและทุนความรู้ทางดนตรี สภาพสังคม เศรษฐกิจ ความทรงจำของแต่ละบุคคลมีผลสำคัญต่อการรักษา เยียวยาด้วยดนตรี แต่ละบุคคลเพื่อที่เสียงของดนตรีจะช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของบุคคลได้ (ชิษณุพงษ์ อินทร์แก้ว, 2565) ดนตรีจึงมิใช่เพียงความบันเทิง หากแต่เป็นเครื่องมือทางสังคมและจิตวิทยาที่ทรงพลังในการยกระดับคุณภาพชีวิต

ดังนั้น โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัด ในจังหวัดมหาสารคาม จึงถูกพัฒนาขึ้นโดยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดในรูปแบบที่หลากหลายและสอดคล้องกับศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งนี้เพื่อสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม และการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดผ่านการร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม โดยมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการดำเนินโครงการ เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอเชิงรูปแบบกิจกรรมที่สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทชุมชนอื่นได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

บทวิเคราะห์

การแพทย์ทางเลือก เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด นอกจากนี้ การใช้แพทย์ทางเลือกยังช่วยลดผลข้างเคียงจากการใช้ยาแผนปัจจุบันลดลง และการแพทย์ทางเลือกบางประเภท ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เช่น โยคะ นั่งสมาธิ สวดมนต์ การบริหารสมอง ดนตรีบำบัด เป็นต้น (รัตนารักษ์ ชูทอง, 2560, ออนไลน์; อ้างถึงในจุฑพร แพงจักร และระพีพรรณ ชมแผน, 2565)

ดนตรีทุกชนิดสามารถเป็นดนตรีบำบัดได้ ขึ้นอยู่กับความชอบและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยดนตรีอาจมีหรือไม่มีคำร้อง รวมถึงเสียงจากธรรมชาติ ซึ่งการนำดนตรีมาใช้บำบัดแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ดนตรีบำบัดทางจิตใจที่ช่วยลดความกลัว และดนตรีบำบัดทางกายที่กระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวและเลือดสูบฉีด (จุฑพร แพงจักร และระพีพรรณ ชมแผน, 2565) รูปแบบกิจกรรมดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม สามารถสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมดนตรีบำบัดที่เหมาะสมได้ 3 รูปแบบหลัก ซึ่งออกแบบให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย และบริบทชุมชนในจังหวัดมหาสารคาม ดังนี้

1. การร้องเพลงเพื่อกระตุ้นความทรงจำและสร้างความสุขทางอารมณ์ เน้นเพลงที่คุ้นเคย เพลงพื้นบ้านภาคอีสาน เพลงลูกทุ่ง ลูกกรุง หรือบทเพลงที่มีความหมายต่อช่วงชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นความทรงจำเชิงบวก เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และเปิดโอกาสให้แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม รูปแบบนี้ช่วยลดความวิตกกังวล สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย และเสริมพลังใจผ่านการมีส่วนร่วมแบบกลุ่ม

2. การเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายเพื่อส่งเสริมสมาธิและการประสานงานของร่างกาย ใช้เครื่องดนตรีจังหวะที่เล่นไม่ซับซ้อน เช่น อังกะลุง กลองขนาดเล็ก ฉิ่ง หรือเครื่องเคาะจังหวะ เพื่อฝึกสมาธิ การฟัง การตอบสนองต่อจังหวะ และพัฒนาการประสานงานระหว่างมือ-ตา ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและระบบประสาท ลดการเสื่อมถอยของสมรรถภาพด้านการเคลื่อนไหว

3. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสัมพันธ์ทางสังคมออกเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวกิจกรรมที่ออกแรงน้อยและใช้พลังงานร่างกายต่ำหรือเรียกว่ากิจกรรมกึ่งแอโรบิกในระดับเบา-ปานกลาง เช่น การเต้นหรือรำแบบง่าย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความยืดหยุ่น และลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ควบคู่กับการสร้างปฏิสัมพันธ์และความสามัคคีในกลุ่ม

สรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุทั้งสามรูปแบบนี้ทำงานประสานกันในลักษณะบูรณาการ ครอบคลุมมิติด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยดนตรีทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงบวกที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมอย่างสมัครใจ สนุกสนาน และต่อเนื่อง จึงเป็นรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับชุมชนอย่างยั่งยืน เป็นต้น

โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม สามารถพิจารณาได้ใน 3 มิติหลัก ได้แก่ มิติด้านร่างกาย มิติด้านจิตใจและอารมณ์ และมิติด้านสังคม โดยเชื่อมโยงกับรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ คือ การร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี ส่งผลในมิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ผลในมิติด้านร่างกาย

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรีมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อและการทรงตัวของผู้สูงอายุ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และส่งเสริมการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ การเล่นเครื่องดนตรีประเภทจังหวะ เช่น ฉิ่ง ฉาบ กลองขนาดเล็ก หรือเครื่องเคาะจังหวะ ยังช่วยพัฒนาการใช้มือและสายตาอย่างสัมพันธ์กัน ตามที่กรมพลศึกษา (2563) ระบุ ผู้สูงอายุมีภาวะเสื่อมถอยของร่างกายและปัญหาสุขภาพมากกว่าวัยอื่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและช่วงวัยจึงเป็นกลไกสำคัญในการชะลอความเสื่อม เสริมสร้างความแข็งแรง และพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง กิจกรรมออกกำลังกายประกอบดนตรีเป็นรูปแบบที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยช่วยพัฒนาระบบกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามีสำคัญต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ โดยช่วยชะลอความเสื่อมของระบบเอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต เสริมสร้างความแข็งแรงและการทรงตัว ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาวอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินลีลาจังหวะปิกิน และการรำวง บาสโลบ ยังช่วยส่งเสริมการก้าวเท้าอย่างมั่นคง การถ่วงน้ำหนักตัวอย่างเหมาะสม และการควบคุมทิศทางในการเคลื่อนไหว ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการป้องกันการหกล้มใน

ผู้สูงอายุ จังหวะดนตรีที่ชัดเจนและสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองทางการเคลื่อนไหวที่แม่นยำมากขึ้น ส่งผลให้ระบบการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (วิระศักดิ์ กุลณะวะ, นภัสวรรณ เจริญชัยภินันท์ และอนันต์ มาลารัตน์, 2568) นอกจากนี้การเต้นเป็นคู่หรือกลุ่มช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคู่กับการพัฒนาสมาธิ ความจำ และการรับรู้จังหวะ อันส่งผลต่อการกระตุ้นการทำงานของสมองร่วมกับการออกกำลังกายทางกายภาพ จึงนับเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสม จากการศึกษาการสังเกตพฤติกรรม พบว่าผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออกทางกายภาพมากขึ้น มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น สะท้อนถึงการพัฒนาศักยภาพทางกายที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอ (จิรวรรณ แสงอนันต์, 2566)

กิจกรรมดนตรีบำบัดประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบกล้ามเนื้อ โดยกิจกรรมหลัก ได้แก่ การเชื่อมโยงกับกิจกรรมการร้องเพลง การเต้นดนตรี และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี ทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนผลลัพธ์ด้านสุขภาพองค์ประกอบทางดนตรีที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการควบคุมการตอบสนองของร่างกายที่ส่งผลต่อการหายใจมาเป็นส่วนประกอบสำคัญในการออกแบบดนตรีที่ใช้ในการฝึกหายใจอันประกอบด้วย ลักษณะเสียง (Timbre), จังหวะ (Rhythm), ความเร็ว (Tempo) (ทรงวรรณ สมกอง, กานต์ ยุพา จิตติวัฒนา และนิอร เตรีตันชัย, 2567) ซึ่งสำหรับกิจกรรมการร้องเพลงเป็นการช่วยฝึกการหายใจแบบควบคุม (controlled breathing) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระบบหายใจ ส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตสอดคล้องกับแนวคิด Active Ageing ที่เน้นการคงสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ส่วนกิจกรรมการเต้นดนตรีในโครงการมีกิจกรรมการเคาะจังหวะ ตีกลองและบรรเลงเครื่องดนตรีง่าย ๆ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการมองเห็น การฟัง และการเคลื่อนไหวมือให้สอดคล้องกับจังหวะเสียงพร้อมกัน จึงช่วยพัฒนาการประสานงานระหว่างมือ-ตา (Hand-eye coordination) และความแม่นยำของการเคลื่อนไหว กลไกดังกล่าวกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหว การวางแผน และจังหวะ เมื่อมีการฝึกซ้ำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอการเสื่อมถอยของสมรรถภาพด้านการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิด Neuroplasticity ที่อธิบายว่าสมองสามารถปรับตัวและสร้างเครือข่ายใยประสาทใหม่ได้แม้ในวัยสูงอายุ เมื่อได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีในโครงการดังกล่าวนี้เป็นการออกกำลังกายกึ่งแอโรบิกระดับเบา-ปานกลาง ช่วยพัฒนาการทรงตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอด้วยความสนุกและผ่อนคลาย สมอง จิตใจ และร่างกายมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและส่งผลต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด ซึ่งช่วยกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงของสมองด้านสังคมและพฤติกรรมของบุคคล กระบวนการบำบัดสามารถดำเนินได้ทั้งแบบรายบุคคล คู่ และกลุ่ม โดยเน้นการรับฟังและการตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม (Phoglad, S., 2020)

สรุปได้ว่า ในมิติด้านร่างกาย โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม จึงมีส่วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสมัครใจต่อเนื่อง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

2. ผลในมิติด้านจิตใจและอารมณ์

กิจกรรมการร้องเพลง โดยเฉพาะเพลงที่คุ้นเคยหรือเพลงพื้นบ้านในท้องถิ่น มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นความทรงจำเชิงบวก (Positive Autobiographical Memory) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ขึ้นอยู่กับคุณค่าทางอารมณ์ของสิ่งกระตุ้น ทั้งนี้ดนตรีที่มีลักษณะเชิงลบยังสามารถกระตุ้นให้เกิดความทรงจำเชิงบวกได้มากกว่าเสียงหรือคำพูดเชิงลบ อย่างไรก็ตาม ความทรงจำที่เกิดจากคำพูดมักถูกประเมินว่ามีความเป็นเอกลักษณ์มากกว่าความทรงจำที่เกิดจากดนตรี ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของดนตรีในการเป็นเครื่องมือช่วยกระตุ้นความทรงจำ ซึ่งมีประโยชน์ทั้งในงานวิจัยและการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ เช่น ดนตรีบำบัด และการสื่อสารทางการตลาด (Jakubowski, K., & Eerola, T, 2022) เนื่องจากดนตรีเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตในอดีตอย่างมีความหมาย การระลึกถึงเหตุการณ์ที่มีคุณค่าช่วยเสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจและการยอมรับตนเอง อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ดนตรียังทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดและระบายอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และก่อให้เกิดความสุขร่วมกันผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมแบบกลุ่ม

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนว่า ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส และมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเกิดความกระตือรือร้นในการพบปะเพื่อนร่วมกลุ่ม ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมดนตรีบำบัดมีผลเชิงบวกต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ลดความรู้สึกลดเดี่ยวทางอารมณ์ และส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในบริบทชุมชน

สรุปได้ว่า ในมิติด้านจิตใจและอารมณ์ โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะกิจกรรมการร้องเพลงที่คุ้นเคยและเพลงพื้นบ้าน ซึ่งช่วยกระตุ้นความทรงจำเชิงบวก เชื่อมโยงประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า และเสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ดนตรียังเป็นสื่อกลางในการแสดงออกและระบายอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และสร้างความสุขร่วมกันผ่านกิจกรรมกลุ่ม จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส มีแรงจูงใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และกระตือรือร้นในการพบปะเพื่อน ส่งผลให้ลดความรู้สึกลดเดี่ยวและเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในบริบทชุมชนได้อย่างชัดเจน

3. ผลในมิติด้านสังคม

โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม ไม่เพียงสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ยังมีบทบาทในการฟื้นฟู “ทุนทางสังคม” (Social Capital) ของผู้สูงอายุทุนทางสังคมที่ฝังอยู่ในเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการช่วยเหลือเชิงปฏิบัติและการสนับสนุนทางอารมณ์ โดยเครือข่ายดังกล่าวครอบคลุมความสัมพันธ์กับทั้งสมาชิกในครอบครัว บุคคลที่ไม่ใช่ญาติ การมีส่วนร่วมในองค์กรหรือกิจกรรมชุมชน ตลอดจนความสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการ เช่น การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ที่ดีและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Gray, A., 2009) โดยทุนทางสังคมประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ความไว้วางใจ 2) การเกื้อกูลกัน และ 3) การสนับสนุนทางเครือข่ายสังคมและคุณภาพชีวิต ประกอบไปด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (อรอุมา จีระกมล และวัลลภ สุขสวัสดิ์, 2566) โดยเปิดพื้นที่ให้เกิดการสื่อสาร แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างไม่เป็นทางการ ส่งผลให้เครือข่าย

ความสัมพันธ์ในชุมชนมีความแน่นแฟ้นมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมกลุ่มยังช่วยลดภาวะความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การมีนัดหมายทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาททางสังคมที่ชัดเจน รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและเป็นส่วนสำคัญของชุมชน

นอกจากนี้ การใช้เพลงพื้นบ้านและกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น ยังช่วยส่งเสริมอัตลักษณ์ชุมชนและความภาคภูมิใจในรากเหง้าทางวัฒนธรรม เกิดการสืบทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมระหว่างรุ่น (Intergenerational Connection) เมื่อมีการเชื่อมโยงกิจกรรมกับครอบครัวหรือคนรุ่นหลัง

สรุปได้ว่าในมิติด้านสังคม โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม มีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี บทบาททางสังคม และความเข้มแข็งของชุมชน ควบคู่กับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้านและยั่งยืน ช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านกิจกรรมกลุ่ม เช่น การร้องเพลงและเล่นดนตรีร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความผูกพัน และเกิดความสามัคคีในชุมชน อีกทั้งการประยุกต์ใช้ทุนทางวัฒนธรรมด้านดนตรีพื้นบ้านในบริบทชุมชนของจังหวัดมหาสารคาม ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกคุ้นเคย ยอมรับ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างเต็มใจ ส่งผลให้โครงการประสบความสำเร็จในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางสังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ข้อค้นพบเชิงวิชาการ หรือองค์ความรู้ใหม่เชิงวิชาการ

บทความวิชาการนี้ นำเสนอการวิเคราะห์โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งดำเนินงานในบริบทชุมชนโดยใช้กิจกรรมหลัก 3 รูปแบบ ได้แก่ การร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่าย และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี ผลการวิเคราะห์สะท้อนให้เห็นว่าดนตรีบำบัดสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ทั้งในมิติด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ในมิติด้านร่างกาย กิจกรรมดนตรีบำบัดช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งพัฒนาการทรงตัวและการประสานงานระหว่างมือกับสายตา ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความคล่องตัวและมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ในมิติด้านจิตใจและอารมณ์ การร้องเพลงที่คุ้นเคยและกิจกรรมดนตรีร่วมกัน ช่วยกระตุ้นความทรงจำเชิงบวก ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความรู้สึกละเมื่อยคลาย และก่อให้เกิดความสุขร่วมกันในกลุ่ม ขณะที่ในมิติด้านสังคม กิจกรรมดนตรีบำบัดช่วยสร้างพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน อันนำไปสู่การฟื้นฟูทุนทางสังคมและลดความโดดเดี่ยวทางสังคมของผู้สูงอายุ

ในเชิงกระบวนการ ความสำเร็จของโครงการเกิดจากการออกแบบกิจกรรมที่มีความต่อเนื่อง เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของกิจกรรมและเข้าร่วมอย่างสมัครใจ ส่งผลให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน

โดยสรุป ดนตรีบำบัดในบริบทชุมชนเป็นแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ สามารถบูรณาการการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไว้ในกระบวนการเดียวกัน ทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active

Ageing) และการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ผลจากการศึกษาในครั้งนี้จึงสามารถเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน และสามารถประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน.

บทสรุป

โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดในจังหวัดมหาสารคาม โดยดำเนินงานในพื้นที่ตำบลเก็งกับผู้สูงอายุจำนวน 60 คน ได้สร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ที่ยืนยันว่า “ดนตรีบำบัดในบริบทชุมชน” เป็นรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับแนวคิดการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing) ผ่านการออกแบบกิจกรรม 3 รูปแบบ ได้แก่ การร้องเพลง การเล่นดนตรีอย่างง่าย และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากโครงการประกอบด้วย ดังนี้

1. องค์ความรู้มิติด้านแนวคิด ดนตรีบำบัดสามารถบูรณาการการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไว้ในกระบวนการเดียวกัน โดยใช้ดนตรีเป็นกลไกกระตุ้นการมีส่วนร่วมอย่างสมัครใจ ดนตรีบำบัดในฐานะกระบวนการบูรณาการสุขภาพองค์รวมในเชิงแนวคิด ดนตรีบำบัดถูกวางบทบาทให้เป็น “กลไกกลาง” ที่เชื่อมโยงการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเข้าไว้ในกระบวนการเดียวกัน โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อที่เข้าถึงง่ายที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมอย่างสมัครใจ ไม่ก่อให้เกิดแรงกดดันและเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุเรียนรู้และพัฒนาตนเองผ่านประสบการณ์ตรง แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการออกแบบกิจกรรม 3 รูปแบบหลัก ดังนี้

1.1 การร้องเพลง เป็นการบูรณาการมิติด้านจิตใจและอารมณ์ การร้องเพลง โดยเฉพาะเพลงที่คุ้นเคยหรือมีความหมายต่อช่วงชีวิต ช่วยกระตุ้นความทรงจำเชิงบวก (Autobiographical Memory) เสริมสร้างความภาคภูมิใจและการยอมรับตนเองในขณะเดียวกัน กระบวนการร้องเพลงแบบกลุ่มยังสร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงเป็นจุดเชื่อมระหว่างมิติอารมณ์กับมิติสังคมอย่างชัดเจน

1.2 การเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่าย เป็นการบูรณาการมิติด้านร่างกายและสติปัญญา การเล่นอังกะลุง การเคาะจังหวะ ตีกลอง หรือบรรเลงเครื่องดนตรีที่ไม่ซับซ้อน เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการฟัง การมองเห็น การจดจำ และการเคลื่อนไหวมือให้สอดคล้องกับจังหวะเสียงพร้อมกัน จึงช่วยพัฒนาสมาธิ การวางแผน และการประสานงานระหว่างมือ – ตา กลไกนี้สะท้อนการบูรณาการการทำงานของสมองกับระบบกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายและการรับรู้ไปพร้อมกัน

1.3 การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี เป็นการบูรณาการมิติด้านร่างกายและสังคม กิจกรรมกึ่งแอโรบิกระดับเบา-ปานกลาง เช่น การเดินหรือรำวงแบบง่าย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และความยืดหยุ่น ขณะเดียวกัน การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นตามจังหวะเดียวกันยังสร้างความสามัคคี การประสานจังหวะ และความสัมพันธ์ทางสังคม ดนตรีจึงทำหน้าที่เป็นตัวกลางที่เชื่อม “การเคลื่อนไหว” กับ “ความรู้สึกร่วม” ของกลุ่ม

สรุปได้ว่า ทั้งสามรูปแบบมิได้แยกขาดจากกัน แต่ทำงานประสานเป็นระบบเดียว โดยดนตรีเป็นศูนย์กลางของกระบวนการพัฒนา ทำให้การดูแลผู้สูงอายุเปลี่ยนจากแนวทางเชิงรับ (Passive Care) ไปสู่การส่งเสริมเชิงรุก (Active Engagement) ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงผู้รับบริการ แต่เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีความหมาย ดังนั้น ในมิติด้านแนวคิด

ดนตรีบำบัดจึงเป็นเครื่องมือที่บูรณาการสุขภาวะองค์รวมผ่านกิจกรรมที่เรียบง่าย เหมาะสมกับวัย และเปิดโอกาสให้เกิดการพัฒนาอย่างพร้อมกันทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมในกระบวนการเดียวกันอย่างเป็นรูปธรรม

2. องค์ความรู้มิติด้านกระบวนการ การออกแบบกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม เป็นปัจจัยความสำเร็จที่ทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกอย่างยั่งยืน ซึ่งในมิติด้านกระบวนการ ความสำเร็จของโครงการมิได้เกิดจากกิจกรรมดนตรีเพียงอย่างเดียว หากเกิดจาก “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วม” ที่มีความต่อเนื่องเหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ และเปิดพื้นที่ให้ชุมชนเข้ามามีบทบาทอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

2.1 ความต่อเนื่องของกิจกรรม (Continuity) กิจกรรมถูกจัดอย่างสม่ำเสมอและมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน เริ่มจากกิจกรรมที่สร้างความคุ้นเคยและผ่อนคลาย เช่น การร้องเพลง ก่อนพัฒนาไปสู่กิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิและการประสานงานมากขึ้น เช่น การเล่นเครื่องดนตรี และปิดท้ายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี กระบวนการลักษณะนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุค่อย ๆ ปรับตัว เกิดความมั่นใจ และพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง สรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับ ขั้นตอน	ประเภทกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ผลที่เกิดกับผู้สูงอายุ
1	กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย และผ่อนคลาย	ผู้สูงอายุร้องเพลงร่วมกัน เพลงจังหวะช้า-ปานกลาง	สร้างบรรยากาศที่เป็น มิตร ลดความตึงเครียด	ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย กล้าแสดงออกมากขึ้น
2	กิจกรรมพัฒนาสมาธิและ การประสานงาน	ผู้สูงอายุเล่นเครื่องดนตรีง่าย ๆ เช่น กลอง ฉิ่ง ฉาบ หรือ เครื่องเคาะจังหวะ	ฝึกสมาธิ การฟัง และ การประสานงาน ระหว่างมือกับจังหวะ	ผู้สูงอายุมีสมาธิดีขึ้น เกิดความมั่นใจ และ กระตุ้นการทำงานของ สมอง
3	กิจกรรมบูรณาการการ เคลื่อนไหว	ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบดนตรี เช่น ประหมื่อ ขยับแขน ขยับขา ตามจังหวะ	ส่งเสริมการเคลื่อนไหว ร่างกายและการมีส่วน ร่วม	ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง ขึ้น รู้สึกสนุกและ ภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 ความเหมาะสมกับศักยภาพผู้สูงอายุ (Appropriateness) กิจกรรมดนตรีถูกออกแบบให้สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายและระดับการรับรู้ของผู้เข้าร่วม เช่น การร้องเพลง เลือกเพลงที่คุ้นเคย จังหวะไม่ซับซ้อน เพื่อกระตุ้นความทรงจำโดยไม่สร้างความกดดัน การเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายโดยใช้เครื่องเคาะจังหวะที่ไม่ต้องอาศัยทักษะสูง ลดความซับซ้อน แต่ยังคงกระตุ้นสมาธิและการประสานงาน การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เป็นกิจกรรมระดับเบา – ปานกลาง ปรับจังหวะและท่าทางให้เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านร่างกาย การออกแบบเช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้ ทำมากกว่ารู้สึกถูกทดสอบ ทำให้เกิดแรงจูงใจภายในและความสมัครใจในการเข้าร่วม การตีตราทางสังคมและมุมมองแบบเหยียดอายุเป็นความท้าทายสำคัญที่อาจส่งผลกระทบเชิงลบต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการมองข้ามหรือบั่นทอนความสนใจและรสนิยมทางดนตรีของพวกเขา รวมถึงการกล่าวถึงความโหยหาอดีตในลักษณะที่อาจก่อให้เกิดผลเสียโดยไม่ตั้งใจ อย่างไรก็ตาม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการทางดนตรีสามารถช่วยท้าทายและ

หักล้างทัศนคติดังกล่าว พร้อมทั้งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพในการมีส่วนร่วมและสร้างคุณค่าในสังคม (Forman M., 2012)

2.3 การมีส่วนร่วมของชุมชน (Participation) กระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้นำชุมชน ครอบครัว และผู้สูงอายุร่วมกันเสนอความคิดเห็นในการเลือกเพลง รูปแบบกิจกรรม และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม ทำให้กิจกรรมมีความสอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งการฟังดนตรีในฐานะสื่อกลางทางอารมณ์สามารถเอื้อต่อการแสดงออกทางความรู้สึกโดยไม่ใช้คำพูด ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงและระบายอารมณ์ได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกคุกคาม แม้ว่าผู้สูงอายุบางรายอาจมีข้อจำกัดในการดำเนินบทบาทหรือกิจกรรมประจำวันจากปัญหาทางกายภาพ แต่การจัดกิจกรรมการฟังดนตรีในระดับชุมชนสามารถส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม และเป็นแนวทางการแทรกแซงทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเมื่อชุมชนมีบทบาทร่วมในการออกแบบและขับเคลื่อน จึงเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Ownership) และสนับสนุนให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนการเชื่อมโยงเชิงกระบวนการกับกิจกรรม 3 รูปแบบกิจกรรมทั้งสามไม่ได้ดำเนินแยกส่วน แต่ถูกจัดเรียงในลักษณะบูรณาการในแต่ละครั้ง เช่น เริ่มด้วยการร้องเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศ ต่อด้วยการเล่นเครื่องดนตรีเพื่อกระตุ้นสมาธิ และจบด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและความสัมพันธ์ กระบวนการลักษณะนี้ช่วยเชื่อมโยงพัฒนาการด้านอารมณ์ สติปัญญา ร่างกาย และสังคมไว้ในวงจรเดียวกัน สังเคราะห์เชิงกระบวนการ การออกแบบกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องเหมาะสม และมีส่วนร่วม จึงเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ดนตรีบำบัดไม่ใช่กิจกรรมชั่วคราว แต่กลายเป็นกลไกการพัฒนาที่สร้างผลลัพธ์เชิงบวกอย่างยั่งยืน ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ พัฒนา และมีบทบาทในชุมชนอย่างต่อเนื่อง อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

3. องค์ความรู้มิติด้านผลลัพธ์ ผู้สูงอายุมีพัฒนาการชัดเจนด้านความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคุณภาพชีวิตโดยรวม การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างเป็นรูปธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีพัฒนาการที่ชัดเจนทั้งในระดับพฤติกรรม อารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับการออกแบบกิจกรรมดนตรีบำบัดทั้ง 3 รูปแบบ ดังนี้

3.1 ความกระตือรือร้นและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคม ความเป็นอิสระ และการรับรู้ถึงความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละท่านเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความเพลิดเพลินและแรงจูงใจของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมดนตรี ความสัมพันธ์ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน ช่วยเสริมสร้างความผูกพันทางสังคม ขณะเดียวกัน การได้รับความเป็นอิสระผ่านกิจกรรมที่เป็นระเบียบ รวมถึงการตระหนักถึงศักยภาพและความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น ล้วนเป็นปัจจัยที่กระตุ้นความกระตือรือร้นและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมดนตรีอย่างต่อเนื่อง (Webster, C. M. (2008) โดยการร้องเพลงที่คุ้นเคยจะช่วยกระตุ้นความทรงจำและอารมณ์เชิงบวก ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย กล้าแสดงออก และมีความสุขระหว่างกิจกรรม ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่รู้สึกว่าการบังคับหรือเป็นภาระ

3.2 การมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและสม่ำเสมอ กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกคนมีบทบาทในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการเคาะจังหวะหรือสร้างเสียงประกอบร่วมกัน ความรู้สึกที่ “ตนเองมีส่วนร่วมและมีคุณค่า” ช่วยเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุแสดงออกถึงความตั้งใจ จดจ่อ และมีสมาธิมากขึ้น

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความสามัคคีในกลุ่ม การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องทำเป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม ช่วยสร้างการประสานจังหวะ การสื่อสารผ่านท่าทาง และการช่วยเหลือกันระหว่างผู้เข้าร่วม ทำให้เกิดความใกล้ชิด ความไว้วางใจ และความผูกพันในกลุ่ม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

3.4 คุณภาพชีวิตโดยรวมเมื่อพิจารณาเชิงบูรณาการ ผลจากทั้งสามกิจกรรมสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเชิงองค์รวมได้แก่ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความคล่องตัวและความมั่นใจในการเคลื่อนไหวอารมณ์แจ่มใส ลดความวิตกกังวล และมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต มีบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในชุมชน

สรุปได้ว่า กิจกรรมดนตรีบำบัดทั้ง 3 รูปแบบทำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วม และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปของคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างรอบด้าน ผลลัพธ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าดนตรีบำบัดเป็นเครื่องมือที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน กล่าวโดยสังเขปว่าดนตรีบำบัดในโครงการนี้ได้เป็นเพียงกิจกรรมเสริม แต่เป็น “เครื่องมือพัฒนาสุขภาวะเชิงระบบ” ในระดับชุมชน ที่สามารถประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นได้ และมีศักยภาพต่อยอดสู่แนวทางปฏิบัติและนโยบายด้านผู้สูงอายุในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2563). *คู่มือการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.เอส.พรินต์ติ้ง แอนด์ดีไซน์ จำกัด.
- จตุพร แวงจักร และระพีพรรณ ชมแผน. (2565). การเพิ่มความจำและป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุด้วยการบริหารสมองและดนตรีบำบัด. *วารสารสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 6(1), 275-283.
- จิรวรรณ แสงอนันต์. (2566). รูปแบบจังหวะกลองชุดประกอบการเต้นลีลาศในประเทศไทย. *วารสารพัฒนศิลป์วิชาการ*, 7(2), 12-22.
- ชิษณุพงษ์ อินทร์แก้ว (2565). การใช้เสียงเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด: กรณีศึกษาในดนตรีบำบัดและดนตรีพิธีกรรม. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14(2), 300-318.
- ทรงวรรณธรรม สมกอง, กานต์ยุพา จิตติวัฒนา และนิอร เตรีตณชัย. (2567). ผลของดนตรีบำบัดเพื่อการฟื้นฟูประสิทธิภาพการหายใจในผู้ป่วยโรคโควิด 19 ที่พ้นระยะแพร่กระจายเชื้อ. *วารสาร ดนตรี และการแสดง*, 10(2), 126-137.
- พระวิมานคมภีร์ปญโญ และภาณุวัฒน์ สิงห์คำปอง. (2567). พัฒนาระบบการจัดการสังคมผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชนฐานรากในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. *เสถียรวิทย์ปริทัศน์*, 4(1), 82-97.
- ณัฐศรีณย์ ฤทธิคุณ. (2562). การจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จเจ้า*, 1(1), 95-108.
- ภูเบศร์ ดีปะ และวารินทร์ นาคา. (2568). แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญา. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 7(1), 25-36.
- รัตนภรณ์ ชูทอง. (2560). *การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก*. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2568, จาก https://meded.psu.ac.th/binla/class04/388_441/Alternative_Medicine/index2.html



- วิระศักดิ์ กุลฉะวะ, นภัสวรรณ เจริญชัยภินันท์ และอนันต์ มาลารัตน์. (2568). ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายประกอบดนตรีพื้นบ้านอีสานเหนือเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 9(7), 109-121.
- สมชัย ตระการรุ่ง. (2564) ประวัติดนตรีบำบัดในประเทศไทย. *วารสารอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 43(2), 187-201.
- อรอุมา จีระกมล และวัลลภ สุขสวัสดิ์. (2566). *ทุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลในครอบครัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง*. (วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก). มหาวิทยาลัยนเรศวร: พิษณุโลก.
- Forman, M. (2012). How we feel the music: popular music by elders and for elders. *Popular Music*, 31(2), 245-260.
- Gray, A. (2009). The social capital of older people. *Ageing & Society*, 29(1), 5-31.
- Jakubowski, K., & Eerola, T. (2022). Music evokes fewer but more positive autobiographical memories than emotionally matched sound and word cues. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(2), 272.
- Phoglad, S. (2020). How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy. *Journal of Social Work and Social Administration*, 28(1), 251-260.
- Webster, C. M. (2008). Intrinsic motivation and well-being: Seniors in community associations. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 20(2), 229-244.