

แนวทางการใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย Guidelines for Using Music Activities for Senior Citizen Students in the Elderly Schools in Thailand

ยลพรรณ พันธะศรี, ศป.ม. (มานุษยดุริยางควิทยา)¹

Yotsapan Pantasri, M.A. (Ethnomusicology)¹

พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, ปร.ด. (ดนตรีบำบัด)²

ภัทรวุฒิ วัฒนศัพท์, พ.บ.³

Pornpan Kaenampornpan, Ph.D. (Music Therapy)²

Patravoot Vatanasapt, M.D.³

Received: September 7, 2022

Revised: October 28, 2023

Accepted: December 19, 2023

บทคัดย่อ

กิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ แนวทางการใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทยควรมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุที่มุ่งหวังการแสวงหาความสุขจากการเล่นดนตรี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง อีกทั้งผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์แก่สังคมและส่งเสริมการเรียนรู้โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น ทั้งกิจกรรมการฟังเพลง กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรี และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง โดยกิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ช่วยป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมกลายเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านหรือกลุ่มติดเตียงและสามารถพึ่งตนเองได้ เมื่อผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย ทั้งนี้ โครงสร้าง

¹ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

¹ Doctoral Collegian, Doctor of Philosophy Program in Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University

¹ ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) E-mail: yotsapanpa@kkumail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

² Assistant Professor, Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³ Assistant Professor, Faculty of Medicine, Khon Kaen University

หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับการกำหนดเนื้อหาของหลักสูตรแต่ละแห่ง รายวิชาของหลักสูตรสามารถยืดหยุ่นตามอาจารย์ผู้สอนหรือวิทยากรบรรยาย และปรับใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ในประเทศไทย

คำสำคัญ: แนวทางการใช้กิจกรรมดนตรี นักเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย

Abstract

Music activities are activities that promote senior citizen students to have complete physical well-being, mental well-being, social well-being, and spiritual well-being. Guidelines for using music activities for senior citizen students in the elderly schools in Thailand should be consistent with the goals of the elderly school curriculum, which aims to seek happiness from playing music. This will help the elderly realize their own value and potential. In addition, the elderly should be encouraged to participate in social contributions and promoted learning by connecting with the experiences of the elderly, in order to achieve goals that are real, practical, and transcribed regarding music listening activities, singing activities, musical instrument activities, and body movement activities. Music activities are activities that protect the social bound elderly not to turn into the home bound or bed bound elderly and can be self-reliant. When the elderly can rely on themselves, they will also help others. The structure of the elderly school curriculum is diverse, which depends on the content of each course. The course syllabus can be flexible according to the instructor or lecturer. This will be adapted according to the suitability of each area in Thailand.

Keywords: Guidelines for using music activities, Senior citizen students, Elderly schools in Thailand

บทนำ

อัตราการเกิดที่ลดลงและอายุเฉลี่ยของประชากรในประเทศไทยที่มีแนวโน้มสูงขึ้น ส่งผลต่อโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศจึงต้องมีแผนรองรับทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) ด้วยการเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในช่วงวัยสูงอายุให้เป็นพลัง

ขับเคลื่อนประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) ซึ่งต้องออกแบบให้เหมาะสมตามสมรรถนะในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข (long term care) คัดกรองแล้วจำแนกผู้สูงอายุได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ตามแบบประเมินกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เซลเอดีแอล (Barthel Activities of Daily Living [ADL]) ได้แก่ 1) กลุ่มติดเตียง หมายถึง ผู้สูงอายุที่

เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อาจพิการหรือทุพพลภาพ 2) กลุ่มติดบ้าน หมายถึง ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวหรือช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง และ 3) กลุ่มติดสังคม หมายถึง ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมจัดเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้ดี และผ่านการคัดกรองปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) ทั้งนี้ การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม รวมถึงการเตรียมความพร้อมของประชากรไทยทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ซึ่งต้องเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์ โดยมีร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีสภาวะจิตใจที่สุขสงบ ผ่อนคลาย ซึ่งหากมีกิจกรรมดนตรีที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่รู้จักปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น ทั้งกิจกรรมการฟังเพลง กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรี และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง จะเป็นส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดียิ่งขึ้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาระเกี่ยวกับแนวคิดในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย สาระวิชาดนตรีและกิจกรรมดนตรีสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และแนวทางการใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้องในการออกแบบกิจกรรมดนตรีให้เหมาะสมตามสมรรถนะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่พึ่งตนเองได้และมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้ดี

แนวคิดในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวคิดสำคัญ คือ การทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้

และประสบการณ์ไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครบทุกด้าน โดยเน้นการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน อันเป็นแนวทางการดูแลผู้สูงอายุอย่างหนึ่ง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีการกำหนดเป้าหมายและนโยบายการจัดการศึกษาที่ชัดเจน เป็นไปตามความต้องการของประชาชนของตำบลนั้น ๆ มีกรอบความคิดในการออกแบบหลักสูตร ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) หลักสูตรขั้นต้น มุ่งสู่เป้าหมายที่รู้จักจริง 2) หลักสูตรชั้นกลาง มุ่งสู่เป้าหมายที่รู้จักจริง ปฏิบัติได้ และ 3) หลักสูตรชั้นสูง มุ่งสู่เป้าหมายที่รู้จักจริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น โดยการกำหนดรูปแบบและโครงสร้างหลักสูตรขึ้นอยู่กับ การกำหนดเนื้อหาของหลักสูตรแต่ละแห่ง ส่วนจุดประสงค์ของรายวิชาของหลักสูตรนั้นสามารถยึดหยุ่นตามอาจารย์ผู้สอนหรือวิทยากรบรรยาย และการประเมินผลของหลักสูตรใช้การสังเกตจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและวัสดุหลักสูตรและสื่อการสอนที่ได้รับการสนับสนุนจากวัดหรือองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานอื่น ๆ (มงคลกิตติ โวหารเสาวภาคย์, จิราภรณ์ คล้อยปาน, และศิวพร จติกุล, 2563) โดยเป้าหมายของการจัดกิจกรรม คือ เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของผู้สูงอายุ ทั้งการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก เต้นรำ และการพัฒนา ด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมไทย ที่มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักดิ์ศรี มีศักยภาพพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด (ณภัตสรส์ เหมาะประสิทธิ์ และพระอธิการสุชาติ จนฺทสโร, 2563)

จากผลการสำรวจของกรมกิจการผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ประเทศไทยมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 77 จังหวัด แยกเป็นรายภาค ได้แก่ ภาคเหนือ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ 706 แห่ง มีนักเรียนผู้สูงอายุ 51,558 คน ภาคกลาง มีโรงเรียนผู้สูงอายุ 367 แห่ง มีนักเรียนผู้สูงอายุ 19,349 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ 671 แห่ง มีนักเรียนผู้สูงอายุ 44,197 คน ภาคใต้ มีโรงเรียน

ผู้สูงอายุ 227 แห่ง มีนักเรียนผู้สูงอายุ 10,386 คน และกรุงเทพฯ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ 78 แห่ง มีนักเรียนผู้สูงอายุ 712 คน รวมจำนวนโรงเรียนผู้สูงอายุ 2,049 แห่ง และนักเรียนผู้สูงอายุ 126,202 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) อ้างถึงในยสพรรณ พันธะศรี, 2566) จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีการดำเนินการเพื่อรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในทุกภูมิภาคของประเทศ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นพลังของประเทศสืบไป

สาระวิชาดนตรีและกิจกรรมดนตรีสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย ประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

1. วิชาชีวิต (50%) หมายถึง วิชาที่ส่งเสริมความรู้ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนผู้สูงอายุในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ซึ่งวิชาชีวิตที่เกี่ยวกับสาระวิชาดนตรีและกิจกรรมดนตรีในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ รำไทย บาสโลบ ดนตรี ร้องเพลง พัฒนาทักษะในการร้องและการเล่นดนตรี (พระครูพิสุทธิปัญญาภิวัฒน์, พระครูศวินทรกิจ, พระครูพิจิตตวรเวท, วิจิต ไชยชนะ, และนพวรรณ ไชยชนะ, 2565)

2. วิชาชีพ (30%) หมายถึง วิชาที่ดำเนินการให้มีแนวทางการส่งเสริมความรู้ทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3. วิชาการ (20%) หมายถึง วิชาที่มีการสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

กรอบหลักสูตรในโรงเรียนผู้สูงอายุประกอบด้วยจำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร ระยะเวลาเรียน 3 เดือน เรียนสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 4 ชั่วโมง เรียนไม่น้อยกว่า 48 ชั่วโมง แบ่งออกเป็นภาคทฤษฎีและ

ภาคปฏิบัติ ซึ่งจำนวนผู้เรียนไม่ควรเกินห้องละ 25 คน สำหรับการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุ ใช้แบบทดสอบ การดูผลงาน การวัดความพึงพอใจของผู้เรียน ซึ่งต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 (50%) ผลที่คาดหวัง คือ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ พึ่งตนเองได้นานที่สุด ทั้งนี้ แต่ละพื้นที่สามารถนำหลักสูตรไปปรับใช้ตามความเหมาะสมของพื้นที่ได้ (ดาวรุ่ง คำวงศ์ และสุวิชัย รุ่งสว่าง, 2563)

สาระวิชาดนตรีที่นักเรียนผู้สูงอายุจะได้ร่วมทำกิจกรรมดนตรีนั้นอยู่ในกลุ่มวิชาชีวิต ซึ่งอยู่ในหมวดวิชานันทนาการ (เลือกเสรี) มีหัวข้อวิชาดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

1. รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา มีเนื้อหาสาระวิชา คือ ลีลาศ รำไทย บาสโลบ และอื่นๆ ระยะเวลาเรียน 3 ชั่วโมง

2. รายวิชาดนตรีและร้องเพลง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา มีเนื้อหาสาระวิชา คือ 1) สอนให้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง 2) สอนให้เรียนรู้ถึงรูปแบบการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ และ 3) สอนให้เรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะในการร้อง การเล่นดนตรี ระยะเวลาเรียน 3 ชั่วโมง

แนวทางการใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย

การใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตามกรอบการพัฒนาสุขภาพที่สมบูรณ์ของมิติสุขภาพ 4 ด้านตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1998 อ้างถึงในยสพรรณ พันธะศรี, 2566) ที่มีความสำคัญและเชื่อมโยงกันต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) สุขภาพทางร่างกาย (physical well-being) หมายถึง ร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว 2) สุขภาพทางจิตใจ (mental well-being) หมายถึง การปรับตัวให้อยู่ในสังคมและวัฒนธรรม ปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็ม

ความสามารถ ทั้งด้านร่างกาย เซาว์นปัญญา และอารมณ์ โดยไม่มีความผิดปกติทางจิตใจ 3) สุขภาวะทางสังคม (social well-being) หมายถึง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นสมบูรณ์ และชุมชนเข้มแข็ง 4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) หมายถึง การมีสภาวะจิตใจที่สุขสงบ ผ่อนคลาย เป็นอิสระ เนื่องจากตระหนักรู้ในความหมายและเป้าหมาย ในการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวทางการใช้กิจกรรมดนตรี สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทยทั้ง 4 ด้าน มีดังนี้

1. การใช้กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย

ในเบื้องต้นผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพความเสื่อมถอยของร่างกาย ปฏิบัติตนให้เข้ากับสภาวะที่เป็นอยู่ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักกำล้งและหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดความเครียด อีกทั้งผู้สูงอายุยังต้องระมัดระวังการพลัดตกหกล้ม ดังนั้น การรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สุขภาวะทางร่างกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพัฒนา โดยผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเป็นการกระตุ้นการเต้นของหัวใจ อีกทั้งเป็นการฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกายด้วย (วัชรินทร์ วงษาหล้า และมโนไท วงษาหล้า, 2563) โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเกิดขึ้นจากการฝึกการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งควรทำในท่าที่เท้าสัมผัสพื้น เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกมัดเรียนรู้บทบาทการทำงานที่ประสานกันในการหดตัว เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งในการเล่นกีฬาและการดำรงชีวิตประจำวัน (ไวพจน์ จันทรเสณ, 2558) อ้างถึงในประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์, 2561) ทั้งนี้ ดนตรีมีบทบาทในด้านการศึกษาและการออกกำลังกาย ในเรื่องจังหวะของเพลงอาจมีผลต่อการเคลื่อนไหว บทเพลงที่มีจังหวะเร็วมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการเคลื่อนไหวให้เร็วขึ้น ซึ่งอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น ส่วนบทเพลงที่มีจังหวะช้ามีแนวโน้มที่จะลดประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวให้ช้าลง ใช้ประกอบ

ท่วงท่าที่สง่างามได้ เช่น สเก็ดลีลา (ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์, 2561) สำหรับการเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นิยมกันมาก เพราะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง บทเพลงช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวและให้ความเพลิดเพลินจากจังหวะดนตรีอีกด้วย สำหรับการเดินนั้นจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณขาลงไปถึงข้อเท้า มีความแข็งแรง ทรงตัวได้ดีขึ้น ผู้สูงอายุควรเริ่มต้นออกกำลังกาย 9-10 นาทีต่อสัปดาห์ ทำต่อเนื่องไปจนร่างกายปรับสภาพได้ สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีสามารถเพิ่มระยะเวลาได้ถึง 300 นาทีต่อสัปดาห์ (นิพพัทธ์ สันทรัพย์, จิณวัตร จันครา, และบุปผา ใจมั่น, 2562) ดังนั้นจึงควรส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายโดยเลือกบทเพลงที่เหมาะสมใช้ในกิจกรรมที่เคลื่อนไหวด้วยดนตรี เนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรง ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น และมีความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายกับเสียงดนตรี ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมดนตรีหลากหลายให้เลือกดำเนินกิจกรรมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ เช่น รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะในหมวดกิจกรรมนันทนาการ (เลือกเสรี) โดยมีเนื้อหาสาระวิชาว่าด้วยการลีลาศ รำไทย บาสโลบ และอื่นๆ โดยแต่ละโรงเรียนสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความพร้อมของท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้นๆ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

2. กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ

การใช้กิจกรรมดนตรีถือเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สรรค์สร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนิสัย ประสพการณ์ การศึกษา และสภาพแวดล้อมของตัวผู้สูงอายุเป็นสำคัญ กิจกรรมดนตรีที่เป็นพื้นฐานและเป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ดีของนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ การฟังเพลง เนื่องจากการฟังเพลงช่วยลดความกระสับกระส่าย คลายความกังวล คลายความเจ็บปวดได้ (ภูซงค์ ฉิมพิบูลย์ และพรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, 2560) อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุมีความเครียดลดลง

ดั่งการศึกษาที่พบว่า หลังจากผู้สูงอายุฟังเพลงไทยลูกทุ่ง และฟังเพลงไทยบรรเลงที่มีเนื้อร้องที่ฟังพอใจ จะทำให้ฮอร์โมน cortisol ที่ร่างกายหลั่งออกมาในภาวะเครียด มีปริมาณลดลง (คมพล พันธุ์ยาง, สุชาติดา กรเพชรปानी, และยุทธนา จันทะจิน, 2562) ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำหน้าที่ของสมองหลายด้าน ทั้งการแก้ปัญหา การให้เหตุผล การเข้าใจภาษา รวมทั้งการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (สำราญ เจือจันทร์, รัชนิ นามจันทรา, และอำภาพร นามวงศ์พรหม, 2564) นอกจากนี้ การฝึกร้องเพลงที่มีความเหมาะสมในการเสริมสร้างสุนทรียภาพทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น ผ่อนคลาย สนุกสนาน (ทยากร สุวรรณภูมิ, พรสวรรค์ มณีทอง, และพงษ์วิกรานต์ มหิทธิพงษ์, 2566)

สำหรับแนวทางการเลือกเพลงเพื่อให้ผู้สูงอายุ ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลนั้น ควรเป็นเพลงที่มีท่วงทำนอง (melody) ที่ช้าและมี หลากหลายทำนอง เสียงเพลงไม่ดังเกินไป หรือเป็น การฟังดนตรีที่มีเสียง (tone) อยู่ในช่วง 60-80 เดซิเบล มีระดับเสียงที่ต่ำ มีจังหวะดนตรี (rhythm) อยู่ในช่วง ซีฟเจอร์ 60-80 ครั้งต่อนาที จะทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ สงบ ลดความวิตกกังวล (Ehlan, 2000 อ้างถึงใน ยสพรรณ พันระศรี, 2566) มีเสียงประสาน (harmony) ที่ประสานกันอย่างกลมกลืน จะทำให้รู้สึกสบาย อิศระ ปลอดภัย สงบ สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพลงที่ คุ่นเคย จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายและมีความสุข มากขึ้น (Lane, 1992 อ้างถึงในยสพรรณ พันระศรี, 2566) นอกจากนี้ยังพบว่า การจัดกิจกรรมขับร้อง การไอเคาะจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข มีส่วนร่วม ในกิจกรรมอย่างทั่วถึง ควบคู่กับการพัฒนาทักษะ การร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ (วรัท โชควิทยา และณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561)

ในส่วนการบรรเลงเครื่องดนตรีสำหรับผู้ สูงอายุนั้น พบว่ามีโครงการของสำนักงานหลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ (สปช.) เคยนำอังกะลุงเข้าไปให้นักเรียน

ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบและ ทำการถ่ายทอดวัฒนธรรมดนตรีไทย พบว่า การเล่น เครื่องดนตรีชนิดนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข รู้สึก ผ่อนคลาย เนื่องจากเป็นเครื่องดนตรีที่ไม่สามารถ บรรเลงคนเดียวได้ อีกทั้งยังมีลักษณะของการทำ กิจกรรมกลุ่มที่มีความเป็นกันเอง ซึ่งการที่ผู้เรียนเกิด ความสุขจากการเล่นดนตรีไทยถือเป็นเป้าหมายสำคัญ ในการเรียนดนตรีไทยของผู้สูงอายุ (ธมนวรรณ อยู่ดี และยุทธนา ฉัพพรรณรัตน์, 2562) และเมื่อผู้สูงอายุได้ เล่นอังกะลุงร่วมกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม มีความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขในการเล่นดนตรี ดังนั้นจึงควรส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจด้วยกิจกรรม การฟังเพลง การร้องเพลง และการเล่นเครื่องดนตรี ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

3. กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม

กิจกรรมดนตรีที่ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด และพบปะเพื่อนฝูง (ชนิสรา แสนยบุตร และพัชรี แวงวรรณ, 2561) ได้แก่ กิจกรรมการเล่นดนตรีเป็นวง เช่น วงอังกะลุง วงดนตรี ไทย วงดนตรีล้านนา จากการศึกษาพบว่า เครื่องดนตรี จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ลด ความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว ลดความเครียด ทักษะใน การเล่นดนตรีทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในสัมพันธภาพ ของตนเองและสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (วิชญ์ บุญรอด, 2563) อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุ ได้คลายเครียด เพลิดเพลิน สร้างปฏิสัมพันธ์ทางครอบครัว และสังคมที่ดี อันเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งในชุมชน ให้ดียิ่งขึ้น (วิชญ์ บุญรอด, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, และภัทรวุฒิ วัฒนศัพท์, 2561) ด้วยเหตุผลข้างต้น จึงควรส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมด้วยกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง และการเล่นเครื่องดนตรี ที่เป็นกิจกรรม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กัน ซึ่งจะทำให้ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์ ร่วมกัน สร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม จากโรงเรียนผู้สูงอายุโดยการร่วมทำกิจกรรมดนตรีในกลุ่มวิชาชีพชีวิตที่อยู่ในหมวดวิชานันทนาการ (เลือกเสรี)

4. กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ

กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดีหรือผู้สูงอายุทำคุณงามความดี เช่น กิจกรรมที่ส่งเสริมความเมตตา กรุณา การเสียสละ (เพ็ญ สุขุมภัก, ม.ป.ป.) ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณ มีความผาสุก จะช่วยให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้ดี แม้มีความบกพร่องด้านอื่นๆ ก็ตาม เนื่องจากมีสภาวะจิตใจที่สุขสงบ ผ่อนคลาย เป็นอิสระ ตระหนักรู้ในความหมายและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (พัชนี สมกำลัง และยุทธชัย ไชยสิทธิ์, 2555) จากการศึกษาเกี่ยวกับผลการฟังดนตรีทุกวันของผู้สูงอายุ พบว่าทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการรับรู้ตนเองทางบวก และมีอารมณ์ที่ดีขึ้นจากการฟังเพลง อีกทั้งการเล่นดนตรีของผู้สูงอายุยังส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะเดียวกัน กิจกรรมดนตรีก่อให้เกิดความสมานฉันท์ ความเท่าเทียมกัน การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น (ปณิชา พรประเสริฐ, จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์, และอริญญา ตูย์คำภีร์, 2564) ซึ่งจิตวิญญาณเป็นโครงสร้างของมนุษย์โดยกำเนิด มีความสอดคล้องกับดนตรีอย่างเป็นธรรมชาติ โดยคล้ายคลึงกับการแสดงออกและประสบการณ์ของมนุษย์ ดนตรีสามารถเพิ่มพูนประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งกิจกรรมดนตรีที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุนั้นเป็นการใช้ดนตรีเพื่อเกื้อหนุนหรือกระตุ้นการรับรู้ตนเอง ที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกได้เองตามความพึงพอใจ ตามความสมัครใจ และตามประสบการณ์ของตนเอง ดังเช่นผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมืองยะลา มีความต้องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ โดยการร้องเพลงคาราโอเกะ

การรำมโนราห์ การเล่นดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น (นวรรตน์ ไวยมภู, สุนีย์ เกรานวล, รัตติภรณ์ บุญทัศน์, และเด็ยร์นา แม็ง, 2563) ทั้งนี้ กิจกรรมดนตรีต้องเน้นการเข้าถึงความหมายของบทเพลง เช่น การที่ผู้สูงอายุได้เลือกบทเพลงที่มีการสร้างแรงบันดาลใจ แรงคลใจ ผ่านกระบวนการสุนทรียศาสตร์ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีรายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ และรายวิชาดนตรีและร้องเพลง เป็นรายวิชาที่บรรจุอยู่ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ ทำให้กระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self-efficacy)

สรุป

แนวทางการใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของประเทศไทย จำเป็นต้องออกแบบให้เหมาะสมตามสมรรถนะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุ โดยสอดคล้องกับสาระวิชาดนตรี และวิชากิจกรรมเข้าจังหวะที่จัดอยู่ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุในหมวดวิชาชีพชีวิต อันเป็นวิชาที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ รำไทย บาสโลบ ดนตรี ร้องเพลง และพัฒนาทักษะในการร้องเพลง การเล่นดนตรี ซึ่งเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุเอง เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น ทั้งนี้ กิจกรรมการฟังเพลง กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรี และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง โดยโครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับการกำหนดเนื้อหาของหลักสูตรแต่ละแห่ง รายวิชาของหลักสูตรสามารถยืดหยุ่นตามอาจารย์ผู้สอนหรือวิทยากรบรรยาย และปรับใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ในประเทศไทย ซึ่งกิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุมีสุขภาพทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมกลายเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านหรือ

กลุ่มติดเตียง สามารถพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*.

กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

คมพล พันธุ์ขาง, สุชาดา กรเพชรปानी, และยุทธนา จันทะจิน. (2562). การเปรียบเทียบผลการเพิ่มความจำขณะคิดในผู้สูงอายุระหว่างการฟังเพลงไทยลูกทุ่งที่มีเนื้อร้องที่ฟังพอใจกับเพลงไทยบรรเลงที่ฟังพอใจ: การศึกษาค้นคว้าอิสระ. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 16(2), 19–31.

ชนิสรา แสนยบุตร, และพัชรี แวงวรรณ. (2561). การให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 15(2), 34–43.

ณภัตสรส์ เหมาะประสิทธิ์, และพระอธิการสุชาติ จันทโสโร. (2563). นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต*, 16(2), 31–41.

ดาวรุ่ง คำวงศ์, และสุรวิษณีย์ รุ่งสว่าง. (2563). การวิเคราะห์เนื้อหาวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเปรียบเทียบกับโครงสร้างหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแดง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 6(2), 1–12.

ทยากร สุวรรณภูมิ, พรสวรรค์ มณีทอง, และพงษ์วิกรานต์ มหิทธิพงศ์. (2566). รูปแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุนทรียภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 11(1), 1–13.

ธมนวรรณ อยู่ดี, และยุทธนา จัฬพรรณรัตน์. (2562).

กระบวนการจัดการเรียนการสอนดนตรีไทยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 11(2), 26–48.

นวรรตน์ ไวชมภู, สุนีย์ เกรานวล, รัตติกรณ์ บุญทัศน์, และเดียร์นา แม็ง. (2563). รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 7(2), 1–12.

นิพพานัทธิน ลิ้นทรัพย์, จิณวัตร จันครา, และบุปผา ใจมั่น. (2562). กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 25(2), 229–246.

ปณิชา พรประสิทธิ์, จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์, และอรัญญา ต้อยคำภีร์. (2564). ดนตรีและสภาวะทางใจของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัย มข. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 9(1), 91–103.

ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์. (2561). บทบาทของดนตรีกับการกีฬา. *Mahidol Music Journal*, 1(1), 42–52.

พระครูพิสุทธิปัญญาภิวัฒน์, พระครูวศินวรกิจ, พระครูพิจิตรวรเวท, วิชิต ไชยชนะ, และเนนพวรรณ ไชยชนะ. (2565). การพัฒนารูปแบบและเครือข่ายการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 5(1), 11–26.

พัชนี สมกำลัง, และยุทธชัย ไชยสิทธิ์. (2555). แนวคิดความเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ: การประยุกต์ใช้ในวิชาชีพการพยาบาล. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27(4), 16–25.

- เพ็ญ สุขมาก. (ม.ป.ป). *หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ*. สืบค้นจาก https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch3.pdf
- ภูษงค์ จิมพิบูลย์, และพรพรรณ แก่นอำพรพันธ์. (2560). *ดนตรีบำบัดสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 15(3), 371–378.
- มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์, จิราภรณ์ คล้อยปาน, และ ศิวพร จตกุล. (2563). *โรงเรียนผู้สูงอายุ: องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ*. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 5(2), 435–452.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ยสพรรณ พันระศรี. (2566). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิปริญญาโท). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรัท โขควิตยา, และณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2561). *ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย*. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 33(3), 71–81.
- วัชรินทร์ วงษาหล้า, และมนิโท วงษาหล้า. (2563). *การเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก: แนวปฏิบัติ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน*. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9: วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 14(35), 410–424.
- วิษณุ บุญรอด. (2563). *ดนตรี: ศาสตร์ทางเลือกในการบำบัด สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ*. *วารสารอาชีวศึกษาศาสตร์*, 11(1), 174–196.
- วิษณุ บุญรอด, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, และภัทรวุฒิ วัฒนศัพท์. (2561). *ความคิดเห็นต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : ชุมชนหนองแวงตราขู 2 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 10(2), 46–67.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *รายงานประจำปี 2560*. สืบค้นจาก <http://library.nhrc.or.th/dublin.php?f=dublin&ID=9752>
- สำราญ เจือจันทร์, รัชณี นามจันทร์, และอำภาพร นามวงศ์พรหม. (2564). *ความสามารถของพยาบาลในการประเมินและจัดการอาการในผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม*. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(1), 25–36.