

รูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน

Activity Format of Playing Folk Music for the Elderly with Emphasis on Community Participation to Promote Sustainable Health

วิชญ์ บุญรอด¹และทิพรัตน์ สิทธิวงศ์²

Vich Boonrod and Tipparat Sittiwong

Received: December 24, 2022

Revised: April 29, 2023

Accepted: June 09, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมต่อยอดสู่การสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ และ 2) ประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านของกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มอาสาสมัครในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุวัดพริก ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 60 ราย โดยการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การใช้ดนตรีพื้นบ้านของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ และแบบประเมินความพึงพอใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า 1) ได้รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ที่ตอบโจทย์กลุ่มผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ซึ่งมีกระบวนการในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมจากการศึกษาพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ วิถีชีวิต ศักยภาพและความต้องการทางด้านดนตรี รวมถึงการระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่มาปรับ

¹⁻² มหาวิทยาลัยนเรศวร; Naresuan University

Corresponding author, e-mail: vichb@nu.ac.th

ประยุกต์และผสมผสานกับการเล่นพื้นบ้านของภาคกลางต่อยอดสู่การพัฒนาเป็นคู่มือกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ 2) ผลจากการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มีความเหมาะสมมากที่สุด อยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.87 โดยการออกแบบคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ สีเส้นสวยงาม และน่าดึงดูด ซึ่งสามารถนำไปใช้งานกับกลุ่มผู้สูงอายุได้จริง และผลการประเมินความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านของกลุ่มอาสาสมัคร มีความพึงพอใจมากที่สุด อยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.83

คำสำคัญ: การเล่นดนตรีพื้นบ้าน, ผู้สูงอายุ, การมีส่วนร่วม, ชุมชน, สุขภาวะที่ยั่งยืน

Abstract

The purposes of this research article were 1) to develop a format for organizing folk music playing activities for the elderly with participation leading to the creation of a manual for organizing folk music playing activities for the elderly; and 2) to evaluate the appropriateness of the manual for organizing folk music playing activities for the elderly with participation and evaluating satisfaction after participating folk music playing activities for the elderly group. The group of volunteers in this research included 60 elderly who were listed in Wat Phrik Elderly School, Wat Phrik Subdistrict, Mueang District, Phitsanulok Province by purposive sampling according to the specified criteria. The research instrument was an interview form on experiences of using folk music among elderly people in the area, form for evaluating the appropriateness of folk music activities for the elderly and satisfaction assessment form after participating in folk music activities for the elderly. The results of the research found that 1) a music activity format for the elderly was obtained that truly met the needs of the elderly group. There was a process for developing activity format based on behavioral studies, social activities, context of living space, way of life, potential and needs in music including brainstorming the opinions of the elderly people groups in the area to adapt and combine with folk games of the

central region to develop into a manual for folk music playing activities for the elderly; 2) the results from evaluating the appropriateness of the manual for organizing folk music playing activities for the elderly by all 3 experts were the most appropriate at the average level of 4.87. In terms of designing this manual for organizing folk music playing activities for the elderly, the researcher has taken into account the use of language that was easy to understand, the letters were large, colorful and attractive, which can really be used by the elderly group and the results of the satisfaction assessment after participating in the local music playing activities of the volunteer group were most satisfied at the average level of 4.83.

Keywords: Folk Music Performance, Elderly, Participation, Community, Sustainable Health

บทนำ

โครงสร้างประชากรโลกเปลี่ยนไปสู่ “สังคมสูงอายุ” และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวเรื้อรังไม่น้อยกว่า 1 โรค ซึ่งโรคที่มักพบในผู้สูงอายุเรียงตามลำดับของความชุก ได้แก่ โรคความดันเลือดสูง (ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50) และรองลงมา คือ โรคเบาหวาน ซึ่งโรคเหล่านี้อาจเป็นผลมาจากพฤติกรรมตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุ เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารหรือพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งผลกระทบจากภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้รุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรหรือเกิดความพิการและไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรพื้นฐานได้ด้วยตนเอง ดังนั้น การเพิ่มจำนวนของประชากรผู้สูงอายุโดยไม่มีเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจะส่งผลให้เกิดการเพิ่มขนาดของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นและจะเพิ่มมากขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในอนาคตอีกด้วย (สมบูรณ์ ศิริสรธรศิริณ, 2559; วิสาขา ภูจินดา และยลดา พงศ์สุภา, 2561)

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ช่วงวัยผู้สูงอายุเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ ฟันฟูสุขภาพ ให้ความรู้ในด้านการป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจากข้อมูลการขึ้นทะเบียนสูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลวัดพริก ประจำปี 2565 มีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้นทุกปี ปีละ 100 คนขึ้นไป ซึ่งมีผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียน

รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจำนวน 1,761 คน และคนพิการจำนวน 366 คน ข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดพริก และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเสาทิน พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุติดบ้านและติดเตียงจำนวน 85 คน ดังนั้นเพื่อลดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นภายในและเป็นการลดภาระการพึ่งพิงของประชากรผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดพริก จึงได้มีนโยบายในการส่งเสริมผู้สูงอายุ โดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงของสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุที่สมาชิกของโรงเรียนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพและตั้งอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงมหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัยนเรศวรด้านการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลวัดพริก พบว่า ผู้สูงอายุที่มาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุวัดพริกส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวเฉกเช่นเดียวกับผู้สูงอายุทั่วไป เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและเบาหวาน รวมถึงผู้สูงอายุเหล่านี้ยังขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่ตนเองเป็นอยู่และหลักการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมโดยส่วนใหญ่เข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพแหล่งข้อมูลเดิม รวมถึงไม่สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะนำไปสู่การเพิ่มโอกาสในการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาได้ ยังมีผลจากการศึกษาและวิจัย พบว่า ดนตรีสามารถเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ปรับพฤติกรรม อารมณ์ และเสริมสร้างสุขภาวะในเชิงบวกผ่านกิจกรรมหรือการละเล่นต่าง ๆ ได้ ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ลดความเครียด เสริมสร้างทักษะทางด้านดนตรีและยังเสริมสร้างความภูมิใจในศักยภาพของตนเองให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงยังสามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ (González-Ojea, Domínguez-Lloria & Pino-Juste, 2022; Koponen et al, 2023) มีผลงานวิจัยที่สนับสนุนของ Ray, K. D. & Mittelman, M. S. (2017) ที่ทำการศึกษาค่าการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยไม่ใช้ยาปฏิชีวนะร่วม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ดนตรีมีประสิทธิผลในเชิงบวกต่อการรักษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และมีผลการศึกษาของ วิชญ์ บุญรอด (2565) ที่ได้ให้การสนับสนุนว่า ดนตรีมีผลทางด้านจิตใจ อารมณ์ มีประโยชน์ต่อการเยียวยาร่างกายและจิตวิญญาณของกลุ่มผู้สูงอายุในการปรับสุขภาวะให้มีความสมดุล สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม สามารถเข้าใจโลกและการดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีคุณภาพ รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ จัดเป็นกลุ่มที่รัฐและประชาชนทุกคนควรเล็งเห็นถึงความสำคัญ ด้วยความเชื่อของคนไทยที่ถือว่าผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคล ผู้ซึ่งมีประสบการณ์และภูมิปัญญาที่หลากหลาย สามารถนำองค์ความรู้มาสืบทอด ต่อยอด และสานต่อเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้แก่วงการการศึกษาต่อไปได้

จากข้อมูลที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยสรุปปัญหาการวิจัยได้ว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรังไม่น้อยกว่าหนึ่งโรค ดังนั้นการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุโดยไม่มีการเตรียมความรู้ทางสุขภาพจะส่งผลให้เกิดปัญหาดังกล่าวและจะเพิ่มขึ้นเมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอนาคต ดังนั้นเพื่อลดปัญหาดังกล่าวในอนาคตผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญในการเพิ่มเครื่องมือที่เป็นทางเลือกในการใช้ดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ผนวกกับประสิทธิผลของดนตรีจากผลวิจัยที่สนับสนุนซึ่งพบว่า ดนตรีสามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแล เยียวยา ผู้สูงอายุและได้ผลในเชิงบวกนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมในการระดมความคิดเห็นของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ และคนในชุมชน เพื่อออกแบบรูปแบบกิจกรรมดนตรีที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนในระยะยาว ซึ่งในรูปแบบของกิจกรรมดนตรีจะประกอบไปด้วย กิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านที่ได้ปรับประยุกต์ผสมผสานกับการละเล่นที่บ้านของภาคกลาง มาเป็นตัวขับเคลื่อนกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ซึ่งยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาของไทย และเป็นการส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เสริมสร้างความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงการต่อยอดการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะเป็นอย่างหนึ่งเครื่องมือทางเลือกในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ในระยะยาว และสามารถสร้างประโยชน์ด้านการเสริมสร้างศักยภาพในด้านจิตใจ อารมณ์ สุขภาพ และสังคมได้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมต่อยอดสู่การสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยจะแบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1) ศึกษางานวิจัยที่สนับสนุนเกี่ยวกับการใช้ดนตรีในผู้สูงอายุ ประโยชน์ของดนตรีกับผู้สูงอายุ การใช้ดนตรีในผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่มีภาวะต่าง ๆ และศึกษาพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อม และกิจกรรมของ

ชุมชน ความชื่นชอบของประเภทดนตรี ดนตรีท้องถิ่น และศักยภาพในการใช้ดนตรีของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา รวมถึงการระดมความคิดเห็นจากผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความต้องการและตอบโจทย์ นำสู่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 10 กิจกรรม เพื่อนำไปใช้จัดกิจกรรมดนตรีกับอาสาสมัครผู้สูงอายุ จำนวน 60 ราย ระยะที่ 2) สร้างคู่มือรูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเผยแพร่ในรูปแบบของหนังสือ (Book) และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) และประเมินความเหมาะสมของคู่มือโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วม รวมถึงการศึกษาความพึงพอใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านจากกลุ่มอาสาสมัครที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุวัดพริก ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 819 ราย

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มอาสาสมัคร) คือ ผู้สูงอายุที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุวัดพริก ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 60 ราย โดยการคัดเลือกแบบเจาะ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ดังนี้ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุวัดพริก ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 2) มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และ 3) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีหรือกิจกรรมประกอบจังหวะได้

สถานที่ทำการวิจัย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวัดพริก องค์การบริหารส่วนตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การใช้ดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การใช้ดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีแนวคำถามให้ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายคำตอบอย่างอิสระ ซึ่งจะมีคำถามทั้งหมด 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 สัมภาษณ์ประสบการณ์การใช้หรือการร่วมใช้ดนตรีที่บ้านในชุมชน และตอนที่ 2 ความคิดเห็นในการมีส่วนร่วมในการสร้างรูปแบบกิจกรรมดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแนวตัวอย่างคำถาม ดังนี้

“ท่านเคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีที่บ้านในชุมชนหรือไม่
อย่างไรบ้าง”

“ท่านมีความคาดหวังต่อการสร้างรูปแบบกิจกรรมดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ
ให้แก่ชุมชนท่านอย่างไร”

“ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่มอย่างไรและมีความ
ต้องการให้เป็นรูปแบบใด อย่างไร”

2. แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ เป็น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ด้านดนตรี และด้านพัฒนาชุมชน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ซึ่งแบบประเมินความเหมาะสมนี้ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ผลค่าเฉลี่ย 0.8 - 1.00 จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถาม โดยแบบประเมินมีลักษณะเป็นตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ รูปแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

3. แบบประเมินความพึงพอใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความพึงพอใจของอาสาสมัครหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยแบบประเมินจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ซึ่งผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับค่าเฉลี่ย 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะ ซึ่งกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 รวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีแห่งกิจกรรม (Havighurst, R. J., 1961) ทฤษฎีผู้สูงอายุ ผนวกกับการศึกษาพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อม กิจกรรมของชุมชน การระดมความเห็น เพื่อศึกษาถึงความต้องการทางดนตรี ดนตรีในวิถีชีวิตและการเล่นท้องถิ่น และศักยภาพในการใช้ดนตรีจากผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและการวิเคราะห์

เชิงเนื้อหา นำสู่การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 10 กิจกรรม ซึ่งได้นำไปทดลองใช้จัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้กับกลุ่มอาสาสมัคร จำนวน 60 ราย ที่เป็นอาสาสมัครในงานวิจัยนี้

ระยะที่ 2 สร้างคู่มือรูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ และ ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้ทำการสร้างคู่มือรูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยการยึดแนวทางจากการที่ได้ส่งเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งที่ 1 หลังจากนั้นเป็นการประเมินความเหมาะสมของคู่มือโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ อย่างมีส่วนร่วม รวมถึงการศึกษาความพึงพอใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุอาสาสมัคร

การวิเคราะห์ข้อมูล งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ระดมความคิดเห็น และศึกษาพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อม และกิจกรรมของชุมชน ความชื่นชอบของประเภทดนตรี ดนตรีท้องถิ่น รวมถึงศักยภาพในการใช้ดนตรีของผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบเหตุการณ์ (Constant Comparison) และสรุปผล ด้วยวิธีการสรุปความในรูปแบบของการบรรยายเชื่อมโยงข้อมูลเหตุการณ์ ข้อค้นพบ และข้อสรุปย่อย ๆ จากการเปรียบเทียบประเภทของคำตอบเพื่อได้บทสรุปหลักในการต่อยอดเป็นกรอบแนวคิดสู่การพัฒนา กิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุต่อไป รวมถึงการวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้การคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ 1) ผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมและ 2) ผลการประเมินความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านของกลุ่มอาสาสมัคร

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมต่อยอดสู่การพัฒนา คู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ได้รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ที่เกิดจากกระบวนการศึกษาพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ วิถีชีวิต ศักยภาพ และความต้องการทางด้านกิจกรรมดนตรี เช่น การเลือกใช้กิจกรรมที่ง่ายต่อการเข้าถึง การปรับเปลี่ยนความซับซ้อนของกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเข้าร่วม

กิจกรรม รวมถึงการระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่มาปรับประยุกต์ผสมผสานกับการเล่นพื้นบ้านของภาคกลางต่อยอดสู่การพัฒนาเป็นคู่มือกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านที่ตอบโจทย์และมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ ประกอบไปด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) สามช่า พาเพลิน 2) รำวง สมานใจ 3) ล่องเรือहारัก 4) เพลงเรือร่วมใจ 5) ปิดตา ตีกลองยาว 6) เพลงพื้นบ้าน ประสานใจ 7) เจ็อยแจ้ว แฉวหนุ่มสาว 8) เพื่อนพ้อง มาล้อมวงรำ 9) ร้องรำ กำเคียว และ 10) ปุจฉาร้อง ทำนองรำ ซึ่งผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างรายละเอียดขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

ตารางที่ 1 ตัวอย่างรายละเอียดขั้นตอนของกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

กิจกรรม	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
รำวง ผสานใจ	<p>1. ผู้สอนทำการอธิบายรูปแบบของกิจกรรม และสาธิตรูปแบบของกิจกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจในหลักการ วิธีการเล่น และประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนี้</p>  <p>2. ทำการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสองฝ่าย ให้มีจำนวนเท่า ๆ กัน</p> 

กิจกรรม	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
	<p data-bbox="408 247 1259 378">3. ผู้สอนทำการสาธิตการรำวงทำรำวงมาตรฐาน อาทิเช่น ทำสอดสร้อยมาลา ทำชักแบ่ง ผัดหน้า ทำรำสาย ทำและรำยุงพ้อนหาง เพื่อให้กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำมาใช้รำในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้</p> <div data-bbox="441 452 828 707"> </div> <p data-bbox="573 730 702 757">ทำสอดสร้อยมาลา</p> <div data-bbox="839 452 1226 707"> </div> <p data-bbox="976 730 1105 757">ทำชักแบ่งผัดหน้า</p> <div data-bbox="441 815 828 1089"> </div> <p data-bbox="592 1112 661 1139">ทำรำสาย</p> <div data-bbox="839 815 1226 1089"> </div> <p data-bbox="985 1112 1086 1139">ทำยุงพ้อนหาง</p> <p data-bbox="408 1221 1004 1259">4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนแรกของแต่ละฝ่ายจะเป็นผู้ที่ถือลูกบอล</p> <div data-bbox="543 1309 1072 1665"> </div>

กิจกรรม	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
	<p data-bbox="408 247 1263 330">5. เมื่อเริ่มเล่นกิจกรรมให้เปิดหรือบรรเลงเพลงร่ำวง เพื่อให้ผู้เล่นกิจกรรมทั้งสองฝ่ายได้ ฟ้อนรำไปตามจังหวะของบทเพลงเรื่อย ๆ</p> <div data-bbox="433 370 1218 672">  </div> <p data-bbox="408 736 1263 819">6. เมื่อผู้เล่นกิจกรรมฝ่ายใดถูกลูกบอลของอีกฝ่ายโยนใส่ ให้ผู้นั้นออกจากแถวไปนั่ง ปรบมือร้องรำทำเพลงและให้กำลังใจเพื่อนร่วมทีม</p> <div data-bbox="565 871 1085 1213">  </div> <p data-bbox="408 1269 1263 1315">7. หากผู้เล่นกิจกรรมฝ่ายใดมีจำนวนสมาชิกเหลือมากที่สุด จะเป็นฝ่ายที่ชนะในกิจกรรมนี้</p> <div data-bbox="433 1358 1243 1647">  </div> <p data-bbox="408 1711 1263 1783">หมายเหตุ: ในขณะที่ทำกิจกรรม ร่ำวง โยนใจ ให้คณะทีมงานของผู้จัดกิจกรรม ได้บรรเลง เครื่องดนตรี (กลอง ฉิ่ง และฉาบ หรือเครื่องดนตรีสร้างจังหวะอื่น ๆ) หรือใช้การเปิดเพลง</p>

กิจกรรม	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
	ในจังหวะว่าง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศให้กับการประกอบกิจกรรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และการเลือกลูกบอลให้เลือกลูกบอลที่เบาหรือใช้ผ้า กระดาษ หรืออุปกรณ์ทดแทนที่ต้องคำนึงถึงกลุ่มผู้สูงอายุ

จากตาราง 1 แสดงถึงตัวอย่างของขั้นตอนการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 40-45 นาที ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุตามข้อสนับสนุนจากองค์การอนามัยโลก (WHO) และหลังจากการทดลองใช้กิจกรรมดนตรีพื้นบ้านทั้ง 10 กิจกรรมกับกลุ่มอาสาสมัครแล้ว พบว่า อาสาสมัครได้รับความสนุกสนานและการได้กระตุ้นการเคลื่อนไหวไปกับกิจกรรม รวมถึงภายในกิจกรรมยังมีการสอดแทรกองค์ความรู้ทางการเล่นดนตรีพื้นบ้านให้อาสาสมัครได้ทราบถึงที่มาและวิธีการในการเล่นดนตรีพื้นบ้านที่หลากหลายอีกด้วย



ภาพที่ 1 อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ ได้เสริมสร้างทักษะทางการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่เคยได้เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ กระตุ้นการตอบสนองไหวพริบในการโต้ตอบทางกายภาพ สมาธิ และกระตุ้นการทำงานของระบบสมอง การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การสร้างความสัมพันธ์ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการส่งเสริมด้านสุขภาวะที่ดีในด้านอารมณ์ โดยกิจกรรมสามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายและความสนุกสนานให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงการรื้อฟื้นการเล่นพื้นบ้านที่คุ้นเคยในประสบการณ์เดิมให้กับผู้สูงอายุอีกด้วย นำสู่การสร้างเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้

ผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ผ่านข้อมูลการศึกษาความต้องการทางด้านดนตรีและระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ ในการออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านที่ตอบโจทย์และเหมาะสมกับกับกลุ่มผู้สูงอายุ



ภาพที่ 2 คู่มือกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 3 QR CODE ลิงก์ไปยัง e-Book คู่มือกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

2. ผลจากการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมและผลการศึกษาความพึงพอใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 ผลจากการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

ความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ	
ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4.87	.28

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลจากการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มีความเหมาะสมมากที่สุด อยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.87 มี และผู้เชี่ยวชาญยังได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ภายในคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากความต้องการทางด้านดนตรีของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ทั้ง 10 กิจกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสม ตอบโจทย์ และสร้างความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานให้แก่กลุ่มอาสาสมัคร มีการสอดแทรกองค์ความรู้ทางด้านการการเล่นดนตรีที่บ้านให้กับกลุ่มอาสาสมัคร เพิ่มศักยภาพด้านการแสดงออก เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ในหมู่คณะ เป็นกิจกรรมที่เข้าถึงได้ง่าย และยังเป็นกิจกรรมที่ฟื้นฟูและส่งเสริมการอนุรักษ์การเล่นที่บ้านให้สืบสานต่อไปอีกด้วย รวมถึงการออกแบบคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ มีการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ สี สันสวยงามและน่าดึงดูด ซึ่งสามารถนำไปใช้งานกับกลุ่มผู้สูงอายุได้จริง ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาในการใช้งาน และสามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีที่บ้านของกลุ่มผู้สูงอายุ	
ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4.83	.06

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มอาสาสมัคร มีความพึงพอใจมากที่สุดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านของกลุ่มอาสาสมัคร อยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.83 โดยอาสาสมัครได้ให้ความเห็นว่า มีความภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการร่วมพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านและมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านนี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง รวมถึงยังต้ององค์ความรู้ในด้านทักษะดนตรีเพิ่มเติมจากการเข้าร่วมในกิจกรรมสามารถเรียนรู้และเข้าใจในการเล่นกิจกรรมโดยใช้ระยะเวลาสั้น ส่วนในเรื่องของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และนักกิจกรรมที่คอยสร้างกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า คู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

จะสร้างประโยชน์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้และจะนำไปต่อยอดในการพัฒนาจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุต่อไปได้



ภาพที่ 4 ผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ และกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นเพื่ออภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาแบบการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมต่อยอดสู่การพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ที่เป็นเครื่องมือทางเลือกที่มีความเหมาะสมและตอบโจทย์กับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เกิดจากกระบวนการจากการศึกษาพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ วิถีชีวิต ศักยภาพ และความต้องการทางด้านดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุอย่างกลุ่มเล็ก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Hunt, R. (2015) ที่มีแนวคิดที่ว่า การพัฒนางานที่มีประสิทธิภาพในการตอบโจทย์ชุมชน นักวิจัยจะต้องศึกษาถึงบริบทรากฐานวัฒนธรรม วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างกลุ่มเล็ก รวมถึงศึกษาการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญและทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้ใช้งาน ที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างมีประสิทธิภาพ และการวิเคราะห์องค์ประกอบทางสังคมที่มีผลต่อการพัฒนางานในชุมชน เช่น โครงสร้างสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ระบบการสื่อสาร รูปแบบการประสานงาน และนิเวศทางวัฒนธรรม การเข้าใจและศึกษาสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เห็นภาพรวมของชุมชนและตระหนักถึงปัญหาหรือความต้องการที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาสถานะสังคมในระยะยาว แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง และปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาชุมชนในอนาคต จะช่วยให้สามารถพัฒนาแนวทางแก้ไขหรือนวัตกรรมที่สอดคล้องกับอนาคตที่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน รวมถึงการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในบริบทรากฐานวัฒนธรรม วิถีชีวิต และความต้องการทางสังคม จะสามารถสร้างสรรค์แนวทางการพัฒนางานที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของผู้ใช้งานอีกด้วย โดยการนำความรู้และความเข้าใจที่ได้จากการศึกษาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบ พัฒนา และปรับปรุงผลผลิตหรือกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของชุมชน (Varsi et al, 2023; Thanaboonpuang, P., Intana, J. & Khamthana, 2023) สอดคล้องกับการดำเนินการของโครงการวิจัยนี้ได้ให้กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการระดมความคิดเห็นในการออกแบบรูปแบบกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าในการได้แสดงออกในความคิดเห็น ได้ถูกยอมรับจากสังคมและคนรอบข้าง รวมถึงยังเกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย ซึ่งการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางความคิดเห็นอย่างเต็มที่เป็นการดีทั้งสุขภาพและประสบการณ์ของผู้สูงอายุออกมาได้ใช้พัฒนาสังคม (วิชณี คุปตะวาทีน และคณะ, 2561) หรือสามารถเป็นองค์ความรู้ที่สอดแทรกภูมิปัญญาให้กับคนรุ่นใหม่ได้ต่อยอดหรือประยุกต์ใช้สร้างสรรค์สิ่งที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้ รวมถึงกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ ได้เสริมสร้างทักษะการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุคุณเคย การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ กระตุ้นการตอบสนองไหวพริบในการโต้ตอบทางกายภาพ สมาธิ และกระตุ้นการทำงานของระบบสมอง การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การสร้างความสัมพันธ์ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งปัจจัยที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายชีวิต คือการที่กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง (วิชญ์ บุญรอด, 2565)

2. ผลจากการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน ที่ได้ผลประเมินว่าคู่มือมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้ใช้งานมากที่สุด เนื่องจากกิจกรรมที่บรรจุอยู่ในคู่มือทั้งหมดเกิดจากการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้ใช้งานจริง กลุ่มผู้ดูแล และผู้คนในชุมชนที่เกี่ยวข้องได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะที่ดีของกลุ่มผู้สูงอายุและให้ความสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของสมิตรา วิชา

และคณะ (2561) ที่พบว่า การสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยที่กลุ่มผู้ดูแลที่มีความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างเชี่ยวชาญจะต้องมีส่วนร่วมสำคัญในการออกแบบหรือพัฒนากิจกรรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนของตน เนื่องจากจะมีประสบการณ์หรือมีความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ซึ่งจะเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลหรือทราบถึงข้อจำกัดได้ดีที่สุดในคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุได้สอดคล้องหรือตรงกับความต้องการการเล่นดนตรีที่บ้านเป็นแนวทางหลักของกิจกรรมทั้งหมด เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้ง่าย มีปัจจัยจากกิจกรรมการเล่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เป็นการเล่นที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยและมีประสบการณ์ในการเล่นมาก่อนในอดีต ซึ่งแนวทางในการเลือกใช้ดนตรีหรือบทเพลงให้กลุ่มผู้สูงอายุได้เข้าถึงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรใช้ดนตรีหรือบทเพลงที่กลุ่มเป้าหมายนั้นคุ้นเคยหรือชื่นชอบมาเป็นตัวขับเคลื่อนในกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะสามารถกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือเข้าถึงดนตรีได้โดยใช้ระยะเวลาสั้น (พิภัส สอนไย, 2563) รวมถึงยังสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นหรือรื้อฟื้นความทรงจำในอดีตให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้อีกด้วย และในด้านการออกแบบคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ ซึ่งสามารถตอบเจตยในการใช้งานกับกลุ่มผู้สูงอายุได้จริง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปรียา สมพีช และนิษฐา หรุ่นเกษม (2563) ที่พบว่า การคำนึงถึงภาษาและขนาดตัวอักษร มีผลต่อการที่ผู้สูงอายุจะสามารถอ่านเนื้อหาได้ง่าย รวดเร็ว และถูกต้อง รวมถึงจะทำให้เข้าใจในสิ่งที่ผู้นำเสนอหรือเข้าใจในตัวสื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านในครั้งนี้ มีความพึงพอใจมากที่สุด ต่อการได้มีส่วนร่วมในการร่วมพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านและการได้เข้าร่วมในกิจกรรม เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมทางสังคมให้ได้เข้าร่วมในบั้นปลายชีวิต จะทำให้รู้สึกที่ตนเองยังมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งตรงกับข้อสนับสนุนของรุจา รอดเข็ม (2562) ที่พบว่า ประโยชน์ของกิจกรรมทางสังคมในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุจะทำให้ศักยภาพในการเรียนรู้ดีขึ้น สามารถช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ และสามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งใจทางกาย และสังคมได้ ซึ่งในการที่ได้พบปะหรือติดต่อกับผู้อื่น ๆ จะสามารถถอยห่างจากภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากจะได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การได้เรียนรู้หรือทำทายสิ่งใหม่ ๆ ร่วมกันกับผู้อื่น (Moreno-Morales et al, 2020; Ito et al, 2022) รวมถึงการประกอบกิจกรรมที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีสภาพสมบูรณ์ มีความแข็งแรง และเสริมสร้างการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (กุลวดี โรจน์

ไพศาลกิจ, 2559) อีกทั้งกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสามารถช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่กระตือรือร้นมากขึ้นและสามารถเรียนรู้การฝึกทักษะด้านดนตรี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลินและสร้างความสุขได้ร่วมกัน รวมทั้งยังเป็นวิธีที่ผู้สูงอายุสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ง่าย ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเรียนรู้และปรับปรุงศักยภาพของตนเองได้ (Phoasavadi, 2022) การละเล่นดนตรียังสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและร่างกาย เสริมสร้างการป้องกันภาวะสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอื่น ๆ นอกจากนี้กิจกรรมดนตรียังสามารถช่วยเสริมสร้างความมั่นคงของร่างกายและสมอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมและเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีในบั้นปลายชีวิตได้อย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

จากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน คณะผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านที่เหมาะสมและตอบโจทย์กับบริบทของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเขียนเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 5 แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านที่เหมาะสมและตอบโจทย์กับบริบทของกลุ่มผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานท้องถิ่น องค์กรที่ให้การดูแลเกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุ หรือองค์กรที่ส่งเสริมสวัสดิการของผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาและสนับสนุนกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่นั้น ๆ โดยการให้ความช่วยเหลือทางด้านทรัพยากรทั้งบุคคลและงบประมาณในการจัดกิจกรรมหรือการสนับสนุนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะทางด้านดนตรีให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เช่น การจัดอบรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุและผู้สนใจ การสร้างทีมงานหรือกลุ่มอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในด้านดนตรีที่บ้าน และการเสริมสร้างความร่วมมือกับศิลปินหรือผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีที่บ้าน รวมถึงการสนับสนุนการศึกษาและวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบ นวัตกรรม หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่สร้างเป็นทางเลือกในการยกระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ และขับเคลื่อนการนำผลงานวิจัยไปสู่การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย การสร้างแนวปฏิบัติ แผนและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ขึ้นให้เกิดผลลัพธ์และผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ ที่สร้างประโยชน์ต่อสังคมและประเทศโดยรวม ที่จะสามารถตอบโจทย์และรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ที่ถือว่าเป็นกลุ่มสำคัญในยุคศาสตร์ของชาติได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่มีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ควรนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยและนวัตกรรม ไปสร้างประโยชน์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การส่งเสริมพัฒนาชุมชนในพื้นที่ ท้องถิ่น หรือการผลักดันไปสู่นโยบายที่ก่อให้เกิดผลกระทบในวงกว้าง รวมถึงการนำผลงานที่เกิดจากการวิจัยและนวัตกรรม เช่น ผลิตภัณฑ์ใหม่ การพัฒนาหรือการปรับปรุงผลิตภัณฑ์ กระบวนการผลิต การบริการ หรือรูปแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อบริบทผู้ใช้งาน ไปต่อยอดและสร้างประโยชน์ในการผลิตเชิงพาณิชย์ หรือการนำเอาเทคโนโลยีจากต่างประเทศมาประยุกต์พัฒนานวัตกรรมที่ก่อให้เกิดการสร้างมูลค่าเพิ่ม และเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการผลิตและบริการ หรือพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายที่นำไปสู่มาตรการที่สร้างมูลค่าเชิงเศรษฐกิจให้กับประเทศ

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี คณะผู้วิจัยโครงการวิจัย เรื่อง รูปแบบกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน ขอขอบพระคุณสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) และมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ได้มอบทุนสนับสนุนการทำวิจัยให้แก่คณะทำงาน ได้พัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมการเล่นดนตรีที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ ที่เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือทางเลือกที่มีความเหมาะสมและตอบโจทย์ต่อการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีของกลุ่มผู้สูงอายุในระยะยาวอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ. (2559). ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาพทางจิต สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุสามกลุ่มวัย. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิกโรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 33(4), 300-313.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ปรียา สมพีช และนิษฐา หรุ่นเกษม. (2563). การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*, 11(1), 124-140.
- พิภช สอนไย. (2563). การสร้างสรรค์บทเพลงเพื่อพัฒนาทักษะการตีตะเข้จากเพลงพื้นบ้านอีสาน. *วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ*, 27(1), 1-21.
- รุจา รอดเข้ม. (2562). สังคมสูงวัย: กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 9(2), 1-9.
- วิษณุ บุญรอด. (2565). *ดนตรีกับผู้สูงอายุ*. พิษณุโลก : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วิษณุ บุญรอด. (2565). นวัตกรรมเครื่องดนตรี ประเภทเครื่องดีดและเครื่องตี เพื่อใช้จัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 19(1), 132-153.
- วิชนี คุปะตะและคณะ. (2561). สังคมสูงวัยกับโลกสมัยใหม่. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 4(ฉบับพิเศษ), 444-450.

- วิสาชา ภูจินดา และยลดา พงศ์สุภา. (2561). รูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยผู้สูงอายุในชุมชนชนบท. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 13(1), 81-87.
- สมบูรณ์ ศิริสรรหิรัญ. (2559). แนวทางการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารการบริหารปกครอง*, 5(2), 59-74.
- สุมิตรา วิชา, ศิริรัตน์ ศรีภัทรางกูร, เบญจพร เสาวภา, ชนกฤษ หมื่นก้อนแก้ว, สุภา ศรีรุ่งเรือง, ณัชพันธ์ มานพ และณัฐกานต์ ตาบุตรวงศ์. (2561). การศึกษารูปแบบเครือข่ายบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลฮ่องห้า อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง. *วารสาร มฉก. วิชาการ*, 22(43-44), 70-85.
- González-Ojea, M. J., Domínguez-Lloria, S., & Pino-Juste, M. (2022). Can Music Therapy Improve the Quality of Life of Institutionalized Elderly People?. *Healthcare*, 10(2), 310. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020310>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8–13.
- Hunt, R. (2015). *Community-based Nursing*. (7th ed.). Philadelphia : Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.
- Ito, E., Nouchi, R., Dinet, J., Cheng, C. H., & Husebo, B. S. (2022). The Effect of Music-Based Intervention on General Cognitive and Executive Functions, and Episodic Memory in People with Mild Cognitive Impairment and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Recent Randomized Controlled Trials. *Healthcare*, 10(8), 1462.
- Koponen, T., Löyttyniemi, E., Arve, S., & Rautava, P. (2023). Experienced Quality of Life and Cultural Activities in Elderly Care. *Ageing International*, 48(3), 452-464. <https://doi.org/10.1007/s12126-022-09483-9>
- Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020). Music Therapy in the Treatment of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in medicine*, 7, 160. <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160>

- Phoasavadi, P. (2022). Smart Band Technology: A Music-Based Activity for the Thai Elderly. *Journal of Urban Culture Research*, 24, 258–271. <https://doi.org/10.14456/jucr.2022.16>
- Ray, K. D. & Mittelman, M. S. (2017). Music therapy: A nonpharmacological approach to the care of agitation and depressive symptoms for nursing home residents with dementia. *Dementia (London, England)*, 16(6), 689–710.
- Thanaboonpuang, P., Intana, J. & Khamthana, P. (2023). The Study of Needs and Factors Explaining for Participatory to Create Well-Being Based on New Normal Life of the Older Adult among Urban Community, Ratchaburi Province. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 17(1), 1-13.
- Varsi, C., Andersen, L.F., Koksvik, G.T., Severinsen, F. & Paulsen, M.M. (2023). Intervention-related, contextual and personal factors affecting the implementation of an evidence-based digital system for prevention and treatment of malnutrition in elderly institutionalized patients: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 23(1), 245. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09227-8>