

ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย

Key Success Factors of Karaoke Singing Activity for Thai Elderly

วรัท โชควิตยา* และณรุทธ์ สุตจิตร**

Warat Chokwittaya and Narutt Suttachitt

* สาขาคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ภาควิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย การศึกษาครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจาก ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นครนทบุรี ได้แก่ ผู้บริหาร 1 ท่าน ผู้สอน 5 ท่าน และผู้เรียน 24 ท่าน และ ชมรมขับร้องประสานเสียง นนทบุรี 1 ได้แก่ ประธานชมรม 1 ท่าน ผู้นำกิจกรรม 1 ท่าน (ประธานชมรมเป็นผู้นำกิจกรรม) สมาชิกชมรม 11 ท่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ทั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลในด้านความครบถ้วนของข้อมูลใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการจำแนกประเภทเปรียบเทียบข้อมูล สร้างข้อสรุปเชิงอุปนัย และนำเสนอผลการศึกษาโดยการพรรณนาความ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญในการจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ 1) ปัจจัยด้านสุขภาวะ 2) ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม 3) ปัจจัยด้านนโยบายและการบริหารของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และชมรม นนทบุรี 1 ที่ให้การส่งเสริม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง

คำสำคัญ: กิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ผู้สูงอายุไทย สุขภาวะ

Abstract

The aim of this research was finding Karaoke Singing activities key of success for Thai Elderly. This was a qualitative research, which study and collect data at The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi

consists with 1 administrator, 5 instructors and 23 students. Also and the Nontri Chorus Club, consisting of one club president, 11 members. The data were collected by formal interview, Informal Interviews, participant observation and non-participant observation. Data collection and validation of data by means of triangulation. Analysis of data by content analysis by classification. Compare data Create inductive conclusions. And the results of the study by the depiction.

The research concluded that Karaoke Singing activities key of successful activities are: 1) Factors affecting the well-being of the elderly. 2) Factors related activities 3) The policy and administrative factors at The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi and the Nontri Chorus Club that could promote the elderly.

Keywords: Karaoke Singing Activities, Thai Elderly, Well-being

บทนำ

สถานการณ์ของโลกปัจจุบันอยู่ในสังคมสูงอายุ โดยการมีประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนร้อยละ 12.5 ของประชากรโลกทั้งหมด (United Nation, 2017) ขณะเดียวกันประเทศไทยได้มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ ส่งผลให้ประเทศไทยกำลังอยู่ในสังคมสูงอายุและคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2017)

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกษียณงาน ทำให้สูญเสียความมั่นคงของชีวิตเนื่องจากรายได้ที่ลดลง เป็นต้นจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา ความโศกเศร้าจากการพลัดพราก อีกทั้งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น การทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ก่อให้เกิดความมีชีวิตชีวา ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน หากผู้สูงอายุไม่ได้เตรียมพร้อมด้านกิจกรรมยามว่างอาจจะนำไปสู่ความเบื่อหน่าย แยกตัวออกจากสังคม เป็นที่มาของปัญหาด้านต่างๆของผู้สูงอายุ (Siripanid, 2010)

กิจกรรมดนตรีเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมและสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ง่าย หนึ่งในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุคือการร้องเพลง การฝึกขับร้องอย่างถูกวิธีทำให้ผู้สูงอายุร้องเพลงได้อย่างมั่นใจ และเพราะไม่ผิดเพี้ยน เมื่อผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงได้อย่างไพเราะส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองกล้าที่จะแสดงออก เกิดความภูมิใจ และมีความสุขกับการได้ขับร้องบทเพลงที่ตนเองชื่นชอบ (Pranomyong, 1996) และงานวิจัยด้านการเข้ากิจกรรมร้องเพลงเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ร่างกายแข็งแรง เกิดการเข้าสังคม (Clift, *et al.*, 2008)

ปัจจุบันการขับร้องเพลงคาราโอเกะ เป็นการพัฒนาของระบบโปรแกรมที่ทำให้การร้องเพลงเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้นมีการบรรจุเพลงที่ได้รับความนิยมไว้มากมาย และสามารถปรับเพิ่มหรือลดระดับความสูงต่ำของเสียงให้เหมาะสมกับระดับเสียงของผู้ร้องได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงได้อย่างสะดวกสบายมากขึ้น (Garapugdee, 2015; Watanabe, 2005) ในประเทศไทยกิจกรรมการขับร้องคาราโอเกะได้รับความนิยมในกลุ่มผู้สูงอายุอย่างมาก ทำให้เกิดการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุในการแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุ แห่งประเทศไทย (National News Bureau of Thailand, 2017)

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นสถานที่จัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะอันมีความโดดเด่น ได้แก่ เป็นสถานที่หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน มีประชาชนสนใจเข้าศึกษาดูงาน มีผลงานเชิงประจักษ์ เช่น การแสดงการขับร้องคาราโอเกะเพื่อ

ประโยชน์ต่อสังคม มีความพร้อมในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะทั้งในด้าน บุคลากร งบประมาณ และการบริหารงานในองค์กร นับได้ว่าเป็นหน่วยงานที่ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะที่เหมาะสมในการศึกษาวิจัย

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความประสงค์จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย เพื่อเป็นข้อเสนอแนะด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย แก่หน่วยงานหรือผู้ที่ต้องการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

จุดประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

กรอบแนวคิดเบื้องต้น

ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎี เกี่ยวกับ สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (Techaatik, 2010) การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ แอนดราโกจี (Andragogy) (Ratana-Ubol, 2016; Knowles *et al.*, 2005) และทฤษฎี UDL (Burgstahler, 2009: online) และด้านการบริหารบุคลากรและงบประมาณ (Tangkittipaporn, 2014; Asawaputthi, 2011) ใช้เป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นสามารถยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลงได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การเลือกพื้นที่การศึกษา

การเลือกพื้นที่การศึกษารั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษา 2 สถานที่ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดสมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยทั้งสองสถานที่ได้มีการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3-5 ปีขึ้นไปและมีความโดดเด่น ได้แก่ เป็นสถานที่หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ประชาชนเข้าศึกษาดูงาน หรือเข้าไปเรียนรู้อยู่เป็นประจำ มีผลงานเชิงประจักษ์ เช่น การแสดงการขับร้องคาราโอเกะ

เพื่อประโยชน์ต่อสังคม เป็นต้น ตลอดจนมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนการดำเนินงานในด้านต่างๆ คือ บุคลากร สถานที่ การบริหารจัดการทรัพยากร ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ และสิ่งของ ซึ่งเป็นปัจจัยในการดำเนินกิจกรรม รวมถึงการบริหารจัดการในองค์กร และมีความยินดีให้ความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินการวิจัย

การกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ได้แก่ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน ครูผู้สอนจำนวน 5 คน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 23 คน

2. ชมรมขับร้องประสานเสียงนันทริคอร์ธสมาคม นิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่ ประธานชมรม จำนวน 1 คน ครูผู้สอน จำนวน 1 คน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การกำหนดเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม สร้างเครื่องมือ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการที่พิจารณาวิทยานิพนธ์ และนำไปทดสอบก่อนลงเก็บข้อมูลภาคสนาม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้ การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (Formal Interview) การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) รวมถึงการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation Observation)

การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาภาคสนามผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลในด้านความครบถ้วนของข้อมูล ความเป็นจริงของข้อมูล ความตรงและความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกันแต่แตกต่างสถานที่กัน และแหล่งบุคคล เช่น เก็บข้อมูลเรื่องเดียวกันจากผู้ให้ข้อมูลต่างกัน ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สอน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ประธานชมรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

(Content Analysis) สรุปผลและนำเสนอผลการศึกษาโดยการพรรณนาความ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ปัญหาที่เสื่อมถอยด้วยการเสื่อมของเซลล์สมอง ด้านสังคม การเกษียณงาน การสูญเสีย ครอบครัวที่เป็นสังคมเมืองทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านลำพัง ย่อมส่งผลต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า ดังนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับหรือเป็นสิ่งที่ช่วยผู้สูงอายุ กิจกรรมขับเพลงคาราโอเกะเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับคามนิยมนจากผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะนั้นมีปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญ ได้แก่

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยด้านความสุขหรือการมีสุขภาวะที่ดี

ประเด็นที่ 2 ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ประเด็นที่ 3 ปัจจัยด้านนโยบายและบริหารจัดการ

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยด้านความต้องการและการได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในด้าน สุขภาพหรือการมีสุขภาวะที่ดี

สุขภาพ คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (National Health Commission Office, 2007) ทั้ง 2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกันด้านบริบททางสังคม โดยที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี มีการกระจายของช่วงวัย มีความหลากหลายของอาชีพ และเป็นผู้เกษียณงาน มิได้มีการจ้างงานต่อ หรือต่ออายุราชการจึงทำให้มีเวลาว่างว่าง มีความแตกต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุชมรมขับร้องประสานเสียงนันทริคอร์ธ ที่ยังมีบทบาททางสังคมได้แก่ เป็นอาจารย์พิเศษ ทำธุรกิจส่วนตัว ทำกิจกรรมที่หลากหลายและมีกลุ่มสังคมอื่น ๆ เป็นต้น

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี มีความคิดเห็นด้านสุขภาวะดังนี้ ด้านความสุขและด้านสังคมมากที่สุด ร้อยละ 100 ด้านร่างกาย ร้อยละ 75 และด้านปัญญา ร้อยละ 70.5 และผู้สูงอายุชมรมนันทริคอร์ธ มีความคิดเห็นด้านสุขภาวะดังนี้ ด้านความสุขและด้านสังคมมากที่สุดร้อยละ 100 ด้านร่างกาย ร้อยละ 91.6 และด้านปัญญา ร้อยละ 83.3 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สุขภาวะทางจิต

ความต้องการและการได้รับความสุขจากการเข้ากิจกรรมร้องเพลงเป็นปัจจัยสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะของผู้สูงอายุไทยมี 3 ประการ ดังนี้

1) ความสุขใจ เป็นความสุขที่ได้จากการบรรยายถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุความสุขลักษณะต่าง ๆ ที่ตนเองได้รับ หรือความต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลง ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกสดชื่น จิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี คลายความเครียด ความเหงา สนุกสนาน 2) ด้านความต้องการ ได้แก่ ความต้องการพักผ่อน เนื่องจาก การว่างจากการทำงาน ว่างจากภาระทางครอบครัว จึงถือเป็นโอกาสที่ตนเองได้พักผ่อน การต้องการร้องเพลงที่ตนเองชื่นชอบ ก่อให้เกิดความสนุกสนานปราศจากความทุกข์ทำงาน โดยมีประเด็นที่แตกต่างผู้สูงอายุชมรมนทรีคอร์สเป็นการเข้ากิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะการร้องเพลงตามความสามารถของตนเอง

2) การเข้ากิจกรรมดนตรีเนื่องจากความรัก ความผูกพันกับดนตรีของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยลักษณะทางครอบครัวเช่น ครอบครัวที่ผูกพันกับดนตรี ครอบครัวที่มีอาชีพเป็นนักดนตรีสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดนตรี ได้อินได้ฟังดนตรีจากสมาชิกในครอบครัวจึงเกิดความชื่นชอบ การที่ผู้สูงอายุชื่นชอบดนตรีแต่ปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวหรือวัยทำงานที่ไม่เอื้อให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้านดนตรี บางครอบครัวไม่ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมดนตรีเนื่องจากทัศนคติด้านลบที่มีต่อดนตรี ปัจจัยด้านกิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ทำตลอดชีวิตตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน เป็นต้น

3) ความสุขจากความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความสุขจากการที่ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถของตนเองในด้านการร้องเพลง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามีเกียรติ ได้รับความเคารพยกย่องได้แก่ การได้รับคำชมจากผู้อื่นว่าตนเองร้องเพลงได้ดีขึ้นตนเองสามารถเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและพัฒนาสมาชิกในกลุ่มร้องเพลงได้เพราะขึ้นได้รับการยกย่องจากเพื่อนผู้สูงอายุ และคุณค่าในตนเองในการให้คำแนะนำช่วยเหลือเพื่อนในด้านการร้องเพลง

ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...เพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้เราได้มาพูดคุยมีเพื่อนมีฝูงนะค่ะ แล้วจิตใจเราก็อบาย บางครั้งครูบางท่านก็จะมีการมณีสถิตสนทน พุทธอะไรให้ข้าขึ้นไปด้วย **ที่มาต้องการความสนุกไม่ต้องการความทุกข์** มันมีส่วนมากเลยทีเดียวเชียว การร้องเพลง ทำให้จิตใจเราผ่องใส

ครึกครื้น ซึ่งไปได้ยินเพลงที่ไหนเราก็ต้องหยุดฟังเพราะเราชอบ ชอบเสียงเพลงทำให้เรามีอารมณ์ดีสนุก...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 22 March 2018

“...เวลาเราร้องแล้วเพื่อนชมว่าเราร้องเก่ง เราร้องเพราะ เราก็อบาย **มีความสุข** “**เขี่ยอย่างนี้ต้องไปร้องโชว์เว้ยร้องอย่างนี้**” “**ร้องยังงัยสอนหน่อยสิ**” สมมุติว่านั่งอยู่ข้างหน้า เพื่อนร้อง ขึ้นท่อนไหนบอกด้วยนะ ทำมือทำอะไรก็ได้ เห็นปะที่บ้านนั่งอยู่ข้างหน้าแล้วนั่งทำมือ เพราะว่าป้าเป็นคนที่ยังหะเปะเลย รู้หมดเลย บางทีก็ทำอย่างนี้ ทำท่าบอกมือเพื่อบอกจังหวะเพื่อนให้ดู บางทีก็ลืมตัว อาจารย์หันมามองมันเป็นอะไร บางทีเคาะ ๆ ไปอาจารย์ไม่ทันดู ก็ลุกขึ้นยืนเลยนะ บอกเพื่อน สอง สอง สอง จะเข้าจังหวะอีก สองจังหวะ...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 28 March 2018

“...ชอบดนตรีมาก ได้ยินเสียงก็ชอบมีความรู้สึกว่ามีโอกาสเราก็อบายจะเรียนดนตรีแต่ตอนนั้นที่บ้านฐานะไม่ดีแล้วเราเป็นลูกคนโต พ่อแม่ก็จะบอกว่า **สิ่งเหล่านี้มันฟุ่มเฟือย** เพราะถ้าเราได้น้องก็ต้องได้ด้วย แล้วเมื่อก่อนไม่มีที่เรียนฟรีถ้าจะเรียนดนตรีก็ต้องเสียเงิน เรียนแล้วก็ต้องมีค่าใช้จ่ายเดินทาง เราไม่พร้อมก็เลยไม่ได้เรียน...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 29 March 2018

“ดนตรีทำให้มีความสุข ฟังแล้วมันมีความสุข รู้สึกสุข ถ้าไม่มีดนตรีเียบ ๆ มันรู้สึกเหงา แต่มีดนตรีมันเปลี่ยนบรรยากาศไปเลย รักเสียงเพลง”

Member of Nontri Chorus Club, Interview 16 July 2018

2. สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมเป็นปัจจัยสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะของผู้สูงอายุไทย มี 2 ประการ ดังนี้

1. ลักษณะการเข้าสังคมของทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันเนื่องจากความแตกต่างกันของบริบททางสังคมผู้วิจัยพบการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ 3 รูปแบบ ได้แก่

1) เพื่อพบเพื่อน ประการที่ 1 เพื่อคลายความเหงา ได้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิด กระตุ้นให้เกิดความมีชีวิตชีวาแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากการเกษียณงาน การอยู่บ้านคนเดียวทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อหน่าย ประการที่ 2 ผู้สูงอายุชมรมนันทริคอร์ส ถือเป็นการเข้าสังคมเพื่อพบปะสังสรรค์กับเพื่อน พูดคุย ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย สุขภาพจิตดี เนื่องจากมีบทบาททางสังคมอื่น ๆ

2) เห็นคุณค่าของการมีเพื่อนการมีเพื่อนในบ้าน ปลายชีวิตมีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก บางท่านให้ความสำคัญของการมีเพื่อนเป็นหลักมากกว่าการเข้ากิจกรรมในศูนย์ฯ

3) เป็นการหาเพื่อนใหม่ เป็นความต้องการหาเครือข่ายของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ทำให้ความรักและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเกษียณงาน การหางานจากเพื่อนกลุ่มเดิม เป็นต้น

ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...มาที่นี่เนี่ยเรามีเพื่อนมาทานข้าวด้วยกันร้องเพลงด้วยกันไปเที่ยวด้วยกันบางทีก็ไปเที่ยวด้วยกันอะไรอย่างนี้คือมันมีค่ามากเลยเป็นเพื่อนรุ่นพี่เศษคือเราก็มันสุดท้ายแล้วละ เราจะไม่มีเพื่อนสนิทไปมากกว่านี้อีกแล้ว นี่เราได้เพื่อนเพิ่มอีกมีหน้าเข้ามาเจอเพื่อนเก่า มาเจอลูกศิษย์ไม่น่าเชื่อว่าจะได้มาเจอกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างที่ดีเป็นเงินไม่ได้...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 7 March 2018

“...เราคิดว่าชีวิตชีวิตบั้นปลายของเรา เราควรจะมีเพื่อนสำคัญที่สุดคือเพื่อน ผู้สูงอายุพออายุมากเพื่อนจะหายไป เพื่อนนักเรียนหายไป เพื่อนทำงานหายไปเพราะเราเกษียณแล้ว เพราะฉะนั้นเขาเรียกว่าเพื่อนบั้นปลายชีวิต เพื่อนในบั้นปลายชีวิต เราก็ค้นหาเพื่อนสมาคมกลุ่มนั้นกลุ่มนี้...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 28 March 2018

2. ความสุขจากการเข้าสังคม และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ความสุขที่ผู้สูงอายุที่ได้รับการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมของผู้สูงอายุ ร่วมมือกันในการจัดกิจกรรม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกัน เป็นกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์และสร้างความสุขในครอบครัว และการความต้องการความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้สูงอายุมี

ความต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้สอน และกลุ่มเพื่อน ผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกซ้อม เตรียมบทเพลงที่ตนเองร้องได้ดี ความรู้สึกที่ดีได้เป็นที่ยอมรับในความสามารถของตนเอง

ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...คือเรามาที่นี่เนี่ยพอเวลาเราร้องเพลงเพื่อนก็ปรบมือ ให้กำลังใจเพื่อนก็ฟังเค้าร้องเราก็ฟังแล้วก็ให้กำลังใจแล้วก็คอมเมนต์กันบ้างอะไรบ้างมีความสุขมันก็เป็นกุศลอย่างหนึ่ง มันเป็นเรื่องที่หาซื้อไม่ได้ด้วยเงิน มันเป็นเมจิกอินคา (magic income)...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 7 March 2018

“...เราต้องไปฝึกฝน แก้วทำให้ได้ เพื่อที่จะร้องเพลงแล้วเป็นที่ยอมรับของคนอื่น เราออกไปร้องแล้วร้องไม่ได้มันก็เสียหน้าเหมือนกัน เราต้องไปฝึกฝน เพราะเราต้องการการยอมรับเหมือนกัน เพราะเราอยู่ในสังคม เราอย่างนี้ไม่งั้นเราก็ร้องอยู่ที่บ้านดีกว่า ต้องการเป็นที่ยอมรับว่าเฮ้ยคุณร้องดีนี่หว่า เป็นที่ยอมรับของหมู่ชน อะไรลักษณะอย่างนั้น...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 14 March 2018

“อารมณ์ดี มันเหมือนจะเป็นยาเสพติดอันหนึ่ง มันเหมือนเอ็นโดฟินหลังเวลาร้องเพลง แต่ว่ามันต้องมีความสุข ความสนุกอยู่ในนั้นด้วย เราที่มีความรู้สึกที่ว่าวันแต่ละวันมันมีความสุขมา ร้องตรงนี้เราร้องเพลงที่เราชอบเรารู้สึกว่าเราเพราะ เราอยู่คนเดียวเรารู้ว่าเราร้องเพลงเพราะ แต่พอเราร้องให้คนอื่นฟังแล้วมีคนชมเราก็มารู้สึกว่าดี กลับมา ก็ทำให้เรามีความสุข”

Member of Nontri Chorus Club, Interview 20 July 2018

3. สุขภาวะทางร่างกาย

ความมีสุขภาวะทางด้านร่างกายที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเป็นปัจจัยสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น มี 3 ประการ ได้แก่

1) การร้องเพลงเพื่อเป็นการบริหารปอด ผู้สูงอายุเห็นว่าการร้องเพลงเป็นการออกกำลังกายปอดอย่างหนึ่ง ทำให้ปอดขยาย หายใจได้ดีขึ้น อีกทั้งได้อธิบายถึง ความเปลี่ยนแปลงของระบบการหายใจ การทำงานของปอด ในเชิงเปรียบเทียบแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาของ

ระบบการหายใจและปอดที่แข็งแรงขึ้น ส่งผลดีในด้านการใช้ลมหายใจในการร้องเพลงที่มีช่วงทำนองที่ยาวขึ้น ไม่เหนื่อยหากต้องเข้ากิจกรรมร้องเพลงที่ใช้เวลานาน สามารถออกแรงร้องเพลงในระดับเสียงที่สูงได้ดีขึ้น

2) การร้องเพลงช่วยให้ระบบร่างกายของผู้สูงอายุดีขึ้น การร้องเพลงช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข คลายความเครียด การไม่เครียดมีความสุข การมีสมาธิอยู่กับการร้องเพลงช่วยให้ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ ส่งผลให้ระบบร่างกายของผู้สูงอายุดีขึ้น

3) เป็นการส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ความต้องการพัฒนาความสามารถในการร้องเพลงส่งผลให้ผู้สูงอายุหันมารักษาสภาพร่างกาย ออกกำลังกายเพื่อให้ออกกำลังกายแข็งแรง เพื่อให้ตนเองสามารถร้องเพลงได้ชัดเจน มีกำลังในการเปล่งเสียง สามารถร้องเพลงในระดับเสียงที่สูงขึ้นได้อย่างมีพลัง

ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...ผมมองว่าการร้องเพลงถ้าเราเปล่งเสียงเยอะ ๆ น้อยนะ เปล่งเสียงเยอะ ๆ เนี่ยมันนอกจากมันจะพัฒนาตัวเราเองแล้วมันยังทำให้เราเรื่องของปอดมันได้ออกกำลังมันทำให้สุขภาพเราดีขึ้น ผมสังเกตตัวเองสมัยก่อนเนี่ยผมร้องเพลงเนี่ย เมื่อก่อนเราไม่ค่อยได้ร้องเพลงทำงานเยอะ เวลาร้องเสียงสูง ๆ หรือร้องเสียงที่ใช้พลังร้องแค่เพลงสองเพลงหมดแล้วเสียง แต่เดี๋ยวเนี่ยร้องแล้วเสียงมาอยู่ได้นานเลยร้องได้สบายมาก ทำให้เราแข็งแรงขึ้น สุขภาพเราดีขึ้นเห็นชัดเจน ชัดเจน อันนี้ทำให้เราดีขึ้นนี่คือสาเหตุของการที่เรามาร้องเพลงนะ...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 5 April 2018

“การร้องเพลงที่เต็มที่เป็นการบริหาร ปอด อูกลมที่อยู่ลึก ๆ ในปอดปกติธรรมดาไม่ค่อยได้ทำงาน พอเราร้องเพลงอย่างต่อเนื่องเพลงที่มันยาวทำให้อูกลมก้อนนั้นๆ ออกซิเจนสามารถเข้าไปถึง ปอดก็แข็งแรง หลอดลมก็แข็งแรง ทางเดินหายใจแข็งแรงหมดสุขภาพดี”

Member of Nontri Chorus Club, Interview 20 July 2018

“...แต่ก่อนเป็นโรคนอนไม่หลับเดี๋ยวเนี่ยพอมารเรียนเนี่ยมันต้องกลับไปฝึกฝนแล้วกลายเป็นว่าหลังอาหารเย็นเราต้องร้องเพลงกันทุกวัน หนึ่ง ก็เพื่อฝึกฝนทบทวนบทเรียนแล้วอีก สอง เพื่อคลายเครียดคืออิมแล้วก็นั่งเฉย

เฉยไม่ได้ทำอะไรแต่พอมาร้องเพลงมันก็ได้ยืดตัวได้ออกกำลังกายเสียงได้ะไรอย่างเนี่ยหลับสบายขึ้น...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 12 March 2018

“...บริหารร่างกาย จะได้มีเสียงดี ๆ ต้องออกกำลังหายใจตอนเช้า หายใจลึก ๆ มันจะต้องพัฒนาตนเองให้มีเสียงดี ๆ ต้องออกกำลังกาย ถ้าอย่างงั้นไม่ได้ เสียงมันร้องไม่ขึ้น พอขึ้นเสียงสูงมันไปไม่ถึง พอออกกำลังกายแล้วมันจะดีขึ้นเวลาขึ้นเสียงสูง ๆ มันจะขึ้นได้ ร้องเพลงได้ช่วยร่างกาย ทำให้เสียงดี ร่างกายแข็งแรง เสียงขึ้นถึง...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 29 March 2018

4. ด้านสมองและความจำ

ผู้สูงอายุได้เห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการร้องเพลงที่สามารถช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะโรคสมองเสื่อมที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุได้มีความคิดเห็นว่าการร้องเพลงนั้นเป็นการฝึกสมองในการควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการออกเสียงเพื่อร้องเพลง จดจำกับเนื้อเพลงและการร้องเพลงทำให้เกิดสมาธิ อีกทั้งเป็นการคลายเครียด ดนตรีสามารถกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ คิดวิเคราะห์และแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงของทักษะดนตรีในด้านการร้องเพลง และจังหวะ เห็นได้จาก การปรบมือจากเดิมผู้สูงอายุที่ไม่มีความเข้าใจในเรื่องจังหวะไม่สามารถปรบมือหรือร้องเพลงให้ลงจังหวะได้ ผู้สอนให้ผู้เรียนต้องปรบมือและร้องเพลงตามในทุก ๆ เพลง ที่เพื่อนร่วมชั้นเรียนร้องให้ฟังเสมอ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจจังหวะและร้องเพลงได้ตรงจังหวะขึ้น การสอนร้องเพลงในจังหวะต่างๆ ในเพลงลีลาศ การจำเนื้อเพลง การคิดวิเคราะห์ ความเร็วของจังหวะ การร้องให้ตรงจังหวะ หรือการหาค่าคล้องจอง เทคนิคในการจำเนื้อเพลง จนสามารถร้องเพลงได้ตรงจังหวะให้เพื่อนออกมาเต้นลีลาศได้

ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...นี่นะการร้องเพลงมันต้องจำเนื้อเพลง ไม่งั้นเราก็จะมองดูแต่จอ แล้วก็ทำให้จังหวะคุณเสีย แต่ถ้าคุณมีเนื้ออยู่ในหัวอยู่แล้ว คุณก็เพียงแค่จำเลื่องดูนิดหน่อยมันอยู่ในหัวอยู่แล้ว เราจะสามารถที่จะควบคุมจังหวะได้ แล้วก็การร้องเพลง ผมมีคอลัมอยู่อันหนึ่ง ผมตัดมาอยู่ในกระเป๋าคำเขียนว่า “วันนี้คุณร้องเพลงหรือยัง” ประโยชน์ของการร้องเพลง 1. ช่วยสมองให้ความจำ คนสูงอายุความจำ

จะถอยลงโดยธรรมชาติ ความจำของผมเนี่ยะบางที่ผมจำไม่ได้ บางทีนึกชื่อไม่ออก ต้องนั่งคิดอยู่สักพักหนึ่งถึงนึกออก เพราะว่าความจำของคนจะลดลงตามอายุ แก่มาก ๆ ความจำยิ่งจำอะไรไม่ได้ แต่การร้องเพลงคุณต้องจำเนื้อเพลง ต้องไปอ่าน ต้องไปฝึก ไปร้อง ทำให้ความจำเนี่ย แทนที่จะเสื่อม 10 เปอร์เซ็น มันก็เสื่อมลงมาแค่ 6-7 เปอร์เซ็น ทำให้สมองได้ใช้งาน...”

Member of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 28 March 2018

“จริง ๆ มันใช้เลย อย่างน้อยที่สุดชีวิตประจำวันของคนผู้สูงอายุ ตื่นมาก็เตรียมอาหาร ทำกับข้าว ออกกำลังกายบ้าง ดูแลรดน้ำต้นไม้ อะไรอย่างนี้ สมองมันก็นลดลงไปเรื่อย ๆ นะ มันไม่ได้โฟกัสที่อะไรอย่างหนึ่ง ไปเรื่อย ๆ แต่การที่ร้องเพลง อันนี้คืออย่างแรกคือ **หนึ่งต้องรู้เนื้อ สองต้องจำโน้ต โน้ตไม่ค่อยได้หรอกแต่จำเสียงที่ครูสอนได้** ก็เลยช่วยในเรื่องความจำเพราะถ้าจำเนื้อไม่ได้ จำโน้ตไม่ได้ เวลาร้องเพลงออกมาก็เพี้ยนเยอะนะ เพราะฉะนั้นการร้องเพลงสามารถช่วยเตือนความจำได้ที่เองพยายามที่จะรักษาสมองนะ การรักษาสมองอันนี้คือสมองทำงานด้านหนึ่ง ที่บอกด้านหนึ่งคือด้านความจำ อีกด้านหนึ่งคือเรื่องของการผ่อนคลาย มันจะต้องผ่อนคลายไปด้วยกัน มันเป็นส่วนที่จะช่วยสมองสองด้านใน ที่เป็นทั้งศาสตร์ทั้งศิลป์”

Member of Nontri Chorus Club, Interview 14 July 2018

ประเด็นที่ 2 ด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จ เกิดขึ้นจากปัจจัยด้านเจตคติของผู้สอน ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมและปัจจัยด้านเจตคติที่ผู้สูงอายุมีต่อผู้สอน เชื่อมต่ออย่างมีความสอดคล้องซึ่งกันและกันดังนี้

1. ปัจจัยด้านเจตคติในการสอนของครูผู้สอนเป็นปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ปัจจัยด้านเจตคติในการสอนเป็นบริบทของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเนื่องจากการจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนการสอนโดยมีผู้สอนหลายท่าน มีความแตกต่างจากชมรมนันทริคอร์สที่กิจกรรมดำเนินโดยประธานชมรม

จากการสัมภาษณ์ผู้สอนซึ่งเป็นจิตอาสาที่มีใจเป็นจิตอาสาอย่างแท้จริง โดยเป็นผู้มีประสบการณ์ ความรู้

ความสามารถทางดนตรี ทุกท่าน เมื่อตนเองถึงวัยสูงอายุว่างเว้นจากการทำงาน จึงได้นำวิชาความรู้มอบให้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่เพื่อนผู้สูงอายุ เป็นผู้เสียสละ ประโยชน์ส่วนตนเพื่อผู้สูงอายุด้วยความเต็มใจและไม่หวังสิ่งตอบแทน อีกทั้งครูจิตอาสาที่มีความเข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สอนเป็นผู้สูงอายุเช่นกัน มีความเข้าใจข้อจำกัดด้านการร้องเพลงของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นที่การสร้างความสุขทางใจ การมีสุขภาวะ ควบคู่ไปกับการพัฒนาการร้องเพลงที่ตามศักยภาพของผู้สูงอายุ สามารถร้องเพลงได้ดีขึ้นสร้างความภูมิใจแก่ตนเอง การสอนไม่มุ่งเน้นที่ความสำเร็จในการร้องเพลงได้ดีเลิศ ระดับประกวด หรือมุ่งสู่การประกอบอาชีพ

“...ผมสอนนักเรียนนายร้อยตำรวจให้พวกเค้าร้องเพลงหมู่ เพลงกลุ่ม สอนแม่บ้านตำรวจ สอนน้อง ๆ ที่เข้าดุริยางค์ใหม่ ๆ ที่จะมาร้องร่วมกับผมก็สอนมาตลอด **เมื่อเกษียณแล้ว ภรรยาบอกว่าเรามีความรู้ทางนี้ทำไมเราไม่มาทำบุญ มาที่นี่ก็มาเป็นจิตอาสา** คือที่นี้เปิดใหม่ ๆ ไม่มีครูผู้มาสอนเค้าเปิดเป็นวิชาขับร้องเราได้เลย มาบอกว่ามาเป็นจิตอาสาทำบุญ ตั้งแต่ปี 2555 ทางศูนย์ก็เลยติดต่อให้มาสอนได้เลย...”

Teacher of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 21 March 2018

“...สำคัญมากเลยเราจะต้องจัดหาวัสดุอุปกรณ์ มาใหม่ ๆ นี่จะต้องมี ซีดีแผ่นเพลงเนี่ยเราต้องจัดหาเองทางศูนย์ไม่มีให้ ไม่มีค่าใช้จ่ายอะไรมาให้ **เราต้องเสียสละตรงนั้นเพราะเราเป็นจิตอาสา** ใจเราพร้อมที่จะทำให้คนอื่นมี**ความสุข** โดยเรายอมเสียสละ เรายิ่งทำ พอทำไปแล้วมันก็เกิดความสุข มันมีใช้ว่าพอทำไปแล้วทำไมไม่เสียเงิน มันไม่ใช่หะ พอเรา ทำไปแล้วรู้สึกมีความสุข อันนั้นมันตอบกลับมาหาเรา เรายิ่งทำลึกลง...”

Teacher of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 7 March 2018

“...จากการที่เราอายุมากขึ้นคะ เราเข้าใจในความรู้สึกของเรา เรายิ่งเอาความรู้สึกของเราไปใส่กับความรู้สึกของเค้า ผู้สูงอายุนั้นต้องการอะไร เพราะเรารู้นะคะว่าเราต้องการอะไร **คือร้องเพลงไม่ใช่ว่า ร้องเพลงจะต้องเอาดีเลิศ เค้าร้องเพลงเพราะว่าอยากให้มีความสุขเพราะกว่าเดิม ดีกว่าเดิม** จากที่เค้าร้องไม่เป็น ร้องติด ๆ ขัด ๆ แล้วเค้าก็ร้องดีขึ้น คือเราไม่ต้องเอาขนาดแบบสอนแล้วต้องเป็นนักร้องอาชีพอะไรอย่างนั้นหะคะ ถามว่า

สอนให้เค้ามีอาชีพ เป็นนักร้องอาชีพก็สอนได้ แต่เราสอนกับผู้สูงอายุเราก็ต้องรู้จุดประสงค์ของเค้า สอนตามจุดประสงค์ของเค้า ก็ร้องเพลง ร้องเพลงดี ดีที่สุดของเค้า เพราะคนสูงอายุดีที่สุดของเค้าก็ ของเค้าแต่ละคนเนี่ย ชีตจำกัฒมันไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน...”

Teacher of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 29 March 2018

2. ปัจจัยด้านเจตคติของผู้เรียนที่มีต่อผู้สอนเป็นปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ปัจจัยด้านเจตคติของผู้เรียนเป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุมีต่อครูผู้สอนเป็นบริบทของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เนื่องจากการจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนการสอนโดยมีผู้สอนและผู้เรียนส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยความสุขและความราบรื่น ได้แก่ การแสดงความคิดเห็น ชื่นชอบ เห็นถึงคุณค่าของฝีมือผู้สอนความใจดี เป็นกันเองของผู้สอน จัดกิจกรรมได้สนุกสนาน มีความเป็นกันเองกับลูกศิษย์ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความพอใจที่เข้าเรียน และให้ความร่วมมือกับผู้สอน ดำเนินการสอนอย่างมีคุณภาพ ความเสียสละครูจิตอาสา ความรักและเคารพในฐานะครู และลูกศิษย์ ผู้สูงอายุยอมรับในความเป็นลูกศิษย์ การยอมรับในความสามารถและชื่อเสียงของผู้สอน การยอมรับลักษณะการสอนที่แตกต่างของผู้สอนแต่ละท่าน และการยอมรับในความสามารถของตนเอง ถือคำแนะนำเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุ

ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...อาจารย์ทุ่มเทกับลูกศิษย์มาก ๆ อาจารย์เสียสละทุกอย่างเลยดูลิ้นทองก็ไม่ใช่ว่าจะได้นะ ที่บ้านก็เปิดกว้าง แล้วทำการบ้านหากิจกรรม อาจารย์ท่านกรุณามากคือท่านกรุณาต่อลูกศิษย์ทุก ๆ คนนะใครที่ร้องไม่เก่ง ร้องไม่ดี วางไปบ้านครูในวันที่ไม่ได้สอนไปร้องให้ครูฟังครูจะคอยเม้นต์ให้

Teacher of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 12 March 2018

“...ลูกศิษย์อย่าไปต่อว่าครู ผมอายุมากกว่าแกเยอะ ผม 82 อย่าง 83 แล้ว ผมเกิดปี 79 ผมอายุมากกว่าแก แต่แกเป็นอาจารย์ผม แกเป็นครูผม ผมถือว่าผมเข้าไปถึงผมอายุมากกว่าก็เป็นลูกศิษย์ เมื่อครูว่าอย่าไปต่อว่าครูเหมือนคุณเป็นครู ถ้าคนที่มาเรียนกับคุณแล้วมันต่อว่าครู คุณบอกว่าเอ้ยร้องไม่ดี อะไรอย่างนี้ แล้วคุณจะไปต่อว่าครู

เค้าหรือ ถ้าลูกศิษย์มาต่อว่าคุณแล้วคุณเป็นอาจารย์คุณจะมีความรู้สึกอย่างไร เค้าก็ยังไม่ชอบเรา เมื่อเค้าต่อว่าผมแกบอก เมื่อวานนี้แกบอก อ้าวพนักงานพากลับไปนั่งที่ได้ ผมก็ลงไปนั่งที่ ผมไม่มีสิทธิต่อว่าเมื่อร้องไม่ดี ก็ร้องไม่ดี...”

Teacher of The Development of Quality of Life for the Elderly in Nonthaburi consists, interview 29 March 2018

3. ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมเป็นปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

3.1 ปัจจัยมโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self – concept) และการจัดกิจกรรมเพื่อความสุข

จากการสัมภาษณ์ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self – concept) นำสนใจและมีความสอดคล้องกันทั้ง 2 กลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ด้านการถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผลนับเป็นข้อควรระวังสำหรับผู้สอน หรือผู้นำกิจกรรม ในการให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ร้อยละ 35 ในกลุ่มศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และร้อยละ 18.1 ในกลุ่มชมรมนันทริคอร์สและมีประเด็นที่มีความแตกต่าง คือการเลือกเพลงด้วยตนเอง และการขาดการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง แสดงให้เห็นถึงการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ต้องคำนึงถึง การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง

3.2 ลักษณะของกิจกรรม

ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างโดยศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนการสอนโดยมีผู้สอนหลายท่าน มีความแตกต่างจากชมรมนันทริคอร์สที่กิจกรรมดำเนินโดยประธานชมรม

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

การบรรยายภาควิชาการเรียนการสอน ด้านวัสดุอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยศูนย์ให้การสนับสนุนในด้านห้องเรียน เครื่องปรับอากาศ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้านอุปกรณ์เครื่องเสียงและคอมพิวเตอร์ เป็นสิ่งที่ครูผู้สอนนำมาด้วยตนเอง และผู้สูงอายุที่เข้ากิจกรรมร่วมกันจัดหา การจัดบรรยากาศการเรียนการสอนด้านจิตวิทยา ครูผู้สอนเน้นที่การสร้างความสุข การมีสุขภาวะที่ดี คลายความเครียด ส่งเสริมให้มีร่างกายที่แข็งแรง ป้องกันความจำเสื่อม มีความยืดหยุ่นในการสอนตามศักยภาพของผู้เรียน ไม่คาดหวังให้ผู้สูงอายุร้องเพลงเพื่อการประกวด หรือประกอบอาชีพ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในการจัดกิจกรรม เช่น การให้ผู้เรียนเลือกบทเพลงด้วยตนเอง หรือการกำหนด

บทเพลงที่มีความหลากหลายให้ผู้เรียนได้เลือก การสร้างกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และเป็นการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) เช่น การร้องเพลงเดี่ยว การร้องเพลงหมู่ การร้องเพลงคู่สำหรับผู้เรียนที่ไม่กล้าแสดงออกได้มีความมั่นใจมากขึ้น การจัดกิจกรรมในห้องเรียน นอกห้องเรียน และนอกสถานที่เรียน เป็นต้น ครูผู้สอนมีการประเมินผลการร้องเพลงของผู้เรียนอยู่เป็นระยะ ได้แก่ ประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic Assessment) พร้อมให้คำแนะนำในขณะที่ทำการสอน การประเมินด้วยการสังเกตและสอบถามจากผู้เรียน และประเมินผลโดยการจัดกิจกรรม เช่นการแสดง การแข่งขัน และการจัดงานประกวด ทั้งนี้การประเมินมิได้มุ่งเน้นผลอย่างแท้จริงเป็นการจัดเพื่อความความสุข ก่อให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามการประเมินในลักษณะการแข่งขันอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อผู้สูงอายุ การประกาศผลโดยไม่มีคำชี้แจงที่ชัดเจนอาจทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมรับในคำตัดสินได้

2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนันทริคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

กิจกรรมชมรมเป็นการฝึกร้องเพลงประสานเสียง และการร้องเพลงคาราโอไมด์จุดประสงค์ เพื่อนันทนาการ หมายถึง การมีความสุข สนุกสนาน เป็นการพบปะสังสรรค์ และเพื่อเตรียมการแสดงร้องเพลงจิตอาสาที่โรงพยาบาล ภูมิพล และกิจกรรมภายนอกชมรม ได้แก่การแสดงจิตอาสาเพื่อเป็นการทำประโยชน์แก่สังคม และทำให้ชมรมมีเป้าหมายในการร้องเพลงโดยกิจกรรมเน้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น โดยการกระจายการมีส่วนร่วมด้วยการร้องเพลงรูปแบบกลุ่ม แบ่งท่อนร้องตามระดับเสียง เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอเพลงที่ตนเองต้องการร้องในการแสดง และมอบหมายให้กลุ่มเสียงที่ไม่มั่นใจในการร้องเพลง โดยเลือกบทเพลงหรือกำหนดบทเพลงให้ร้อง มีกิจกรรมไลน์แดนซ์เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม และเป็นการสร้างสีสันในการแสดง

ประเด็นที่ 3 ปัจจัยนโยบายและการบริหาร

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมีจุดประสงค์เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมพัฒนาและส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจและทักษะความรู้ ได้ให้การสนับสนุนด้านกิจกรรมโดยไม่กำหนดการเรียนการสอนเป็นคอร์สเรียน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้ามาทำ

กิจกรรมเวลาใดก็ได้ตามที่ตนเองสะดวก มีการจัดกิจกรรมของศูนย์อย่างต่อเนื่องทุกเดือน และกิจกรรมใหญ่ปีละ 1 ครั้ง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่ในการแสดงเพื่อโชว์ความสามารถ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ

ด้านการดูแลด้านบุคลากรให้ความสำคัญในการคัดเลือกเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ จัดให้มีการอบรมแก่เจ้าหน้าที่เพื่อให้มีความเข้าใจผู้สูงอายุและสามารถทำงานร่วมกับผู้สูงอายุได้ ครูจิตอาสาต้องเป็นผู้ที่มีใจเป็นจิตอาสาอย่างแท้จริงไม่มุ่งหวังหาผลประโยชน์ ด้านอาคารสถานที่มีการดูแลด้านความสะอาดตลอดเวลา ร้านค้าอาหารต้องมีราคาที่เหมาะสม สะอาด ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้มีการเตรียมพร้อมเพื่อรองรับหากเกิดเหตุฉุกเฉินโดยทางศูนย์ได้มีศูนย์อนามัยเพื่อทำการรักษาเบื้องต้น การแก้ปัญหาการเกิดเหตุทะเลาะวิวาทที่อาจเกิดขึ้นได้ในกลุ่มผู้สูงอายุ การแก้ปัญหาเรื่อง งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ ทางศูนย์ได้ให้การสนับสนุนด้านอาคารสถานที่แต่อย่างไรก็ตามปัญหางบประมาณที่ไม่เพียงพอได้รับการแก้ไขด้วยการให้ความร่วมมือจากครูจิตอาสาและสมาชิกของศูนย์ฯ

2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนันทริคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

การบริหารทั้งบุคลากรและงบประมาณเป็นส่วนสำคัญในการประสบความสำเร็จของชมรมนันทริคอร์ส จุดเด่นคือการบริหารที่สร้างให้ชมรมมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์ สร้างชื่อเสียงให้กับ สมาชิกและสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างไรก็ตามการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงของสมาชิกเป็นจุดอ่อนในการพัฒนาชมรมเนื่องจากการขาดการมีส่วนร่วมส่งผลให้สมาชิก เกิดการถอนตัวจากชมรม ขาดงบประมาณในการบริหาร ชมรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยการจัดกิจกรรมชมรมร้องคาราโอไมด์ มีปัจจัยสำคัญ 3 ประเด็นที่ต้องสอดคล้องกัน

1. ปัจจัยด้านสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้าน

วัยผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่เกษียณจากการทำงาน ส่วนหนึ่งยังเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี มีบทบาททางสังคมอยู่ และยังคงทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ แต่อย่างไรก็ตามประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่ต่างออกไปจากวัยทำงาน ทำให้ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุเกิด

ความรู้สึกว่าเหว่ ตนเองหมดความหมาย รวมถึงการเกิดช่องว่างระหว่างวัยกับบุตรหลาน เกิดการท่างเห็นจนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพกาย และจิตใจ จนเป็นปัญหาทางสังคมได้ (Kheovichai, 2014) การจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงการมีสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ผู้สูงอายุมีความต้องการความสุขทางใจ ผ่อนคลายความเครียดการได้เข้าสังคมเป็นที่ยอมรับในสังคม เพื่อการบริหารร่างกายด้วยการหายใจในการร้องเพลง การฝึกด้านความจำเพื่อป้องกันโรคความจำเสื่อม โดยการพัฒนาทักษะด้านการร้องเพลงนั้นเป็นเรื่องสำคัญ หรือไม่ได้คาดหวังจากการร้องเพลงไปใช้เพื่อการประกวด การประกอบอาชีพ

2. ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม

จากความต้องการทางด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านและมโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมนันทนาการ ควรเน้นการจัดบรรยากาศเพื่อความสุข ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผ่อนคลายความว้าเหว่ สร้างความอบอุ่นให้กับผู้สูงอายุ (Kheovichai, 2014)

ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ ประสบความสำเร็จในชีวิต บางท่านมีตำแหน่งหน้าที่มีหน้าตาในสังคม การถูกตำหนิ หรือมิได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอาจส่งผลให้เกิดการต่อต้าน และลดความร่วมมือในการเรียนได้ การจัดกิจกรรมที่ไม่มุ่งเน้นให้เกิดการแข่งขันในกลุ่มผู้สูงอายุ การประเมินที่ไม่ชัดเจนหรือการถูกตำหนิ อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านไม่ให้ความร่วมมือและออกจากกิจกรรมในที่สุด (Knowles et al., 2005) กิจกรรมควรยืดหยุ่นต่อผู้สูงอายุ โดยครูผู้สอนเป็นผู้แนะนำ ให้กำลังใจ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม วิเคราะห์ความสามารถของตนเอง และกระตุ้นผู้สูงอายุด้วยการจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลายสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง (Burgstahler, 2009: online) รวมถึงด้านเจตคติที่ดีของผู้สอนและผู้เรียนเป็นอีกสิ่งสำคัญที่ช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น มีความสุข เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

3. ปัจจัยนโยบายและการบริหาร

นโยบายส่งเสริมในการทำกิจกรรมการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เลือกกิจกรรมที่ตนเองต้องการและเหมาะสมกับผู้สูงอายุการจัดพื้นที่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกด้านความสามารถ สร้างความภาคภูมิใจแก่ผู้สูงอายุ การคัดเลือกเจ้าหน้าที่และครูจิตอาสา ควรเป็นผู้ที่มีความเข้าใจผู้สูงอายุ หรือจัดให้มีการอบรมทางด้านจิตวิทยา ในการ

การดูแล และการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ การบริหารด้านบุคลากรในการดูแลผู้สูงอายุในศูนย์ และงบประมาณเพื่อส่งเสริมด้านวัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ นั้นยังมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ภาครัฐควรให้การสนับสนุนเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมสูงอายุของประเทศไทย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานวิจัยไปใช้

1.1 ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงความต้องการด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสมองและความจำ การจัดกิจกรรมมุ่งเน้นเพื่อการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ ควบคู่ไปกับการพัฒนาความสามารถในการร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ

1.2 ผู้สอนควรมีเจตคติในการสอนผู้สูงอายุ เช่น การเสียสละ การให้ความเคารพ รัก เป็นต้น

1.3 การประเมิน หรือการตำหนิผู้สูงอายุไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุมีข้อจำกัดหลายด้าน เช่น ร่างกายบางท่านเสี่ยงเสื่อมนลง ประสาทหูเสื่อมลงมีผลต่อการฟังและออกเสียง อาจทำให้เสียกำลังใจในการเรียนได้ข้อจำกัดทางด้านความจำ

1.4 อุปกรณ์คาราโอเกะที่มีคุณภาพ เป็นส่วนประกอบที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการร้องเพลง สนุกกับการร้องเพลง อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับงบประมาณของแต่ละหน่วยงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยในลักษณะการทดลองเพื่อหาวิธีการสอนร้องเพลงให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุด้านจิตใจ และข้อจำกัดทางด้านความจำและร่างกาย

2.2 ควรทำวิจัยด้านการเรียนการสอนในกิจกรรมดนตรีหรือเครื่องดนตรีประเภทอื่นในผู้สูงอายุไทย

References

- Asawaputthi, W. (2011). *Guidelines for the development of resource mobilization methods of the senior citizen club: A case study of Bangkok senior citizen club federation*. Master's thesis, Department of Social work. Faculty of Social Administration Thammasat University. [in Thai]

- Burgstahler, S. (2009). *Universal design of instruction (UDI): Definition, principles, guidelines, and examples*. [Online]. 2009. Retrieved from: https://www.washington.edu/doit/sites/default/files/atoms/files/UD_Instruction_05_26_15.pdf.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R. & Whitmore, C. (2008). *Singing and health: A systematic mapping and review of non-clinical research*. Sidney: De Haan Research Centre for Arts and Health is part of Canterbury Christ Church University.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2017). *Situation of the thai elderly 2016*. Nakhon Pathom: Printery.
- Garapugdee, V. *Extreme karaoke extras*. [Online]. 2015. Retrieved from: <http://www.karaoke-soft.com> [in Thai]
- Gupta, A. (2006). Karaoke: A tool for promoting reading. *The Reading Matrix*, 6(2): 80-89
- Kheovichai, K. (2014). *Principles of recreation*. NakhonPathom: Silpakorn University Printinghouse. [in Thai]
- Knowles, M. S., Holton, E. F., III. & Swanson, R. A. (2005). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (6thed.)*. Boston: Elsevier.
- National News Bureau of Thailand. *The atmosphere of karaoke singing contest elderly. "Dokjan Game" UdonThani Province*. [Online]. 2017. Retrieved from: http://thainews.prd.go.th/website_th/news/print_news/TNSOC6007060010160. [in Thai]
- Pranomyong, D. (1996). *Breath music life: Music training to improve quality of life* Bangkok: Banplang. [in Thai]
- RatanaUbol, A. (2016). *The learning of adults and the elderly in thai society*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai]
- Siripanid, B. (2010). *The complete elderly handbook*. Bangkok: MohchaoBan. [in Thai]
- Tangkittipaporn, J. (2557). *General psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai]
- Techaatik, S. et al. (2010). *District health leadership guide: District health mapping*. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation. [in Thai]
- Thang, L. L. (2006). "Singing to more good years: Karaoke as serious leisure for older persons in Singapore". *Indian Journal of Gerontology*, 20(1&2), 67-80.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2017). *World population prospects: The 2017 revision, key findings and advance tables*. Working Paper No.ESA/P/WP/248.
- Watanabe, H. (2005). Changing adult learning in Japan: the shift from traditional singing tokaraoke, *International Journal of Lifelong Education*, 24(3), 257-267.
- Chootan, L., Terason, S., & Santibudt, N. (2018). thletes' Motivation to Compete in Beach Handball in the 33 National Youth Sport Competition (AD 2017). *Kasetsart Educational Paritat Journal*, 33(2), 129-134.