



การสร้างกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี*

Received: 4 June 2021

Revised: 1 February 2022

Accepted: 6 June 2023

นฤสิกา สุนทรณผล**

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาความรู้สึกของผู้สูงอายุหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมทางดนตรี กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่างจากการประกาศรับสมัครผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แผนการจัดกิจกรรมทางดนตรี จำนวน 8 แผน แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป จำนวน 40 ข้อ และแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) จำนวน 10 ข้อ

ผลการวิจัยพบว่าแผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีประกอบด้วย 8 แผน แผนละ 60 นาที โดยเริ่มต้นจากกิจกรรมง่ายๆ การหลับตาสังเพลงบรรเลง การปรบมือเป็นจังหวะต่างๆ การใช้สัญลักษณ์แทนท่าทางต่างๆ มีลักษณะของจังหวะเป็นแบบ 4/4 การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย หลังจากนั้นเริ่มมีอุปกรณ์ประกอบเพลง ทั้งยางยืดคลายเส้น ไซ่เขย่าตามจังหวะแทนการปรบมือ การสั่นกระดิ่งตัวโน้ต การทำ Body Percussions ที่เปลี่ยนการปรบมือเป็นการปรบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายตามตัวโน้ตแทน ไปจนถึงการใช้แก้วน้ำหรือกิจกรรม Cup song ประกอบเพลงที่มีจังหวะปานกลางและเร็ว ในแต่ละสัปดาห์ผู้ดำเนินกิจกรรมจะสอบถามพูดคุยถึงกิจกรรมในแต่ละครั้งและนำข้อเสนอแนะรวมถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุร้องขอมาแก้ไขและจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป หลังจากจัดกิจกรรมทางดนตรี จำนวน 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สดชื่น ไม่เหงา คลายเครียด มีความคิดในด้านบวก อารมณ์เย็นขึ้น ส่วนการจัดกิจกรรมดนตรี อุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุชื่นชอบที่สุด คือ กระดิ่งตัวโน้ต

บทควมวิจัย

บทคัดย่อ

คำสำคัญ

กิจกรรมทางดนตรี;
ความรู้สึก;
ผู้สูงอายุ;
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
สยามบรมราชกุมารี

* งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณรายได้คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี 2561

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ติดต่ได้ที่: nuttikas@g.swu.ac.th



Creating Musical Activities for the Elderly: A Case Study of HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center*

Received: 4 June 2021

Revised: 1 February 2022

Accepted: 6 June 2023

Nuttika Soontorntanaphol**

This study aims at creating musical activity plans for the elderly and investigating their reactions after attending the activities. The participants were 33 elderly outpatients aged over 60 years of HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center (MSMC) recruited through advertisement. The research tool comprised 8 musical activity plans, a 40 item general health questionnaire, and a 10 question semi-structured interview.

In the study, 8 60-minute musical activity plans with a simple start such as listening to music, clapping with rhythms, using signs for rhythms in a 4/4 time signature, and performing simple body percussions, followed by the use of percussion instruments such as resistance bands, egg shakers for clapping, handbells, body percussions, and cup songs with a moderate and fast tempo, were used. The activities lasted 8 weeks, and discussions were intermittently held to collect the participants' feedback and recommendations that were then considered to improve the following weeks. Overall, the participants were satisfied, amused, well-entertained, relaxed, refreshed, befriended, and unstressed, resulting in positivity and equanimity. Among the activities, it was found that the handbell was the most favorable instrument.

Research Article

Abstract

Keywords

musical activities;
reactions;
the elderly;
HRH Princess Maha Chakri
Sirindhorn Medical Center

* This research was funded by the Faculty of Fine Arts's income budget, Srinakharinwirot University in 2018.

** Assistant Professor, Division of Music, Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University, e-mail: nuttikas@g.swu.ac.th

1. บทนำ

ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในอาเซียนที่เข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ (Aging Society) มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด) ในปี 2557 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งโครงสร้างประชากรไทยได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้นตามลำดับและจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2564 โดยจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.8 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2560) ในปี 2562 ประชากรโลกมีทั้งหมด 7,713 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นจำนวน 1,016 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสหประชาชาติคาดการณ์ว่าอีก 20 ปี ข้างหน้า 1 ใน 5 ของประชากรโลกจะเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งการสูงวัยของประชากรโลกเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบ ต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนทั่วโลก และคาดการณ์ว่าประชากรสูงอายุวัยปลาย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไป กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจาก 143 ล้านคนในปี 2562 เพิ่มขึ้นเป็น 305 ล้านคนในปี 2583 ซึ่งในปี 2562 พบว่า ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลกโดย 1 ใน 3 เป็นผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) และประเทศ จีนเป็นประเทศที่มีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากที่สุดในโลก คือ ประมาณ 241 ล้านคน ซึ่งเป็นจำนวนที่ มากกว่าประชากรไทย 4 เท่าตัว ในทวีปเอเชียมีประชากร 4,601 ล้านคนมากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งโลก 586 ล้านคน มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58 ของประชากรสูงอายุมหาสมุทรทั้งหมดทั่วโลก เรียกได้ว่าอาเซียน เป็น “สังคมสูงอายุ” แล้ว ซึ่งอาเซียนมีประชากรรวมทั้งหมด 661 ล้านคน เป็นประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) 71 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2562 ประเทศสมาชิกอาเซียน 4 ประเทศได้กลายเป็น สังคมสูงอายุแล้ว เรียงตามลำดับของอัตราผู้สูงอายุจากมากไปหาน้อย คือ สิงคโปร์ (ร้อยละ 20) ไทย (ร้อยละ 18) เวียดนาม (ร้อยละ 12) มาเลเซีย (ร้อยละ 11) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) จากการคาดการณ์ ของสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและหน่วยงานอื่นๆ ทั้งภายในประเทศและองค์กรระหว่างประเทศพบว่า ในอีกเพียง 3 ปีข้างหน้า คือในปี 2563 ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุ จำนวน 12.6 ล้านคนจากจำนวนประชาชน รวม 66.0 ล้านคน และคิดเป็น 19.1% ของประชากรทั้งหมด ในขณะที่เดียวกันจำนวนประชากรในวัยเริ่มเข้าทำงาน (15-19 ปี) และ 20-24 ปี จะมีจำนวนน้อยกว่าประชากรวัยที่จะออกจากวัยแรงงาน (รุ่น 50-54 ปี และ 55-59 ปี) ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน (ธนภรณ์ จิตตินันท์ และณัฏฐพงศ์ กุลนาถศิริ, 2560)

การที่สังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้น ปัญหาท้าทายที่สำคัญยิ่งของการเป็นสังคมผู้สูงอายุก็คือจะทำ อย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะผลการสำรวจไม่ว่าจะเป็นการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติและอื่นๆ พบว่าผู้สูงอายุมากกว่า 80% มีเงินไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพในวัยหลังเกษียณ แหล่งรายได้ที่สำคัญของ ผู้สูงอายุคือ การเกื้อหนุนทางการเงินจากบุตรซึ่งก็มีแนวโน้มลดลงด้วยเช่นกัน คือลดลงจาก 54.1% ของรายได้รวม ในปี 2537 เหลือเพียง 40.1% ในปี 2554 อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เดิมประเทศไทยเป็นครอบครัวขยายที่อยู่ร่วมกัน อันประกอบด้วยรุ่นปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูกหลานที่มีการพึ่งพาอาศัยกันทาง เศรษฐกิจที่พ่อแม่เลี้ยงลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ทำงานก็เลี้ยงพ่อแม่สืบต่อกันมา ก็จะเปลี่ยนแปลงไป เพราะครอบครัว ก็จะมีขนาดเล็กลง ครอบครัวจะแยกไปอยู่กันเป็นพ่อแม่ ลูก และมีการไปมาหาสู่พ่อแม่เป็นครั้งคราว ดังนั้นการหวัง พึ่งพาทางการเงินจากลูกหลานจึงลดน้อยลง (อาภรณ์ ชีวะเกรียงไกร, 2560, น. 2) ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบ เศรษฐกิจของประเทศ การใช้งบประมาณในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาครัฐสามารถจัดเก็บจะลดลง

การขาดแคลนแรงงาน การขาดแคลนบุคลากรในหลายสาขาอาชีพ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการสาธารณสุขเพิ่มขึ้น การขาดแคลนบุคลากรด้านสาธารณสุข การขาดแคลนสินค้าและบริการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย สิ่งที่สำคัญยิ่งไม่ได้สำหรับผู้สูงอายุทุกราย คือ ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านสรีรวิทยาและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่างๆ สัมพันธภาพในสังคม บุคคลใกล้ชิด และการคาดหวังถึงความตายที่ใกล้เข้ามา การเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุอาจจะไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ (abnormalities) แต่บ่อยครั้งที่การเปลี่ยนแปลงอันเป็นไปตามภาวะธรรมชาตินี้ก็ก่อให้เกิดปัญหาที่เหมือนกับเป็นโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านร่างกายและความสามารถของตนเอง ปัญหาทางด้านจิตใจมักจะเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย เช่น การเคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้ช่วยให้คนอื่น การเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากคนข้างเคียง เพื่อนฝูงหรือสังคมการขาดที่พึ่ง เช่น ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิทถึงแก่กรรม เป็นต้น นอกจากนี้ การที่สุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติการกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่นและบุตรหลาน ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว ไม่สบายตามร่างกาย ปวดเมื่อย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปัญหาทางด้านสังคมก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่เกิดจากความเครียดทางจิตใจได้มากเช่นกัน ปัญหาเหล่านี้ถือเป็นบทบาทหน้าที่สำคัญของรัฐที่จะต้องมีนโยบาย แผนงานที่ชัดเจนในการแสวงหาแนวทางและมาตรการในการรับมือกับปัญหาที่จะตามมาในอนาคต เพื่อให้ทุกภาคส่วนของสังคมร่วมกันแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาให้เกิดประสิทธิผลและยั่งยืนต่อไปเพื่อจัดการแก้ไขปัญหาก็เกิดประสิทธิภาพ (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์, 2560; มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทย จึงมีสถานพยาบาลหลายแห่งในประเทศไทยมีการศึกษาวิจัยและให้บริการในการรักษาและบำบัดผู้สูงอายุ ดังเช่นโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นหนึ่งในสถานพยาบาลที่ให้บริการตรวจรักษาประชาชนและเป็นแหล่งเรียนรู้ทางภาคสนามเกี่ยวกับการศึกษาทางด้านการแพทย์และการพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุแห่งหนึ่งที่สำคัญของประเทศ แนวทางในการให้การดูแลรักษาพยาบาลผู้สูงอายุทางการแพทย์นอกเหนือจากการรักษาด้วยวิทยาการทางการแพทย์และการใช้ยา คือ การใช้องค์ความรู้ทางดนตรีเพื่อการรักษา หรือดนตรีบำบัดก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในระดับสากล ด้วยเหตุที่ดนตรีเป็นภาษาสากล เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทุกคน ดนตรีมีบทบาทที่สำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตของเรามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดนตรีสามารถช่วยให้เราสื่อสารกันได้ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล ตลอดจนความรื่นเริงเมื่อเรามีความสุข ดนตรีสามารถนำมาใช้ในการบำบัดและสร้างกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี หากรู้วิธีการใช้ดนตรีอย่างเป็นระบบ ดนตรีจะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเองดีขึ้น ช่วยในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ การใช้สายตา การใช้ประสาทสัมผัสด้านการฟัง การสัมผัสการเรียนรู้เกี่ยวกับทิศทาง ซ้าย-ขวา ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ดนตรีมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้น (Seaward, 1997) ลดพฤติกรรมกระวนกระวาย (agitation) ส่งเสริมการรับรู้วันเวลาและสถานที่ ลดความกังวล ลดปวด ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจและเกิดความสงบ (Brewer, 1998) ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีวิธีการสร้างความสุขในแบบของตัวเอง แต่ครอบครัว บุคคลรอบข้าง สังคม และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรเริ่มมีการวางแผนรับมือกับจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมถึงต้องมีแนวทางในการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มากขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Nismanee Sriwiriya, 2559)

อาจกล่าวได้ว่ากิจกรรมทางดนตรีสามารถช่วยลดระดับความเครียดหรืออาการเจ็บป่วยที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย ปรับสภาวะของร่างกายให้สมดุล มีลีลาที่ชัดเจน ง่ายต่อการจดจำ มีระดับเสียง (Pitch) ทั้งสูง-ต่ำ อย่างพอดี ทำให้เกิดสมาธิ เพราะเสียงที่ไม่สูงเกินไปจะสามารถทำให้เกิดสมาธิได้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงมีผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์ กล่าวคือเมื่อหูรับเสียงดนตรีซึ่งเป็นคลื่นเสียง จะมีเซลล์ประสาทแปลคลื่นเสียงเป็นคลื่นไฟฟ้าไปสัมผัสกับประสาท โดยมีการบันทึกผ่านแก้วหูขยายตัวส่งผ่านไปยังกระดูกข้อต่อในหู และส่งผ่านไปยังส่วนลึกของกระบวนการที่ทำให้เกิดอารมณ์ ความเร็ว-จังหวะ (Tempo-Beat) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายมาก หากระดับความเร็วของจังหวะเท่ากับอัตราการเต้นของชีพจร หรือการเต้นของหัวใจจะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก การไหลเวียนของเลือดที่มีความสมดุล ท่วงทำนอง (melody) ช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ เสียงประสาน (Harmony) สามารถกล่อมเกลารมณ์ได้ หากเสียงประสานที่มีลักษณะกลมกล่อมจะทำให้อารมณ์ของเราสงบ ดนตรีสามารถบรรเทาอาการความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยกระบวนการขับเคลื่อนที่พิษ สำหรับดนตรีบำบัดเราสามารถนำกิจกรรมดนตรีหลายๆ ประเภทมาใช้ประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การเคลื่อนไหว การฟังเพลง หรือแม้แต่การแต่งเพลง ทั้งนี้การเลือกใช้จะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา นักดนตรีบำบัดจะเลือกใช้กิจกรรมและลักษณะของดนตรีให้เหมาะสมสอดคล้องกับกิจกรรม อารมณ์ ความรู้สึก และให้เป็นไปในเชิงตอบสนอง สนับสนุน และ/หรือสื่อสารกับคนไข้ (บุษกร บินทสันต์, 2556; เจตินภา หัตถกิจโกศล, 2542) อัญชลี ชุ่มบัวทอง จันทนา ยิ้มน้อย และชชาพิมพ์ สัมมา (2560) ได้ศึกษาค้นคว้าวิจัยถึงผลของดนตรีในด้านการรักษา พบว่าดนตรีบำบัดคือการใช้กิจกรรมทางดนตรี อาจจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ฟันฟูสภาพร่างกาย รวมทั้งพัฒนาด้านอารมณ์และสติปัญญา เมื่อได้ฟังดนตรีที่ฟังพอใจจะไปกระตุ้นการหลั่งโดปามีนโดยใช้เส้นทางที่เรียกว่ามีโซลิมบิก (mesolimbic pathway) โดย VTA ซึ่งอยู่ในสมองส่วนกลางโดยจะหลั่งโดปามีนมากระตุ้น nucleus accumben ซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการของการได้รับรางวัลและสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจ สำหรับประสบการณ์ที่จะกระตุ้น nucleus accumben จะเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ปัจจุบันได้ใช้ดนตรีเพื่อการลดปวด ลดความวิตกกังวลและความเครียด รวมทั้งเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

ผู้วิจัยจึงได้สร้างกิจกรรมทางดนตรี ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่

1. กิจกรรมการร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ใช้เสียงซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคน จะช่วยกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ การเคลื่อนไหว ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางการสื่อสารและการใช้ภาษา
2. กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี เป็นกิจกรรมสำหรับบุคคลทุกวัย ทุกระดับความสามารถ ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ได้โดยการเล่นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะที่พวกเขาสามารถจับหรือถือได้ การเล่นเครื่องดนตรีจะช่วยให้เกิดความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีและยังเป็นโอกาสที่ผู้เล่นได้สื่อสารในรูปแบบของดนตรี การแสดงออกทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมและเกิดความมั่นใจในตนเองด้วย
3. กิจกรรมดนตรีกับการเคลื่อนไหว นอกจากจะหมายถึงการเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางประกอบเพลงแล้วยังรวมถึงการเคลื่อนไหวในขณะที่เล่นเครื่องดนตรีด้วย ดนตรีและการเคลื่อนไหวสามารถใช้แสดงความรู้สึกและกระตุ้นการรับรู้ทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยให้เกิดการตระหนักในส่วนต่างๆ ของร่างกาย รู้สึกถึงขอบเขตและจินตนาการทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยการทรงตัวและการทำงานประสานกันของ

กล่อมเนื้อกับอวัยวะส่วนต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทักษะทางการฟัง ความเข้าใจภาษา ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ

ด้วยคุณสมบัติของดนตรีช่วยส่งเสริมความรู้สึกและการรับรู้ของมนุษย์ ดนตรีจึงสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในผู้สูงอายุได้หลายรูปแบบ เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไปทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถช่วยปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุลมีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/Stress Management) ผู้วิจัยจึงนำหลักการของดนตรีมาเลือกใช้ให้เหมาะกับบุคคล อารมณ์ และภาวะสุขภาพ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อสร้างแผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

2.2 เพื่อศึกษาความรู้สึกของผู้สูงอายุหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมทางดนตรี กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

3. วิธีการศึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

3.1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี แผนกผู้ป่วยนอก

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่างจากการประกาศรับสมัครผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 33 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมทางดนตรี จำนวน 8 แผน

3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่

3.2.2.1 แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป จำนวน 40 ข้อ

3.2.2.2 แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) จำนวน 10 ข้อ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนการสร้างและการหาประสิทธิภาพเครื่องมือ ดังนี้

1) แผนการจัดกิจกรรมทางดนตรี

1.1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และนำหลักการมาใช้ในการวางแผนกิจกรรม การคัดเลือกอุปกรณ์ การคัดเลือกเพลง ในแต่ละแผนกิจกรรม รวมถึงการศึกษาริบท คุณลักษณะ สภาพแวดล้อมของสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ได้แก่ คุณลักษณะด้านกายภาพ อารมณ์ ความเจ็บปวด หรือข้อจำกัดต่างๆ รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

1.2) ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ แผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีมีจำนวน 8 แผน ในแต่ละแผนประกอบด้วยวัตถุประสงค์ อุปกรณ์ และการดำเนินกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป) โดยแต่ละแผนกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

1.3) นำแผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมและอุปกรณ์

1.4) ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนตั้งแต่วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2562 ถึงวันที่ 30 มีนาคม 2562 ขอใช้สถานที่ ณ บ้านสุทธาวาสเฉลิมพระเกียรติฯ จำนวน 8 สัปดาห์

2) แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป

2.1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ การบำบัดด้วยดนตรีจากเอกสาร งานวิจัยและตำราที่เกี่ยวข้อง

2.2) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป โดยนำแบบสอบถาม General Health Questionnaire หรือ Thai GHQ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คุณสมบัติของแบบสอบถามดังกล่าวปรากฏผลการทดสอบความเชื่อถือได้และความแม่นยำของเครื่องมือในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต เมื่อเปรียบเทียบกับผลการวินิจฉัยของจิตแพทย์พบว่า Thai GHQ ทุกฉบับ ทั้งฉบับเต็มคือ Thai GHQ 60 และฉบับอื่นๆ ที่ตัดตอนมาจากฉบับเต็มคือ Thai GHQ-30, Thai GHQ-28 และ Thai GHQ-12 มีค่าความเชื่อถือได้และความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อคำถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient ตั้งแต่ 0.84 ถึง 0.94 และมีค่าความไว (Sensitivity) ตั้งแต่ร้อยละ 78.1 ถึง 85.3 และความจำเพาะ (Specificity) ตั้งแต่ร้อยละ 84.4 ถึง 89.7 และสามารถนำไปเป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในประชากรไทยได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

2.3) คัดเลือกข้อคำถามจากแบบสอบถามของ Thai GHQ ประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอาการทางกาย (Somatic Symptoms) กลุ่มอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) กลุ่มความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction) และกลุ่มอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) โดยผู้วิจัยพิจารณาเลือกข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จำนวน 40 ข้อ

2.4) นำแบบสอบถามสุขภาพทั่วไปที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเสนอต่อที่ปรึกษาโครงการ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิทย์ ขันศิริ อาจารย์ประจำหลักสูตรดนตรี ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และนางนงนุช แยมวงศ์ หัวหน้าหน่วยงานการพยาบาลตรวจรักษาพิเศษ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุง

2.5) ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะจากที่ปรึกษาโครงการ จนได้แบบสอบถามสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 40 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก

2.6) นำแบบสอบถามสุขภาพทั่วไปของผู้สูงอายุไปใช้เก็บข้อมูลผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน ก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมดนตรี เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึของผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางดนตรี

3) แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

3.1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางดนตรีจากเอกสาร งานวิจัยและตำราที่เกี่ยวข้อง

3.2) ผู้วิจัยพัฒนาแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด โดยนำข้อคำถามของแบบสอบถามสุขภาพทั่วไปของผู้สูงอายุมาปรับข้อความและนำมาสอบถาม เพื่อขยายความเกี่ยวกับผลของความรู้สึกที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางดนตรี

3.3) นำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้ดูแลผู้สูงอายุตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม ข้อความที่อาจส่งผลต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3.4) นำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขแล้วไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน โดยการสัมภาษณ์ พูดคุย หลังการทดลองกิจกรรมดนตรี และนำผลการสัมภาษณ์มาเสนอข้อมูลแบบบรรยาย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้สึกของผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางดนตรี โดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage)

4.2 วิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้แหล่งบุคคลมาพิจารณาในการตอบคำถาม เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือทางด้านข้อมูล และใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถาม โดยใช้ข้อคำถามปลายเปิด และนำข้อมูลมาดำเนินการถอดเทปบทสัมภาษณ์ จัดกลุ่มข้อมูลที่ได้และวิเคราะห์เป็นค่าความถี่ (Frequency)

5. ผลการศึกษา

กิจกรรมทางดนตรีที่ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นแผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีนั้น ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที สำหรับเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เพลงลาวคำหอม ลาวดวงเดือน น้ำตาแสงใต้ คำหวาน เป็นต้น เลือกเพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน เช่น เพลงพรหมลิขิต สุขกันเถอะเรา นางฟ้าจำแลง รักฉันนั้นเพื่อเธอ เป็นต้น เพลงบรรเลง เพลงโน้ตโน้ตเสียงทาง Major หรือให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สงบ และสดใส หากเป็นบทเพลงที่มีเนื้อร้อง เป็นเนื้อร้องที่มีความหมายไปในทางที่ดี ส่งเสริม หรือให้กำลังใจ เป็นต้น ด้านความช้า-เร็ว ของเพลงนั้นจะอยู่ในระดับที่ช้าจนถึงปานกลาง เพื่อสร้าง

ความรู้สึกที่ผ่อนคลายหรือสงบ เช่น บทเพลงบรรเลงเปียโนสำหรับการผ่อนคลาย (Relaxing Piano Music) อุปกรณ์ที่นำมาใช้จะมีสีสนับ น้ำหนักเบา เครื่องดนตรีประเภทเครื่องกระทบ (Percussion) ที่มีระดับเสียง เช่น Handbells 8 Notes เป็นต้น หรือกิจกรรมปรบมือตามจังหวะจะมีอัตราจังหวะ (Time Signature) แบบ 4/4

แผนการจัดกิจกรรมทางดนตรีประกอบด้วย 8 แผน แต่ละแผนใช้เวลาประมาณ 60 นาที โดยเริ่มต้นจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การปรบมือตามจังหวะ การหลับตาฟังเสียงธรรมชาติ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สบาย และเป็นการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุ หลังจากนั้นมีการนำเสนออุปกรณ์และอธิบายกิจกรรมเบื้องต้น พร้อมแจกอุปกรณ์และจัดกลุ่มผู้สูงอายุ หลังจากนั้นจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทดลองใช้อุปกรณ์ดนตรี ก่อนเริ่มกิจกรรมประกอบเพลงตามแผน ผู้สูงอายุและผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมทางดนตรี และปิดท้ายด้วยการสรุปกิจกรรมจากผู้ดำเนินกิจกรรม และสอบถามความต้องการ ข้อแก้ไขจากผู้สูงอายุ เพื่อนำมาจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยกิจกรรมทางดนตรีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถสรุปเป็นตารางดังนี้

ตารางที่ 1

กิจกรรมทางดนตรีจำแนกตามแผนในแต่ละครั้ง

กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 1		
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/ เพลง
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	1. สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุ	1. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว	2. พูดคุยเกี่ยวกับลักษณะเพลง ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับดนตรีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม	2. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล	3. ผู้สูงอายุหลับตา ฟังเพลงบรรเลงพร้อมทำท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระ	
	4. ผู้สูงอายุปรบมือประกอบจังหวะเพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน	
	5. ผู้สูงอายุหนึ่งหลับตา ฟังเพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย	
กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 2		
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว	1. ร้องเพลงสวัสดี โดยทำท่าทางประกอบเพลง พูดคุยทักทายผู้สูงอายุ	1. เพลงสวัสดี (ศรีนวล รัตนสุวรรณ)
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะประสานสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ	2. อธิบายสัญลักษณ์แทนค่าจังหวะ 🍎 คือ ปรบมือ 🌻 คือ ปรบตัก และ 🍀 คือ แบมือ 2 ข้าง	2. รูปสัญลักษณ์แทนค่าจังหวะ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล	3. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 4-5 คน ช่วยกันออกแบบจังหวะ และสาธิตหน้าห้อง ผู้สูงอายุคนอื่นทำตามพร้อมพูดชื่อสัญลักษณ์ที่ประกอบท่าทางนั้นๆ	3. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
	4. ร่วมกันร้องเพลงที่ชื่นชอบ สลับกันออกมาเป็นผู้ร้อง โดยผู้สูงอายุคนอื่นสามารถร่วมร้อง ปรบมือประกอบจังหวะ และเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง	
	5. ผู้สูงอายุหนึ่งหลับตา ฟังเพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 3		
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/ เพลง
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมดนตรีในรูปแบบต่างๆ พร้อมทั้งสอดแทรกเกร็ดความรู้เรื่องจังหวะตัวโน้ตดนตรี	1. ผู้สูงอายุปรบมือตามผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นจังหวะต่างๆ 2. เปิดเพลงแล้วให้ผู้สูงอายุจับอวัยวะต่างๆ ตามเนื้อร้องเพลง โดยเร่งจังหวะให้เร็วขึ้น 3. กิจกรรมอธิบายเรื่องชื่อตัวโน้ตของดนตรีสากลให้ผู้สูงอายุฟังทีละตัว 4. เริ่มกิจกรรมเขย่าไข่ โดยแจกไข่เขย่าให้ผู้สูงอายุคนละ 2 ลูก ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเขย่าไข่แทนการปรบมือตามค่าของโน้ต และผู้สูงอายุเขย่าไข่ตามรูปแบบจังหวะจากง่ายไปหายาก 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเขย่าไข่ตามจังหวะอย่าเสรี พร้อมเคลื่อนไหวร่างกาย 6. เริ่มกิจกรรมยางยืดคลายเส้น โดยแจกยืดคลายเส้นให้แก่ผู้สูงอายุคนละ 1 เส้น ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการใช้ ยางยืดในท่าต่างๆ พร้อมเปิดเพลงจังหวะช้าๆ เพื่อเกิดความผ่อนคลาย โดยมีท่าทางประกอบเพลงจำนวน 3 ท่า ได้แก่ ยืดทางด้านหน้าลำตัว ยืดทางด้านข้างด้วยเท้า และยืดด้านหลังศีรษะ 7. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปกิจกรรมที่ทำตั้งแต่ต้นว่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงาและสามารถทบทวนความจำ เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน	1. ไข่เขย่า 2. ยางยืด 3. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ 4. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คลายเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข		
กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 4		
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมดนตรีในรูปแบบต่างๆ พร้อมทั้งสอดแทรกเกร็ดความรู้เรื่องจังหวะตัวโน้ตดนตรี	1. ผู้สูงวัยปรบมือตามผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นจังหวะต่างๆ 2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกิจกรรม Body Percussions คือ กิจกรรมที่เปลี่ยนการปรบมือเป็นการปรบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายตามตัวโน้ตแทน คือ แบบที่ 1 ปรบหัว ปรบไหล่ ปรบตัก ปรบมือ เป็นโน้ตตัวดำ แบบที่ 2 การย่ำเท้า เป็นโน้ตตัวดำ 8 ตัว และแบบที่ 3 ปรบมือเหนือศีรษะ ปรบไหล่ซ้าย ขวา ปรบตักขวา ซ้าย ผงกหัว 2 ครั้ง ทำวนไปเรื่อยๆ ประกอบเพลง 3. เริ่มกิจกรรมยางยืดคลายเส้น โดยผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการใช้ยางยืดในท่าต่างๆ พร้อมเปิดเพลงจังหวะช้าๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย 4. ผู้สูงอายุนั่งหลับตา ฟังเพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย	1. ยางยืด 2. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ 3. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คลายเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 5		
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/ เพลง
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น	1. ผู้สูงอายุฟังเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย	1. โปรแกรมเพลง
	2. เลือกบทเพลงตัวอย่างและนำผู้สูงอายุร้องเพลงตามร่วมกัน เพื่อฝึกการออกเสียง	คาราโอเกะ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเข้าสังคมและสามารถใช้ชีวิตหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	3. ผู้สูงอายุปรบมือหรือเล่นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะร่วมกับเพลงที่ขับร้อง	2. คีย์บอร์ดไฟฟ้าหรือกีตาร์
	4. ผู้สูงอายุทำ Body Percussions ร่วมกับเพลงที่ฝึกร้องหรือเพลงที่ผู้สูงอายุสนใจ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการทำเป็นตัวอย่าง แล้วให้ผู้สูงอายุทำตาม เปิดโอกาสให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยท่าทางอื่นๆ เป็นจังหวะ	3. เพลงบรรเลง
	5. ฟังเพลงบรรเลง เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย	
กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 6		
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น	1. ฟังเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศ ให้รู้สึกผ่อนคลาย	1. โปรแกรมเพลง
	2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการอ่านโน้ตเพลง โดยให้ผู้สูงอายุฝึกอ่านโน้ตเพลง เพื่อให้จดจำทำนองเพลง	คาราโอเกะ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเข้าสังคมและสามารถใช้ชีวิตหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	3. ใช้สีแทนสัญลักษณ์ตัวโน้ต โดยผู้นำกิจกรรมจะมีแผ่นชาร์ตตัวโน้ตที่เป็นสีตามจังหวะเพลงติดอยู่หน้าเวทีกิจกรรม	2. คีย์บอร์ดไฟฟ้าหรือกีตาร์
	4. เริ่มกิจกรรมกระดิ่งตัวโน้ต โดยแจกกระดิ่งตัวโน้ตให้ผู้สูงอายุคนละ 1 อัน ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการอ่านโน้ตเพลง โดยให้ผู้สูงอายุฝึกอ่านโน้ตเพลง เพื่อให้จดจำทำนองเพลง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่นกระดิ่งตัวโน้ตตามทำนองเพลง	3. กระดิ่งตัวโน้ต Handbells
	5. สรุปกิจกรรมและฟังเพลงปรับสภาพจิตใจ	4. เพลงบรรเลง
กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 7		
1. เพื่อกระตุ้นความจำเสริมสร้างทักษะการคิด เกิดกระบวนการฝึกสมองซีกขวาในการควบคุมร่างกายและฝึกสมองซีกซ้ายในการคิดและจินตนาการให้แก่ผู้สูงวัย	1. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลง เพื่อสร้างความศรัทธาและความสนุกสนาน	1. แก้วน้ำ
	2. เริ่มกิจกรรม Cup song โดยแจกแก้วให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 ใบ ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการนับจังหวะ 1-8 ตามบทเพลงได้แก่ จังหวะที่ 1-2 ปรบมือขวา ลงโต๊ะ จังหวะที่ 3-4 ปรบมือซ้าย ลงโต๊ะ จังหวะที่ 5-6 พลิกมือขวาแล้วจับแก้วที่คว่ำ	2. คีย์บอร์ด
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด ลดการซึมเศร้า	จังหวะที่ 7-8 หายแก้ว	3. กีตาร์
	3. ผู้สูงอายุ ผู้ดำเนินกิจกรรมร้องและเล่น Cup Song เพลงพรหมลิขิต เพลงเพลิน เพลงแมมโบ้ และเพลงสามให้สามซ่าร่วมกัน	4. เพลงที่ผู้สูงอายุชอบ
	4. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสรุปกิจกรรมและนำไปพัฒนาในกิจกรรมครั้งต่อไป	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรมทางดนตรี ครั้งที่ 8		
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/ เพลง
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้กระตุ้นความจำ ไม่ให้เกิดอาการหลงลืม	1. ผู้ดำเนินกิจกรรมสร้างบรรยากาศให้กับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรมด้วยเพลงขวัญเรือนและผู้ชายในฝัน	1. แก้วน้ำ
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะการคิด การพัฒนาสมอง เกิดกระบวนการฝึกสมองซีกขวาในการควบคุมร่างกายและฝึกสมองซีกซ้ายในการคิดและจินตนาการให้แก่ผู้สูงวัย	2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุดูเนื้อเพลงสัมผัส จากนั้นร่วมกันร้องเพลง เพื่อฝึกความแม่นยำในการร้อง	2. คีย์บอร์ด
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด ลดการซึมเศร้า	3. เริ่มกิจกรรม Cup song โดยแจกแก้วให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 ใบ ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการนับจังหวะ 1-8 ตามบทเพลงได้แก่ จังหวะที่ 1-2 ปรบมือ จังหวะที่ 3-4 ปรบมือทั้ง 2 ข้าง ลงบนโต๊ะ จังหวะที่ 5-6 หายมือขวาแล้วจับแก้ว และจังหวะที่ 7-8 คว่ำแก้ว แล้วแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 4 กลุ่ม ให้คิดจังหวะในการเล่น Cup Song โดยจะมีผู้ดำเนินกิจกรรมคอยช่วยแนะนำ	3. กีตาร์
	4. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประโยชน์ของการทำกิจกรรม Cup Song และความประทับใจในการจัดกิจกรรม	4. เพลงที่ผู้สูงอายุชอบ
	5. ผู้ดำเนินกิจกรรมร้องเพลงรางวัลแด่คนช่างฝันให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้สูงอายุทุกคน	

ภาพการจัดกิจกรรมทางดนตรี

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย



ภาพที่ 1.-2. ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ (นงนุช สุนทรชนผล, 2561, น. 166-167)

2. กิจกรรมทางดนตรี การเขย่าไข้เข้าจังหวะ



ภาพที่ 3-4. ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางดนตรีการเขย่าไข้เข้าจังหวะ (นัฏฐิกา สุนทรชนผล, 2561, น. 168)

3. กิจกรรม Body Percussions คือ การปรบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายตามตัวโน้ตแทน



ภาพที่ 5-6. ผู้สูงอายุทำกิจกรรม Body Percussions (นัฏฐิกา สุนทรชนผล, 2561, น. 170)

4. กิจกรรมยางยืดคลายเส้น ใช้ยางยืดในท่าต่างๆ พร้อมเปิดเพลงจังหวะช้าๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย



ภาพที่ 7-8. ผู้สูงอายุทำกิจกรรมยางยืดคลายเส้น (นัฏฐิกา สุนทรชนผล, 2561, น. 171)

5. กิจกรรมให้ผู้สูงอายุเล่นเครื่องดนตรี Handbells ตามทำนองเพลง



ภาพที่ 9-10. ผู้สูงอายุเล่น Handbells ตามทำนองเพลง (นัฏฐิกา สุนทรชนผล, 2561, น. 174)



ภาพที่ 11. ผู้นำกิจกรรมแสดงแผ่นชาร์ตสีแทนตัวโน้ตเพลง (นัฏฐิกา สุนทรชนผล, 2561, น. 173)

6. กิจกรรม Cup song



ภาพที่ 12-13. ผู้สูงอายุทำกิจกรรม Cup Song (นัฏฐิกา สุนทรชนผล, 2561, น. 176)

7. กิจกรรมผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงที่ชื่นชอบ สลับกันออกมาเป็นผู้ร้อง โดยผู้สูงอายุคนอื่นสามารถร่วมร้อง ประมือประกอบจังหวะ และเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง



ภาพที่ 14.-15. ผู้สูงอายุร่วมร้องเพลงและเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง (นันทริกา สุนทรชนผล, 2561, น. 178-179)

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามสุขภาพทั่วไปและแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุปรากฏผลการวิเคราะห์ที่สอดคล้องกันว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี ผู้สูงอายุมีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน รู้สึกสดชื่น ตื่นเต้น ต่อเสียงเพลง ลืมความทุกข์ของร่างกายหรือเรื่องวิตกกังวล คลายความเครียด ได้เปลี่ยนบรรยากาศจากเดิมๆ จากการใช้ชีวิตประจำวัน ได้ขยับร่างกายข้อมือ และเดินตามจังหวะ ทำให้สุขภาพดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น อารมณ์เย็นขึ้น และเกิดความกระตือรือร้น สำหรับอุปกรณ์ ผู้สูงอายุมีความชื่นชอบคือกระดิ่งตัวโน้ต จากการสรุปผลดังกล่าวสามารถพิจารณาเป็นคำร้อยละและค่าความถี่ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2

การเปรียบเทียบคำร้อยละความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมดนตรีก่อนและหลังจัดกิจกรรม

รายการ	ร้อยละความรู้สึกของผู้สูงอายุ	
	ก่อนจัดกิจกรรม	หลังจัดกิจกรรม
1. ท่านรู้สึกมีความสุข ไม่เศร้าหมอง	54.5	80.0
2. ท่านมีความสุขดีตามสมควร เมื่อดูโดยรวมๆ รู้สึกมากกว่า	24.2	57.1
3. ท่านได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ รู้สึกมากกว่าปกติ	30.3	65.7
4. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป	60.6	91.4
5. ท่านมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ รู้สึกมากกว่าปกติ	36.4	71.4
6. ท่านสามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้ รู้สึกเหมือนปกติ	60.6	74.3
7. ท่านรู้สึกตื่นตัวและความคิดว่องไวเหมือนปกติ	45.5	60.0
8. ท่านรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย	51.5	71.4
9. ท่านมีความรู้สึกรักและอบอุ่นต่อคนใกล้ชิดได้ รู้สึกมากกว่าปกติ	27.3	51.4
10. ท่านใช้เวลาคุยเล่นกับคนอื่นมาก มากกว่าปกติ	21.2	45.7

ตารางที่ 3

ค่าความถี่ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมทางดนตรี

ข้อคำถามสัมภาษณ์ : ท่านรู้สึกอย่างไรในการร่วมกิจกรรมทางดนตรีครั้งนี้		
ความรู้สึกของผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุคนที่	รวมความถี่
มีความสุข	1, 2, 4, 8, 13	5
ลืมความทุกข์	1, 2, 3, 4, 6, 7, 12	7
รู้สึกสนุกสนาน	2, 4, 8, 13	4
รู้สึกสบายใจ	5, 6, 8, 11	4
มีความเพลิดเพลิน	5, 10, 12	3
คลายเครียด	9, 13, 14	3

ตารางที่ 4

ค่าความถี่ของสิ่งที่ผู้สูงอายุได้รับหลังเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี

ข้อคำถามสัมภาษณ์ : ท่านได้รับสิ่งใดในการร่วมกิจกรรมทางดนตรีครั้งนี้		
สิ่งที่ได้รับ	ผู้สูงอายุคนที่	รวมความถี่
มีความรู้สมัยใหม่, ได้รู้จักกิจกรรมใหม่	1, 10, 13	3
คลายเครียด	1, 8, 9, 12	4
ได้รับความสุข	1, 2, 3, 7, 8, 9, 11, 12	8
มีสุขภาพดีขึ้น	2, 4, 5, 7	4
มีสมาธิมากขึ้น	4, 5	2
เกิดความกระตือรือร้น	6, 14	2
ได้รับความสนุกสนาน	9, 12, 14	3
ได้ออกกำลังกาย	13, 14	2

ตารางที่ 5

ค่าความถี่ของอุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุชื่นชอบเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี

ข้อคำถามสัมภาษณ์ : อุปกรณ์ที่ท่านชื่นชอบในการทำกิจกรรมทางดนตรี		
อุปกรณ์	ผู้สูงอายุคนที่	รวมความถี่
ยี่ด้นังยาง	5, 6, 10, 14	4
กระดิ่งตัวโน้ต	1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13	9
แก้ว	6, 10	2
ไขเขย่า	2, 4, 6, 9, 10, 11, 12	7

6. สรุป

กิจกรรมทางดนตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 8 แผนกิจกรรมมุ่งเน้นการเลือกทำนองที่ไม่ซับซ้อน จังหวะช้าถึงปานกลาง เน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม โดยการจัดอุปกรณ์ที่มีสีสัน น้ำหนักเบา สามารถสร้างเสียงได้ในทำนองที่ง่าย เลือกเพลงที่เป็นที่รู้จัก เช่น เพลงพรปีใหม่ เพลงพรหมลิขิต เพลงสุขกันเถอะเรา เป็นต้น และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เลือกเพลงที่ชอบ ชอบ รวมทั้งการออกมาแสดงความสามารถของตนเองอย่างอิสระ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ การใช้อุปกรณ์ประกอบเพลงนั้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุชื่นชอบกระดิ่งตัวโน้ต หรือ Handbells 8 Notes มากที่สุด 9 คน จากจำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ 14 คน รองลงมาคือ ขี้เขย้า เมื่อผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางดนตรีแล้ว ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีความสุข ทุกข์ หรือมีอาการเจ็บป่วยของร่างกาย จำนวน 7 คน จากจำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ 14 คน รองลงมาคือ มีความสุข สนุกสนาน และสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมทางดนตรีในครั้งนี้ คือ การได้รับความสุข จำนวน 8 คน จากจำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ 14 คน รองลงมาคือ มีสุขภาพดีขึ้นและคลายความเครียดลง

7. อภิปรายผล

การจัดกิจกรรมทางดนตรี กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระรัตนราชสุตา ฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้วิจัยมีวิธีการโน้มน้าวให้ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจ อยากให้ความร่วมมือ ก่อนทำกิจกรรมมีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมที่ดี รวมถึงพิจารณาการประเมินผล เพื่อวัดความพึงพอใจและอาการเจ็บป่วยของผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมกับวัดความสำเร็จของกิจกรรม มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีความสุขมากที่สุดหลังจากร่วมกิจกรรมทางดนตรี ซึ่งอาจเป็นเพราะได้คลายความเครียดและความวิตกกังวลในอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและความทุกข์ทางใจ การสร้างกิจกรรมทางดนตรีมีจังหวะและทำนองตั้งแต่ช้าถึงปานกลาง เพราะทำนองของดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางด้านจิตใจของมนุษย์ ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพและลดความวิตกกังวล (ชลัส สุภาพกุล และคณะ, 2559, น. 516-528) เช่นเดียวกับจังหวะหรือลีลาที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์มาก เพราะจะทำให้เกิดการรู้จักกลัท่ากล้าแสดงออก มีการโต้ตอบและเคลื่อนไหวร่างกายไปตามจังหวะหรือลีลาของดนตรีได้เองตามอัตโนมัติมากที่สุด ลีลาของดนตรีที่มั่นคงจะให้ความรู้สึกที่เชื่อมั่น (ราไพพรรณ ศรีโสภาค, 2551, น. 119) เพลงที่นำมาใช้เป็นเพลงที่คุ้นเคย เป็นที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุ มีจังหวะตกที่ชัดเจน เช่น เพลงพรหมลิขิต สุขกันเถอะเรา นางฟ้าจำแลง รักฉันนั้นเพื่อเธอ มีทำนองที่ไม่ซับซ้อน เช่น เพลงลาวคำหอม ลาวดวงเดือน น้ำตาแสงใต้ คำหวาน เป็นต้น

การเลือกเครื่องดนตรี อุปกรณ์และองค์ประกอบอื่น ๆ ของกิจกรรมทางดนตรีจะมุ่งเน้นเครื่องดนตรีที่พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก มีน้ำหนักพอเหมาะ จับหรือถือได้โดยสะดวก โดยเฉพาะอุปกรณ์และเครื่องเสียง เลือกเครื่องดนตรีที่มีคุณภาพ มีเสียงที่ไม่เพี้ยน และมีขนาดพอเหมาะกับสภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีตาร์ คีย์บอร์ด โปรแกรมเพลงคาราโอเกะ กระดิ่งตัวโน้ต ขี้เขย้า แก้วน้ำ หรือยางยืด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชื่นชอบกระดิ่งตัวโน้ตมากที่สุด เพราะชอบเสียงกระดิ่งเวลาเขย้า เป็นเสียงที่ฟังแล้วสบายหู ไพเราะ ร่าเริงอารมณ์ดี มีเสียงต่ำสูงน่าสนใจ มีเสียงแตกต่างกัน มีช่องไฟให้หยุดพัก ให้เสียงไม่น่ารำคาญเกินไป และชื่นชอบขี้เขย้ารองลงมา เพราะจังหวะสนุก ได้ออกกำลังกาย สนุกไปกับเพลง ฟังเพลิน และได้เขย้าตามจังหวะ (นันทิกา สุนทรธผล, 2561, น. 70) สังเกตได้ว่า

ผู้สูงอายุชื่นชอบอุปกรณ์กระทบที่ทำให้เกิดเสียงตามจังหวะ สามารถเล่นได้ง่าย ไม่มีความซับซ้อนในอุปกรณ์และกระบวนการที่ทำให้เกิดจังหวะที่ถูกต้อง อีกทั้งผู้จัดกิจกรรมได้จัดทำชาร์ตจำแนกสีตามจังหวะเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย สามารถสังเกตรับรู้ได้ตรงตามตัวโน้ต ลดความตึงเครียดในการทำกิจกรรมและมีผู้ดูแลคอยช่วยเหลือขณะปฏิบัติกิจกรรมทำให้เกิดความสนุกสนาน

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ควรศึกษาโดยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมดนตรีหรือเล่นเครื่องดนตรีที่ถนัดหรือสนใจเพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ กระตุ้นประสาทส่วนต่างๆ และฝึกทบทวนความจำหรือสมาธิ

8.2 ควรจัดกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางกายภาพหรือศักยภาพเดียวกันในการจัดกิจกรรมทางดนตรี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้บริหารสมอง หรือกายภาพเฉพาะส่วนเจาะจง อาจจัดเป็นกลุ่มเล็กจะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

8.3 ควรเปิดโอกาสหรือมอบหมายหน้าที่ที่งานให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มย่อยๆ เพื่อให้ดำเนินกิจกรรมอย่างราบรื่น

รายการอ้างอิง

- เจตินภา หัตถกิจโกศล. (2542). ดนตรีบำบัดสำหรับเด็กออทิสติก. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 1(1) 12-14.
- ชลัส สุภาพกุล และคณะ. (2559). การให้ความหมาย ที่มาของความหมายและรูปแบบของการดำเนินกิจกรรมของจิตอาสาที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุเล่นดนตรีเพื่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 9(1), 516-528.
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. (2560). *สุขภาพจิตผู้สูงอายุ*. เอกสารคำสอนภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ. ม.ป.พ.
- ธนภรณ์ จิตตินันท์ และณัฏฐา กุลนาถศิริ. (2560). *ถอดบทเรียนนโยบายรับมือสังคมสูงวัยจากต่างประเทศ*. สายนโยบายการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2561 จาก <http://themoment.om.co/happy.lifeaging.society>.
- นงนิจา สุนทรธผล. (2561). *ผลการจัดกิจกรรมทางดนตรีที่มีต่อความรู้สึของผู้สูงอายุแผนกผู้ป่วยนอก: กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*. การค้นคว้าอิสระ คณะศิลปกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุษกร บินทสันต์. (2556). *ดนตรีบำบัด*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2559*. นครปฐม: พรินเทอรี่.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). *ข้อมูลสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2562 จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1fbe85a9c274e6419fdd6071/tinymce/KPI2564/KPI121/25640112111.pdf>.
- ราไพพรรณ ศรีโสภาค. (2551). *ดนตรีบำบัด*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 1(1), 117-126.

- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง*. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2560
จาก [http://www.nesdb.go.th/download/plan12/แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12](http://www.nesdb.go.th/download/plan12/แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่12).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ:
เท็กซ์ แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น.
- สุขภาพจิต, กรม กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย*. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2561
จาก <https://www.dmh.go.th/test/ghq/>.
- อัญชลี ชุ่มบัวทอง จันทนา ยิ้มน้อย และชชาติพิย สัมมา. (2560). ดนตรีบำบัด. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ห้วเจียวมเด็จพระเกียรติ*, 3(2), 77-78.
- อารมณ์ ชีวะเกรียงไกร. (2560). *ผลกระทบของสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2561
จาก <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/>.
- Brewer, J. F. (1998). Healing Sounds Complement. *Ther Nurs Midwifery*, 4(1), 7-12.
- Seaward, B. L. (1997). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being* (2nd ed.).
Boston: Jones and Bartlett.
- Sriwiriya, N. (2559). 4 วิธีสร้างความสุขให้ “ผู้สูงอายุ” ได้ง่ายๆ. สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2560 จาก
<http://www.smartsme.tv/content/5029>.