

ผลการศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี เพื่อผู้สูงอายุโดยใช้เครื่องดนตรี Bamboo Bell

วิษณุ บุญรอด

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
v.boonrod@gmail.com

พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์

อาจารย์
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
pornpan@kku.ac.th

ภัทรวิทย์ วัฒนศัพท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
patvate@kku.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในชุมชนหนองแวงตราขู 2 จำนวน 8 ราย ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัคร คือ อาสาสมัครมีอายุตั้งแต่ 60 - 75 ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถใช้แขนได้น้อย 1 ข้าง และมีสภาพร่างกายที่ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ เครื่องดนตรี Bamboo Bell แผนจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ จำนวน 5 แผน และโน้ตบทเพลงสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยได้

เรียบเรียงขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ ประสบการณ์เชิงลึกใน 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี 2. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรีและ 3. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น และนำมาวิเคราะห์โดยใช้แนวคิดของโคไลซ์ซี

จากการศึกษาผลของประสบการณ์ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี Bamboo Bell พบว่า เครื่องดนตรีมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งขนาดรูปร่าง วัสดุที่ใช้ เสียง และสีสน เป็นเครื่องดนตรีที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีความซับซ้อน มีประโยชน์ต่อผู้ใช้ ทำให้ผู้สูงอายุคลายเครียด และเกิดความเพลิดเพลิน สำหรับความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุพึงพอใจต่อกิจกรรมดนตรีที่จัดขึ้น เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสมาธิ ร่างกาย และสังคม นอกจากนั้น บทเพลงที่ใช้ในกิจกรรม ยังเป็นบทเพลงที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย เนื่องจากมีจังหวะและท่วงทำนองที่ไม่ซับซ้อน ในด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกับผู้สูงอายุรายอื่น ๆ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชนมากขึ้น ทำให้เกิดการพบปะ พูดคุย มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ : Bamboo Bell, ดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ, กิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ

The Study of Elderly's Experiences in Participating Music Activities using Bamboo Bell

Vich Boonrod

Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University
v.boonrod@gmail.com

Pornpan Kaenampornpan

Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University
pornpan@kku.ac.th

Patravoot Vatanasapt

Assistant Professor
Faculty of Medicine, Khon Kaen University
patvate@kku.ac.th

Abstract

The purpose of this research was to study the elderly's experiences in participating music activities. Music activities mainly involved with learning how to play the new instruments which developed by the researcher. The instrument is called "Bamboo Bell". Phenomenology method was used in this research. The inclusion criteria was the elderly age between 60 – 75 years old, they were able to help themselves, able to use at least one arm and their physical ability was not as barrier to participate this activity. Eight elderly from Nong

Wang Trachue 2 community were interviewed. There were three main themes in the interview which included 1) the elderly's opinion on musical instrument 2) the elderly's opinion on music activity and 3) the elderly's opinion on participation music activities with the others. All the interviews were transcribed and analyzed by using Colaizzi's method.

The results of this study indicated that the elderly had preferred the features of this instrument size, shape, material, color and sound. Bamboo Bell was easily to use and helpful for the elderly to be relaxed and enjoyed during playing the instrument. For the elderly's opinion on music activity indicated that most of the elderly satisfied with this music activity because it was an activity that reinforced their quality of life as well as physical, concentration and socialization. The songs which used in the activities had simple melody and rhythm therefore they were easy to remember. Moreover, results of the elderly's opinion on participating the music activity with the other participants found that the elderly satisfied with engaging in the activity together with the other elderly as it was encouraged social interaction between people in community and provided opportunity people taking, meeting, interacting with the others and helped the elderly had good quality of life.

Keywords: Bamboo Bell; Music for Elderly; Activities for Elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุอยู่ในระดับที่สูงและก้าวไปสู่ภาวะประชากรสูงอายุ จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในปี 2556 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 9.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10.7 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มว่าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อย ๆ ในทุก ๆ ปี (สายพิน ยอดกุล, 2555) นอกจากนั้นปัจจุบันมีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวอยู่กันเพียง พ่อ แม่ ลูก หรือบางครอบครัวอาจจะมิใช่ผู้สูงอายุประกอบด้วยแต่ในบทบาทปัจจุบันยังมีการดูแลบุคคลในครอบครัวหรือผู้สูงอายุได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากบุตรหลานต้องออกไปทำงานอยู่นอกบ้านหรือต่างจังหวัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องอยู่เพียงลำพัง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ในหลาย ๆ ครอบครัว ผู้สูงอายุมักมีการเฝ้าระวังหลานเมื่อลูกออกไปทำงานนอกบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่น้อยลงและทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบห่างเหิน (เรืองรอง ชาญวุฒิธรรม, 2547)

ประเทศไทยเป็นประเทศที่เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากสังคมไทยกำลังก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่เสื่อมลง เป็นผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุน้อยลง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ทางสังคมและภาครัฐควรให้ความสนใจและดูแลเป็นอย่างดี ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าและศักดิ์ศรี มีประสบการณ์และแนวคิดที่ดี หากได้รับโอกาสและการสนับสนุนที่ดีจากชุมชน ผู้สูงอายุจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองได้เป็นอย่างดี และจะเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความสามารถและเพิ่มศักยภาพ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต มีคำกล่าวที่ว่า ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนต้นไม้ใหญ่ เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้แก่ลูกหลาน คำเปรียบเปรยนี้ได้เป็นที่คุ้นหูกับคนไทยกันมากกว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่น่ายกย่องและนับถือเป็นอย่างยิ่ง ด้วยการใช้ประสบการณ์ชีวิต และเป็นที่ศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน สังคมในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักมีความคิดว่า ผู้สูงอายุไม่ควรทำงานหนักตรากตรำ ควรที่จะให้ลูกหลานมาปรนนิบัติดูแล แต่ในทางกลับกันผู้สูงอายุมองว่า ตนเองยังมีศักยภาพที่จะสร้างประโยชน์เพื่อสังคม ยังมีเรื่องที่จะทำ

สิ่งที่ตนอยากจะทำได้อยู่ ซึ่งหากผู้สูงอายุได้รับโอกาสนั้น จะทำให้ตนเองมีความสุข และจะไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2543)

การที่ผู้สูงอายุจะอยู่ได้อย่างมีความสุขในสังคม ส่วนหนึ่งคือการได้มีบทบาท เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขมักจะเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีกิจกรรมทางสังคมอยู่ในช่วง บั้นปลายชีวิต (Khemthong และคณะ, 2012) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อนข้างจะมี เวลาว่างแต่ไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างนั้นทำกิจกรรมใด ๆ การมีส่วนร่วมในงานชุมชน ของผู้สูงอายุยังจำกัดอยู่เพียงกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งตามประเพณีนิยมหรือตาม ความเชื่อของคนไทยที่ปลูกฝังกันมาแต่ในอดีต สอนว่าผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคล และเป็นบุคคลที่มีค่าต่อสังคม เมื่อได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่ดีขึ้นและประสบ ความสุขนั้น เป็นการทำบุญที่สูงส่ง (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2543)

จากข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2547 การที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการ ติดต่อสื่อสาร และพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม นอกจากเป็นการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดี โดยมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสังคม ด้วยการร่วมทำกิจกรรม กับบุคคลอื่น ๆ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดศักยภาพที่มีอยู่ ของตนเอง รวมทั้งการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ภูมิปัญญาและทักษะ ร่วมกับบุคคลอื่นด้วย (สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ, 2546)

นอกจากนั้น การเรียนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทยใน ปัจจุบัน ยังไม่มีแพร่หลายมากนัก และพบว่าในโรงเรียนเอกชนต่าง ๆ จะมุ่งเน้น เพียงการเรียนการสอนดนตรีให้กับกลุ่มเด็กไปถึงกลุ่มเยาวชน โดยสังเกตได้จาก หลักสูตรการสอนดนตรีของโรงเรียนเอกชนชั้นนำในประเทศ ซึ่งยังขาดหลักสูตรที่ ตอบสนองความต้องการผู้สูงอายุ และอีกเหตุผลหลักที่ทำให้การเรียนการสอน ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุมีน้อยก็อาจด้วยเนื่องจากประเทศไทยมีความคิดที่ว่า วัยสูงอายุซึ่งเป็นวัยที่ต้องการพัก หยุดนิ่ง ไม่ควรทำสิ่งที่ยากเกินไป หรือเป็นวัยที่ อาจจะไม่เหมาะสมกับการเรียนรู้แล้ว และผู้สูงอายุก็อาจจะมีความคิดที่ว่า มาเริ่มใน วัยนี้ก็สายไปเสียแล้ว เกิดการไม่มั่นใจที่จะต้องไปเรียนซึ่งเป็นสถานที่ต้องพบปะ

กับเด็ก ๆ และอีกด้วยสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง จึงไม่มีแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งจากการศึกษาของ Roy Ernst (2011) ที่ได้จัดการทำโครงการการศึกษาดนตรีสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า ดนตรีเพื่อชีวิต (Music for Life) โดย Roy เชื่อว่าผู้ที่ศึกษาดนตรี จะสามารถพบกับสังคมใหม่ และพบความต้องการทางด้านสุขภาพของตน โดยได้จัดโปรแกรมดนตรีที่มีเป้าหมายชัดเจนและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้สำหรับผู้บุคคลที่ไม่มีพื้นฐานดนตรีมาก่อนหรือบุคคลที่มีพื้นฐานสามารถกลับมาเล่นใหม่ได้อีกครั้ง ซึ่งเป็นที่ประสบผลสำเร็จมาก และยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้เล่นและศึกษาดนตรีมีความสนุกและพอใจกับผลของสุขภาพตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุคลายจากความเหงาและโดดเดี่ยวลงได้ Sofia Seinfeld และคณะ (2011) ได้จัดการเรียนการสอนเปียโนสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อประเมิณผลในด้านอารมณ์ ความคิดทางปัญญา และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลองที่เข้าอบรมการเรียนเปียโน และกลุ่มควบคุมที่อยู่ตามปกติ โดยมีการออกกำลังกาย วาดภาพ เรียนคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยใช้เวลาในการจัดการเรียนการสอน 4 เดือน และพบว่า กลุ่มควบคุมที่ได้เข้าอบรมการเรียนเปียโน มีสภาวะซึมเศร้าลดลง มีความคิดเชิงบวกมากขึ้น มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งยังสามารถที่อ่านโน้ตเปียโน และพร้อมจะเรียนรู้ในด้านดนตรีต่อไป

การศึกษาประสบการณ์แนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นการศึกษาเจาะข้อมูลในเชิงลึก เพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่บุคคลหรือผู้ให้ข้อมูลนั้นได้รู้สึก นึกคิด ต่อประสบการณ์ที่ได้ประสบหรือผ่านการเรียนรู้ ในช่วงเวลานั้น ๆ ได้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และนำสิ่งที่ได้จากการถอดประสบการณ์นั้นไปต่อยอดและพัฒนาเกี่ยวกับการนำดนตรีไปใช้กับผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าจะมีงานวิจัยออกมาสนับสนุนว่า ดนตรีมีศักยภาพและสามารถช่วยพัฒนาทั้ง จิตใจ อารมณ์ และกายภาพ ของมนุษย์ให้ดีขึ้น แต่การศึกษาประสบการณ์นั้นยังจะช่วยให้ได้รับข้อมูลที่เป็นความจริงอันปราศจากอคติใด ๆ จากผู้ให้ข้อมูลได้อย่างชัดเจนบริสุทธิ์ (Moran, 2005)

จากความสำคัญ สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทย และจากการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้น ทำให้เห็นว่าดนตรีมีผลทำให้เกิดความสนใจ ความกระตือรือร้น กระตุ้นความทรงจำช่วยควบคุมอารมณ์ลดความเศร้า คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจมีสมาธิ และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับบุคคล

(Buckwalter และคณะ, 1985) ผู้วิจัยจึงได้เกิดแรงบันดาลใจในการนำนวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ Bamboo Bell ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่ใช้เทคนิควิธีการเล่นที่ง่ายและใช้เวลาเรียนรู้สั้น ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุทำความเข้าใจในการเรียนรู้ได้เร็วและมีความสนใจมากขึ้น และยังจะช่วยส่งเสริมการประสานงานของร่างกายและประสาทสัมผัส ตา หู โดยเฉพาะการใช้ข้อมือ การทำงานของประสาทสัมผัสของมือทั้งสอง สมารถในการจำโน้ต การใช้ประสาทสัมผัสตาในการอ่านโน้ตและการใช้หูในการฟังเสียงของผู้อื่นในขณะร่วมเล่น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพในการทำงานเป็นกลุ่ม เนื่องจากผู้บรรเลงทุกคนจะต้องสมารถกับหน้าที่ของตนเองเมื่อถึงคราวของตนแล้วต้องเคาะ ซึ่งผู้วิจัยได้รับแรงบันดาลใจมาจาก แท่งเสียง Glockenspiel ซึ่งมีเสียงที่คล้ายกับเสียงของระฆัง เสียงไม้คู่หรือแหลมเกินไประฆัง เป็นดั่งเสียงแห่งพระพุทธรองค์ เรียกเรากลับมามีสติ ตั้งใจกลับสู่กายของเราทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง ทุกคนจะหยุดพูดคุยกัน หยุดการเคลื่อนไหว และหยุดทุกสิ่งที่เรากำลังทำ รวมทั้งความคิดในหัวสมอง และกลับมาตามลมหายใจเข้า-ออก ผ่อนคลายร่างกาย (Thich Nhat Hanh, 1999) และเลือกใช้ ไม้ไผ่เป็นองค์ประกอบในการสร้างเครื่องดนตรี เนื่องจาก ไม้ไผ่ เป็นพืชที่ถูกนำมาพัฒนาและสร้างเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นไม้ธรรมชาติที่มนุษย์คุ้นเคยและสามารถหาได้ตามธรรมชาติ ท้องถิ่นทั่วไป รวมถึงได้มีการนำไม้ไผ่มาสร้างส่วนประกอบของเครื่องดนตรีอีกด้วย เช่น ระนาดและขลุ่ยไม้ไผ่ ซึ่งการนำไม้ไผ่มาใช้ในการพัฒนานวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้ก็เพื่อเป็นการแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของภูมิปัญญาไทย

และผู้วิจัยจะทำการศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่งในกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยจะพัฒนาขึ้น ประกอบด้วยบทเพลงที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นหู บทเพลงที่มีความคุ้นเคย ชื่นชอบ และไม่ยากเกินไป แต่ที่ผู้วิจัยไม่ละทิ้งองค์ประกอบดนตรีหลักอย่าง เสียง ทำนอง จังหวะ และเสียงประสานซึ่งจะถูกสอดแทรกไว้ในบทเพลงที่เรียบเรียงขึ้น โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางดนตรีและเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งดนตรีจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเพิ่มระดับ

คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (ธรรมรจา อุดม, 2547) และยังให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการความสามารถในการเล่นดนตรี และสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ยืนหยัดอยู่ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี Bamboo Bell
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรี
3. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุและการศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ โดยหลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเครื่องดนตรีขึ้นมาแล้ว เมื่อการทดสอบเครื่องดนตรีที่นำไปทดลองกับกลุ่มทดลองและได้นำไปปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ได้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะนำเครื่องดนตรีมาจัดกิจกรรมดนตรีที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยใช้กลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ และ หลังจากการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุเสร็จสิ้น ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการถอดประสบการณ์หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น โดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึกใน 3 ประเด็นหลัก

- 1.1 ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี Bamboo Bell
- 1.2 ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรี
- 1.3 ประสบการณ์ของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

โดยใช้รูปแบบการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา และแนวคิดของ ฮัสเซิร์ล (Husserlian) คือ การทำความเข้าใจการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลว่า แท้จริงแล้วบุคคลนั้นมีความคิด ความรู้สึก อารมณ์ จินตนาการ ความฝัน

ความคาดหวัง และความเชื่อ ต่อประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มดนตรี และการใช้เครื่องดนตรีอย่างไร โดยเชื่อว่ามนุษย์จะนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยจิตสำนึก ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจจิตสำนึกโดยมุ่งไปที่เรื่องจะศึกษาโดยตรง วิเคราะห์และบรรยายปรากฏการณ์ที่เฉพาะเจาะจงอย่างเป็นอิสระ โดยไม่มีความคิดเห็นของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นตัวกำหนดสมมุติฐานไว้ล่วงหน้า แต่ใช้การหยั่งรู้ในการเสนอข้อค้นพบ เน้นความเข้มข้นของข้อมูล ความกว้าง และความลึกของประสบการณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จริง ไม่มีอคติใด ๆ

ในการวิจัยในครั้งนี้ จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุทั้ง 5 แผน โดยจะใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 1 แผนต่อ 2 วัน วันละ 45 นาที ซึ่ง องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สนับสนุนว่า ผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ หรือลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า อย่างน้อย 150 นาทีต่ออาทิตย์ แต่สามารถเพิ่มความสามารถไปจนถึง 300 นาทีต่ออาทิตย์ได้ และยิ่งจะช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจดียิ่งขึ้น (World Health Organization, 2015) ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงต้องมีผู้ช่วยผู้วิจัยที่สามารถช่วยเหลือผู้วิจัยในด้านการสอบถามข้อมูล และดูแลผู้สูงอายุในระหว่างการทำกิจกรรมวิจัยด้วย

2. กลุ่มเป้าหมาย

การดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีเพื่อผู้สูงอายุจำนวน 8 ราย ซึ่งมีรายชื่ออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนหนองแวงตราขู 2 เทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 8 ราย ที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนหนองแวงตราขู 2 เทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) และกำหนดคุณสมบัติดังนี้

2.1 เกณฑ์ในการคัดเลือก

2.1.1 มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 75 ปี

2.1.2 สามารถช่วยเหลือตนเองได้

2.1.3 สามารถใช้แขนได้อย่างน้อย 1 ข้าง

2.1.4 สนุกใจเข้าร่วมการวิจัย

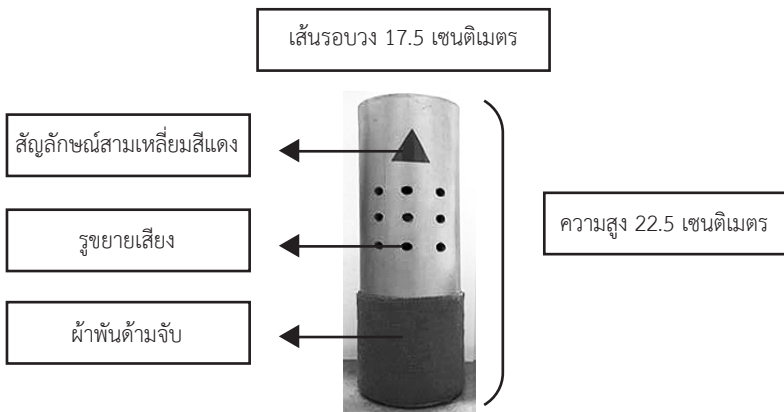
2.2 เกณฑ์ในการคัดออก

2.2.1 มีปัญหาการได้ยิน การมองเห็น หรือการพูด

2.2.2 มีสภาพร่างกาย ที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการ กลุ่ม เช่น ปวดข้อมือ เป็นต้น

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 เครื่องดนตรี Bamboo Bell

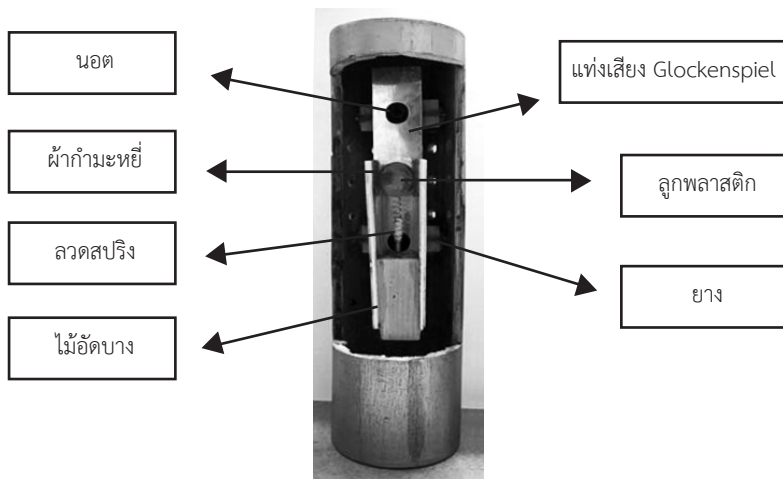


ภาพที่ 1 เครื่องดนตรี Bamboo Bell

เป็นเครื่องดนตรีที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อคำนึงถึงคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยลำตัวของเครื่องดนตรีทำจากไม้ไผ่ที่มีความสูง 22.5 เซนติเมตร มีเส้นรอบวง 17.5 เซนติเมตร มีน้ำหนักเพียง 500 กรัม เป็นน้ำหนักที่ไม่มากเกินไป และมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งรูปทรงกระบอก ไม้ไผ่เป็นทรงกระบอกทำให้ผู้สูงอายุถือได้สะดวก รวมถึงการใช้งานที่ง่าย ส่วนสีสันของเครื่องดนตรีเป็นสีทอง ทำให้รู้สึกอบอุ่น

ในการผลิตเสียงของเครื่องดนตรีเกิดจากการที่เมื่อดพลาสติกแกว่งไปกระทบกับแท่งเสียง Glockenspiel จึงเกิดเสียงดังกังวานออกมาจากรูที่เจาะไว้ทั้งส่วนบนจำนวน 9 รู และส่วนล่างจำนวน 15 รู ของกระบอกไม้ไผ่ ซึ่งช่วงความดังของเสียงจากเครื่องดนตรีอยู่ที่ 40-50 เดซิเบล เป็นเสียงที่ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อผู้สูงอายุ และผ้าพันด้ามจับ ทำหน้าที่เพื่อให้ผู้ใช้เครื่องดนตรีมีความสะดวกในการจับเครื่องดนตรี และสามารถป้องกันไม่ให้ลื่นไถลในระหว่างการใช้งานเครื่องดนตรีได้

3.1.1 วัสดุและกลไกภายในเครื่องดนตรี



ภาพที่ 2 แสดงวัสดุและกลไกภายในเครื่องดนตรี

3.1.2 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี

จุดประสงค์หลักในการพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ในด้านหลักการใช้งานเครื่องดนตรีนี้ ผู้วิจัยจะคำนึงถึงการใช้งานที่ ง่าย และสะดวก เพื่อตอบสนองการใช้งานของผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งมีหลักการใช้งาน ดังนี้



ภาพที่ 3 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี ขั้นที่ 1

1. จับที่ด้ามจับของเครื่องดนตรีให้ระชับมือด้วยข้างที่ถนัด และหันสัญลักษณ์สามเหลี่ยมสีแดง ▲ ให้ตรงอยู่ที่ใบหน้าของผู้เล่น



ภาพที่ 4 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี ขั้นที่ 2

2. สังเกตสัญลักษณ์ขีดสีแดงหนาที่อยู่ใต้กระบอกส่วนหัว



ภาพที่ 5 หลักการใช้งานเครื่องดนตรี ขั้นที่ 3

3. นำส่วนของสัญลักษณ์ซีดีสีแดงหนา  ไปเคาะหรือกระทบกับอุ้งมือ หรือ น่องขาของผู้เล่น จากนั้นเสียงจะดังออกมาจากกระบอกเครื่องดนตรี

3.2 แผนการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรม จำนวน 5 แผน โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 45 นาที ต่อ 1 แผนการจัดกิจกรรม ซึ่ง องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สนับสนุนว่า ผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ หรือลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ แต่สามารถเพิ่มความสามารถไปจนถึง 300 นาทีต่อสัปดาห์ได้ และยิ่งจะช่วยให้สุขภาพกาย และจิตใจดีขึ้น (World Health Organization, 2015) โดยในแผนจัดกิจกรรม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะประกอบไปด้วย หลักการการปฏิบัติเครื่องดนตรี แบบฝึกหัด ซีดีประกอบบทเพลง (Backing Track) และ บทเพลงที่เรียบเรียงโดย วิชญ์ บุญรอด ผู้วิจัย ซึ่งประเภทของบทเพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบมากเป็นพิเศษ ได้แก่ ไทยลูกกรุง และเพลงไทยเดิม เนื่องจากบทเพลงประเภทนี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้นึกถึง เรื่องราวเหตุการณ์เมื่อในสมัยอดีต อาจมีทั้งความทุกข์ ความสุข ความรัก ความสนุกสนาน ซึ่งบทเพลงยังสามารถสื่อสารให้ผู้ฟังเข้าใจ เข้าถึง ฟังแบบง่าย ๆ (วิสุทธิ ไพเราะ, 2556) โดยมีบทเพลงที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการปฏิบัติ คือ เพลง Exercise 1, 2, 3 เพลง ช้าง, ลาวล่องน่าน, เต๋ยโงะ, ลาวครวญ, งามแสงเดือน, โยสลิ้ม และ ล่องแม่ปิง

3.3 แบบสอบถามข้อมูล (Case Record Form) เป็นแบบฟอร์มที่ใช้ สอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นคำถามลักษณะปลายปิด จำนวน 10 ข้อ เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้

3.4 แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีหลังจากการ ใช้แผนจัดกิจกรรมการทั้ง 5 แผนโดยมีประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

3.4.1 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี

3.4.2 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรี

3.4.3 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

3.5 เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร เป็นเอกสารที่ได้รับการอนุมัติและประทับตราจากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วยรายละเอียดของโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการปฏิบัติตัวของอาสาสมัคร และประโยชน์ที่ผู้วิจัยจะได้รับในการทำวิจัยในครั้งนี้

3.6 แบบยินยอมอาสาสมัคร เป็นเอกสารที่อาสาสมัครจะต้องลงความยินยอมก่อนเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ ซึ่งก่อนลงนามความยินยอมอาสาสมัครจะต้องอ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครอย่างถี่ถ้วน และแบบยินยอมอาสาสมัครต้องได้รับการอนุมัติและประทับตราจากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

1. ผลการวิจัย

ผลสรุปการศึกษาประสบการณ์ของอาสาสมัครทั้ง 8 ราย ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ประสบการณ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปผลการศึกษาออกมาเป็น 3 ประเด็น คือ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรี และประสบการณ์ของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

1) ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี อาสาสมัครให้ความคิดเห็นว่า เครื่องดนตรี Bamboo Bell ที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุทั้งขนาดรูปร่าง วัสดุที่ใช้ เสียง และสีสน เนื่องจาก เครื่องดนตรีใช้วัสดุธรรมชาติ มีความปลอดภัย น้ำหนักเบา จึงไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้งาน ไม่เกิดการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ อีกทั้งยังเป็นเครื่องดนตรีที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีความซับซ้อน มีประโยชน์ต่อผู้ใช้ ซึ่งเสียงของเครื่องดนตรียังทำให้อาสาสมัครรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้ฟัง และขณะที่ได้เล่น Bamboo Bell อาสาสมัครจะรู้สึกคลายเครียด เกิดความเพลิดเพลิน มีเพียงประเด็นของผ้าพันด้ามจับเครื่องดนตรีที่ยังเป็นอุปสรรคในการเล่น เนื่องจากวัสดุมีความเหนียว จึงทำให้อาสาสมัครรู้สึกไม่สบายมือขณะใช้เครื่องดนตรี

2) ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนี้ อาสาสมัคร

มีความพอใจในกิจกรรมดนตรีนี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมดนตรีนี้มีประโยชน์ต่อตัวอาสาสมัคร เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในด้านสมาธิ ร่างกาย และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้จดจ่อกับบทเพลง ทำให้มีสมาธิมากขึ้น อีกทั้งยังมีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรม สำหรับบทเพลงที่ใช้ในกิจกรรม เป็นเพลงที่มีจังหวะและท่วงทำนองที่ไม่ซับซ้อน และเป็นบทเพลงไทยเดิมที่ผู้สูงอายุคุ้นหูเป็นส่วนใหญ่ จึงง่ายต่อการจดจำท่วงทำนองและง่ายต่อการปฏิบัติ ส่วนบทเพลงที่อาสาสมัครไม่คุ้นหู อาสาสมัครต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติทบทวนซ้ำหลาย ๆ รอบ จึงจะสามารถเข้าใจในบทเพลงและสามารถบรรเลงบทเพลงนั้นได้

3) ประสพการณ์ของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่นนั้น อาสาสมัครมีความพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับอาสาสมัครรายอื่น ๆ เนื่องจากกิจกรรมนี้ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชนมากขึ้น ทำให้ได้เกิดการพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสริมสร้างความสามัคคี เกิดปฏิสัมพันธ์ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า เครื่องดนตรี Bamboo Bell ยังเป็นเครื่องดนตรีอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับการนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมที่มีกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น กิจกรรมประกอบจังหวะสำหรับเด็ก สื่อการสอนดนตรีตามโรงเรียนต่าง ๆ รวมไปถึงการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษานำไปใช้กับกิจกรรมดนตรีสำหรับเด็ก หรือนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ที่มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย อย่างผู้พิการทางสายตา ได้อีกด้วย ซึ่งการพัฒนานวัตกรรมเครื่องดนตรี Bamboo Bell ในครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดหวังว่าเครื่องดนตรีนี้ จะสามารถสร้างประโยชน์ต่อมวลมนุษยและสามารถสร้างความสุขให้กับผู้ที่นำไปใช้ได้ต่อไป

2. อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลประสพการณ์ของอาสาสมัครที่ได้ใช้เครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำผลมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

2.1 ประสพการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อเครื่องดนตรี

การอภิปรายผล พบว่า เครื่องดนตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและนำมาใช้ในกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ โดยอาสาสมัครทั้ง 8 ราย อาสาสมัครได้ให้ความเห็นว่า เครื่องดนตรีมีขนาดรูปร่าง วัสดุ เสียง และสีสันทันที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากเครื่องดนตรีเป็นวัสดุธรรมชาติ สามารถหาได้ง่าย และยังมีขนาดรูปร่างที่เหมาะสมกับขนาดมือของผู้สูงอายุ ซึ่งมีงานวิจัยของ PohKiat (2013) ได้ทำการทดลองวัดขนาดมือของผู้สูงอายุจำนวน 32 คน ที่มีอาชีพและลักษณะรูปร่างแตกต่างกันไป โดยมีอายุตั้งแต่ 60 - 80 ปี พบว่า ความยาวจากปลายนิ้วหัวแม่มือของผู้สูงอายุทั้ง 32 ราย มีค่าเฉลี่ย 16.65 เซนติเมตร และยังมีงานวิจัยของ สุรกันต์ รวยสูงเนิน (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการใช้เครื่องเรือนในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พร้อมกับการออกแบบเครื่องเรือนตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน และนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าในการเลือกใช้วัสดุในการผลิตเครื่องเรือนสำหรับผู้สูงอายุนั้น จะต้องพิจารณาจากสภาพแวดล้อมของชุมชน ควรเป็นวัสดุที่หาได้ง่าย ราคาถูก บำรุงรักษาง่าย ซึ่งจะช่วยแก้ไขปัญหาด้านค่าใช้จ่ายของเครื่องเรือนที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถหามาใช้หรือผลิตเองได้ด้วยตัวเอง และจะต้องมีความคุ้นเคยกับวัตถุดิบในท้องถิ่นที่หามา ให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมในชุมชน ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกกับวิถีชีวิตแบบเดิมที่เป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านสีสันทันของเครื่องดนตรี อาสาสมัครได้ความเห็น ว่า สีของเครื่องดนตรีมองแล้วดูสบายตา ซึ่งมีงานของ Wassily Kandinsky (2010) ได้ศึกษาและสังเกตเห็นว่า คนส่วนใหญ่เมื่อมองสีทองแล้ว จะรู้สึกกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต เป็นสีที่ให้บรรยากาศสดใส เช่น แสงทองของพระอาทิตย์ มักทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและมีความสุข

และในการที่อาสาสมัครได้ปฏิบัติเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนั้น ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการระหว่างร่างกายและสมอง โดยการที่อาสาสมัครได้บริหารข้อมือ รวมไปถึงการใช้ระบบการทำงานของสมองที่จดจำโน้ตของบทเพลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พูนพิศ อมาตยกุล และคณะ (2528) พบว่า การเล่นอังกะลุงนอกจากจะได้ความเพลิดเพลินแล้ว ในผู้สูงอายุยังช่วยส่งเสริมการประสานงานของร่างกายและประสาทสั่งงาน โดยเฉพาะการใช้ข้อมือ กล้ามเนื้อแขนในการ

สะบัดอังกะลุง อีกทั้งส่งเสริมด้านความจำและสมาธิในการจำโน้ต ทำให้ผู้สูงอายุตื่นตัวไปกับจังหวะเพลง เรียนรู้ถึงการประสานงานกันของอวัยวะต่าง ๆ และจิตใจ ในการบรรเลงอังกะลุงจำเป็นต้องใช้ความสามัคคีของผู้ร่วมบรรเลงอย่างมาก จึงจะทำให้เกิดเพลงที่เราและมีความกลมกลืน ผู้บรรเลงต้องใช้สมาธิในการจำโน้ตเพลงอย่างแม่นยำ และผู้บรรเลงต้องบรรเลงไปในทิศทางเดียวกัน โดยการเขย่าอังกะลุงต้องทำให้เกิดเสียงที่มีการสอด้รับกันอย่างนุ่มนวล ทั้งวิธีการเขย่า เขย่ากรอ หรือสะบัด ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดเสียงที่ไพเราะมากยิ่งขึ้น และยังมีงานวิจัยที่สอดคล้องของ ชัยวุฒิ ดินปรังค์ และเจ้าหน้าที่ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สว่างคนิवास สภาอากาศไทย (2545) ซึ่งได้นำดนตรีบำบัดมาใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพกาย และบริหารสุขภาพใจของผู้ป่วยอัมพาตซึ่งต้องสูญเสียความสามารถ ในการพูดและการเคลื่อนไหวเนื่องจากอุบัติเหตุ และกระดูกกดทับเส้นประสาท ซึ่งการนำดนตรีบำบัดมาใช้กับผู้ป่วยนั้น จะยึดหลัก 3 ประการ คือ ใช้มือเพื่อกระตุ้นสมอง ใช้เสียงและอากาศมาบริหารอวัยวะภายใน และทำร่างกายให้เข้าจังหวะ โดยให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมร่วมกัน โดยการเปล่งเสียงร้องเพลง เล่นเครื่องดนตรี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเครื่องเคาะจังหวะ เช่น กรับ กลอง กระดิ่งพวง และเครื่องเขย่าต่าง ๆ ที่เจ้าหน้าที่ประดิษฐ์ขึ้น รวมทั้งอังกะลุงก็จะให้ผู้ป่วยถือไว้คนละหนึ่งตัว พร้อมกับชี้แจงว่า ถ้าเจ้าหน้าที่ชี้ไปที่ตัวโน้ตสีอะไร ให้คนที่ถืออังกะลุงสีนั้นเขย่าอังกะลุงที่ตนเองถือ ซึ่งขณะที่เล่นดนตรี ผู้ป่วยจะได้ใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วนไปพร้อม ๆ กัน ตามองโน้ต มือเขย่า ปากร้องเพลง ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้ออกกำลังกล้ามเนื้อ ซึ่งการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยมีพัฒนาการพูดดีขึ้น ช่วยให้การหดตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อ ทั้งข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ รวมทั้งการงอและเหยียดนิ้วมือดีขึ้นด้วย

2.2 ประสพการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรี

พบว่าอาสาสมัครมีความเห็นว่ากิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนี้มีประโยชน์ต่อตัวอาสาสมัคร เนื่องจากโดยปกติแล้ว อาสาสมัครส่วนใหญ่จะมีเวลาร่างหลังจากการทำกิจวัตรประจำตัว การทำงานบ้าน และโดยปกติเวลาที่เหลืออาสาสมัครในชุมชนหนองแวงตาชู 2 มักจะออกมาเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน แต่ส่วนใหญ่

จะเป็นกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งการเข้าไปจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน เป็นสิ่งที่อาสาสมัครรู้สึกพอใจ และมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะทำให้อาสาสมัครได้พบกับความสุข ความสนุกสนาน ได้พบปะผู้คนอื่น ๆ ได้แสดงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถปฏิบัติเครื่องดนตรีจนบรรเลงเป็นบทเพลงได้ ซึ่ง ศิริวรรณ ศิริบุญ (2543) ได้พบว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุ ได้แก่ การสูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวและหน้าที่การงาน และการสูญเสียภาพลักษณ์ จึงทำให้อารมณ์และจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุอาจเกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองถูกลดคุณค่าลง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึม นอกจากนั้นยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการที่แปรปรวนง่าย หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย จากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ Khemthong (2012) ที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุจะอยู่ได้อย่างมีความสุขในสังคมส่วนหนึ่งคือการได้มีบทบาทเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีกิจกรรมทางสังคมในช่วงบั้นปลายชีวิต

อาสาสมัครให้ความเห็นว่า กิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนี้มีประโยชน์ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและพัฒนาศักยภาพทั้งในด้านสมาธิ ร่างกาย จิตใจ และสังคมของอาสาสมัคร ทำให้อาสาสมัครได้เคลื่อนไหวร่างกาย เสริมสร้างสมาธิ ช่วยพัฒนาสมอง สามารถเพิ่มความสุข ความเพลิดเพลิน และสามารถลดความเครียดได้ ซึ่ง ณัชชา พันธุ์เจริญ (2552) ได้พบว่า จังหวะซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญของดนตรีมีอิทธิพลต่อภาวะของอารมณ์และจิตใจของมนุษย์ ซึ่งพบว่าบทเพลงที่มีจังหวะที่ช้ามั่นคง จะทำให้ผู้ฟังหรือผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเกิดอารมณ์ที่สงบ มีสมาธิ และผ่อนคลาย

สำหรับบทเพลงที่ใช้ในกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ อาสาสมัครได้แสดงความเห็นว่า บทเพลงที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม มีจังหวะและท่วงทำนองที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย ฟังแล้วรู้สึกเพลิดเพลินผ่อนคลาย และเป็นบทเพลงไทยเดิมที่

ผู้สูงอายุคุ้นหูเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้การจดจำท่วงทำนองของบทเพลงนั้นง่าย และทำให้บรรเลงบทเพลงได้ไม่ยาก รู้สึกสนุกสนานไปกับการบรรเลงและ ร้องบทเพลงในกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตเห็นการร้องเอื้อนทำนองเป็นเนื้อเพลงที่อาสาสมัครได้ร้องขึ้นมาระหว่างการบรรเลง และจากการสัมภาษณ์ก็ได้คำตอบว่า เมื่ออาสาสมัครได้ยินทำนองเพลง ก็ทำให้นึกย้อนถึงเมื่ออดีตจากการคุ้นเคยทำนอง หรือเคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิสุทธิ์ ไพเราะ (2556) ที่พบว่า บทเพลงไทยเดิมทำให้ผู้สูงอายุนึกถึงเรื่องราวเหตุการณ์เมื่อในสมัยอดีต อาจมีทั้ง ความทุกข์ ความสุข ความรัก ความสนุกสนาน และบทเพลงยังสามารถสื่อสารให้ผู้ฟังเข้าใจ เข้าถึง ฟังแบบง่ายๆ อีกด้วย ส่วนบทเพลงที่อาสาสมัครไม่รู้จำ ต้องใช้เวลาในการฟังทวนซ้ำหลายๆ รอบ จึงจะเข้าใจ เข้าถึงบทเพลงและสามารถบรรเลงบทเพลงนั้นออกมาได้ และยังมีงานวิจัยของ Komenthai (2003) ที่สนับสนุนว่า บทเพลงไทยเดิมยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับได้

ในส่วนของช่วงระยะเวลาของการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุนั้น อาสาสมัครเห็นว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมแล้ว เพราะหากนานกว่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อย และอ่อนล้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ องค์การอนามัยโลก (2015) ได้สนับสนุนว่า ผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ หรือลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าอย่างน้อย 150 นาทีต่ออาทิตย์ แต่สามารถเพิ่มความสามารถไปจนถึง 300 นาทีต่ออาทิตย์ได้ และยิ่งจะช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น

2.3 ประสพการณ์ของผู้สูงอายุต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่น

ผลการอภิปรายพบว่าอาสาสมัครมีความเห็นว่าคนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่น ทำให้อาสาสมัครสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชนมากขึ้น และทำให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นที่อยากออกมาร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Buckwalter, Harthock and Gaffney (1985) ที่ทำให้เห็นว่าดนตรีมีผลทำให้เกิดความสนใจ ความกระตือรือร้น กระตุ้นความทรงจำ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเศร้า คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล

ทำให้มีสมาธิ และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับบุคคล ซึ่งโดยปกติแล้ว ผู้สูงอายุมักจะอยู่บ้าน ทำให้บางครั้งรู้สึกเหงาและว้าเหว่ และสอดคล้องกับ เรื่องรอง ชาญาฉัตรรม (2547) ได้พบว่า ประเทศไทยมีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวก็อยู่กันเพียง พ่อ แม่ ลูก หรือบางครอบครัวก็อาจจะมีผู้สูงอายุประกอบด้วย แต่ในบทบาทปัจจุบัน ยังมีการดูแลบุคคลในครอบครัวหรือผู้สูงอายุไม่เต็มที่เท่าที่ควร เนื่องจากลูกหลานต้องออกไปทำงานอยู่บ้านหรือต่างจังหวัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องอยู่เพียงลำพัง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ในหลายๆ ครอบครัวผู้สูงอายุยังมีการละเลยในการเลี้ยงหลาน เมื่อลูกออกไปทำงานนอกบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่น้อยลง และทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบห่างเหิน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา เหลืองศิริเชียร (2550) ที่พบว่า ในส่วนของภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 65 ปี มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าอายุอื่น สถานะภาพสมรสคู่มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าไม่มีคู่ ระดับการศึกษาต่ำกว่ามีภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูง และผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ด้านที่สามารถทำนวยภาวะซึมเศร้าให้ผู้สูงอายุได้ คือความใกล้ชิดรักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งในสังคม การได้รับการยอมรับ และการมีโอกาสได้เอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น

การที่ได้ออกมาทำกิจกรรมกับผู้อื่น ได้มาร่วมเล่นดนตรี จึงทำให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะ พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการปรึกษา พูดคุยถึงปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการร่วมกันระดมความคิดในการแก้ไขปัญหาในชุมชน ซึ่งจะทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ (2546) พบว่า การที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน และสังคม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการติดต่อสื่อสาร และพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม นอกจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี โดยมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสังคม ด้วยการร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นๆ อีกทั้งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง รวมทั้งการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ภูมิปัญญา และทักษะร่วมกับบุคคลอื่นด้วย นอกจากนั้นยังมิงานวิจัยของ William J. Cromie (1999) ที่สนับสนุนว่า

การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะได้เสริมสร้างความสามัคคี เกิดปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น และจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น นอกจากนั้น ธรรมรุจา อุดม (2547) พบว่า ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเอง ลดความซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และยังให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการความสามารถ ในการเต้นดนตรี และสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ยืนหยัดอยู่ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

1. ข้อจำกัดของการวิจัย

1.1 สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมยังไม่สมบูรณ์ ทำให้มีข้อจำกัดในการใช้พื้นที่

1.2 ในระหว่างการทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย เครื่องดนตรีมีวัสดุที่ทำให้ อาสาสมัครรู้สึกเป็นอุปสรรคในการใช้งาน คือ ผ้าพันด้ามจับ เนื่องจากวัสดุมีความเหนียวที่เกิดจากกาวในตัวผ้า

2. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

2.1 ควรปรับปรุงในเรื่องของเสียงเครื่องดนตรี โดยเพิ่มความดังของเครื่องดนตรี และลองเปลี่ยนวัสดุของผ้าพันด้ามจับของเครื่องดนตรี เพื่อความสะดวกสบายในการใช้งานเครื่องดนตรี

2.2 บทเพลงที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ควรเป็นบทเพลงที่คุ้นหู และมีจังหวะที่ไม่ซับซ้อน ควรเรียบเรียงลำดับจากง่ายไปสู่ปานกลาง จึงจะเหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านดนตรีและจะทำให้เข้าใจในบทเพลงได้ง่ายขึ้น

2.3 ในการเลือกวันและเวลาในการจัดกิจกรรมมีความล่าช้า เนื่องจากอาสาสมัครมีเวลารว่างไม่ตรงกัน การเลือกวันและเวลาจึงต้องคำนึงถึงวันที่อาสาสมัครทุกรายว่างตรงกัน

2.4 ควรที่จะเลือกสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงบรรยากาศและความปลอดภัยของสถานที่ เนื่องจากอาสาสมัครเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ

อาจจะทำให้เกิดภาวะความตึงเครียด

2.5 ผู้วิจัยยังไม่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งวิจัยแนวนี้จะต้องอาศัยการคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ ทำให้การดำเนินการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลต้องอาศัยเวลามากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งต่อไป

3.1 งานวิจัยนี้เป็นการพัฒนานวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และได้นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีให้กับผู้สูงอายุเพื่อเป็นการนำร่องการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดนตรีแก่ผู้สูงอายุ และได้เห็นถึงประโยชน์ของเครื่องดนตรี Bamboo Bell ที่สามารถนำไปต่อยอดเพื่อเป็นประโยชน์ได้ ผู้ที่ศึกษาหรือผู้ที่สนใจสามารถนำนวัตกรรมนี้ไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษยและสังคมต่อไป

3.2 เครื่องดนตรี Bamboo Bell เป็นเครื่องดนตรีอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนั้นแล้ว ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมอื่นๆ และกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายได้

เอกสารอ้างอิง

- จินตนา สงค์ประเสริฐ, เสนอ พรประสิทธิ์, จิตติมา เทพจันทร์, บุญธรรม ขอบุญ และ สำราญ นรสิงห์ (2538). **ดนตรีบำบัดกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 26, (1) 23-30.
- จินตนา เหลืองศิริเอียร. (2550). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราภี สุนทรกุล ณ ชลบุรี. (2546). **ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง**.วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยวุฒิ ดินปรังค์ และเจ้าหน้าที่ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคนิवास สภาอากาศไทย. (2545). **ดนตรีบำบัดช่วยให้คนไข้ที่มีมือ-แขน-ขาพิการฟื้นตัวเร็วขึ้น**. ค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2558. แหล่งข้อมูล : <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=11>.
- ณัชชา พันธุ์เจริญ. (2552). **แกนทฤษฎีดนตรีสากล**. กรุงเทพฯ : เกศกะรัต.
- ธรรมจุ อดม. (2547). **ประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า**.กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- พูนพิศ อมาตยกุล. สมาน น้อยนิตย์. บุญช่วย ไส้วัตร. วชิรภรณ์ วรดี. จรวพร สุนทรวรกุล. ต่อพงศ์ แจ่มทวี. (2528). **อังกะลุง**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ดี แอนด์ เอส กรุงเทพ.
- เรืองรอง ชาญวุฒิธรรม. (2547). **คนชราในสถานสงเคราะห์ : ชีวิตและตัวตน**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา. สาขาวิชามานุษยวิทยา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิสุทธิ ไพเราะ.(2556). **การศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการรับฟังดนตรีระหว่างผู้สูงอายุกับเยาวชน**. มหาวิทยาลัยสยาม.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2543). **การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สายพิน ยอดกุล. (2555). **ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบุรีรัมย์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาวดี พุฒิน้อย. หทัยชนก อภิโกมลกร. วรณนิภา บุญระยอง. เพื่อนใจ รัตตากร และ จิรนนท์ ไช้แก้ว. (2546). **ผู้สูงอายุกับกิจกรรมบำบัด**. เชียงใหม่ : ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรกันต์ รวยสูงเนิน. (2552). **การพัฒนารอบแนวคิดในการออกแบบเครื่องเรือนตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือในประเทศไทย**. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับที่ 6.
- Buckwalter, K, Hartsock, J. (1985). *Music Therapy*. In: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.
- 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.
- Komenthai, S. (2003). *Effect of music on quality of sleep in critically ill patents*. Unpublished master's thesis, Mahidol University, Bangkok, Thailand.
- Moran, D. (2005). *Edmund Husserl : Founder of Phenomenology*. Cambridge: Polity Press.

- Poh Kiat Ng. (2013). *Hand Anthropometry: A Descriptive Analysis on Elderly Malaysians*. [Online]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/266733943> retrieved on 14 December 2016.
- Roy Ernst. (2011). *Music for Life: An interview with Roy Ernst*, International Journal of Community Music, Volume 4, Number 3, 9 December 2011, pp. 277-280(4).
- Seinfeld S, Figueroa H, Ortiz-Gil J and Sanchez-Vives MV (2013) *Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults*. Front. Psychol.
- Sofia Seinfeld, Heidi Figueroa, Jordi Ortiz-Gil, and Maria V. Sanchez-Vives.(2011). *Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults*. Volume 4, November 2011, Article 810.
- Wassily Kandinsky (2010). In M. Gibney, Contemporary world issues: global refugee crisis: a reference handbook, second edition (2nd ed.). Santa Barbara, CA: ABC-CLIO. [Online]. Available from: https://search.credoreference.com/content/entry/abcrefugeec/wassily_kandinsky_18_66_1944/0 retrieved on 2 April 2017.
- 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.