ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ

Music and Mental Well-Being of Older Adults

ปณิชา พรประสิทธิ์ (Panicha Ponprasit)[1]* จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุวงศ์ (Juthatip Wiwattanapantuwong)**
อรัญญา ตุ้ยคำภีร์ (Arunya Tuicomepee)***

(Received: *December 2, 2019*; Revised: *March 12, 2020*; Accepted: *March 18, 2020*)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารและงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องบทบาทของดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุด้วยวิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษาพบว่าในช่วง 20 ปีที่ผ่านมามีงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 23 เรื่อง (จากทั้งหมด 1,478 เรื่อง) เป็นการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยงานวิจัยทั้งหมดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มการวิจัย ที่ศึกษาบทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ ในส่วนของบทบาทของดนตรี งานวิจัยระบุว่า กิจกรรมดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกมีอิสระ และพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง และยังเพิ่มพูนความสุขทางใจ อารมณ์ สภาพร่างกาย และพัฒนาการทำงานของสมองได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังพบความหมายของกิจกรรมดนตรีในด้านการรับรู้อัตลักษณ์ สุนทรียภาพทางดนตรี ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าในชีวิตประจำวัน และเป็นแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตอย่างที่เคยเป็นมาและมีความสุข ตรงตามลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางใจ

ABSTRACT

This research study documents and empirical research related to the role of music and mental well-being of the older adults. From the review of literatures during 1999-2019, there were 23 qualitative and quantitative studies (from 1,478 studies) which met the criteria. The studies were formed in two groups which explore the roles of music in affecting older people's mental well-being. Those studies mention that music related activities can develop the senses of purpose, free will and autonomy, and social affirmation in older people's lives. Besides, music can enhance older people's happiness, emotions, body and cognitive function development. In addition, the literature also reveals the meaning of music and its activities for older adults as a perception of identity, beauty and aesthetics, relaxing and relieving stress in daily life and a way of motivation for older adults. These benefits can fulfill older people to strengthen their physical and mental health and live their lives happily as an aspect of older people with mental well-being.

คำสำคัญ: ดนตรี สุขภาวะทางใจ ผู้สูงอายุ

Keywords: Music, Mental well-being, Older adults

[1]*Correspondent author: panichap14@gmail.com*

**นิสิต หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยจิตวิทยาประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

***อาจารย์ สาขาการวิจัยจิตวิทยาประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

****รองศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง [1] ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่สูงมาก ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 5 ต่อปี และประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มด้วยอัตราสูงมากกว่าร้อยละ 6 ต่อปี โดยมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์”(Complete aged society) ที่จะมีผู้สูงอายุ 1 คนในประชากร 5 คนและในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” [2] ทำให้ต้องการการเตรียมพร้อมในด้านการพัฒนาระบบที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพื่อรองรับประชากรสูงวัยที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนาให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้ มีศักยภาพ สามารถทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ [3] การที่ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและความพึงพอใจ (Happiness and contentment) หรือ มีสุขภาพที่ดี ไม่ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ มีความมั่งคั่ง ความสำเร็จ และ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เรียกภาวะนี้ว่า การมีสุขภาวะทางใจ หรือ (Mental well-being) [4] อย่างไรก็ตาม ในทางจิตวิทยา คำว่าสุขภาวะทางใจนั้น มีคำศัพท์ และนิยามขอบเขตแตกต่างกันออกไป ดังเช่น การศึกษาของนักจิตวิทยา Ryff [5] ใช้นิยามคำว่า “สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)” หมายถึง คุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่สร้างสุขภาวะ ความรู้สึกทางบวก ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะทางจิตนี้มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (Positive relations with other people) การมีอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Environmental mastery) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)

ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา บทความวิจัยในวารสารวิชาการด้านการสูงวัยและจิตวิทยาในต่างประเทศจำนวนหนึ่งนำเสนอภาพของดนตรีต่อการส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น การศึกษาในประเทศสวีเดน รายงานว่าในกลุ่มผู้สูงอายุชาวสวีเดน (อายุระหว่าง 65 ถึง 75 ปี) มีจำนวนร้อยละ 64 ที่ฟังดนตรีทุกวัน พวกเขารับรู้ตนเองในทางบวกและมีอารมณ์ที่ดีขึ้นจากการฟังดนตรี [6] เช่นเดียวกับการศึกษาในมลรัฐไอโอวา ประเทศสหรัฐอเมริกา นำเสนอว่าการเล่นดนตรีของผู้สูงอายุส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเติมเต็มผ่านเสียงดนตรีในชีวิตของพวกเขา [7] นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าการที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางใจเพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น การศึกษาในเรื่อง ผลของโปรแกรมดนตรี 3 รูปแบบ คือ กลุ่มขับร้องประสานเสียง กลุ่มสุนทรียศาสตร์ และกลุ่มดนตรีบำบัด ที่ทำให้สุขภาวะและคุณภาพชีวิตในด้านสังคมดีขึ้น และมีการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม [8] ทำนองเดียวกับการศึกษาวิจัยของ Lally [9] ที่ให้ผู้สูงอายุ (อายุ 51 ถึง 83 ปี) จำนวน 26 คน ในเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย เข้าร่วมการเรียนร้องเพลงเป็นระยะเวลา 30 สัปดาห์ ผลการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า การเรียนร้องเพลงนี้สามารถส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น ร่างกายแข็งแรง มีความสุข และมั่นใจมากขึ้น

ข้อมูลจากการศึกษาที่ผ่านมาสะท้อนให้เห็นว่าดนตรีมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับดนตรีต่อสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุในปัจจุบันพบว่า มีการศึกษาอย่างกระจัดกระจาย โดยรายงานผลการศึกษาอิทธิพลหรือบทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะที่ประเมินด้วยตัวบ่งชี้ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะประเมินด้วยคุณภาพชีวิต สภาวะอารมณ์ทางบวก หรือ ความพึงพอใจในชีวิต แต่ใช้เพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น จึงทำให้งานวิจัยเชิงประจักษ์แต่ละงานไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้อย่างชัดเจนมากนัก ด้วยเหตุ

นี้ผู้นิพนธ์จึงมีความสนใจทบทวนการศึกษาวิจัยที่ศึกษาในเรื่องผลของดนตรีที่มีต่อสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุในหลากหลายมิติมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาเอกสารและงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องบทบาทของดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบงานวิจัยเอกสาร (Documentary research) ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเพื่อการทบทวน ประกอบด้วย

1.1 แหล่งข้อมูลงานวิจัยแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นทรัพยากรสารสนเทศมาจากวัสดุตีพิมพ์ผลงานวิจัยในภาษาไทย และต่างประเทศ โดยการสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการดังกล่าวมาจากสิ่งพิมพ์ และฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ จากแหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้

1.1.1 งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ จากห้องสมุดของมหาวิทยาลัย

1.1.2 งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความทางวิชาการจากฐานข้อมูลของห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงฐานข้อมูลในต่างประเทศ

1.1.3 บรรณานุกรมท้ายบทของงานวิจัยแต่ละเรื่อง

1.2 คำสำคัญที่ใช้ในการสืบค้นงานวิจัย ได้แก่ “ดนตรี” “ผู้สูงอายุ” “สุขภาวะ” และในรูปแบบภาษาอังกฤษใช้คำสืบค้น คือ “music” “aging”/ “ageing”/ “older adult” และ “well-being”

1.3 เกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย ดังนี้

(1) ชนิดหรือประเภทของงาน เป็นงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือบทความวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ

(2) ระยะเวลาที่รายงานผล/ตีพิมพ์ เป็นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการจากแหล่งข้อมูลที่รายงานผล/ตีพิมพ์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2543-2562 (ณ วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2562)

(3) ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล เป็นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการที่สามารถค้นหารายงานฉบับเต็ม (Full text) ได้

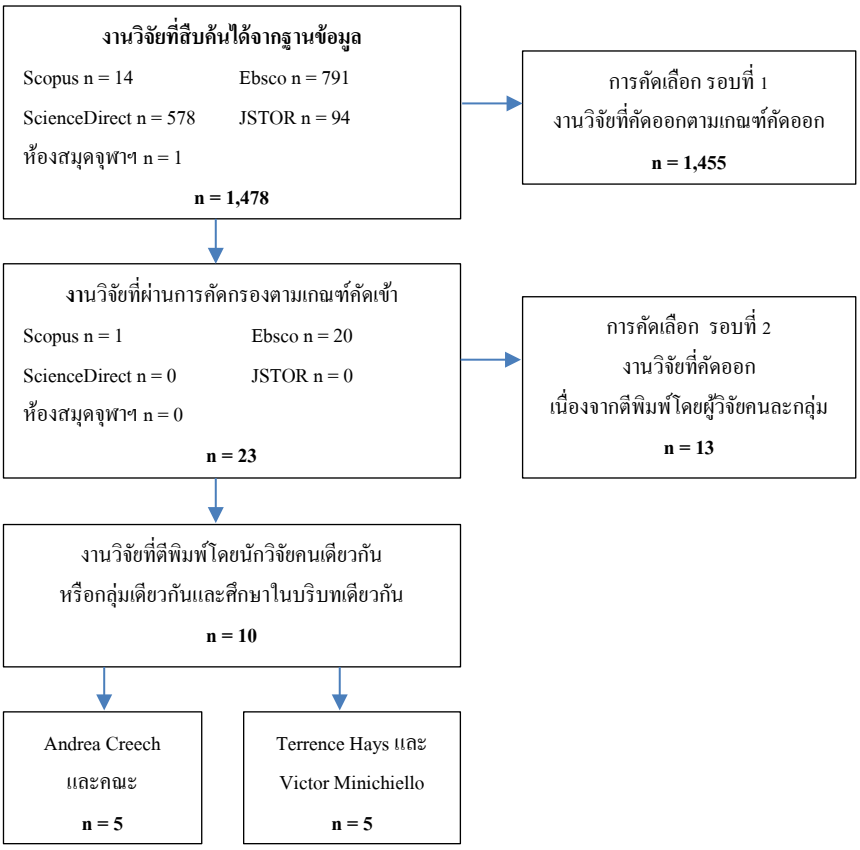
1.4 เกณฑ์การคัดออก ใช้เกณฑ์ในการพิจารณางานวิจัย ดังนี้

(1) เป็นงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือบทความวิจัยทางการแพทย์ หรือการใช้ดนตรีในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย

2. การคัดเลือกรอบที่ 1 ผลการสืบค้นการสืบค้นงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือบทความวิจัย โดยใช้คำสำคัญที่ได้กล่าวไปข้างต้น พบว่ามีเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับดนตรีและสุขภาวะของผู้สูงอายุจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ จำนวน 1,478 เรื่อง เมื่อพิจารณาเนื้อหาจากชื่อเรื่อง และบทคัดย่อ แล้วคัดเลือกเฉพาะเอกสารทางวิชาการที่ (1) เป็นเอกสาร งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่นำเสนอนิยามและขอบเขตของดนตรีและสุขภาวะทางใจของสูงอายุอย่างชัดเจน (2) เป็นเอกสาร งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่นำเสนอความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุและมีคุณสมบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ในข้อ 1.3 และ 1.4 ข้างต้น พบบทความจำนวน 23 เรื่อง

3. การคัดเลือกรอบที่ 2 เป็นการอ่านบทความ จำนวน 23 เรื่อง อย่างละเอียด ซึ่งพบว่า การศึกษาบทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุมีทิศทางที่กระจัดกระจาย และการนิยามสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุในบริบทที่แตกต่างกันจนไม่สามารถหาจุดร่วมกันได้ ผู้นิพนธ์จึงเพิ่มเกณฑ์ในการคัดเลือกบทความ คือ เป็นผลงานที่ตีพิมพ์โดยนักวิจัยคนเดียวกันหรือกลุ่มเดียวกันมากกว่า 2 เรื่องขึ้นไป และศึกษาเกี่ยวกับดนตรีและสุขภาวะทางใจในบริบทเดียวกัน พบว่ามีงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองในรอบที่สอง และเป็นการศึกษาสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุในบริบทของการเล่นดนตรี และไม่ได้เป็นบทความวิจัยทางการแพทย์ หรือบทความวิจัยที่ใช้ดนตรีในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยทั้งหมด 10 เรื่อง กล่าวคือ กลุ่มงานวิจัยของ Creech et al. [10-14] จำนวน 5 เรื่อง และกลุ่มงานวิจัยของ Terrence Hays และ Victor Minichiello จำนวน 5 เรื่อง [15-19]

ผลการคัดเลือกงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือบทความวิจัย ดังได้แสดงในรูปที่ 1



รูปที่ 1 ขั้นตอนการสืบค้นข้อมูลและจำนวนงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก

ผลการวิจัย

รายละเอียดของกลุ่มงานวิจัยที่นำมาศึกษา กลุ่มที่ 1 Andrea Creech และคณะ ศึกษาผลของการเล่นดนตรีต่อสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ จากโครงการ Music for Life ที่จัดขึ้นที่กรุงลอนดอนประเทศอังกฤษ ซึ่งจัดขึ้นตั้งแต่เดือนตุลาคม ค.ศ. 2009 ถึงเดือนพฤษภาคม ค.ศ. 2010 โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมเล่นดนตรีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของผู้สูงอายุ โดยโครงการนี้แบ่งออกเป็น 3 แหล่งข้อมูล คือ (1) The Sage Gateshead (2) The Westminster Adult Education Service และ (3) The Connect Programme of Guildhall School of Music and Drama ประเทศ

อังกฤษ โดยทั้ง 3 แหล่งข้อมูลนี้ มีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์ดนตรี ใช้ดนตรีในการเล่าเรื่อง และแสดงดนตรี โดยใช้หลักสูตรเดียวกันทั้ง 3 แห่ง ออกแบบโดย Guildhall School of Music and Drama ส่วนงานวิจัยกลุ่มที่ 2 Terrence Hays และ Victor Minichiello ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของดนตรีต่อผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ เช่น บทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ความหมายและความสำคัญของดนตรีในชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมด โดยการสัมภาษณ์เดี่ยว และการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความเกี่ยวข้องกับดนตรีที่หลากหลาย ทั้งกลุ่มนักดนตรีมืออาชีพ นักดนตรีสมัครเล่นที่เคยมีประสบการณ์การเล่นดนตรีในอดีต และผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ดนตรีเลย และได้ศึกษาเชิงคุณภาพในเรื่องความหมายของดนตรี และผลทางบวกของดนตรีต่อผู้สูงอายุ

การทบทวนงานวิจัยเชิงประจักษ์ของทั้งสองกลุ่ม จำนวน 10 เรื่อง สรุปสาระสำคัญแบ่งเป็น 2 ประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ดนตรีและสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในการศึกษาของ Andrea Creech และคณะ ให้ภาพว่า สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกัน มีความซับซ้อน และมีนิยามที่หลากหลาย ในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับประชากรผู้สูงอายุ สุขภาพ และอายุขัยของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะใช้คำว่าสุขภาวะ อย่างไรก็ตาม นักวิจัยหลายคนได้มีข้อโต้แย้งว่า คุณภาพชีวิตไม่สามารถทำนายอายุขัยของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงบริบททางสังคมที่ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้นและมีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น จากเหตุผลเหล่านี้ งานวิจัยของ Andrea Creech และคณะ จึงสนใจในความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตนัย (Subjective well-being) ซึ่งเป็นสุขภาวะในมิติที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา อารมณ์ และทัศนคติ รวมถึงสามารถประเมินผ่านการสังเกต การจดบันทึกและมาตรวัด สุขภาวะในความหมายของ Andrea Creech และคณะ หมายถึงความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตนัย ซึ่งเป็นผลมาจากการกำหนดตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย ภายใต้การสนับสนุนและเกื้อกูลของสิ่งแวดล้อม งานวิจัยได้กล่าวถึงในทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-determination theory) โดย Deci และ Ryan อธิบายถึงองค์ประกอบของแรงจูงใจภายในที่มาจากการกำหนดตนเองและนำไปสู่การมีสุขภาวะว่ามี 3 ด้าน คือ ความสามารถ (Competence) การมีอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง (Relatedness) จากแนวคิดนี้ Andrea Creech และคณะ ให้ความสำคัญกับการกำหนดตนเองและการควบคุมตนเองว่าเป็นแนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรภายในบุคคล เป็นความต้องการที่จะแสวงหากิจกรรมเพื่อตอบสนองความสุขของตนเอง เติมเต็มเป้าหมายในชีวิต และทำให้เกิดความรู้สึกของการมีจุดมุ่งหมาย และการมีความสัมพันธ์กับสังคมที่ดี (Social affirmation) ซึ่งงานวิจัยของ Andrea Creech และคณะที่เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ได้พัฒนาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะขึ้นใหม่โดยมีรากฐานมาจากทฤษฎีการกำหนดตนเอง ใช้ข้อคำถามจากมาตรวัดคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ (CASP-12) และมาตรวัดความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal component analysis) ได้ 3 ปัจจัยหลัก และนิยามไว้ดังนี้

(1) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purposeful life) หมายถึง การมองชีวิตในแง่ดี ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเติมเต็มเป้าหมายในชีวิต ผู้สูงอายุตั้งใจฝึกฝนทักษะทางดนตรีใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถทางดนตรี มีการวางเป้าหมายในการฝึกซ้อม และทำได้อย่างที่ตั้งใจ มีความสุข ความมั่นใจ และมีพลัง รวมไปถึงโอกาสในการเลือกสิ่งที่จะทำ ได้ทดสอบทักษะและความสามารถของตนเอง โดยยกตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุ เช่น *"ในตอนแรก ผมรู้สึกอายที่จะต้องร้องเพลงให้คนอื่นได้ฟัง แต่ตอนนี้ไม่รู้สึกอายอีกแล้ว ผมรู้สึกได้ว่าเสียงของผมพัฒนาขึ้น"* [11]

(2) การมีอิสระและพึ่งพาตนเองได้ (Freewill and autonomy) คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ตนเองไม่ต้องการ สามารถเลือกและมีอิสระที่จะทำกิจกรรมได้ตามที่ตนเองปรารถนา และมีอิสระในการสื่อสารตัวตนผ่านดนตรีได้ ดังเช่นผู้สูงอายุได้กล่าวถึงการมีอิสระในการเลือกใช้ชีวิตว่า *"ฉันเข้าร่วมกิจกรรมแบบนั้น (กิจกรรมดนตรี) มากขึ้น ฉันออกจากบ้านทุกวัน ไม่ค่อยอยู่บ้าน แต่พวกเขาส่วนใหญ่ไม่ค่อยชอบออกจากบ้านแล้วก็ไม่ทำอะไร พวกเขาแค่นั่งดูทีวีเฉย ๆ ฉัน*

รู้สึกว่าทำแบบนั้นชีวิตจะค่อนข้างน่าเบื่อ แต่พอได้พวกเขา (นักดนตรี) เข้ามา พวกเราก็ได้พูดคุยกัน หัวเราะกัน แล้วก็ร้องเพลงด้วยกัน มันดีมากเลย" [14]

(3) การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง (Social affirmation) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในสังคมและชุมชน ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ในการสัมภาษณ์ว่า *"ฉันชอบที่จะอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ร้องเพลงแล้วก็สนุกสนานไปด้วยกัน เป็นเพื่อนกัน ฉันชอบที่จะอยู่กับเด็ก ๆ พวกเด็ก ๆ ยอดเยี่ยมมาก"* [14]

ตารางที่ 1 ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุจากการศึกษาของ Andrea Creech และคณะ 5 เรื่อง

ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ	เรื่องที่ 1 [10]	เรื่องที่ 2 [11]	เรื่องที่ 3 [12]	เรื่องที่ 4 [13]	เรื่องที่ 5 [14]
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purposeful life)					
- *ผู้สูงอายุมีความตั้งใจที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ*	✓	✓	✓	✓	✓
- *ผู้สูงอายุมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่อร้องเพลงได้*					
การมีอิสระและพึ่งพาตนเองได้ (Freewill and autonomy)					
- *ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นอิสระที่จะเรียนรู้ตัวตนทางดนตรีของตัวเอง*	✓	✓	✓	✓	✓
- *ผู้สูงอายุรู้สึกมีอิสระในการสื่อสารหรือแสดงตัวตนผ่านเสียงดนตรี*					
การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง (Social affirmation)					
- *ผู้สูงอายุได้ใช้เวลากับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย*		✓	✓	✓	✓
- *ผู้สูงอายุได้พูดคุยกับคนที่มีความชอบด้านดนตรีที่คล้ายคลึงกัน*					
- *ผู้สูงอายุได้สื่อสารกับบุคคลอื่น*					

ส่วน Terrence Hays และ Victor Minichiello ที่ศึกษาประสบการณ์ทางดนตรีที่ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในงานวิจัยกล่าวถึง การที่ผู้สูงอายุระบุว่าสิ่งที่สามารถบอกถึงสุขภาวะที่ดีนั้น คือ การที่ผู้สูงอายุมีการทำงานของร่างกาย (การทำงานของประสาทสัมผัส การทำงานของสมอง และการไม่เจ็บป่วย) และอารมณ์ที่ดี (อารมณ์ดี มีความสุข สงบ) โดยยังคงสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นานเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยการศึกษาเชิงคุณภาพ 5 เรื่องของ Terrence Hays และ Victor Minichiello สะท้อนประสบการณ์ทางดนตรีที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุจากการศึกษาของ Terrence Hays และคณะ 5 เรื่อง

ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ	เรื่องที่ 1 [15]	เรื่องที่ 2 [16]	เรื่องที่ 3 [17]	เรื่องที่ 4 [18]	เรื่องที่ 5 [19]
สุขภาวะทางใจ (Mental well-being)					
- *ดนตรีพัฒนาการทำงานของสมอง ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่ดีขึ้น*					
- *ดนตรีเป็นเพื่อนในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้สึกสงบ และมีความสุขจากภายใน*	✓	✓		✓	✓
- *ดนตรีช่วยลดการจดจ่อกับความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ*					
- *ดนตรีพัฒนาสุขภาวะ อารมณ์ สติปัญญา และสมรรถภาพทางกาย*					

ประเด็นที่ 2 ดนตรีและปัจจัยทางจิตวิทยาด้านอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ของทั้งสองกลุ่มได้ให้ภาพของดนตรีที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุในหลายด้าน ดังเช่น การศึกษาของ Andrea Creech และคณะ ที่ศึกษาผลทางจิตใจในการทำกิจกรรมดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรี หรือการร้องเพลง พบว่านอกจากที่จะส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุแล้ว ดนตรียังสามารถส่งผลต่อมิติอื่น ๆ ทางจิตวิทยา โดยผู้นิพนธ์ได้นำมาจัดกลุ่มทั้งหมด 4 กลุ่ม ดังนี้

(1) การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเอง (Identity and self) หมายถึง กิจกรรมดนตรีทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ตนเองในฐานะนักดนตรี และสามารถสื่อสารตัวตนนั้นออกมาผ่านการเล่นดนตรี ดังข้อความของผู้สูงอายุที่บอกเล่าว่า *"การเล่นดนตรีทำให้ชีวิตของผมเปลี่ยนไปมาก หลังจากที่เกษียณอายุตอนอายุ 59 ตอนนี้ผมรู้สึกว่าผมกลายเป็นนักดนตรี ผมเขียนเพลง ผมเล่นกีตาร์และออกแสดง"* และ *"คุณเลิกนับจังหวะแล้ว เพราะคุณรู้สึกถึงจังหวะได้ในสายเลือดเลย"* [11]

(2) การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotions) หมายถึง ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมดนตรี มีพัฒนาการของอารมณ์ที่เป็นไปในทางบวก มีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมดนตรี ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้กล่าวว่า *"ฉันกับสามีไปดูวงดนตรีสดทุกสัปดาห์ พวกเราพิสูจน์แล้วว่าอายุ 59 ไม่ใช่จุดจบของชีวิตและความสนุกสนานเพลิดเพลิน"* และ *"ฉันไม่สามารถเรียกตัวเองได้ว่าเป็นนักร้อง แต่ฉันรักในการร้องเพลงและรู้สึกว่าความสุขกระจายอยู่ทุก ๆ พื้นที่ของชีวิตฉันเลย"* [11]

(3) การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ (Linking life events) หมายถึง กิจกรรมดนตรี สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้นึกย้อนไปถึงช่วงเวลาหรือประสบการณ์ในอดีตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังข้อความของผู้สูงอายุที่บอกเล่าในงานวิจัย ว่า *"สามีของฉันเป็นอัลไซเมอร์ ฉันก็เลยต้องช่วยทบทวนความจำเขา และเขาก็ช่วยให้ฉันได้นึกถึงเพลงบางเพลงที่ฉันลืมไปแล้ว"* [14]

(4) ประโยชน์ด้านสุขภาพร่างกาย (Physical and health benefits) หมายถึง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ ที่ส่งผลถึงสุขภาพร่างกาย โดยผู้วิจัยได้กล่าวว่า *"ดนตรีช่วยให้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น มีการเคลื่อนไหวที่คล่องตัวมากขึ้น"* [13]

ผลการวิจัยของ Andrea Creech และคณะ สามารถสะท้อนผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในมิติที่หลากหลาย ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ จากการศึกษาของ Andrea Creech และคณะ 5 เรื่อง

ผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ	เรื่องที่ 1 [10]	เรื่องที่ 2 [11]	เรื่องที่ 3 [12]	เรื่องที่ 4 [13]	เรื่องที่ 5 [14]
การพัฒนาตนและเอกลักษณ์ (Identity and self)					
- *ผู้สูงอายุมองว่าตนเองเป็นนักดนตรี และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมคนดนตรี*		✓			✓
- *ผู้สูงอายุแสดงตัวตนได้อย่างสร้างสรรค์ผ่านการเล่นดนตรี การร้องเพลง และการแต่งเพลง*					
การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotions)					
- *ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น หลังจากกลับมาเล่นดนตรีอีกครั้ง*			✓	✓	✓
- *ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย และลดความซึมเศร้าด้วยการเล่นดนตรี*					
การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ (Linking life events)					
- *การฟังเพลงหรือร้องเพลงช่วยทำให้นึกย้อนไปถึงเรื่องราวชีวิตในอดีต*		✓			✓
- *ดนตรีช่วยให้ค้นพบตัวตนทางดนตรีที่หายไปผ่านการนึกย้อนไปถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีในอดีต*					
ประโยชน์ด้านสุขภาพร่างกาย (Physical and health benefits)					
- *ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้ขยับตัว เคลื่อนไหว ทำให้คล่องตัวมากขึ้น*				✓	

ในทำนองเดียวกัน Terrence Hays และ Victor Minichiello นำเสนอว่า ดนตรีเป็นสิ่งหนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี การร้องเพลง การฟังเพลง การดูคอนเสิร์ต ดนตรีถูกนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการสื่อสารกับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้ถึงตัวตน อารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความหมาย โดยสังเคราะห์จากงานวิจัยทั้งหมดของ Terrence Hays และ Victor Minichiello แบ่งออกเป็น 10 ประเด็น ดังนี้

(1) การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเอง (Identity and self) หมายถึง การใช้ดนตรีเพื่อเป็นสื่อในการให้คำนิยามตัวตนและอัตลักษณ์ของตนเอง และใช้ดนตรีเพื่อการแสดงถึงตัวตนภายในออกมาทางการเล่นดนตรี ร้องเพลง เป็นต้น ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวว่า *"ฉันมองว่าดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณเลย ถ้าใครคนหนึ่งรักดนตรี ดนตรีก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของเขา ไม่ใช่แค่เป็นวิถีชีวิตนะ แต่ฉันคิดว่าดนตรีเป็นแนวทางในการคิด ถ้ามันไปถึงจุดนั้นแล้ว ดนตรีก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน"* [19]

(2) การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotions) หมายถึง ดนตรีช่วยในการสะท้อนอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถสำรวจอารมณ์ให้ลึกลงไปได้ ผ่านกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า *"ฉันคิดว่าการเลือกดนตรีสะท้อนถึงอารมณ์ของฉันนะ คุณจะรู้ได้ว่าฉันรู้สึกดีหรือไม่ดี หรือว่าแค่เฉย ๆ"* [19]

(3) การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ (Linking life events) หมายถึง ดนตรีสามารถเรียกคืนประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตของผู้สูงอายุให้กลับมา ทำให้นึกถึงช่วงเวลาเหล่านั้น รวมไปถึงทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในขณะที่กำลังเกิดประสบการณ์นั้น ๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังเช่นผู้สูงอายุที่ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า *"ดนตรีเชื่อมโยงโดยตรงกับชีวิตที่ผ่านมาเลย ทั้งความทรงจำ ความรู้สึก ผู้คน และสถานที่ มันยังคงชัดเจนอยู่ในใจ"* [19]

(4) การใช้ดนตรีบำบัด (Therapy) หมายถึง ผู้สูงอายุหลายคนนำดนตรีมาประยุกต์ในการดูแลบำบัดตนเอง เพื่อรักษาความสมดุลของสุขภาวะในชีวิต *"เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไปทำให้ตัวเองสดชื่นด้วยการเล่นเปียโน"* และ *"ดนตรีช่วยทำให้ฉันมีกำลังใจมากขึ้นเมื่อฉันเสียใจ หรือรู้สึกไม่ค่อยดี มันมีผลนะ เหมือนเป็นการใช้ดนตรีมาบำบัดตัวเอง"* [16]

(5) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง ดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุในเรื่องความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา รวมถึงความเชื่อในตนเอง ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับดนตรีไว้ ว่า *"ดนตรีเป็นเรื่องของการเชื่อมต่อกับผู้คน แล้วยังเชื่อมไปถึงโลกที่ต่างออกไป โลกที่กว้างใหญ่กว่านั้น โลกของจิตวิญญาณ"* และผู้สูงอายุยังได้กล่าวถึงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นภายในตนเองและกับผู้อื่นอีกว่า *"เวลาที่ฉันร้องเพลงในพิธีทางศาสนา ฉันร้องให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าคนอื่นจะร้องได้ดีกว่า หรือแย่กว่าที่ฉันร้อง พวกเราก็อธิษฐานร่วมกัน"* [17]

(6) การกระตุ้นและแรงจูงใจ (Stimulus and motivation) หมายถึง การที่ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นผู้สูงอายุให้มีแรงจูงใจในการดูแลตนเองเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถอย่างยาวนานเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา และทางสังคม ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า *"ฉันฟังดนตรีเพื่อเรียนรู้ด้วย แล้วก็ขยันมาก หมายถึงว่าฉันศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีดนตรี ฉันอ่านโน้ตออก คิดว่าการเล่นเปียโนก็ช่วยในการอ่านโน้ตได้ด้วย"* และ *"เวลาฉันมีอะไรยาก ๆ ที่ต้องทำ ถ้าได้ฟังเพลงที่ชอบในวิทยุไปด้วย ฉันก็จะทำได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมองโล่งมากขึ้น"* [19]

(7) การจัดการเวลา (Time management) หมายถึง ผู้สูงอายุใช้เวลาไปกับกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ช่วยเติมเต็มช่วงเวลาว่างของผู้สูงอายุ ลดความเหงา และความเบื่อหน่ายในชีวิต ดนตรีเป็นสิ่งที่ช่วยในการเติมช่องว่างในชีวิตของพวกเขา โดยผู้สูงอายุได้กล่าวถึงการเล่นดนตรีว่า *"ถ้าฉันติดขัดกับอะไรสักอย่างที่กำลังทำอยู่ หรือเบื่อจากงานบ้าน ฉันชอบไปนั่งเล่นเปียโนสักนิดหนึ่ง มันทำให้รู้สึกดีขึ้น"* [15]

(8) ความงามและสุนทรียะ (Beauty and aesthetics) หมายถึง ดนตรีเป็นสื่อที่เอื้อให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับความงามและสุนทรียะ จากการฟังเพลงที่มีความไพเราะ ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า *"คุณแสดงตัวตนของตัวเองในดนตรี มันคือความงาม นำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า เหนือกว่านั้น และงดงามกว่า"* [19]

(9) การดูแลคนรอบข้าง (Caring for people) หมายถึง การใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางในการสื่อสารกับผู้ป่วยที่ความจำเลือนลาง หรือสื่อสารเรื่องราวและอารมณ์ ด้วยภาษาได้ยาก ดนตรีสามารถเป็นสื่อในการพูดคุยเพื่อทำให้ผู้สูงอายุกับผู้ป่วยหรือคนใกล้ชิดของผู้สูงอายุ ให้ได้เข้าใจกันมากขึ้น ช่วยลดช่องว่างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูล

ว่า *"แม่ร้องเพลงสวดได้ทั้งเพลง ทุกคำ ทั้ง ๆ ที่แม่ไม่ได้คุยกับใครจริง ๆ มานาน 4 ปีแล้ว แต่แม่ก็ร้องเพลงสวดได้ทั้งเพลง น่าทึ่งมาก"* [18]

(10) การเชื่อมโยงภายในและภายนอก (Connection) ดนตรีทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงกับหลายๆ สิ่งทั้งในตัวเองและรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ และเป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในสังคม *"ในขณะที่คุณเริ่มจะพูดคุยเกี่ยวกับดนตรี ผู้คนจะเข้ามายิ้มให้ รวมตัว พูดคุยกันเกี่ยวกับดนตรี ... ใช่ มันคือสังคม"* [16] และ *"ดนตรีทำให้ฉันได้พูดคุย ได้พบปะกับผู้คนที่ไม่เคยเจอมาก่อน"* [19]

ตารางที่ 4 ผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ จากการศึกษาของ Terrence Hays และคณะ 5 เรื่อง

ผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ	เรื่องที่ 1 [15]	เรื่องที่ 2 [16]	เรื่องที่ 3 [17]	เรื่องที่ 4 [18]	เรื่องที่ 5 [19]
การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเอง (Identity and Self)					
- *ผู้สูงอายุใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับค้นพบและพัฒนาตัวตนภายใน*	✓		✓		✓
- *ผู้สูงอายุใช้ดนตรีในการแสดงและสื่อสารตัวตนออกมา*					
การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotions)					
- *ดนตรีช่วยในการแสดงออกทางความรู้สึก ทำให้ใจสัมผัสกับความสุข ความสวยงาม และอารมณ์ที่แตกต่างออกไปจากในชีวิตประจำวัน*					✓
การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ (Linking life events)					
- *ดนตรีมีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิต ดนตรีพาให้กลับไปรู้สึกถึงอารมณ์ในความทรงจำ เหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาได้ชัดมากขึ้น*		✓			✓
การใช้ดนตรีบำบัด (Therapy)					
- *ดนตรีช่วยเพิ่มกำลังใจ ลดความตึงเครียด ความเศร้า ความเหนื่อยล้า ช่วยลดความเจ็บปวด เช่น การพบหมอฟัน หรือหลังการผ่าตัด*		✓		✓	
- *ดนตรีช่วยลดความเครียด และช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง*					
ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (Spirituality)					
- *ดนตรีที่ใช้ในพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสื่อกลางที่แสดงความศรัทธาของผู้สูงอายุต่อศาสนาทั้งในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม*			✓		✓
- *การฟังดนตรีช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ถึงตัวตนทางจิตวิญญาณของตัวเอง*					
- *ดนตรีทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบและพึงพอใจ*					
การกระตุ้นและแรงจูงใจ (Stimulus and motivation)					
- *ดนตรีเป็นแรงจูงใจและตัวกระตุ้นเมื่อเกิดความเหนื่อยล้า*	✓				✓
- *การศึกษาดนตรีใหม่ ๆ นับเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต*					
- *ดนตรีทำให้คนมีแรงจูงใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น เกิดความท้าทายในชีวิต*					
การจัดการเวลา (Time management)	✓			✓	
- *ดนตรีช่วยในการเติมเต็มตนเอง ลดความเหงา และความเบื่อหน่าย*					
- *ดนตรีทำให้รู้สึกออกห่างจากการรับรู้ในชีวิตประจำวัน ลดการจดจ่ออยู่กับความเสื่อมถอยทางร่างกาย*					

ตารางที่ 4 ผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ จากการศึกษาของ Terrence Hays และคณะ 5 เรื่อง (ต่อ)

ผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ	เรื่องที่ 1 [15]	เรื่องที่ 2 [16]	เรื่องที่ 3 [17]	เรื่องที่ 4 [18]	เรื่องที่ 5 [19]
ความงามและสุนทรียะ (Beauty and aesthetics)					
- *ช่วยให้สัมผัสกับความงามทางจิตวิญญาณที่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูด*			✓		✓
- *ช่วยให้เข้าถึงจิตวิญญาณของตนเอง และความงามของดนตรีควบคู่กัน*					
- *ผู้ที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวได้สัมผัสกับความงามของธรรมชาติ*					
การดูแลคนรอบข้าง (Caring for people)					
- *ช่วยลดช่องว่างทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ระหว่างผู้สูงอายุที่ดูแลผู้ที่มีความจำเสื่อม สามีภรรยา และผู้สูงอายุกับผู้ดูแล*				✓	
การเชื่อมโยงภายในและภายนอก (Connection)					
- *ผู้สูงอายุเชื่อมโยงกับผู้อื่นในสังคม แบ่งปันความสุข ความรู้สึกดี ๆ ด้วยกัน*		✓	✓	✓	✓
- *ดนตรีช่วยในการสื่อสาร และพัฒนาสัมพันธภาพกับคนที่มีความชอบคล้ายคลึงกัน*					
- *ดนตรีเป็นเหมือนกาว (Social glue) ที่เอื้อให้คนในสังคมมาอยู่รวมกัน*					

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องบทบาทและความหมายของดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ พบว่า สุขภาวะทางใจในงานวิจัยกลุ่มของ Creech และคณะมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีทางจิตวิทยา คือ self-determination theory และ CASP-12 ซึ่งนำไปใช้ประเมินสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในงานวิจัยชิ้นอื่น ๆ ผลด้านสุขภาวะใน 5 บทความที่นำมาศึกษาจึงมีความคล้ายคลึงกัน ในขณะที่สุขภาวะที่กล่าวถึงในงานของ Hays และคณะ เป็นการรับรู้สุขภาวะในมุมมองและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ที่เป็น sense of well-being ไม่มีการตีกรอบและจัดประเภท เพียงสรุปความหมายของสุขภาวะจากการรายงานของผู้สูงอายุเอง แน่นอนว่าไม่ได้มีการประเมินค่าสุขภาวะออกมาเป็นตัวเลข จะเห็นได้ว่าการศึกษาวิจัยถึงบทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะของงานทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน เนื่องมาจากการใช้วิธีการศึกษาที่แตกต่างกัน ทั้งการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งทำให้ผลที่ได้ของแต่ละงานวิจัยมีความโดดเด่น และการประยุกต์ใช้ที่แตกต่างกัน

ข้อค้นพบในเรื่องบทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะทางใจและปัจจัยทางจิตวิทยาอื่น ๆ ในผู้สูงอายุ พบว่ามี 3 ประเด็นที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันจากทั้งสองกลุ่มงานวิจัย คือ ประการที่หนึ่ง การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเอง ประการที่สอง การพัฒนาทางอารมณ์ และประการที่สาม การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเองนั้น งานวิจัยของ Creech และคณะ ได้กล่าวถึงตัวตนทางดนตรี (Music possible self) ของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี โครงการ Music for Life เป็นการกล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ตัวตนทางดนตรีที่ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความเป็นนักดนตรีหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแล้ว เกิดความมั่นใจมากขึ้น และมองเห็นตัวตนทางดนตรีภายในตนเองได้มากขึ้น โดยรับรู้ว่าตนเองสามารถเป็นนักดนตรีได้ ในขณะที่กลุ่มงานวิจัยของ Hays และ Minichiello อธิบายถึงการใช้ดนตรีเป็นสื่อหรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงตัวตนของผู้สูงอายุ ไม่ใช่เฉพาะการเล่นดนตรี หรือการแสดงดนตรีเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเลือกใช้ดนตรีเพื่อการสื่อสาร หรือการฟัง ที่เป็นเครื่องหมายแสดงความเป็นตัวเองของผู้สูงอายุออกมาได้ โดยรวมถึงทั้งแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่ต้องการจะสื่อสารกับคนรอบข้าง

ประการที่สอง การพัฒนาทางอารมณ์ การศึกษาทั้งสองกลุ่มกล่าวตรงกันว่าผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่ดีขึ้น รู้สึกดีขึ้นจากการทำกิจกรรมดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง การฟังเพลง รวมไปถึงการเล่นดนตรี เปลี่ยนอารมณ์จากด้านลบให้กลายเป็นบวก สดชื่น สดใสมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทางการแพทย์ที่พบว่าดนตรีช่วยให้ระดับของอาการซึมเศร้า ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจของผู้สูงอายุลดลง [20]

ประการที่สาม การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ ในช่วงที่ผ่านมา มีการศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอาการความจำเสื่อม พบว่าการฟังดนตรีทำให้ผู้ป่วยสามารถเรียกคืนความทรงจำเกี่ยวกับตัวเองได้ดีขึ้น [21] ซึ่งมีความสอดคล้องกับทั้งสองกลุ่มงานวิจัยที่ได้กล่าวตรงกันในเรื่องของดนตรีที่มีส่วนในการเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ร้ายหรือเหตุการณ์ที่ดี ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจากทั้งสองกลุ่มการศึกษาได้ให้สัมภาษณ์ถึงการที่ดนตรีสามารถดึงให้พวกเขากลับไปสัมผัสกับประสบการณ์ที่เคยผ่านมาในชีวิต ทำให้เขาได้นึกย้อนไปถึงเหตุการณ์นั้น ๆ และเห็นภาพเหล่านั้นได้อย่างเด่นชัดเมื่อมีเสียงดนตรีเป็นส่วนประกอบ นอกจากนี้ยังพาให้ผู้สูงอายุได้กลับไปสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ในอดีตของพวกเขาได้อย่างชัดเจนและเข้มข้น ส่วนในด้านของการเชื่อมโยงกับสังคมและบุคคลภายนอกนั้น ทั้งสองกลุ่มงานวิจัยนี้มีการพูดถึงดนตรีว่าเป็นตัวกลางในการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุกับสังคมและบุคคลภายนอกผ่านเสียงดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง และการแต่งเพลง ที่ผู้สูงอายุได้บอกเล่าความรู้สึกและสารที่ต้องการจะสื่อผ่านการเขียนเนื้อเพลง โดยผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมจากกลุ่มงานวิจัยของ Creech และคณะ ได้กล่าวถึงการมีสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง ซึ่งเป็นประเด็นย่อยในเรื่องของสุขภาวะ ในขณะที่กลุ่มงานวิจัยของ Hays และ Minichiello ได้แยกออกมากล่าวถึงในอีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการเชื่อมโยงกับสังคมและบุคคลภายนอกเท่านั้น แต่ยังอธิบายถึงความเชื่อมโยงภายในตนเองด้วย กล่าวคือ ดนตรีนอกจากจะช่วยเชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับสังคมและบุคคลภายนอกแล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุได้ค้นพบตนเอง สื่อสารกับตนเอง และทำให้เข้าใจตนเองได้มากขึ้นในสิ่งที่อาจจะไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้

ประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษานี้ คือ บทบาทของดนตรีต่อสุขภาวะทางใจและปัจจัยทางจิตวิทยาอื่น ๆ ในผู้สูงอายุ ในกลุ่มงานวิจัยของ Andrea Creech และคณะ เน้นผลของดนตรีต่อสุขภาวะ (Well-being) และ คุณภาพชีวิต (Quality of life) ที่เป็นการศึกษาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างทำกิจกรรมและหลังจากการทำกิจกรรม จึงทำให้ได้ข้อมูลการวิจัยแบบทดลองที่วัดผลเชิงปริมาณและคุณภาพ ทำให้บอกเล่าผลของดนตรีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งด้านกว้างและด้านลึก ส่วนงานวิจัยกลุ่มของ Terrence Hays และ Victor Minichiello ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของดนตรีต่อผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ ทั้งยังใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมด โดยการสัมภาษณ์เดี่ยว และการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความเกี่ยวข้องกับดนตรีที่หลากหลายทั้งกลุ่มนักดนตรีอาชีพ นักดนตรีสมัครเล่นที่เคยมีประสบการณ์การเล่นดนตรีในอดีต และผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ดนตรีเลย และได้ศึกษาเชิงคุณภาพในเรื่องความหมายของดนตรี และผลทางบวกของดนตรีต่อผู้สูงอายุ โดยผลการศึกษาจะมุ่งเน้นไปที่ความหมายของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และการพัฒนาในด้านต่าง ๆ จากประสบการณ์ดนตรี ซึ่งมีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงกันในงานวิจัยกลุ่มนี้ บวกกับเอกลักษณ์ที่งานวิจัยแต่ละชิ้นนำเสนอ

ผลการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น พบว่า กิจกรรมการเล่นดนตรีเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถส่งผลต่อสุขภาวะอารมณ์ ระบบการทำงานของสมอง รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมของผู้สูงอายุ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างที่เคยเป็นมาและมีความสุข อันเป็นลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางใจ อย่างไรก็ตามข้อจำกัดของการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ทั้งสองกลุ่มงานวิจัยไม่ได้แบ่งผู้สูงอายุตามความสามารถทางดนตรี ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายของภูมิหลังทางดนตรี ทั้งที่เป็นนักดนตรีมืออาชีพ นักดนตรีสมัครเล่น ผู้ที่เคยเรียนดนตรีในโรงเรียนมาก่อน และผู้ที่ไม่เคยเรียนดนตรีเลย จึงทำให้ไม่สามารถ

เปรียบเทียบถึงผลของดนตรีต่อผู้สูงอายุในประเด็นต่าง ๆ ระหว่างกลุ่ม นอกจากนี้การวิจัยทั้งสองกลุ่มได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยสนทนาแบบกลุ่ม และการสัมภาษณ์เดี่ยว ที่ใช้ข้อคำถามเพื่อมุ่งหาประสบการณ์ที่เกี่ยวกับกิจกรรมดนตรีที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อค้นพบในการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของดนตรี โดยเฉพาะกิจกรรมการเล่นดนตรีว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถส่งผลต่อสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามการศึกษาครั้งนี้ งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่นำมาสังเคราะห์มีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางดนตรีที่หลากหลาย และไม่มีข้อมูลระยะเวลาในการเล่นดนตรีหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี ทำให้ยังไม่ได้ตอบคำถามถึงประสบการณ์ทางดนตรีใดที่เป็นหลักในการส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรได้มีการศึกษาในกลุ่มนักดนตรีผู้สูงวัยที่มีความผูกพัน และใช้ชีวิตเกี่ยวโยงกับดนตรีมานาน เพื่อนำไปสู่ข้อค้นพบที่เกี่ยวกับประสบการณ์ทางดนตรีกับสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีความเข้มข้น และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจดำเนินการในรูปแบบของการศึกษาแบบเฉพาะกรณี (Case study) เพื่อเจาะลึกประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความเกี่ยวข้องกับดนตรีและมีสุขภาวะที่ดี หรือใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ที่ผู้วิจัยจะเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีกับผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้สามารถบอกเล่าเรื่องราวของผู้สูงอายุกับกิจกรรมดนตรีนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ประเด็นที่น่าสนใจอีกประการหนึ่ง คือ ควรได้มีการศึกษาดนตรีในมิติอื่น ๆ โดยเชื่อมโยงประสบการณ์ทางดนตรีกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สามารถวัดได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เช่น ดนตรีกับมิติอารมณ์ การจัดการอารมณ์เหงาของผู้สูงอายุ ดนตรีกับการฟื้นฟูสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Saengthong J. Aging Society (Complete Aged): The elderly condition of good quality. Rusamilae Journal. 2017; 38(1): 6-28. Thai.
2. Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. Situation of the Thai Elderly 2015. Bangkok: Amarin Printing and Publishing Public Company; 2016. Thai.
3. Wongsawad S, Yoelao D, Peungposop N. Development of Mental Health Promotion Model for Aging Population at Risk by Community Health Care Team. The Southearn College Network Journal of Nursing and Public Health. 2019; 6(2): 229-243. Thai.
4. World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. [n.p.]; 2019.
5. Ryff CD. Happiness is everything, or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989; 57: 1069-1081.
6. Laukka P. Uses of music and psychological well-being among the elderly. Journal of Happiness Studies. 2007; 8(2): 215-241.
7. Coffman DD, Adamek MS. The contributions of wind band participation to quality of life of senior adults. Music Therapy Perspectives. 1999; 17(1): 27-31.

8. Solé C, Mercadal-Brotons M, Gallego S, Riera M. Contributions of music to aging adults' quality of life. Journal of Music Therapy. 2010; 47(3): 264-281.
9. Lally E. The power to heal us with a smile and a song: Senior well-being, music-based participatory arts and the value of qualitative evidence. Journal of Arts & Communities. 2009; 1(1): 25-44.
10. Creech A, Hallam S, McQueen H, Varvarigou M. The power of music in the lives of older adults. Research Studies in Music Education. 2013; 35(1): 87-102.
11. Creech A, Hallam S, Varvarigou M, Gaunt H, McQueen H, Pincas A. The role of musical possible selves in supporting subjective well-being in later life. Music Education Research. 2014; 16(1): 32-49.
12. Creech A, Hallam S, Varvargou M, McQueen H, Gaunt H. Active music making: a route to enhanced subjective well-being among older people. Perspectives in Public Health. 2013; 133(1): 36-43.
13. Hallam S, Creech A. Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. London Journal of Primary Care. 2016; 8(2): 21-25.
14. Varvarigou M, Hallam S, Creech A, McQueen H. Different ways of experiencing music-making in later life: Creative music sessions for older learners in East London. Research Studies in Music Education. 2013; 35(1): 103-118.
15. Hay T. Well-being in later life through music. Australasian Journal on Ageing. 2005; 24(1): 28-32.
16. Hay T. Facilitating well-being through music for older people with special needs. Home Health Care Services Quarterly. 2006; 25(3-4): 55-73.
17. Hay T, Minichiello V. Older people's experience of spirituality through music. Journal of Religion, Spirituality & Aging. 2005; 18(1): 83-96.
18. Hay T, Minichiello V. The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. Ageing & Society. 2005; 25(2): 261-278.
19. Hay T, Minichiello V. The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. Psychology of Music. 2005; 33(4): 437-451.
20. Chan MF, Chan EA, Mok E, Kwan Tse FY. Effect of music on depression levels and physiological responses in community-based older adults. International Journal of Mental Health Nursing. 2009; 18(4): 285-294.
21. Irish M, Cunningham CJ, Walsh JB, Coakley D, Lawlor BA, Robertson IH, Coen RF. Investigating the enhancing effect of music on autobiographical memory in mild Alzheimer's disease. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders. 2006; 22(1): 108-120.