



การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะ ให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม*

Received: 12 July 2021

Revised: 25 May 2023

Accepted: 14 September 2023

ณรุทธ์ สุธงจิตต์**

วิทยา ไล่ทอง***

คณินญา อุทัยสุข****

ณัชชา เตชะอารณชัย*****

ศักดิ์ระพี รักตประจิต*****

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ด้วยการสัมภาษณ์และสังเกตกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 4 กลุ่ม โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง รวมจำนวนทั้งสิ้น 211 คน ดังนี้ 1) อาจารย์พัฒนา สุขเกษม 2) กลุ่มวิทยากรที่เข้ารับการอบรมเพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมกับอาจารย์พัฒนา สุขเกษม จำนวน 8 คน 3) กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ จำนวน 200 คน และ 4) กลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับโครงการ จำนวน 2 คน เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำหนดเป็นนโยบายและแนวทางเพื่อจัดกิจกรรมดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยได้

ผลการวิจัยพบว่า 1) โสณเฑียรผู้สูงอายุพะเยาเป็นชื่อเรียกเชิงสัญลักษณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจ และการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุขให้กับผู้สูงอายุ 2) การถอดบทเรียนของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ตามหลักทฤษฎีทางการศึกษาของ

บทความวิจัย

บทคัดย่อ

คำสำคัญ

การถอดบทเรียน;

ผู้สูงอายุ;

อังกะลุง;

ดนตรีสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ประจำปี 2561

** รองศาสตราจารย์ (ข้าราชการบำนาญ) สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ติดต่อได้ที่: narutt.s@chula.ac.th

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (ข้าราชการบำนาญ) สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ติดต่อได้ที่: wittaya.l@chula.ac.th

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ติดต่อได้ที่: noonnin@yahoo.com

***** อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีและศิลปะสร้างสรรค์ วิทยาลัยวิศวกรรมสังคม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ติดต่อได้ที่: natcha.te@kmitl.com (ผู้ประพันธ์บรรณกิจ)

***** นักวิจัยประจำสถาบันดนตรีกัลยาณิวัฒนา ติดต่อได้ที่: sakrapee.r@pgvim.ac.th

ศาสตราจารย์ ดร.อลิซาเบธ สไตเนอร์ แบ่งออกเป็น 1) ผู้สอน ต้อง “เข้าถึงเพลง” และ “เข้าถึงคน” 2) ผู้เรียน หรือ ผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางดนตรี แต่ต้องมีความสนใจและสามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้ 3) หลักสูตร เน้นส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในด้านอารมณ์ สังคม และพัฒนาความจำ ด้วยหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ สัญญาณมือของโคดาเย หลักการสอนของหม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา และหลักสุขภาวะ และ 4) การจัดกิจกรรม เน้นการลงมือปฏิบัติให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน และประเมินผลตามสภาพจริง ด้วยการสังเกตทักษะการบรรเลงอังกะลุง ความร่วมมือ และความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม



Capturing the Lessons Learned from Music for the Elderly Health Promotion: A Case Study of Pattana Sukkasame*

Received: 12 July 2021

Revised: 25 May 2023

Accepted: 14 September 2023

Narutt Suttachitt**

Wittaya Laithong***

Dneya Udtaisuk****

Natcha Techaaphonchai*****

Sakrapee Raktaprajit*****

This research aims to capture the lessons learned from music for the elderly health promotion through a case study of Pattana Sukkasame. The research method was interviewing and observing four informant groups assigned by purposive sampling. These 211 informants are 1) Pattana Sukkasame, 2) eight conductors who have been trained by Pattana Sukkasame, 3) two hundred elderly people who attend music activities, and 4) two people who have been involved in the research project. The results of this research can be used by related organizations to create policies and guidelines for music for the elderly health promotion in Thailand.

The results show that 1) the Phayao Honghein Poosong-ayoo (PHP), the school for the elderly, is only a symbolic name that does not represent an actual physical school site. The 'school' objective is to

Research Article

Abstract

Keywords

lesson learned;
elderly;
angklung;
music for the elderly health
promotion

* This article is part of research paper on "Lesson Learned of Music for The Elderly Health Promotion: A Case Study of Pattana Sukkasame" Funded for research supported by Thai Health Promotion Foundation (The sustainability of well-being for Thai people) in 2018

** Retired Associate Professor, Music Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, e-mail: narutt.s@chula.ac.th

*** Retired Assistant Professor, Music Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, e-mail: wittaya.l@chula.ac.th

**** Assistant Professor, Music Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, e-mail: noonnin@yahoo.com

***** Lecturer, Creative Arts and Technology, Institute of Music Science and Engineering, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang, e-mail: natcha.te@hotmail.com (corresponding author)

***** Researcher, Princess Galyani Vadhana Institute of Music, e-mail: sakrapee.r@pgvim.ac.th

promote mental and physical health, and good living in society with value, honor, and happiness for the elderly; 2) the lessons learned from Pattana Sukkasame's music activities can be explained by using Professor Dr. Elizabeth Steiner's educational theory in the following ways: 1) the teacher is a conductor who must appreciate music and people; 2) students or the elderly are not required to have music background, and having interest in music is enough to join the class; 3) the curriculum focuses on the elderly health promotion, i.e. promoting emotional and social well-being, as well as memory. The three basic principles used for teaching are Kodaly's hand signs, Dusdi Paribatra Na Ayudhya's music teaching concepts and health promotion awareness; and 4) the activities are based on the learning by doing approach that are related to the elderly's needs and interests. Authentic assessment has been used in observation of angklung playing skills, class participation and happiness.

1. บทนำ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กำหนดวิสัยทัศน์โดยใช้กรอบวัตถุประสงค์ตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ไว้ว่า “ทุกคนบนผืนแผ่นดินไทย ไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ สัญชาติ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ล้วนมีความรู้ ความสามารถที่จะดูแลตนเองและครอบครัวให้มีสุขภาวะที่ดี” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) งานสำคัญอย่างหนึ่งของ สสส. คือการดูแลผู้สูงอายุซึ่งหมายถึงประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากรายงานของกรมสุขภาพจิต (2563) พบว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยคาดการณ์ว่าไม่เกิน พ.ศ. 2565 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ สสส. ให้ความสนใจและมุ่งหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุให้อยู่ดีมีสุข โดยตั้งเป้าหมายไว้ว่า “ให้ทุกคนมีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีสุขภาวะ”

จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุพบว่าปัจจุบันโรคภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้าพบมากในผู้สูงอายุ (ภุริพงษ์ เจริญแพทย์ และทัศนาศูววรรณะปกรณ์, 2559) การรักษาโรคภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้านั้นใช้เงินจำนวนมากและใช้ระยะเวลาในการรักษานาน แต่หากใช้วิธีการป้องกันด้วยการจัดกิจกรรมดนตรีให้กับผู้สูงอายุจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้าได้โดยใช้ต้นทุนที่น้อย (อุดม เพชรสังหาร, 2553) และจากการศึกษาพบว่ากิจกรรมดนตรีสามารถช่วยกระตุ้นสมองสร้างเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (แพ่ง ชินพงศ์, 2551) โดยการฟังดนตรีช่วยบรรเทาความเครียดและความกังวลของผู้สูงอายุได้ (Belland, Rivera-Reyes, & Hwang, 2017) นอกจากนี้ ทางทางแพทย์พบว่าทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเล่นดนตรี หรือการทำกิจกรรมดนตรีจะช่วยเพิ่มทักษะทางสังคมและพัฒนาทางอารมณ์ในเชิงบวกได้ (Wall & Duffy, 2010) ซึ่งอาจใช้บทเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยเมื่อวัยเด็ก หรือเป็นเพลงที่มีความหมายพิเศษเพื่อช่วยระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ (Carefect Home Health Care Services, 2012) ดังนั้น การใช้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุสามารถใช้ได้ทั้งในเชิงการบำบัดรักษา หรือเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งดนตรีที่นำมาใช้ต้องเป็นดนตรีที่มีความเหมาะสมทั้งในด้านการฟัง การร้อง และการบรรเลง หรือแม้แต่การเคลื่อนไหวตามจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมนั้นๆ (บุษกร บิณฑสันต์, 2553) ต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับความต้องการหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2541) จะช่วยให้ผู้สูงอายุอยากมีส่วนร่วมและเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน

อาจารย์พัฒนา สุขเกษม อดีตข้าราชการครู ผู้มีประสบการณ์การสอนมากกว่า 25 ปี เมื่อเกษียณอายุราชการ อาจารย์ได้ประสบกับปัญหาสุขภาพ จากการที่ตนเองเริ่มมีภาวะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ จึงเริ่มศึกษาถึงที่มาและหาทางรักษาโรคด้วยตนเอง พบว่าดนตรีมีส่วนช่วยให้อาการอัลไซเมอร์ของตนดีขึ้น จึงพัฒนากิจกรรมดนตรีและเผยแพร่องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการใช้กิจกรรมดนตรีมาช่วยสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวคิดทางดนตรีศึกษาและดนตรีบำบัด โดยใช้การบรรเลงอังกะลุงเป็นสื่อกลางในการสร้างเสริมสุขภาพ การสร้างเสริมสมาธิ และการสร้างเสริมความทรงจำ มุ่งแก้ไขปัญหามาตรึงทางจิต โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และเสริมสร้างชีวิตที่เป็นสุขให้กับผู้สูงอายุ โดยได้เริ่มก่อตั้งโฮงเขียนผู้สูงอายุพะเยาขึ้นใน พ.ศ. 2552 เพื่อดำเนินกิจกรรมและเผยแพร่แนวคิดการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุมีวิสัยทัศน์สำคัญคือ ห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร เพื่อสร้างความตระหนักถึงการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยจัดกิจกรรมการสอนดนตรีและการสร้างวิทยากรตัวแทนมาโดยตลอด อีกทั้งยังจัดตั้งองค์กรส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุทั่วจังหวัดพะเยาและหลายจังหวัดในเขตภาคเหนือ

จากที่กล่าวมา ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรศึกษาอย่างยิ่ง คณะผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาแนวทางในการสร้างเสริมกลุ่มผู้สูงอายุให้อยู่ดีมีสุขและเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ด้วยการวิจัยเรื่อง “การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม” เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมและการถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุตามหลักการทฤษฎีการเรียนรู้ของศาสตราจารย์ ดร.อลิซาเบธ สไตเนอร์ ในประเด็นการศึกษาทางด้านผู้สอน ผู้เรียน สารเนื้อหาหรือหลักสูตร และรูปแบบการจัดกิจกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลพื้นฐานของแนวคิดและวิธีการสอน เพื่อพัฒนาต่อยอดความรู้ดังกล่าวให้ออกมาเป็นหลักสูตรหรือคู่มือจัดกิจกรรมดนตรีที่ส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาและแนวคิดเกี่ยวกับโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา
2. เพื่อถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีผู้สูงอายุ ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับวัยผู้ใหญ่ รูปแบบการถอดบทเรียน ศึกษาโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา และการจัดกิจกรรมดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

ขั้นที่ 2 กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็น 4 กลุ่ม คัดเลือกด้วยวิธีแบบเจาะจง รวมจำนวนทั้งสิ้น 211 คน ประกอบด้วย 1) อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ครูใหญ่โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา 2) กลุ่มวิทยากรที่เข้ารับการอบรมเพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมกับอาจารย์พัฒนา สุขเกษม จำนวน 8 คน 3) กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ จำนวน 200 คน และ 4) กลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับโครงการ จำนวน 2 คน

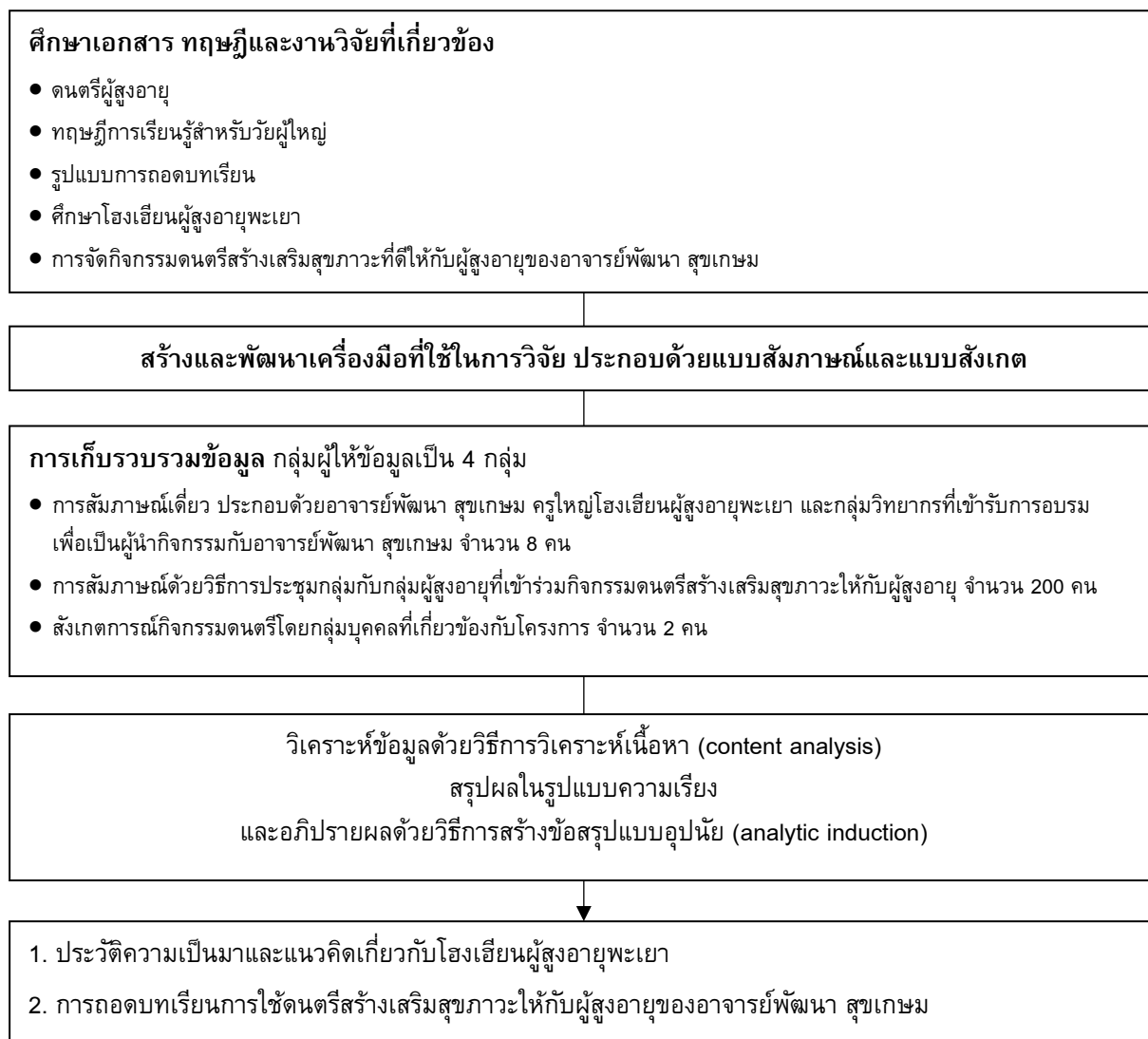
ขั้นที่ 3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต จากทฤษฎีการเรียนรู้ของศาสตราจารย์ ดร.อลิซาเบธ สไตเนอร์ ในประเด็นการศึกษาทางด้านผู้สอน (Teacher) ผู้เรียน (Student) สารเนื้อหาหรือหลักสูตร (Content) และรูปแบบการจัดกิจกรรม (Context) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม และผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษาโครงการของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขั้นที่ 4 เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการศึกษาและวิเคราะห์เอกสารของโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา ด้านวัตถุประสงค์ วิสัยทัศน์ การดำเนินงาน และลักษณะการจัดกิจกรรม การวางแผนการดำเนินงานโดยการพบอาจารย์พัฒนา สุขเกษม เพื่อวางแผนการวิจัยในการถอดบทเรียนและการสกัดองค์ความรู้ของอาจารย์ สรุปและสังเคราะห์เป็นชุดความรู้ (ศุภวีย์ พลายน้อย, 2549) โดยคณะผู้วิจัยได้เดินทางไปเก็บข้อมูลเพื่อถอดบทเรียนจำนวน 5 ครั้ง สัมภาษณ์เดี่ยวอาจารย์พัฒนา สุขเกษม และกลุ่มวิทยากรดนตรีผู้สูงอายุ สัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรม

ด้วยวิธีการประชุมกลุ่ม (focus group) กลุ่มละ 8 คน และสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมตลอดการจัดกิจกรรมโดยกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

ขั้นที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) นำเสนอผลในรูปแบบความเรียง และอภิปรายผลด้วยวิธีการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (analytic induction)

กรอบแนวคิดการวิจัย



4. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

4.1 ประวัติความเป็นมาและแนวคิดเกี่ยวกับโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา

“โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา” (Phayao Honghein Poosoong-ayoo, PHP) จัดตั้งโดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม เพื่อการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้รับแรงบันดาลใจจากบทความของนายแพทย์อุดม เพชรสังหาร หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา เกี่ยวกับโรคความจำเสื่อมที่มีต้นทุนในการรักษาสูงมาก แต่ใช้วิธีการป้องกันโรคความจำเสื่อมด้วยการจัดกิจกรรมดนตรีให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสเครื่องดนตรีและเล่นได้โดยไม่คร่ำเคร่งกับการท่องจำโน้ต เป็นการลงทุนที่ต่ำมาก (พัฒนา สุขเกษม, สัมภาษณ์, 23 กันยายน 2560)

อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้นำอังกะลุงมาใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี เนื่องจากอังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นได้ง่าย โดยเน้นความสนุกสนานและความสุขในการเล่นดนตรี โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยามีวิสัยทัศน์ว่า “ดนตรีช่วยพัฒนาและสร้างเสริมผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงค่าทางภูมิปัญญา เป็นผู้ที่มีความสุขกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี เข้มแข็ง ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและครอบครัวอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเป็นสุข” (พัฒนา สุขเกษม, สัมภาษณ์, 31 มีนาคม 2561) วัตถุประสงค์ของโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา (ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, 2555) คือ

1. เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้ได้มีโอกาสนำเสนอและถ่ายทอดให้แก่ชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ดูแลตนเองด้านการกินดี อยู่ดี มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง และอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข
3. เพื่อปลูกฝังวัฒนธรรมอันดีงามให้กับเยาวชนในด้านการดูแลบุพการีเมื่อเข้าสู่วัยชรา

โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยามีลักษณะเป็นโรงเรียนเชิงสัญลักษณ์ กล่าวคือไม่มีสถานที่ของโรงเรียนที่ถาวรแน่นอน ใช้ในการเรียกชื่อสถานที่ใดก็ตามที่ดำเนินกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ บางกลุ่มมีการจัดการเรียนการสอนต่อเนื่องมาตั้งแต่ก่อตั้งโรงเรียน โดยใช้การนัดพบตามสถานที่ต่างๆ ที่ได้รับการอนุเคราะห์จากหน่วยงานราชการ บางกลุ่มเป็นการจัดอบรมชั่วคราวระยะสั้น โดยเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2552 มีศูนย์การเรียนรู้ 8 แห่งแรกที่ได้ดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุศรีสุพรรณ ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดศรีบังวัน ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุศรีดอนตัน ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดแม่เย็นใต้ ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุศรีเกิด ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดโพธาราม ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุศรีบุญชุม ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดตาลถ้อย ศูนย์ทั้ง 8 แห่งอยู่ในอำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

ต่อมาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุอีก 5 ตำบล ได้แก่ 1) เขตเทศบาลเมืองพะเยา จำนวน 8 แห่ง 2) ตำบลเจริญราษฎร์ จำนวน 5 แห่ง 3) ตำบลบ้านเหล่า จำนวน 4 แห่ง 4) ตำบลป่าแฝก จำนวน 5 แห่ง และ 5) ตำบลศรีถ้อย จำนวน 4 แห่ง (สภาวัฒนธรรมจังหวัดพะเยา, 2560)

นอกจากการจัดกิจกรรมดนตรีในศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ อาจารย์พัฒนา สุขเกษมยังได้รับเชิญเป็นวิทยากรในการถ่ายทอดอังกะลุงให้กับบุคคล องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ด้วย (สภาวัฒนธรรมจังหวัดพะเยา, 2560)

4.2 การถอดบทเรียนของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ในการใช้ดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะ

ในการถอดบทเรียนของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม คณะผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านหลักสูตร และด้านการเรียนการสอน ตามทฤษฎีการศึกษาของศาสตราจารย์ ดร.อลิซาเบธ สไตเนอร์ (Steiner, 1988)

4.2.1 ด้านผู้สอน

1. คุณลักษณะของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้เรียนและกลุ่มวิทยากร พบว่าอาจารย์พัฒนา สุขเกษม เป็นผู้มีความทุ่มเท มีคุณลักษณะของความเป็นครู มีการใช้จิตวิทยาในการสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จูงใจให้เรียนรู้ มีการเตรียมการสอน ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ และดำเนินกิจกรรมที่สร้างความสุขให้แก่ผู้เรียน ในด้านคุณธรรม จริยธรรม อาจารย์พัฒนาเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องของความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น ผู้เรียนส่วนมากได้กล่าวถึงอาจารย์ไปในทิศทางเดียวกันว่า ในการจัดกิจกรรมดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นดนตรีในบรรยากาศที่สนุกสนาน น่าสนใจ ใคร่เรียนรู้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาการสอนสำหรับผู้ใหญ่ (Knowles, 1984.; Knowles, Holton, & Swanson, 2005)

2. คุณลักษณะของวิทยากร

วิทยากร ผู้นำกิจกรรม หรือผู้สอน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมดนตรีให้ประสบความสำเร็จ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (สัมภาษณ์, 31 มีนาคม 2561) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของวิทยากรว่า วิทยากรที่ดีต้องมีลักษณะการเข้าถึงอยู่ 2 ประการ คือ “เข้าถึงเพลง” และ “เข้าถึงคน”

เข้าถึงเพลง หมายถึง การมีความรู้พื้นฐานทางดนตรี มีจังหวะที่ดี สามารถอ่านโน้ตได้ สามารถใช้สัญญาณมือควบคุมการบรรเลงให้เกิดความไพเราะ มีความเข้าใจในบทเพลง และสามารถออกท่าทางให้เข้ากับอารมณ์เพลง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีและมีความสุขในการดำเนินกิจกรรม

เข้าถึงคน หมายถึง การตรงต่อเวลา มีอารมณ์ขัน วาจาไพเราะ สุภาพเรียบร้อย เป็นมิตร และให้คุณค่า และศักดิ์ศรีแก่ผู้สูงอายุทุกคนอย่างเท่าเทียม สามารถสร้างบรรยากาศที่มีความสุข ความรัก ความอบอุ่น การเล่นดนตรีด้วยความสนุกสนาน เพื่อพัฒนาสุขภาวะ สมาธิ ความจำ และการสร้างสังคมที่ไม่ทอดทิ้งกัน

4.2.2 ด้านผู้เรียน (ผู้สูงอายุ)

1. คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต้องมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางด้านดนตรี เป็นผู้มีความสุขแข็งแรง สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้ จากการเก็บข้อมูลและการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง มีอาการเจ็บป่วยบ้าง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีความรู้พื้นฐานทางดนตรี แต่มีใจรักในเสียงดนตรี ชอบฟังเพลง มีเพียงบางคนที่สามารถเล่นดนตรีหรือร้องเพลงได้

ในด้านพัฒนาการของผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (สัมภาษณ์, 31 มีนาคม 2561) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพัฒนาการที่ดีทางด้านดนตรี เข้าใจจังหวะและทำนองมากขึ้น สามารถเล่นอังกะลุงตามจังหวะได้อย่างถูกต้อง หลังจากการฝึกซ้อมหลายๆ ครั้ง มีเจตคติที่ดีต่อดนตรี โดยผู้สูงอายุมักใช้เวลาฝึกซ้อมส่วนใหญ่ในห้องเรียน นอกเวลาเรียนมีการร้องเพลงเพื่อทบทวนบ้าง

4.2.3 ด้านหลักสูตร

1. ความมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม การกระตุ้นสมองและสร้างเสริมความจำ และส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลใน ครอบครัวและชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและมีสุขภาพที่ดีด้วยการเล่นอังกะลุง

2. หลักการและลักษณะของหลักสูตร

หลักการและลักษณะของหลักสูตรประกอบด้วยสาระสำคัญ 4 สาระ คือ

1. **สัญญาณมือของโคตยา** อาจารย์พัฒนา สุขเกษมได้นำสัญญาณมือของโคตยามาใช้ในการสอนอังกะลุง ผู้สูงอายุ โดยมีการดัดแปลงสัญญาณมือตัวหนึ่งของโคตยา เพื่อให้การทำสัญญาณมือคล่องแคล่วมากขึ้นและให้ผู้สูงอายุมองเห็นได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น คือ สัญญาณมือตัว ลา ดังภาพ



ภาพที่ 1. สัญญาณมือตัวลาของโคตยา



ภาพที่ 2. สัญญาณมือตัวลาของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

2. **หลักการสอนของหม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา** แนวคิดสำคัญในการสอนดนตรีที่อาจารย์พัฒนา สุขเกษม นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับกับผู้สูงอายุ คือ หลักการของหม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ที่กล่าวว่า “การเรียนรู้ดนตรีควรให้ผู้เรียนสัมผัสเครื่องดนตรีและสามารถเล่นได้โดยไม่ต้องคร่ำเคร่งกับการท่องจำโน้ต” อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้ใช้รูปแบบการสอนที่ใช้สัญญาณมือแทนการท่องจำโน้ต เพื่อให้ผู้สูงอายุสนุกสนานกับการเล่นอังกะลุงในเสียงที่ตนเองรับผิดชอบ

3. **หลักสุขภาพ** หลักสูตรเน้นการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุโดยการเล่นอังกะลุง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และสมอง เน้นในเรื่องความจำและชะลออาการความจำเสื่อม โดยมีได้มุ่งการเรียนรู้สาระดนตรี

4. **หลักสูตรเน้นกิจกรรม** เป็นการให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติ (learning by doing) ด้วยการเล่นอังกะลุงจากการดูสัญญาณมือ ไม่มีการสอนเรื่องเนื้อหาทฤษฎีดนตรี มีการใช้สีแทนตัวโน้ตเพื่อให้จดจำอังกะลุงแต่ละเสียงได้ง่าย การถือและเขย่าอังกะลุงด้วยมือสองมือเพื่อให้เสียงชัดเจนและเขย่าอังกะลุงได้ง่าย

3. สาระการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

สาระการเรียนรู้จัดในรูปแบบกิจกรรม คือ 1) กิจกรรมอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม 2) กิจกรรมดนตรี 3) กิจกรรมศิลปะ และ 4) กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย กิจกรรม 4 รูปแบบสามารถนำไปปรับใช้หรือเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับบริบทสังคม รายละเอียดสาระการเรียนรู้มีดังนี้

สาระการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม

กิจกรรมอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมมุ่งเน้นด้านสุขภาพะ โดยการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมประกอบด้วย กิจกรรมบริหารนิ้วเพื่อพัฒนาความทรงจำ (หมอชาวบ้าน, 2553) และ กิจกรรมร่วมร้องเพลง และร่วมหัวเราะ โดยบทกลอนและบทเพลงที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรม อาจารย์พัฒนา สุขเกษม เป็นผู้เรียบเรียงขึ้นใหม่

เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพ การพัฒนาสมองและความจำ

สาระการเรียนรู้ที่ 2 กิจกรรมดนตรี

กิจกรรมดนตรีมุ่งเน้นการเล่นอังกะลุงและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดสุนทรียะในดนตรี มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา สมาธิ และความจำ ให้ตระหนักถึงอัตลักษณ์ของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองขณะร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย **การเล่นอังกะลุง** ตามแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ผู้สูงอายุแต่ละคนจะรับผิดชอบการเล่นอังกะลุงคนละ 1 เสียง โดยอ่านสัญญาณมือจากวิทยากร เมื่อเห็นสัญญาณในเสียงที่ตนเองรับผิดชอบ จะเขย่าอังกะลุงอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสัญญาณมือนั้นถูกเปลี่ยนไปเป็นเสียงอื่น นอกจากนี้ยังจะสามารถเล่นไปพร้อมกับการร้องเพลงได้ด้วย การเล่นอังกะลุงต้องเล่นร่วมกันเป็นวง จึงช่วยส่งเสริมให้เกิดความเป็นสังคมเดียวกัน นำไปสู่การปลูกจิตสำนึกความเป็นสังคมไม่ทอดทิ้งกัน “ห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร” และกิจกรรมการร้องเพลงและกิจกรรมรำวง คือ การร้องเพลงพื้นบ้านที่คุ้นเคยและรำวงไปด้วย เช่น เพลงยวนยาเหล เพลงตามองตา เพลงซ่อมมาลี เพลงลอยกระทง เป็นต้น

สาระการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมศิลปะ

กิจกรรมศิลปะมีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพเช่นเดียวกับกิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ทางด้านทัศนศิลป์ ประกอบด้วย **กิจกรรมศิลปะ “ก้านละลือ ขิดคนละเส้น หื้อเป็นอุปงาน”** ด้วยกติกา 3 ฮ. ได้แก่ ฮ่วมกิด (คิด) ฮ่วมแบ่ง (ทำ) และฮ่วมภาคภูมิใจในผลงาน กิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพักการปฏิบัติกิจกรรมดนตรี

สาระการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย

กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทยมุ่งเน้นด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยจัดกิจกรรมให้มีการตีความเป็นสองนัย คือ **การปลูกจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม** จากโครงสร้างของอังกะลุงที่ใช้ไม้ไผ่ค้ำยันทั้งทางแนวตั้งและแนวขวาง เปรียบได้กับสังคมและประเทศชาติที่ต้องมีความสามัคคี ช่วยเหลือ เอื้ออาทร และมีระเบียบวินัย โดยสังคมที่ขาดความสามัคคีจะถือว่าเป็นสังคมอังกะลุง คำว่า หลุ เป็นภาษาเหนือ หมายถึง การชำรุดเสียหาย ใช้การไม่ได้ และกิจกรรมมุมมองระหว่างอังกะลุง..ย้อนดูตัว: **สิ่งสำคัญสำหรับสังคมสูงวัย** เปรียบอังกะลุงเป็นองค์ประกอบของสังคมสูงวัย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ดังคำกล่าวของอาจารย์พัฒนาว่า “3 กระบอกไม้ไผ่ สือถึงใจผู้สูงวัย 3 กลุ่ม เราไม่ทอดทิ้งกัน” และ “3 ราวแขวนเชื่อมต้ออังกะลุงเป็นหนึ่งได้ เหมือนเชื่อมใจผู้สูงวัย ให้มีความห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทรต่อกัน” โดยเปรียบราวแขวนของอังกะลุงทั้งไม้ขวาง ราง และเสาที่เชื่อมต่อกันเป็นดั่งตัวเชื่อมต่อความผูกพัน ความห่วงใย ช่วยเหลือเอื้ออาทร แสดงถึงความอบอุ่น ความเป็นครอบครัวเดียวกัน และอยู่ร่วมกันภายใต้คุณธรรม กติกา หรือข้อตกลงในสังคมผู้สูงอายุ (พัฒนา สุขเกษม, สัมภาษณ์, 6 พฤษภาคม 2561)

4. บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

บทเพลงส่วนใหญ่เป็นบทเพลงในบันไดเสียงเพนตาโทนิค มี 5 เสียง คือ โด เร มี ซอล ลา (Pentatonic Scale) ได้แก่ เพลงไทยเดิม เพลงพื้นเมืองไทย และเพลงไทยสากล เช่น เพลงล่องแม่ปิง เพลงชาว เพลงลอยกระทง และบทเพลงในบันไดเสียงไดอะโทนิค มี 7 เสียง คือ โด เร มี ฟา ซอล ลา ที (Diatonic Scale) ส่วนมากเป็นเพลงไทย และเพลงไทยสากล เช่น เพลงคำน่านม เพลงสนต๋องลม วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนบทเพลงที่ใช้ในกิจกรรมไป

ตามบริบทของสังคมและความชอบของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยกับบทเพลงที่บรรเลง บทเพลงที่ใช้มีการบันทึกเป็นโน้ตเพลงไทย เพื่อแจกให้กับผู้สูงอายุในบางครั้งสำหรับการทบทวน

4.2.4 ด้านการเรียนการสอน

1. รูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอน

จากการสัมภาษณ์อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2561) และการสังเกตการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง พบว่าแนวทางการจัดกิจกรรมดนตรีเน้นให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง มีการวางแผนสาระและกิจกรรมดนตรีให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุในเรื่องความต้องการ ความถนัด ความสามารถ ความชอบ ความสนใจ ความสนุกสนาน โดยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมจำแนกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

ตารางที่ 1

รูปแบบที่ 1 กิจกรรมดนตรี (ระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง)

รายละเอียด	จุดมุ่งหมาย
ช่วงเริ่มต้น ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที เพื่ออุ่นเครื่องก่อนเข้ากิจกรรม	เน้นพัฒนาความสามารถ
ช่วงกิจกรรมดนตรีรอบแรก ใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที เพื่อเรียนรู้การเล่นองกะลุ่จากสัญญาณมือ	ทางด้านดนตรี สุขภาวะทางกายใจ และความทรงจำ รวมทั้ง
ช่วงพัก ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที	การสร้างความรักความเป็นไทย
ช่วงกิจกรรมดนตรีรอบหลัง ใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที เพื่อทบทวนและฝึกซ้อม	
ช่วงปิดกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที เพื่อนัดแนะพบกันในครั้งต่อไป แจกโน้ตเพลงหรือเนื้อเพลง และอำลา	

ช่วงเริ่มต้น เป็นกิจกรรมอุ่นเครื่องด้วยการหัวเราะ การฝึกความไวของสมอง การปรบมือ กายบริหาร ยกแขนยืดกล้ามเนื้อ และการร้องเพลง

ช่วงกิจกรรมดนตรีรอบแรก เริ่มต้นด้วยการแจกอังกะลุ่ให้ผู้สูงอายุคนละ 1 ตัว จากนั้นให้ผู้สูงอายุสังเกตเสียงอังกะลุ่ของตนเองพร้อมทบทวนสัญญาณมือ และการเขย่าตามความสั้นยาวของสัญญาณมือ เมื่อผู้สูงอายุพร้อมแล้วจึงเริ่มเล่นเพลง โดยในรอบแรกมักใช้เพลงช้า มีตัวโน้ตไม่ถี่จนเกินไป และเป็นเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยในเวลาต่อมาจึงเริ่มใช้เพลงที่มีโน้ตถี่มากขึ้นหรือมีจังหวะเร็วขึ้น และการเล่นอังกะลุ่ร่วมกับการร้องและการรำ

ช่วงพัก เพื่อทำธุระส่วนตัวและเปิดช่วงเวลาในการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงกิจกรรมดนตรีรอบหลัง ดำเนินการเช่นเดียวกับช่วงกิจกรรมดนตรีรอบแรกอีกครั้งหนึ่ง

ช่วงปิดกิจกรรม เป็นกิจกรรมสั้นๆ เช่น การทำกายบริหาร บางครั้งมีอุปกรณ์จากวัสดุในห้องถิ่นประกอบร้องเล่น รำวงประกอบเพลง หรือการร้องเพลงเพื่อปลูกจิตสำนึกด้านความสามัคคี ความจงรักภักดี และจบกิจกรรมด้วยการสรุปบทเพลงที่ได้เล่น โดยบางครั้งมีการแจกโน้ตเพลงหรือเนื้อเพลงเพื่อใช้ทบทวน การสนทนาระหว่างผู้สูงอายุกับผู้นำ และนัดหมายวันเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อไปก่อนอำลา

ตารางที่ 2

รูปแบบที่ 2 กิจกรรมดนตรีและศิลปะ (ระยะเวลา 3 ชั่วโมง)

รายละเอียด	จุดมุ่งหมาย
กิจกรรมดนตรี ในรูปแบบที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง	เพื่อเรียนรู้ทางด้านดนตรีและร่วมทำกิจกรรม
กิจกรรมศิลปะ “ก้านละลื้อ ชิดคนละเส้น หือเป็นฮูปงาน” 1 ชั่วโมง	ศิลปะที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม รวมทั้ง
กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย 30 นาที-1 ชั่วโมง	การสร้างจิตสำนึกรักความเป็นไทย

กิจกรรมดนตรี มีการดำเนินกิจกรรมเช่นเดียวกับกิจกรรมในรูปแบบที่ 1

กิจกรรมศิลปะ ตามสาระการเรียนรู้ที่ 3 เป็นกิจกรรมศิลปะที่เน้นการทำงานและการเรียนรู้เรื่องศิลปะและสุขภาวะ ตัวอย่างกิจกรรมศิลปะ เช่น เริ่มต้นด้วยการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มละ 5-6 คน ให้ทุกคนในกลุ่มเขียนอักษรย่อของชื่อลงในกระดาษที่ละคน โดยคนต่อไปจะต้องเขียนต่อจากเส้นของคนก่อนหน้า เมื่อครบแล้วจึงให้ร่วมกันวิเคราะห์เส้นและจินตนาการภาพที่เกิดขึ้นจากการเขียนอักษรย่อต่อกัน โดยสามารถต่อเติมและระบายสีเป็นภาพที่สมบูรณ์ หลังจากนั้น แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานภาพประกอบกิจกรรมดนตรีและการเคลื่อนไหว

กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย ตามสาระการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมการปลูกจิตสำนึกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นำเสนอโดยการเปรียบเทียบโครงสร้างของอังกะลุงที่ค้ำยันกันเป็นสังคมแห่งความสามัคคีช่วยเหลือ เอื้ออาทร และมีระเบียบวินัย ความผูกพัน เชื้อมโยง ห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร หมายถึง ความอบอุ่น ความเป็นครอบครัวเดียวกัน และเสา หมายถึง คุณธรรม กติกา หรือข้อตกลงในสังคมผู้สูงอายุ (พัฒนา สุขเกษม, สัมภาษณ์, 6 พฤษภาคม 2561)

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมทั้ง 5 ครั้ง พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มวิทยากรมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมดนตรี มีความกระตือรือร้น และเห็นว่ากิจกรรมดนตรีสามารถส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ได้ขยับทุกส่วนของร่างกาย ได้บริหารกล้ามเนื้อทั้งมัดเล็กและมัดใหญ่ 2) ด้านอารมณ์ ได้รับความสนุกและเพลิดเพลิน ยิ้มแย้มแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด 3) ด้านสังคม ได้พูดคุยและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในวัยเดียวกัน และ 4) ด้านสติปัญญา ได้ฝึกคิด ฝึกสร้างสรรค์ บริหารสมอง ส่งเสริมความจำและความมั่นใจในตัวเอง

2. การวัดและการประเมินผล

จากการสัมภาษณ์อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2561) พบว่าการวัดและประเมินผลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้มุ่งเน้นผลคะแนน แต่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุในหลายด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านสุขภาวะทางกาย และด้านทักษะทางสังคม การประเมินผลใช้วิธีการสังเกตในเรื่องความร่วมมือและความสุขในการทำกิจกรรมของผู้เรียน สำหรับการเล่านั่งอังกะลุง ประเมินทั้งในเวลาดำเนินกิจกรรมหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม และการแสดงในโอกาสต่างๆ

ลักษณะการประเมินดังกล่าวเป็นการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ด้วยการวัดและประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน การประเมินแบ่งเป็น 1) การประเมินเพื่อการพัฒนา (Formative Assessment) โดยประเมินการรับรู้ของผู้สูงอายุและปรับปรุงคุณภาพของกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยวิธีการวัดความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาการสมอง (ภาวะทางจิตและชะลอความจำเสื่อม) และ 2) ประเมินเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งสาระด้านสุขภาวะและสาระด้านการบรรเลงดนตรี (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

3. สถานที่ในการจัดการเรียนการสอน

ในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ไร่วัด ศูนย์การเรียนรู้ และโรงเรียนเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการเล่น อังกฤษ สถานที่เหล่านี้มีอากาศถ่ายเทดีและรองรับจำนวนผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม บรรยากาศในการเรียนการสอนมีความอบอุ่นเป็นกันเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของวิภาสินี เมลาพันธ์ (2555) ที่พบว่าโรงเรียนดนตรีเพื่อผู้สูงอายุควรมีอุปกรณ์ที่ครบครัน มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โรงเรียนควรตั้งอยู่ในบริเวณชุมชน สะดวกต่อการเดินทาง มีบริเวณพักผ่อน มีน้ำดื่มบริการ บรรยากาศปลอดโปร่ง ผู้สอนควรมีความเข้าใจจิตวิทยา พัฒนาการของผู้สูงอายุ ใจเย็น ใจดี ไม่กดดัน และระหว่างการเรียนการสอนควรมีผู้ดูแลผู้สูงอายุ นอกเหนือจากผู้สอน

4. สื่อการเรียนรู้

การจัดเตรียมสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ วิทยากรสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเองได้ ประกอบด้วย 1) สื่อการเรียนรู้ ประกอบด้วยตัวโน้ต สี ตัวเลข และสัญลักษณ์มือ จากแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม มีแนวคิดที่สอดคล้องกับระบบโทนิก ซอล-ฟา (Tonic Sol-fa) สำหรับการร้องและอ่านโน้ต หรือการเรียกชื่อตัวโน้ตใช้ตัวอักษรไทยแทนระดับเสียง มีการใช้โน้ตและเนื้อเพลงสำหรับการร้องเพลงและการเล่นอังกฤษ บางครั้งมีการใช้การบันทึกเสียงดนตรีประกอบการเล่นอังกฤษ (Backing Track) 2) เครื่องดนตรี ได้แก่ อังกฤษ แบ่งออกเป็นอังกฤษ 7 เสียง และอังกฤษคอร์ด เครื่องกำกับจังหวะ รวมไปถึงเครื่องดนตรีอื่นๆ เช่น สะล้อ ซอ หรือเครื่องดนตรีที่อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ประดิษฐ์ขึ้นจากวัสดุเหลือใช้ 3) อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น อุปกรณ์ศิลปะ เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน เป็นต้น

การถอดบทเรียนของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ในการใช้ดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุพบว่า อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้ศึกษาองค์ความรู้ทางดนตรี รวมถึงศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนากิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ กิจกรรมเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและแก้ไขภาวะที่ไม่สมบูรณ์บางอย่างในผู้สูงอายุ

5. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยมี 4 ประเด็นสำคัญ ตามทฤษฎีการศึกษาของสไตเนอร์ (Steiner, 1988) คือ ประเด็นที่เกี่ยวกับผู้สอน ผู้เรียน สาระเนื้อหาหรือหลักสูตร และรูปแบบการจัดกิจกรรม

5.1 ผู้สอน

ประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับผู้สอน คือ

1. ในการพัฒนาการเรียนการสอนดนตรีเพื่อสุขภาวะ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้แรงจูงใจมาจากปัญหาสุขภาพของตนเองที่ประสบอยู่ ซึ่งอาจารย์พบว่าดนตรีสามารถช่วยแก้ปัญหาสุขภาวะบางอย่างได้ อาจารย์จึงได้พัฒนาการเรียนการสอนดนตรีเพื่อสร้างเสริมและดำรงสุขภาวะของผู้สูงอายุและดำเนินการจนประสบผลสำเร็จ กิจกรรมดนตรีดำเนินไปเพื่อมุ่งเน้นในการช่วยเหลือ ดำรง และสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งกายและใจ ส่วนทักษะดนตรีที่เน้นเป็นหลัก คือ ทักษะการเล่นอังกฤษและทักษะการอ่านสัญญาณมือ ทักษะดนตรีที่นำมาใช้รองลงมา คือ

ทักษะการเคลื่อนไหว เป็นการดำรงสภาวะที่ดีด้านร่างกายด้วย ในส่วนของการอ่านสัญญาณมือเพื่อเล่นอังกะลุง เป็นส่วนที่ทำให้สมองเกิดการคิดและกระตุ้นความจำ นอกจากนี้กิจกรรมดนตรียังช่วยให้เกิดภาวะที่ดีทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์ทางสังคม และกิจกรรมทางสังคมหลังเวลาเรียนทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการมาเรียนดนตรี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ (Gallego & García, 2017; ชลัช สุภาพกุล และคณะ, 2559; ช่อผกา กิระพล และสิริชัย ดีเลิศ, 2560)

1.2 ผู้สอนเป็นผู้เลือกเพลงที่นำมาใช้ในกิจกรรมเป็นส่วนใหญ่ เนื่องด้วยอังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่ปกติไม่มีเสียงชาร์ปและแฟลต จึงจำเป็นต้องมีการคัดเลือกบทเพลงที่มีตัวโน้ตในช่วงเสียงของอังกะลุง แต่มีบางเพลงที่ผู้เรียนเป็นผู้เลือก มีโน้ตเสียงชาร์ปหรือแฟลต จะใช้วิธีการปรับแต่งอังกะลุงเพิ่มเติม

5.2 ผู้เรียน (ผู้สูงอายุ)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมดนตรีของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสภาวะทางกาย ทางจิต ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา ครบทุกด้านตามองค์ประกอบสำคัญของพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงวัยผู้สูงอายุ เป็นผลให้มีสภาวะทางกายที่ดี คือ มีความแข็งแรง ในการสร้างเสริมความคิด ความจำ เกิดจากการดูสัญญาณมือ การเขย่าอังกะลุงที่ผู้เรียนรับผิดชอบให้ถูกต้อง เป็นการฝึกให้สมองและร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเล่นเพลงต่างๆ จากอังกะลุงได้ไพเราะ เห็นได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ทุกคนกล่าวว่ามีความเลื่อมทางร่างกายและสมองช้าลง นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ประการสุดท้าย คือ สภาวะทางสังคม ผู้เรียนมีกลุ่มเพื่อนที่มาเรียนดนตรีด้วยกัน ทำให้ไม่เกิดความอ้างว้าง ความโดดเดี่ยว เหงาซึมเศร้า นอกจากกิจกรรมดนตรีแล้วในบางครั้งมีการนำอาหารมารับประทานหลังเสร็จกิจกรรม ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดี สิ่งเหล่านี้เห็นอย่างเด่นชัดจากการสังเกตหลายครั้งขณะเก็บข้อมูล แสดงถึงความรัก ความเอื้ออาทร การช่วยเหลือกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาวะที่ดีเป็นไปตามวัตถุประสงค์สำคัญของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

นอกจากนี้ ในบางโอกาสกลุ่มผู้สูงอายุได้ออกแสดงในงานต่างๆ ต่อสาธารณชน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่ตนเป็นนักดนตรี ตระหนักในคุณค่าของตนเอง ซึ่งอาจารย์พัฒนา สุขเกษม กล่าวว่าต้องการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง (พัฒนา สุขเกษม, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2561)

5.3 สารเนื้อหาหรือหลักสูตร

ประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องสารเนื้อหาหรือหลักสูตร คือ

1. กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นที่การสร้างเสริมสภาวะเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเรียนรู้ตามอัธยาศัยเพื่อการดำรงสภาวะของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นจึงควรใช้บทเพลงที่คุ้นหูตามบริบทของสังคม หรือเป็นเพลงที่ใช้ในเทศกาลต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรม

2. สัญญาณมือ เป็นสิ่งที่ทำให้ดนตรีเป็นรูปธรรม สัญญาณมือสามารถแสดงทั้งระดับเสียงและความยาวจังหวะได้ โดยการแสดงสัญญาณมือสั้นยาวตามจังหวะของทำนอง สัญญาณมือเป็นสื่อที่โคดายนำมาใช้ในการเรียน

การสอนดนตรีโดยเฉพาะการร้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561) ในกรณีของอังกฤษเช่นกัน ผู้เล่นอังกฤษจะดูสัญญาณมือของผู้นำและบรรเลงตัวโน้ตที่ตนเองถืออย่างทันที ดังนั้นการทำสัญญาณมือควรมีความชัดเจน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นได้อย่างเด่นชัดและบรรเลงได้ถูกต้องตามจังหวะและระดับเสียง

5.4 รูปแบบการจัดกิจกรรม

เป็นสาระสำคัญที่สุดในการดำเนินกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุสนใจ ต้องการร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ สาระสำคัญของการเรียนการสอนหรือการจัดกิจกรรม คือ

1. รูปแบบการจัดกิจกรรม หลักการการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเป็นรูปแบบกิจกรรมที่อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี โดยเน้นทักษะการเล่นและการอ่าน มีการกล่าวถึงเนื้อหาองค์ประกอบของดนตรีเพียงเล็กน้อย ซึ่งตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการทำกิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อความสนุกสนาน ความสุข และเกิดความพึงพอใจที่ตนเองสามารถเล่นอังกฤษได้ เป็นไปตามหลักการจัดการเรียนการสอน โดยรูปแบบของการออกแบบครอบคลุมจักรวาลเพื่อการเรียนรู้ (Universal Design for Learning, UDL) (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2555; Posey, n.d.) ข้อหนึ่งที่สำคัญ คือ รูปแบบกิจกรรม หรือการเรียนการสอน ต้องเหมาะสมตามที่คุณเรียนต้องการ ผู้สอนควรรู้และเข้าใจความต้องการของผู้เรียน

2. กระบวนการการเรียนการสอน ผู้สอนจำเป็นต้องมีการวางแผนและดำเนินกิจกรรมเป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกรณีอาจารย์พัฒนา สุขเกษม บทบาทผู้สอนดำเนินไปด้วยความเข้าใจ ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน สนใจในกิจกรรมโดยตลอด มีการเคลื่อนไหวมิใช่เฉพาะมือที่ทำสัญญาณ แต่การเคลื่อนไหวเป็นไปทั้งร่างกายทุกส่วน ทั้งเดิน ทั้งโยกตัวไปมา ตามอารมณ์ของบทเพลง สร้างความสนใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมติดตามสัญญาณมือและเล่นอังกฤษได้อย่างต่อเนื่อง

3. การปรับการเรียนการสอน กิจกรรมการสอนต้องมีการดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ แต่ควรมีความยืดหยุ่น กล่าวคือสามารถปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคม หรือความจำเป็นที่เกิดขึ้นในขณะทำการสอนแต่ละครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนผู้สูงอายุ เช่น เรื่องของบทเพลง หลายครั้งที่อาจารย์พัฒนา สุขเกษม เสนอให้ผู้เรียนเลือกเพลงที่จะเล่นเอง เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของผู้เรียน โดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม สามารถทำสัญญาณมือของเพลงที่ใช้ในการเรียนการสอนได้เสมอโดยไม่มีการดูโน้ต สิ่งนี้เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้กิจกรรมการเล่นอังกฤษของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ประสบความสำเร็จ

4. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมกับผู้สอน หลังจบกิจกรรมดนตรี อาจารย์พัฒนา สุขเกษมได้นัดแนะให้ผู้เรียนนำอาหารมารับประทานร่วมกัน เพื่อให้เกิดช่วงเวลาในการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง รวมไปถึงผู้เรียนและผู้สอนดนตรี โดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม กล่าวไว้ด้วยว่าในฐานะผู้สอนที่อายุน้อยกว่าผู้สูงอายุหลายคน จำเป็นต้องแสดงความอ่อนน้อม ถ่อมตน เคารพในอาวุโส มีความจริงใจให้กัน และกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนซึ่งเป็นผู้สูงอายุพึงพอใจในตัวตนของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม เป็นไปตามหลักการของการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Knowles, 1984; Knowles, Holton, & Swanson, 2005)

6. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาการถอดบทเรียนเกี่ยวกับดนตรีผู้สูงอายุในประเทศไทยให้มากขึ้น
2. ควรนำผลการวิจัยการถอดบทเรียนในครั้งนี้จัดทำเป็นหลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยเพื่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงวิชาการและการขยายผลการจัดกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. ควรมีการศึกษารวบรวมความรู้เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้มีฐานข้อมูลที่ครบถ้วนในทุกมิตินอกเหนือจากดนตรี เพื่อให้ประเทศไทยมีความพร้อม สามารถวางแผน จัดการและดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับสังคมผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นไปและตรงตามบริบทของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่ 'สังคมผู้สูงอายุ' อย่างสมบูรณ์แบบ. สืบค้นจาก*
<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>.
- ชลัช สุภาพกุล และคณะ. (2559). การให้ความหมาย ที่มาของความหมาย และรูปแบบของการดำเนินกิจกรรมของจิตอาสาที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุเล่นดนตรีเพื่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล. *Veridian E-Journal Silpakom University (Humanities, Social Science and Arts)*, 9(1), 516-528.
- ช่อผกา กิระพล, และสิริชัย ดีเลิศ. (2560). ทศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *Veridian E-Journal Silpakom University (Humanities, Social Science and Arts)*, 10(3), 363-373.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2541). *จิตวิทยาการสอนดนตรี*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2561). *ดนตรีศึกษา หลักการและสาระสำคัญ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษกร บิณฑสันต์ (2553). *ดนตรีบำบัด*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัฒนา สุขเกษม. (2560, 23 กันยายน). ผู้บริหารโง่เขลาผู้สูงอายุพะเยา. [บทสัมภาษณ์].
- พัฒนา สุขเกษม. (2561, 13 มกราคม). ผู้บริหารโง่เขลาผู้สูงอายุพะเยา. [บทสัมภาษณ์].
- พัฒนา สุขเกษม. (2561, 31 มีนาคม). ผู้บริหารโง่เขลาผู้สูงอายุพะเยา. [บทสัมภาษณ์].
- พัฒนา สุขเกษม. (2561, 6 พฤษภาคม). ผู้บริหารโง่เขลาผู้สูงอายุพะเยา. [บทสัมภาษณ์].
- แพง ชินพงศ์. (2551). *ดนตรีเพิ่มพลังสมอง*. กรุงเทพฯ: แอปบีแฟมิลี.
- ภูริพงษ์ เจริญแพทย์, และทัศนาศูววรรณปกรณ์. (2559). ผลของโปรแกรมการใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน. *วารสารสภาการพยาบาล*, 31(1), 44-55.
- วิภาสินี เมลาณนท์. (2555). *ศึกษาแนวทางทางการตลาดและการดำเนินธุรกิจโรงเรียนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- ศุภวัณณ์ พลายน้อย. (2549). *บทเรียนของการถอดบทเรียนในการจัดการความรู้ภาคประชาสังคม* สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา (LDI). กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (2555). *โง่เขลาผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก
<http://www.m-culture.in.th/album/157505/js/>.

- สภาวัฒนธรรมจังหวัดพะเยา. (2560). *แบบเสนอข้อมูลประวัติและผลงาน เพื่อประกาศเชิดชูเกียรติเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง กลุ่มดนตรีไทยและนาฏศิลป์ไทย*. พะเยา: สภาวัฒนธรรมจังหวัดพะเยา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). รู้จัก สสส. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Aboutus.html>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2555). *การออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สำนักส่งเสริมและพัฒนาศึกษานักศึกษา กลุ่มส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์กับชุมชน.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *แนวทางการบริหารจัดการหลักสูตร ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- หมอชาวบ้าน. (2553). *การบริหารสมอง (Brain Activation)*. สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/10955>.
- อุดม เพชรสังหาร. (2553). ดนตรีกับโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ. *โลกวันนี้วันสุข*, 6(268), 37.
- Belland, L., Rivera-Reyes, L., & Hwang, U. (2017). Using music to reduce anxiety among older adults in the emergency department: A randomized pilot study. *Journal of Integrative Medicine*, 15(6), 450-455.
- Carefect Home Health Care Services. (2012). *The benefits of music therapy for seniors with Alzheimer's*. Retrieved from <http://www.carefecthomecareservices.com/blog/the-benefits-of-music-therapy-for-seniors-with-alzheimers>.
- Gallego, M. G., & García, J. G. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Neurología (English Edition)*, 32(5), 300-308.
- Knowles, M. (1984). *Andragogy in action*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Knowles M., Holton E. F., & Swanson, R. A. (2005). *The adult learner*. Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Posey, A. (n.d.). *Universal Design for Learning (UDL): A teacher's guide*. Retrieved from <https://www.understood.org/en/school-learning/for-educators/universal-design-for-learning/understanding-universal-design-for-learning>.
- Steiner, E. (1988). *Methodology of theory building*. Sydney: Educology Research Associates.
- Wall, M., & Duffy, A. (2010). The effects of music therapy for older people with dementia. *British Journal of Nursing*, 19(2), 108-113.