



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การพัฒนารายวิชากระบวนการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้
แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

(Developing a Music and Singing Relaxation Course for Elderly
Learning in Eastern of Thailand as Massive Open Online Course)

ภายใต้แผนงานนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดและชุดวิชาเพื่อสังคมสูงวัย
ในศตวรรษที่ 21 ด้วยแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา

หัวหน้าโครงการวิจัย

ดร.ธนรัชต์ อนุกุล

ผู้ร่วมวิจัย

ผศ.ดร.จันทนา คชประเสริฐ

โครงการวิจัยนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ
งบประมาณอุดหนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ประเภท Fundamental Fund ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

บทสรุปผู้บริหาร (Executive Summary)

ข้าพเจ้า ดร.ธนรัชต์ อนุกุล และผู้ร่วมวิจัย ผ.ศ. ดร.จันทนา คชประเสริฐ ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัย จากมหาวิทยาลัยบูรพา งบประมาณเงินอุดหนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารายวิชาการกระบวนการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก (Developing a Music and Singing Relaxation Course for Elderly Learning in Eastern of Thailand as Massive Open Online Course รหัสโครงการ 93043 (ววน. 81.7/2567) คำสั่งมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ 2102/2566 เรื่อง การมอบหมายให้หัวหน้าโครงการวิจัย/โครงการวิจัยย่อยดำเนินโครงการวิจัยที่ได้รับการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อสนับสนุนการวิจัยมูลฐาน (Fundamental Fund) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ภายใต้แผนงานนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดและชุดรายวิชาเพื่อสังคมสูงวัยในศตวรรษที่ 21 ด้วยแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา มหาวิทยาลัยบูรพา

ในงบประมาณรวมทั้งสิ้น 195,000 บาท (หนึ่งแสนเก้าหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

ระยะเวลาการดำเนินงาน 2 ปี (ระหว่างวันที่ 1 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566 ถึงวันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2568)

ขอรายงานสรุป ผลงานวิจัยในภาพรวม ดังนี้

โครงการวิจัยเรื่อง “กระบวนการเรียนรู้ดนตรีและขับร้องเพื่อผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุ” มีจุดเริ่มต้นจากบริบทของสังคมไทยที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ นำไปสู่ความจำเป็นในการพัฒนานวัตกรรมทางกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเผชิญกับภาวะโดดเดี่ยว ความเครียดเรื้อรัง และการสูญเสียอัตลักษณ์เดิม การใช้ “ดนตรี” และ “การขับร้อง” จึงเป็นกลไกหนึ่งที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลาย ความภาคภูมิใจในตนเอง และเชื่อมโยงผู้สูงอายุกลับคืนสู่บริบทสังคมได้อย่างมีความหมาย งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ รวมถึงการพัฒนาและประเมินผลรายวิชาเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและสอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน

การวิจัยดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) ประกอบด้วย การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมสูงวัย รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบประเมินกิจกรรมและรายวิชา กลุ่มเป้าหมายหลักได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมือง

และพื้นที่กิ่งเมือง รวมจำนวน 20 คน โดยมีการสร้างรายวิชา MOOC ที่ประกอบด้วยกิจกรรมดนตรี 10 รายการ เช่น Body Percussion การร้องเพลงลูกกรุง-ลูกทุ่ง และการฟังดนตรีบำบัด กิจกรรมเหล่านี้ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และความคุ้นเคยทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ พร้อมผลิตสื่อวิดีโอประกอบการเรียนรู้ และชุดคู่มือสำหรับผู้ดูแลหรือผู้ดำเนินกิจกรรมในชุมชน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรมดนตรีในระดับสูง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะเฉพาะ เช่น Body Rhythm และการร้องเพลงที่คุ้นเคยจากอดีต การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันยังชี้ให้เห็นว่าการรู้สึกผ่อนคลายสัมพันธ์กับความรูสึกว่าง่ายในการเรียนรู้ แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบความแตกต่างตามปัจจัยประชากรศาสตร์ เช่น เพศหญิงให้คะแนนด้านอารมณ์สูงกว่า ในขณะที่เพศชายมองว่ากิจกรรมเข้าใจง่ายกว่า ทั้งนี้ กลุ่มอายุ 70-79 ปีมีศักยภาพในการเรียนรู้สูงสุด สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการออกแบบรายวิชาที่มีความยืดหยุ่น ปรับระดับความซับซ้อนได้ตามศักยภาพผู้เรียน

ในด้านผลผลิต งานวิจัยสามารถพัฒนารายวิชา MOOC จำนวน 1 รายวิชา ชุดคู่มือที่สามารถนำไปใช้จริงในระดับชุมชน องค์กรภาครัฐ หรือกลุ่มอาสาสมัครผู้สูงอายุ กรอบแนวคิด “5 มิติสู่พลพลั้ง” ซึ่งประกอบด้วย (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านสังคม (4) ด้านปัญญา และ (5) ด้านอัตลักษณ์ สังเคราะห์จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและการประเมินกิจกรรมของผู้สูงอายุในรายวิชา MOOCs ดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่นและกลุ่มเป้าหมายเฉพาะกลุ่มได้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือการเปิดพื้นที่ใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบไม่ใช้ยา สร้างเครื่องมือให้ผู้สูงอายุมีโอกาสฟื้นคืนอัตลักษณ์ทางเสียง เพลง และวัฒนธรรมอย่างเป็นระบบ วิธีสร้างผลกระทบ (Impact Pathway) เริ่มต้นจากการศึกษาความต้องการ ถ่ายทอดและขยายผลสู่การใช้งานในระดับนโยบายหรือชุมชน โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักคือ ผู้สูงอายุทั่วไป ศูนย์สุขภาพชุมชน

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการนี้มีทั้งในมิติของสุขภาพจิต ลดภาวะโดดเดี่ยว และการคืนพลังชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมที่สามารถดำเนินได้จริงในระดับปฏิบัติการ โดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมือราคาแพงหรือบุคลากรเฉพาะทาง อีกทั้งยังเปิดช่องทางการเรียนรู้ตลอดชีวิตในรูปแบบออนไลน์ที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมกับบริบทปัจจุบัน สำหรับข้อเสนอแนะเชิงวิจัยต่อไป ได้แก่ การเปรียบเทียบผลกระทบของกิจกรรมดนตรีระหว่างเขตเมืองกับชนบท การออกแบบกิจกรรมแบบข้ามรุ่นระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุ และการศึกษาผลทางกายภาพที่สามารถวัดผลได้

ผลผลิตที่ได้รับจากงานวิจัย

(/) องค์ความรู้/ข้อค้นพบใหม่

1. กรอบแนวคิดการพัฒนา 5 มิติสู่พลพลัง งานวิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ “กรอบการพัฒนา 5 มิติสู่พลพลัง” ซึ่งครอบคลุมมิติหลักของการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา และอัตลักษณ์ โดยกรอบนี้เกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามและการประเมินผล กิจกรรมทางดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุจริง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะ ผู้สูงวัยในชุมชน หรือพัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะได้

2. แนวทางการจัดกิจกรรมในรายวิชา MOOCs ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ งานวิจัยได้นำผลการ วิเคราะห์มาใช้พัฒนารูปแบบรายวิชาออนไลน์ในลักษณะ “ขั้นบันได” (progressive structure) โดยเริ่ม จากกิจกรรมที่ง่ายต่อการเข้าถึงไปยังกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะมากขึ้น ซึ่งเป็นข้อค้นพบใหม่ที่ชี้ถึงการ ออกแบบเนื้อหาที่มีความยืดหยุ่น เหมาะกับบริบทของผู้สูงอายุที่มีความหลากหลาย ทั้งในด้านความพร้อม และความต้องการ

โปรตรอบรายละเอียดของแผนและกลไกการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

การพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ “กรอบการพัฒนาสุขภาพะ” สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ทั้งในด้านการจัดกิจกรรมดนตรีและการขับร้อง ตลอดจนการพัฒนาหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุอย่างเป็น ระบบ การนำผลไปใช้ประโยชน์สามารถดำเนินการได้หลายระดับ โดยในระดับชุมชนสามารถถ่ายทอด กิจกรรมไปประยุกต์ในศูนย์ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ และหน่วยงานท้องถิ่น ผ่านคู่มือและการฝึกอบรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพะทางกายและจิตใจ รวมถึงการมีส่วนร่วมทางสังคม ขณะเดียวกันในระดับวิชาการ องค์ความรู้ที่ได้สามารถใช้เป็นฐานข้อมูลและกรณีศึกษาในสาขาดนตรีศึกษา สุขภาพจิต และการพัฒนา ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสามารถพัฒนาต่อยอดเป็นรายวิชาออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) เพื่อเพิ่มโอกาสในการ เข้าถึงการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในวงกว้าง

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการวิจัยสามารถนำไปสนับสนุนการกำหนดแผนงานหรือโครงการด้าน คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ โดยเชื่อมโยงเข้ากับการพัฒนาระบบสุขภาพ แบบองค์รวมและการสร้างสังคมที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังได้สร้างเครือข่ายความ ร่วมมือระหว่างนักวิจัย หน่วยงานรัฐ ภาคชุมชน และองค์กรภาคประชาสังคม นำไปสู่การสร้างวิถี ผลกระทบ (Impact Pathway) ที่ชัดเจน ทั้งในด้านการพัฒนาสุขภาพกาย-ใจ การเพิ่มคุณภาพชีวิต และ การสร้างความยั่งยืนในการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินรายวิชาแบบเปิด (MOOC) ในการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี ตัวแปรต้น คือ โครงสร้างและรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องที่จัดผ่านระบบ MOOCs และ ตัวแปรตาม คือ ระดับความผ่อนคลาย การรับรู้ความง่ายในการเรียนรู้ ความพึงพอใจ และคุณภาพโดยรวมของการเรียนรู้ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุจำนวน 20 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีทั้งหมด 10 รายการ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามการประเมินผล และการสนทนากลุ่ม ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสหสัมพันธ์เพียร์สัน ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการวิเคราะห์เนื้อหาของการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น Body Percussion และ Body Rhythm ได้รับการประเมินว่าส่งผลต่อความผ่อนคลายและง่ายต่อการเรียนรู้มากที่สุด เนื่องจากไม่ต้องอาศัยทักษะทางเทคนิคหรือเครื่องดนตรีเฉพาะ ขณะเดียวกันกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ทางวัฒนธรรมและความคุ้นเคย เช่น การฟังดนตรีและการร้องเพลงที่เหมาะสม แสดงค่าผลกระทบเชิงบวกสูงสุด โดยมีค่า Overall Impact เกินร้อยละ 89 ส่วนกิจกรรมที่เน้นทักษะเฉพาะ เช่น การฝึกออกเสียงและเทคนิคการขับร้อง แม้ไม่อยู่ในระดับสูงสุด แต่ก็มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความมั่นคงของเสียงและการเรียนรู้เชิงทักษะ

ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันชี้ให้เห็นแนวโน้มเชิงบวก ผู้ที่รู้สึกผ่อนคลายมักรับรู้ว่าการเรียนรู้ง่ายขึ้น แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของบรรยากาศที่ผ่อนคลายต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างด้านประชากรศาสตร์ โดยเพศหญิงให้คะแนนด้านความผ่อนคลายสูงกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายให้คะแนนด้านความง่ายสูงกว่าเล็กน้อย กลุ่มอายุ 70-79 ปีได้คะแนนสูงสุดทั้งสองด้าน แสดงศักยภาพการเรียนรู้สูงที่สุดในขณะที่กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปได้คะแนนต่ำที่สุด สะท้อนข้อจำกัดทางร่างกายและการรับรู้ ส่วนผู้ที่มีรายได้มั่นคงประเมินสูงกว่าผู้มีรายได้ไม่มั่นคงเล็กน้อย แสดงถึงบทบาทของความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อความมั่นใจและการเข้าร่วมกิจกรรม

คำสำคัญ: ระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด, สังคมสูงวัย, กระบวนการด้านดนตรีและขับร้อง, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to develop and evaluate a Massive Open Online Course (MOOC) in music learning and singing designed for older adults. The independent variable was the structure and format of the music learning and singing activities delivered through the MOOC, while the dependent variables included levels of relaxation, perceived ease of learning, satisfaction, and overall quality of learning. A mixed-methods approach was employed with 20 older adult participants who engaged in 10 different music activities. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation, while qualitative data were collected through focus group discussions.

The findings revealed that activities emphasizing body movement, such as Body Percussion and Body Rhythm, were rated as highly relaxing and easy to learn, as they did not require technical skills or musical instruments. Activities linked to cultural familiarity, such as listening to music and singing well-known songs, showed the highest positive impact, with an Overall Impact score exceeding 89%. Although technical activities such as vocal training and singing techniques were rated at a moderate level, they nonetheless contributed to enhancing vocal stability and skill development. Furthermore, the positive correlation between relaxation and perceived ease of learning indicated that a relaxed learning environment plays a supportive role in the learning process.

Demographic analysis revealed notable differences: female participants rated relaxation higher, while male participants reported greater ease of learning. The 70–79 age group achieved the highest scores across both measures, while participants aged 80 and above scored the lowest, reflecting age-related limitations. In addition, participants with stable incomes reported slightly higher relaxation and ease scores than those with unstable incomes, suggesting the role of economic security in shaping confidence and openness to participation.

Keywords: Massive Open Online Course (MOOC), aging society, music and singing processes, relaxation, older adults

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ประเภท Fundamental Fund ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ผ่านมหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการ 93043 เลขที่สัญญา ววน. 81.8/2567 คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ส่งวัยทุกท่านในเขตเทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยด้วยความเต็มใจและเป็นกันเอง คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ โสภณสุภาพ คุณทวีวัฒน์ กำเนิดเพชร และทีมงานกลุ่มเรียนรู้อาเซียน ที่ให้การสนับสนุนด้านข้อมูลและช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานวิจัยมาโดยตลอด นอกจากนี้ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่มีคุณค่าในการปรับปรุงงานวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การวิจัยฉบับนี้จึงสำเร็จลงได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของสำนักงานวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกท่าน ที่ได้ให้การช่วยเหลือ ประสานงาน และอำนวยความสะดวกในทุกขั้นตอน จนโครงการวิจัยเล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์

คณะผู้วิจัย
กันยายน 2568

Acknowledgements

This research project was successfully completed with financial support from the Program Management Unit for Human Resources & Institutional Development, Research and Innovation (PMU-B), under the Fundamental Fund for Fiscal Year 2024, through Burapha University (Project Code: 93043; Contract No. PMU-B 81.8/2024). The research team would like to express our deepest gratitude on this occasion.

We would like to sincerely thank all elderly participants in the Sansook Municipality, Chonburi Province, for their kind cooperation in providing information and participating wholeheartedly in the research activities. Our gratitude also extends to Associate Professor Dr. Paiboon Soponsuwapap, Mr. Taweewat Kamnerdpetch, and the Bangsaen Learning Group team for their invaluable support and assistance throughout the research process.

In addition, we wish to extend our appreciation to all the experts who kindly provided close consultation and constructive recommendations, which were instrumental in improving and completing this research successfully.

Finally, we would like to express our gratitude to the staff of the Research and Innovation Office, Burapha University, for their continuous support, coordination, and facilitation at every stage, which greatly contributed to the successful completion of this research project.

The Research Team
September 2025

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	ก
บทคัดย่อ	ง
Abstract	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
Acknowledgment	ช
สารบัญ	ฌ
สารบัญภาพ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
สารบัญตาราง	ฎ
บทที่ 1 บทนำ (Introduction)	1
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย (Material & Methods)	23
บทที่ 3 ผลการวิจัย (Results)	34
บทที่ 4 อภิปรายและสรุปผลการวิจัย (Discussion & Conclusion)	100
บทที่ 5 ผลผลิต/ผลลัพธ์/ผลกระทบ (Output/Outcome/Impact)	108
เอกสารอ้างอิง	114
ภาคผนวก	121
ภาคผนวก 1 แบบฟอร์มสรุปหลักฐาน/เอกสารประกอบการนำเสนอผลผลิต ประวัตินักวิจัยและผู้ร่วมวิจัย	122

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 การ Focus group ผู้ทรงคุณวุฒิฯ

34

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิภาพที่ 1 ประโยชน์ของการฟังดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ	43
แผนภูมิภาพที่ 2 ผลกระทบของกิจกรรมดนตรีต่อผู้สูงอายุ	45
แผนภูมิภาพที่ 3 ผลของดนตรีต่อสุขภาพจิต	53
แผนภูมิภาพที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมเพื่อเสริมการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ	56
แผนภูมิภาพที่ 5 ปัจจัยทางเทคโนโลยีที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ	59

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ	37
ตารางที่ 2 ประเภทของแรงจูงใจในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ	39
ตารางที่ 3 กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุ	47
ตารางที่ 4 ปัจจัยทางกายภาพที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ	50
ตารางที่ 5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ	62
ตารางที่ 6 ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ	65
ตารางที่ 7 สูตรและความหมายของตัวชี้วัดหลัก	68
ตารางที่ 8 คำอธิบายสัญลักษณ์และการตั้งค่าน้ำหนัก	70
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์กิจกรรม Body Percussion	72
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการสร้างสรรค์จังหวะ	75
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฟังดนตรี	76
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการขยับร่างกายตามจังหวะ	79
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการสร้างเสียงและการทำสมาธิ	81
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฝึกฝนออกเสียงพื้นฐาน	82
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฝึกฝนเทคนิคการขับร้อง	85
ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฝึกฝนเพลงที่เหมาะสม	87
ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการร้องแบบไร้ความกดดัน	88
ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการร้องแบบไร้ความกดดัน	90
ตารางที่ 19 สรุปผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 10 กิจกรรม	91
ตารางที่ 20 ค่าทางสถิติพื้นฐานของความผ่อนคลายและความยาก-ง่าย แยกตามปัจจัยประชากรศาสตร์	94
ตารางที่ 21 สรุปสมมติฐานและผลการวิจัย	104

บทที่ 1

บทนำ (Introduction)

1.1 หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่าจำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีส่วนแบ่งในประชากรมากกว่า 20% ตามสถิติปี 2565 จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยประมาณ 13.9 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) เพิ่มขึ้นจากปี 2560 เป็น 11.2 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต ผู้สูงอายุไม่ใช่กลุ่มประชากรที่ไม่มีศักยภาพและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ แต่เป็นกลุ่มที่มีความต้องการและความสนใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตัวเองและสังคม (อาชัญญา et al., 2559) ยกตัวอย่างเช่นการเรียนรู้ทักษะชีวิต เทคโนโลยี การดูแลสุขภาพ บันเทิง ศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น การเรียนรู้สิ่งใหม่ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น เห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น เพิ่มความสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่น นอกจากนี้ การเรียนรู้สิ่งใหม่ยังช่วยบำบัดโรคและป้องกันการเสื่อมของสมอง (HSRI, n.d.) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นผลจากการเรียนรู้ตลอดชีวิต จำเป็นต้องมีการจัดหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความต้องการ ความสามารถ และความสุขของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญและมีความต้องการในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงลดความเครียดในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจและช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพจิตและกำลังใจได้ดีขึ้น (Grau-Sánchez et al., 2017) นอกจากนี้ การร้องเพลงยังเสริมเสริมความรู้สึกของความสัมพันธ์ และเพิ่มความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสุขและคุณค่าในชีวิตตลอดเวลา (Musetta C. Fu et al., 2018) แต่อย่างไรก็ตาม ความยากลำบากในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพลงที่เหมาะสมและมีคุณภาพกลายเป็นอุปสรรคหลักที่ยุติธรรมต้องเผชิญหน้า การให้ความสนับสนุนและเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพลงเพื่อผู้สูงอายุคืออิทธิพลที่สำคัญในการอำนวยความสะดวกและคุณภาพชีวิต (Batt-Rawden, K. B., & Stedje, K. : 2020)

ความต้องการในการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นหัวข้อที่น่าสนใจและมีความสำคัญ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีศักยภาพและประสบการณ์ในการดำรงชีวิต การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะ ความรู้ และความสามารถที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ยังเป็นการบำบัดจิตใจ แก้ไขปัญหา เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ (เอกสิทธิ์ ไชยปิน et al., 2563)

การศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 โดยกล่าวถึงความจำเป็นของการปรับปรุงระบบการศึกษา เพื่อตอบสนองความต้องการของเยาวชน สังคม และตลาดแรงงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มหนึ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 เช่น การปรับตัว การคิดเป็นระบบ การสร้างสรรค์ การแก้ไขปัญหา และการทำงานร่วมกับคนอื่น การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แสดงถึงแผนการจัดการศึกษาที่ผสมผสานและเชื่อมโยงระหว่างการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตามความพร้อมและความสามารถในการเรียนรู้สูงสุด มีความสามารถ ทักษะและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (ณัฏฐธิดา เทวเลิศสกุล. 2559)

การดูแลผู้สูงอายุ โดยแนะนำวิธีการดูแลผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลผู้สูงอายุในด้านจิตใจ โดยเป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และการนึกคิดของตนเอง ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจากวัยที่เพิ่มขึ้น ปล่อยวางกับเรื่องต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ การพัฒนานวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุกับทางเลือกการลดความเหลื่อมล้ำของผู้สูงอายุในชุมชน โดยแสดงถึงผลการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาและประเมินผลของนวัตกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น กระบอกรักแม่ ไฟใส่ใจกินยา แก้อาการปวดหัวศีรษะ หมอนหลอดกาแฟ เม็ดมะขามฝึกกำลังมือ เป็นต้น การพัฒนาและใช้ประโยชน์จากนวัตกรรมที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาร่างกายและจิตใจ การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาสมรรถนะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ของผู้สูง จากการศึกษาวิจัยในผู้สูงอายุในเทศบาลนครรังสิต ต้องการให้มีการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ (นงลักษณ์ พรหมดีการ et al., 2562)

การเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุเป็นส่วนสำคัญในการอำนวยความสะดวกและสุขภาพที่ดีให้กับกลุ่มคนที่มีอายุที่มากขึ้น การควบคุมการเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงและการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความเครียด กระตุ้นสมอง และสร้างความสามารถในการรับรู้และเรียนรู้ (Myriam V. Thoma et al., 2013) การเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพลงไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะและความรู้ที่จำเป็นในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันและอนาคต แต่ยังเสริมความรู้สึกของความมีค่าและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น อุปสรรคในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมควรได้รับการสนับสนุนและเรียนรู้จากหลายแหล่งที่รับผิดชอบในการสร้างสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพลงของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความเครียด แต่ขาดทางเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีคุณภาพ หากไม่มีการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม ผู้สูงอายุกลับไม่สามารถเพลิดเพลินกับประสบการณ์ดนตรีและการร้องเพลง ซึ่งเป็นทางเลือกที่สร้างความรู้สึกดี บำบัดจิตใจ และเชื่อมั่นในตนเอง (Navarro, Serena., 2015) สำหรับผู้สูงอายุ การเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงไม่เพียงแต่กิจกรรมที่สนุกสนาน แต่ยังเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ดนตรีและการร้องเพลงเป็นกลไกที่ทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความหมายมากขึ้น และช่วยเสริมความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ การร้องเพลงช่วยในการบำบัดจิตใจ การแก้ไขปัญหาเชิงจิตและร่างกาย และช่วยในการลดความเครียด

ผู้สูงอายุมักมีโอกาสร่วมกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงในครอบครัวหรือกับกลุ่มเพื่อน แต่บางครั้งขาดทางเข้าถึงการเรียนรู้เพิ่มเติมหรือแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม ดังนั้นการสร้างแหล่งเรียนรู้ที่สามารถนำเสนอรายวิชาดนตรีและการร้องเพลงที่เป็นมิตรแก่ผู้สูงอายุและสามารถเข้าถึงจากระยะไกลเป็นเรื่องสำคัญ (McMahon Kate et al., 2023) เพื่อทำให้กลุ่มผู้สูงอายุสามารถเพลิดเพลินกับดนตรีและการร้องเพลงอย่างสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ และที่สำคัญลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

การนำเสนอในโครงการนี้เน้นการสร้างรายวิชาเรียนรู้ดนตรีและการขับเพลงสำหรับผู้สูงอายุที่จะใช้ในรูปแบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOC) เป็นแหล่งเรียนรู้ที่เปิดให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบทเรียนดนตรีและการร้องเพลงจากที่บ้านหรือที่สะดวกสบายการเรียนรู้ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและตั้งใจในการเรียนรู้ผ่านอินเทอร์เน็ตที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบทเรียนดนตรีและการร้องเพลงในเวลาที่เหมาะสมและจากที่ใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นในบ้านหรือในสภาพแวดล้อมที่รู้สึกอย่างสบาย การเรียนรู้ไม่เพียงเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แต่ยังช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวัน (Liyanagunawardena, T. R., & Williams, S. A. : 2016)

การวิจัยนี้ช่วยให้เข้าใจความต้องการของผู้สูงอายุเรื่องการเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงอย่างลึกซึ้งมากขึ้น การศึกษานี้จะเป็นการแสดงทางในการให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการเรียนรู้และประสบการณ์ดนตรีและการร้องเพลงอย่างเหมาะสม โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOC) ที่สามารถเข้าถึงได้จากระยะไกล ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ที่สร้างข้อมูลหลักฐานสำหรับการร้องเพลงหรือการเล่นดนตรี และสนับสนุนการสร้างเพลงเป็นทางเลือกที่เพลิดเพลินและสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุในชุมชน เนื่องจากการร้องเพลงและการเล่นดนตรีเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับความ สุข คุณภาพชีวิตและความเพลิดเพลิน สิ่งนี้ยังเป็นอีกทางเลือกในการบำบัดจิตใจและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การร้องเพลงช่วยในการแก้ไขปัญหาเชิงจิตและร่างกาย และช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (Katsuhisa Sakano et al., 2016)

การวิจัยนี้นำเสนอแนวทางในการสร้างแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ที่ให้บริการรายวิชาดนตรีและการร้องเพลงโดยเฉพาะ ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) หลายกลุ่ม โดยสามารถแบ่งออกได้อย่างชัดเจนเป็น 6 กลุ่มหลัก ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายโดยตรงของการดำเนินโครงการ (2) ครอบครัวและผู้ดูแลที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนการเรียนรู้และการดูแลสุขภาพ (3) หน่วยงานท้องถิ่นและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ใช้ผลการวิจัยไปออกแบบกิจกรรมหรือบริการเชิงสังคม (4) หน่วยงานด้านสาธารณสุขที่สามารถประยุกต์ผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน (5) มหาวิทยาลัยและหน่วยงานการศึกษาที่ต่อยอดองค์ความรู้ไปสู่การสร้างหลักสูตรหรือกิจกรรมเชิงวิชาการ และ (6) ภาคีเครือข่ายด้านดนตรีและวัฒนธรรมที่นำไปใช้จัดกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมเพื่อสังคม ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียแต่ละกลุ่มมีระดับการใช้ประโยชน์แตกต่างกัน ตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงเชิงนโยบายและเชิงวิชาการ องค์ประกอบเหล่านี้ทำให้การวิจัยมีความหมายในเชิงโครงสร้างและสามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมในหลายระดับ รายละเอียดเกี่ยวกับแหล่งเรียนรู้นี้ช่วยให้สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดความเครียด ผ่อนคลาย และเพิ่มคุณภาพชีวิตในชุมชน นอกจากนี้ ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้อาจเป็นแนวทางในการพัฒนานโยบายที่เหมาะสมและมีคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต ที่สามารถนำไปใช้ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์อย่างมากจากแนวทางนี้ที่สนับสนุนคุณภาพชีวิตและสุขภาพ และเป็นส่วนสำคัญของชุมชนที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วในการแก้ไขกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีขนาดเพิ่มขึ้น

ผลจากการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการพัฒนาแนวทางการเรียนรู้ออนไลน์ที่เน้นการร้องเพลงและดนตรีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงสร้างสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งในชุมชน อนาคตของผู้สูงอายุอาจกลายเป็นอนาคตที่มีสุขภาวะที่ดีและเต็มไปด้วยดนตรีและการร้องเพลงที่มีคุณภาพสำหรับทุกคนในชุมชน

1.2 คำถามการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีความต้องการเรียนรู้กระบวนการดนตรีและการขับร้องในระหว่างการทำกิจกรรมหรือไม่
2. ความถี่และรูปแบบของกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงที่ผู้สูงอายุต้องการครอบคลุมอะไรบ้าง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อวิเคราะห์ความถี่
3. ผู้สูงอายุมีทักษะดนตรีหรือการร้องเพลงพื้นฐานหรือไม่ ใช้แบบสอบถามปลายเปิดและการสัมภาษณ์กลุ่ม

4. ความต้องการของผู้สูงอายุในการมีทางเข้าในการเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงคืออะไร ใช้แบบสอบถามปลายเปิดและการสัมภาษณ์กลุ่ม

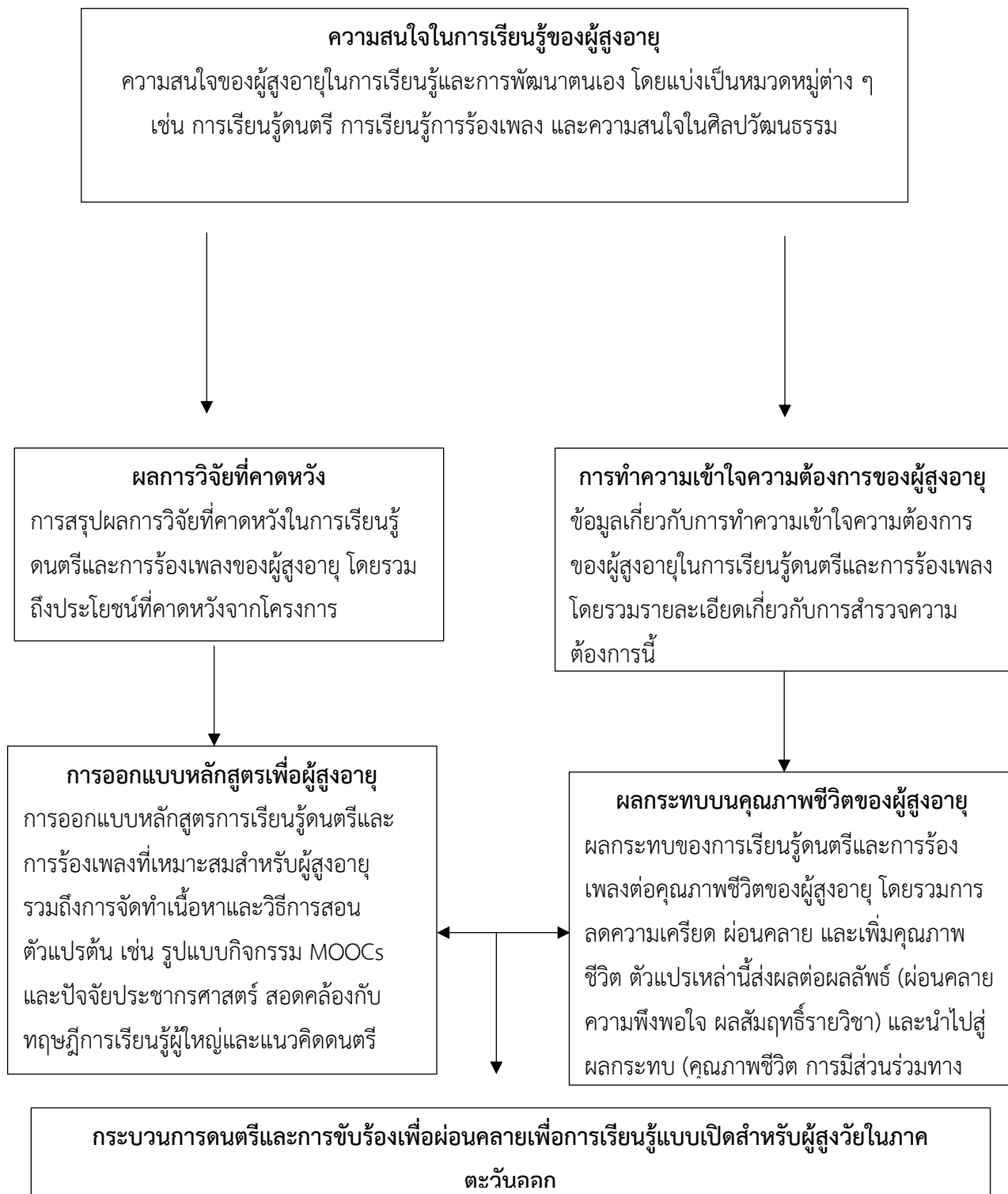
5. แหล่งการเรียนรู้ดนตรีและการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุที่มีในปัจจุบันมีคุณภาพอย่างไรและจะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างไร ใช้การสังเกตและการประเมินคุณภาพแหล่งเรียนรู้ด้วยเกณฑ์มาตรฐาน (rubrics) ด้านความสะดวก ความเหมาะสม และความต่อเนื่อง

3.1 วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อศึกษาความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุ สร้างรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

3.2 เพื่อทราบผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) กระบวนการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ

1.4 กรอบการวิจัย



1.4.1 แนวคิดในการวิจัยกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

1.4.1.1 ผู้สูงอายุในระดับโลกและอาเซียน ปรากฏการณ์การสูงวัยของประชากรโลกในปัจจุบันนับเป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญที่สังคมโลกให้ความสนใจอย่างมาก สถิติในปี พ.ศ. 2559 สะท้อนให้เห็นถึงการขยายตัวของกลุ่มประชากรสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรโลกทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มการเข้าสู่สังคมสูงวัยที่กำลังเกิดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศในภูมิภาคอาเซียน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวเป็นผลมาจากปัจจัยหลายประการ อาทิ การเพิ่มขึ้นของอายุขัยเฉลี่ย การลดลงของอัตราการเกิด และการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชากร การเข้าสู่สังคมสูงวัยส่งผลกระทบต่อทุกมิติของสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนและเตรียมการรับมืออย่างรอบด้าน เพื่อให้สังคมสามารถปรับตัวและรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในภูมิภาคอาเซียนที่ประกอบด้วยสมาชิก 10 ประเทศ พบว่าประเทศต่างๆ ได้เริ่มก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยในระดับที่น่าจับตามอง โดยในปี พ.ศ. 2559 ประเทศสิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุถึงร้อยละ 18.7 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยมีสัดส่วนร้อยละ 16.5 และประเทศเวียดนามมีสัดส่วนร้อยละ 10.7 ตัวเลขเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรในภูมิภาค ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อการวางแผนนโยบายสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม แต่ยังมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากรในภูมิภาคนี้อีกด้วย

ปรากฏการณ์การสูงวัยของประชากรในภูมิภาคอาเซียนกำลังดำเนินไปอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อโครงสร้างประชากรและสังคมอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่มีการพัฒนาทางเศรษฐกิจสูง เช่น สิงคโปร์และไทย พบว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุในประเทศเหล่านี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตัวเลขสถิติที่ปรากฏชัดเจนสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในระดับภูมิภาค ซึ่งส่งผลกระทบต่อการวางแผนและบริหารจัดการในหลากหลายมิติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมการรับมือกับความท้าทายจากสังคมสูงวัยจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม การวางแผนและดำเนินนโยบายที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สังคมสามารถปรับตัวและรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างของนโยบายที่สามารถนำมาใช้เพื่อรับมือกับสังคมสูงวัย ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การพัฒนาระบบบริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านและชุมชน การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและเศรษฐกิจ การปรับปรุงระบบสวัสดิการสังคมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตนอกเหนือจากการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสังคมสูงวัยในหมู่

ประชาชน ก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการร่วมกันแก้ไขปัญหา และสร้างสังคมที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) สรุปได้ว่า ปรากฏการณ์การสูงวัยของประชากรเป็นประเด็นที่ท้าทายและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่ออนาคตของสังคม การรับมือกับความท้าทายนี้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน และการวางแผนที่รอบคอบ เพื่อสร้างสังคมที่ทุกคนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

1.4.1.2 ผู้สูงอายุในระดับโลกและอาเซียน ในระดับโลกและภูมิภาคอาเซียน ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งประเทศไทยก็ไม่พ้นจากปรากฏการณ์นี้ ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ พ.ศ. 2548 โดยในช่วงเวลานั้น รัฐบาลได้เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการควบคุมอัตราการเกิด ทำให้การเพิ่มขึ้นของประชากรเป็นไปอย่างช้าลง นอกจากนี้ การนำระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้ามาใช้ตั้งแต่ พ.ศ. 2544 ยังมีส่วนสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตและเพิ่มอายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ

ตามข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2566 คาดว่าประเทศไทยจะเข้าสู่ "สังคมสูงอายุระดับสูง" ซึ่งหมายถึงการมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด สถิติล่าสุดระบุว่า ประเทศไทยมีประชากรรวมทั้งหมด 66,054,830 คน โดยในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่อยู่ในทะเบียนบ้านจำนวน 12,814,778 คน หรือร้อยละ 19.40% ของประชากรทั้งหมด การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามช่วงอายุพบว่า ร้อยละ 56.69% ของผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 29.38% มีอายุระหว่าง 70-79 ปี ร้อยละ 11.43% มีอายุระหว่าง 80-89 ปี ร้อยละ 2.24% มีอายุระหว่าง 90-99 ปี และร้อยละ 0.26% มีอายุ 100 ปีขึ้นไป (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรส่งผลกระทบต่อบทบาทของครอบครัวและชุมชน การดูแลผู้สูงอายุกลายเป็นประเด็นสำคัญที่สังคมต้องให้ความสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของครอบครัวขนาดเล็กและการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอยู่อาศัย การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การสูงวัยของประชากรส่งผลกระทบต่อกำลังแรงงานและการผลิตของประเทศ การขาดแคลนแรงงานในกลุ่มวัยทำงานอาจส่งผลกระทบต่อภาคเศรษฐกิจในระยะยาว นอกจากนี้ การเพิ่มขึ้นของภาระค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุยังเป็นอีกหนึ่งความท้าทายที่สำคัญที่รัฐบาลต้องเผชิญ

การวางแผนและดำเนินนโยบายที่ครอบคลุมทุกมิติ โดยเน้นการบูรณาการความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม การดำเนินงานดังกล่าวควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบบริการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ การ

ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม และการสนับสนุนการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ การศึกษาและวิจัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะช่วยให้สามารถกำหนดนโยบายและมาตรการที่ตรงจุดและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.4.1.3 การวางแผนการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตในช่วงวัยที่สูงขึ้น การวางแผนการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตในช่วงวัยที่สูงขึ้นเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่ประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลกกำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถให้บริการและสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การเพิ่มคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีในช่วงวัยสูงขึ้นไปจะต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายด้าน เช่น การดูแลสุขภาพกายและจิต การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต และการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์และดำเนินนโยบายที่ครอบคลุมทุกมิติ โดยเน้นการบูรณาการความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม นโยบายที่สำคัญ ได้แก่ การส่งเสริมการทำงานของสูงอายุ การพัฒนาระบบบริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านและชุมชน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออมเพื่อวัยเกษียณ และการสนับสนุนการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ การศึกษาและวิจัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างองค์ความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบายและการวางแผนเพื่อรับมือกับสังคมสูงวัย การศึกษาและวิจัยควรเน้นที่การวิเคราะห์ผลกระทบของการสูงวัยต่อทุกมิติของสังคม การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสม และการประเมินผลของนโยบายและมาตรการที่ดำเนินการไปแล้ว สรุปได้ว่าการเข้าสู่สังคมสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนของสังคม การวางแผนและดำเนินนโยบายที่เหมาะสมจะช่วยให้ประเทศสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสังคมที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุและมีความยั่งยืน

ดังนั้น การวางแผนการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ต้องได้รับการพิจารณาอย่างละเอียดและรอบคอบ ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องพัฒนาและปรับปรุงนโยบายและบริการที่เกี่ยวข้องเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีสุขภาพที่ดี และยังสามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

1.4.1.4 สภาพปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ สภาพปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ต้องได้รับความสนใจอย่างเร่งด่วน เนื่องจากผู้สูงอายุ

มีความต้องการที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงในการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะในด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกาย จากการศึกษาและวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมด้านดนตรีและการขับร้องสามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ด้านดนตรีและการขับร้องไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมที่ให้ความบันเทิง แต่ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญสาเหตุหลักของปัญหานี้เชื่อมโยงกับความไม่พร้อมทางวิชาการและข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลและทรัพยากรการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จากข้อมูลของงานวิจัยที่ศึกษาถึงปัญหาที่พบเกี่ยวกับการนำแหล่งเรียนรู้แบบเปิด คือ คือความขาดความตระหนักรู้เกี่ยวกับ OER (Open Education Resources) ทั้งในความรู้ของอาจารย์และนักศึกษาในสถาบันการศึกษาสูงกว่า และปัญหาในความยั่งยืนทางการเงินของ OER ซึ่งเป็นความท้าทายที่สำคัญ เนื่องจาก OER เป็นแหล่งเรียนรู้ฟรีที่ต้องการค่าใช้จ่ายในการผลิตและรักษา (Mark Peneder, Felix Walcher,. 2020)

การสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่าง ๆ การสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม จะช่วยให้การพัฒนาหลักสูตรดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น ภาครัฐอาจสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำหลักสูตร ภาคเอกชนอาจบริจาคอุปกรณ์ดนตรี และภาคประชาสังคมอาจจัดหาอาสาสมัครมาช่วยสอนดนตรีให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ก็เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การประเมินผลจะช่วยให้เราทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อน และความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมยิ่งขึ้น การพัฒนาหลักสูตรดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ท้าทาย แต่ก็ก็เป็นโอกาสที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การให้ความสำคัญกับความหลากหลายของความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุ การนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ การสร้างชุมชนการเรียนรู้ และการสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆ จะช่วยให้เราสามารถสร้างหลักสูตรที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ การพัฒนารายวิชาที่เหมาะสมและเข้าถึงง่ายสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและการขับร้องได้อย่างเต็มที่ และสามารถนำไปใช้ในการบำบัดและเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมายและมีคุณค่าต่อชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การพัฒนารายวิชาดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสังคมปัจจุบัน การออกแบบหลักสูตรที่เหมาะสมจะไม่เพียงแต่ตอบสนองความต้องการทางดนตรีของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะทางสังคม อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสมดุลทางจิตวิทยาและอารมณ์ในวัยสูงอายุ การจัดทำรายวิชาดนตรีสำหรับ

ผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความหลากหลายของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นความสามารถทางดนตรี พื้นฐานทางด้านดนตรี สุขภาพร่างกาย และสภาพแวดล้อมทางสังคมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล การออกแบบหลักสูตรที่ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละราย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตาม การใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับความสามารถทางกายภาพของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นด้านสมอง การมองเห็น การได้ยิน หรือ การเคลื่อนไหว การพัฒนาอุปกรณ์และแอปพลิเคชันที่เอื้อประโยชน์ต่อการใช้งานของผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้ ยังต้องมีการฝึกฝนและสนับสนุนการเพิ่มความคล่องแคล่วในการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างเต็มที่ในการดูแลสุขภาพ และเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ (Sen, K., Prybutok, G., & Prybutok, V., 2022)

ผลกระทบเชิงบวกของการเรียนรู้ต่อผู้สูงอายุ ได้แก่ การพัฒนาความรู้และทักษะการเรียนรู้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และพัฒนาทักษะต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การเสริมสร้างความมั่นใจ การประสบความสำเร็จในการเรียนรู้จะเพิ่มความมั่นใจในตนเอง และทำให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ การลดความเสี่ยงของโรค การเรียนรู้ช่วยกระตุ้นสมอง ทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม การสร้างความสัมพันธ์ การเรียนรู้ในกลุ่มจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนใหม่ๆ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สรุปได้ว่า การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง และมีผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหลายด้าน การนำหลักการทางการศึกษาและจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

1.4.1.5 การออกแบบรายวิชาการกระบวนการดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องพิจารณาปัจจัยหลายประการอย่างรอบคอบ เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้กระบวนการดนตรีและการขับร้องไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังสามารสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุได้ จากการศึกษาของ Zara Thompson และคณะ (2021) พบว่าการร้องเพลงมีผลกระทบเชิงบวกต่อผู้ที่เป็โรคสมองเสื่อมและผู้ดูแล ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของผลกระทบเชิงบวกจากการรวมกระบวนการดนตรีเข้ากับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

การออกแบบหลักสูตรดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องอาศัยความรอบคอบในการวางแผน เนื่องจากความหลากหลายของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ประสบการณ์ทางดนตรี สุขภาพ และความสนใจส่วนบุคคลของผู้เรียนแต่ละท่าน การวัดผลลัพธ์ของการเรียนรู้ดนตรีในกลุ่ม

ผู้สูงอายุมีความท้าทายสูง เนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีจำนวนมากและมีความซับซ้อน การวิเคราะห์เชิงปริมาณอาจไม่สามารถให้ภาพที่ครอบคลุมของผลกระทบที่เกิดขึ้นจริงได้ ดังนั้น การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจถึงประสบการณ์และความรู้สึกของผู้เรียน

งานวิจัยของ Zara (2021) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการวิเคราะห์เชิงคุณภาพในการศึกษาผลกระทบของการร้องเพลงต่อผู้สูงอายุ ผลการวิจัยดังกล่าวได้ระบุถึงมิติที่ได้รับผลกระทบเชิงบวกจากการร้องเพลง ได้แก่ คุณภาพชีวิต สุขภาวะทางจิตใจ ความสามารถในการคิด ความมุ่งมั่น กิจวัตรประจำวัน และสุขภาพจิตของผู้ดูแล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่เน้นย้ำถึงประโยชน์ของดนตรีในการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การร้องเพลงสามารถส่งเสริมการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน และการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น การร้องเพลงเป็นเครื่องมือในการแสดงออกและจัดการอารมณ์ที่หลากหลาย ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม การร้องเพลงเป็นช่องทางในการสำรวจและแสดงออกซึ่งเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผ่านการเลือกเพลงที่สื่อถึงความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนตัว การร้องเพลงช่วยกระตุ้นและเสริมสร้างความสามารถในการจดจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยความจำเชิงเสียง ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การร้องเพลงร่วมกันในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนเป็นกิจกรรมที่สร้างความผูกพันและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันอบอุ่น ดังนั้นการร้องเพลงไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิง แต่ยังเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะที่ครอบคลุมของผู้สูงอายุ การออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการร้องเพลงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรได้รับการพิจารณาในการวางแผนกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงอายุและส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาว

ดังนั้น ในการออกแบบรายวิชาการกระบวนการดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ด้านดนตรี การขับร้อง และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจและร่างกายให้กับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การวางแผนและออกแบบรายวิชาที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละคนจะเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมและได้รับประโยชน์จากกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่

1.4.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.4.2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรม (Behaviorism), ทฤษฎีสร้างสรรค์ความรู้แบบคอนสตรัคชัน (Cognitive Constructivism), และทฤษฎีสร้างสรรค์ความรู้แบบสังคม (Social Constructivism) แต่ละทฤษฎีมีแนวคิดและหลักการที่แตกต่างกันไปตามการเน้นในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ทฤษฎีการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็นสามแนวคิดหลัก ได้แก่ พฤติกรรมนิยม สร้างสรรค์นิยมเชิงรับรู้ และ สร้างสรรค์นิยมเชิงสังคม แต่ละแนวคิดมีมุมมองที่แตกต่างกันเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ พฤติกรรมนิยม มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดได้ โดยเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเสริมแรง สร้างสรรค์นิยมเชิงรับรู้ ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางความคิดภายในของผู้เรียน โดยมองว่าผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นเองจากประสบการณ์ตรง สร้างสรรค์นิยมเชิงสังคม เน้นบทบาทของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการสร้างความรู้ โดยเชื่อว่าความรู้เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนและเจรจาต่อรองกับผู้อื่น การนำทฤษฎีเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบการเรียนการสอน จะช่วยให้ผู้สอนสามารถเลือกใช้กลยุทธ์และเทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียนและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการบรรลุ

ทฤษฎีสร้างสรรค์ความรู้แบบคอนสตรัคชัน (Cognitive Constructivism) เน้นที่การสร้างความรู้ผ่านกระบวนการคิดของผู้เรียนเอง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ขึ้นมาใหม่โดยใช้ระบบความคิดและโครงสร้างความรู้ที่มีอยู่เป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนและตีความข้อมูลใหม่ กระบวนการเรียนรู้เน้นการให้ผู้เรียนค้นพบและประยุกต์ใช้ความรู้ด้วยตนเอง ครูมีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทฤษฎีนี้ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์และสามารถปรับตัวในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีสร้างสรรค์ความรู้แบบสังคม (Social Constructivism) การเรียนรู้เกิดขึ้นในบริบทของการสื่อสารและการร่วมมือกันในชุมชนความรู้ กระบวนการเรียนรู้เกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงความรู้เดิมที่มีอยู่ให้เป็นรูปแบบที่เข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ดีขึ้น ครูมีบทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการทำงานเป็นกลุ่ม การเรียนรู้ในบริบทนี้ช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคมและการทำงานร่วมกันเป็นทีม อีกทั้งยังพัฒนาทักษะการสื่อสารและการคิดวิเคราะห์ในระดับกลุ่ม (Santos, Luis & Kwee, Ching Ting Tany, 2022)

การสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน การใช้ทฤษฎีนี้ช่วยให้การมอบหมายงานและกิจกรรมต่างๆ มีความหมายที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกับบริบทของการปฏิบัติจริงในชุมชนการปฏิบัติ (Community of Practice) ซึ่งหมายถึงการสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้และ

ทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกแบบการเรียนรู้ที่เน้นความ "แท้จริง" และ "ถูกต้อง" จึงเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของวิชาชีพและสาขาวิชาที่ศึกษานอกจากนี้ การมอบหมายงานที่สอดคล้องกับบริบทการปฏิบัติจริงยังช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนเห็นความสำคัญของความรู้ที่ได้รับในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เมื่อผู้เรียนได้เห็นว่าความรู้ที่เรียนสามารถนำไปแก้ปัญหาในสถานการณ์จริงได้ ผู้เรียนก็จะรู้สึกมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น และมีความมั่นใจในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ อย่างไรก็ตาม การออกแบบงานที่มอบหมายให้สอดคล้องกับบริบทการปฏิบัติจริงนั้น จำเป็นต้องอาศัยความรอบคอบ ผู้สอนต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายประการ เช่น ระดับความรู้และทักษะของผู้เรียน เวลาที่จำกัด ทรัพยากรที่มีอยู่ และความเหมาะสมของงานกับเนื้อหาที่เรียน นอกจากนี้ ผู้สอนยังต้องให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะแก่ผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาผลงานของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ การมอบหมายงานที่สอดคล้องกับบริบทการปฏิบัติจริงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน การลงทุนในการออกแบบและจัดการงานที่มอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่น่าประทับใจและมีคุณค่าตลอดชีวิต

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าเขามีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้และทักษะของตนเองผ่านการปฏิบัติ การเข้าร่วมในชุมชนการปฏิบัติและการมอบหมายงานที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิชาชีพและชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Gultekin Cakmakci, 2020) การนำทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปฏิบัติมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์องค์ความรู้ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการเรียนรู้แบบนี้ไม่เพียงแต่นำมาซึ่งการรับรู้ข้อมูล แต่ยังส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง แก้ไขปัญหา และสร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 อาทิ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกัน การเข้าร่วมในชุมชนแห่งการปฏิบัติและการได้รับมอบหมายงานที่สอดคล้องกับบริบทจริง จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ

1.4.2.2 การเรียนรู้ตลอดชีวิต

การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งถูกกำหนดโดยการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของเทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจ ที่ทำให้บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวและพัฒนาทักษะตลอดช่วงชีวิต แนวคิดนี้ได้รับความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากโลกปัจจุบันเผชิญกับการ

เปลี่ยนแปลงที่ไม่เคยมีมาก่อน ทั้งในด้านการงานที่ต้องการทักษะใหม่ ๆ การพัฒนานวัตกรรม และการเติบโตของสังคมที่ต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัว (Kaplan, 2016)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังเป็นแนวคิดที่เปิดกว้าง ครอบคลุมถึงการเรียนรู้ในทุกมิติของชีวิต ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การศึกษาในระบบทางการศึกษาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้นอกระบบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้นอกระบบอาจเกิดขึ้นผ่านการทำงาน กิจกรรมทางสังคม หรือแม้กระทั่งการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน (Power & Maclean, 2013) นอกจากนี้ การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในชุมชน เนื่องจากการส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความเท่าเทียมกันในสังคม โดยเฉพาะในยุคที่เทคโนโลยีและความรู้ใหม่ ๆ เข้ามามีบทบาทสำคัญ การเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยลดช่องว่างของความรู้และทักษะระหว่างคนรุ่นใหม่และผู้สูงอายุ ทำให้ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลและทักษะใหม่ ๆ ได้อย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งส่งผลต่อการสร้างโอกาสที่เท่าเทียมในการทำงานและการดำรงชีวิต (Kaplan, 2016)

ในทางเศรษฐกิจ การเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการแข่งขันของบุคคลและองค์กร การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่ทันสมัยและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตลาดงานในยุคดิจิทัล เป็นสิ่งที่จำเป็นในการรักษาความสามารถในการแข่งขัน การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตลาดแรงงาน (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2019)

นอกจากนี้ การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องยังมีบทบาทสำคัญในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ การเรียนรู้ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้สมองยังคงมีความกระฉับกระเฉงและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคสมองเสื่อมได้อย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในวัยที่สูงขึ้น (UNESCO, 2019)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (DeAngelis, 2021) การมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความสุขของบุคคลในระยะยาว ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่มีความสุขในทุกช่วงวัย การประยุกต์ใช้แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในระดับสังคมและเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความท้าทายใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในตลาดงาน แต่ยังเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงและยั่งยืนของสังคมในระยะยาว (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2019)

1.4.2.3 การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้ของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดรอบชีวิตของคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยมีลักษณะเฉพาะตัวและรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากกลุ่มอายุอื่น ๆ การเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีลักษณะดังนี้

การเรียนรู้จากประสบการณ์ส่วนตัว ผู้สูงอายุมักมีประสบการณ์และความรู้ที่สะสมมาตลอดชีวิต การเรียนรู้ของผู้สูงอายุมักมีการอ้างอิงจากประสบการณ์ส่วนตัว เช่น การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้จากการเดินทาง หรือการสร้างความรู้จากการทำงานในอาชีพต่าง ๆ ที่เคยทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ส่วนตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุเก็บสะสมได้จากชีวิตประจำวัน การเดินทาง และอาชีพเป็นทรัพยากรที่มีค่าและสามารถนำมาใช้เพื่อต่อยอดในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาในชีวิต (Tu et al., 2022)

การเรียนรู้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุมักมีความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ภาษา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ หรือทักษะใหม่ การเรียนรู้ในชีวิตที่สูงอายุมักเป็นความมั่นคงและมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยให้ชีวิตมีความหมายและมุ่งเน้นไปที่ความมั่นคงในระยะยาว ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ช่วยให้มีชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขในวัยที่สูงขึ้น (Shahla Ayoubi-Mahani et al., 2023)

การเรียนรู้จากสื่อมัลติมีเดีย ผู้สูงอายุมักใช้สื่อมัลติมีเดีย เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือ หรือ วิดีโอเกมส์ เพื่อเรียนรู้และค้นคว้าข้อมูล สื่อมัลติมีเดียเป็นช่องทางที่สะดวกและมีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ สื่อมัลติมีเดียทำให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ตามประสิทธิภาพเพราะมีประสิทธิภาพที่สูง และสะดวกในการเข้าถึง นอกจากนี้ เครื่องมือเหล่านี้ยังเสริมสร้างการคิดเป็นอย่างสร้างสรรค์และส่งเสริมความสนใจในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ สื่อมัลติมีเดียมอบกว้างและหลากหลายในวิชาต่าง ๆ และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างรู้รอบและสนุกสนาน (Clerkin et al., 2022)

ในด้านเศรษฐกิจ การเรียนรู้ตลอดชีวิตมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงงานที่มีคุณภาพซึ่งสามารถปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีและแนวโน้มทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว บุคคลที่มีโอกาสพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และเรียนรู้ตลอดชีวิตมักจะมีความสามารถในการปรับตัวสูง ซึ่งทำให้สามารถ

เข้าร่วมในตลาดงานที่มีการแข่งขันสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีแรงงานที่มีคุณภาพนี้ยังส่งผลดีต่อเศรษฐกิจโดยรวม เนื่องจากสามารถเพิ่มผลิตภาพและนวัตกรรมให้กับองค์กรและประเทศได้ (International Labour Organization, 2019)

นอกจากนี้ การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและมั่นคง การศึกษาที่ครอบคลุมและการเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยสร้างประชากรที่มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการเผชิญกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ การเจริญเติบโตของเทคโนโลยี หรือปัญหาสังคมต่าง ๆ การเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจและความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2020)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังมีบทบาทในการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองที่รับผิดชอบและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม การเรียนรู้ไม่จำกัดเพียงแคในห้องเรียน แต่ครอบคลุมถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์ การทำงานร่วมกัน และการเรียนรู้ผ่านชุมชน ซึ่งส่งเสริมให้บุคคลสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสร้างสรรค์ความเปลี่ยนแปลงที่ดี (Sen, Prybutok, & Prybutok, 2022) ดังนั้น การประยุกต์ใช้แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงมีความสำคัญทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และเป็นพื้นฐานในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและมั่นคงในระยะยาว (UNESCO, 2019)

1.4.2.4 การผ่อนคลาย การผ่อนคลายเป็นส่วนสำคัญของการรักษาด้านจิตเวชเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลและลดภาวะซึมเศร้า การผ่อนคลายถือเป็นเทคนิคที่มีความเสี่ยงต่ำและปลอดภัย โดยถูกนำเสนออย่างสำคัญในการบำบัดทางจิตวิทยา. การผ่อนคลายถูกนิยามว่าเป็นชุดกลยุทธ์ที่มีไว้เพื่อปรับปรุงการตอบสนองทางกายต่อสถานการณ์ที่เครียด โดยจุดมุ่งหมายในการใช้เทคนิคการผ่อนคลายทั้งหมดคือการใช้ผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดหรือวิตกกังวล มีหลายประเภทของเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ เช่น progressive muscle relaxation, relaxation imagery, autogenic training, และ applied relaxation เทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบต่าง ๆ (Hamdani et al., 2022)

จากงานวิจัยของวิโอลาพบว่า การทบทวนระบบและผลกระทบทางชีววิทยาจิตและสังคมของการมีส่วนร่วมทางดนตรีในการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป การวิจัยนี้ใช้วิธีการค้นหาอย่างละเอียดในบทความที่รวมถึงทั้งหมด 11 การทดลองแบบสุ่มที่สอดคล้องกับเกณฑ์การรวมถึงและได้รับการวิเคราะห์ โดยมีประชากรศึกษาที่รวมถึงผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพ

แข็งแรงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ผลการทดลองที่ถูกเลือกไว้แสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมทางดนตรีสามารถมีผลกระทบที่ดีต่อการทำงานทางสติปัญญาและจิตวิญญาณ (Viola et al., 2023)

1.4.2.5 การประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการทางดนตรีและการขับร้อง การเปลี่ยนแปลงแนวคิดในการศึกษาดนตรีในช่วงชีวิตที่มีอายุมาก โดยการใช้ข้อมูลจากสัมภาษณ์ของยูเนสโก เพื่อพัฒนาการศึกษาทางศิลปะ ซึ่งเป้าหมายหลักคือทำให้ผู้เรียนทุกคนสามารถเข้าถึงการศึกษาทางศิลปะตลอดชีวิต ทั้งในชุมชนและที่บ้าน อย่างไรก็ตาม, การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับบุคคลที่เกินอายุที่ไม่ได้มีตลาดแรงงานมีการละเมิดที่น้อยมาก ทำให้ยากต่อการทำให้สถาบัน ผู้สนับสนุน และนักวิเคราะห์เข้าใจความคุ้มค่า โดยความคุ้มค่าที่ได้รับจากรูปแบบที่ซับซ้อนของการเรียนรู้ตลอดชีวิตในช่วงท้ายของชีวิต (Laes & Creech, 2023)

งานทางดนตรีเป็นสาขาของวิทยาศาสตร์ที่ยังเป็นสิ่งใหม่เมื่อเทียบกับรูปแบบอื่น ๆ ของการรักษา ขณะที่วิทยาศาสตร์พัฒนาขึ้น การศึกษาเชิงระบบเกี่ยวกับผลกระทบของดนตรีในการรักษาเริ่มต้น ไม่ว่าจะเป็นใครก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเพื่อการรักษาได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ ได้มีการศึกษาวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยที่พิสูจน์ว่าการรักษาด้วยดนตรีสามารถบรรเทาและช่วยเหลือได้ บทความนี้ได้รวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับ ทักษะคิด การเผยแพร่ข้อมูล การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และความมีประโยชน์ต่อการรักษาด้วยดนตรีเพื่อสร้างกรอบความคิดสำหรับการวิจัยเพิ่มเติม (สมรรถยา วาทะวัฒน์., 2565)

การศึกษากลุ่มมิวสิกอินเทอร์เวนชันที่มีผลต่อสมองและผลลัพธ์ทางสุขภาพจิตในผู้พักอาศัยในบ้านพักครูเกี่ยวกับการศึกษาเบื้องต้นทดลองที่มีการควบคุมแบบสุ่ม โดยการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลของโปรแกรมมิวสิกอินเทอร์เวนชันที่ให้กับกลุ่มผู้พักอาศัยในบ้านพักครู โดยมีการทดลองแบบสุ่มที่ใช้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมนี้และกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมปกติที่บ้านพักครูเตรียมไว้ ภายในระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมิวสิกอินเทอร์เวนชันที่มีการบริหารกิจกรรมระหว่างที่ทำมิวสิกและกิจกรรมทั่วไป มีผลที่ดีกว่าในด้านการปรับปรุงฟังก์ชันสมอง ลดภาวะซึมเศร้า ลดภาวะวิตกกังวล และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (Kim & Jinsuk, 2021)

การประเมินผลของการใช้โปรแกรมดนตรีบำบัดต่อพฤติกรรมอารมณ์ของผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อมในสถานดูแลในไต้หวัน พบว่าการบำบัดด้วยดนตรีสามารถช่วยเหลือพนักงานสังคมในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และอาการของโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุโดยไม่ใช้ยาหรือการจำกัดทางกาย, ทำให้มีคุณภาพการดูแลที่ดีขึ้น การศึกษานี้ทดสอบประสิทธิภาพของกิจกรรมดนตรีในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อมที่อาศัยในสถานดูแลระยะยาว การศึกษานี้มีลักษณะเป็นแบบทดลองแบบครึ่งจริง โดยรวบรวมผู้สูงอายุ 80 คนจากศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ 2 แห่ง ด้วย

วิธีการสุ่มเลือกที่มีวัตถุประสงค์เป็นคนที่มียุ 65 ปีขึ้นไป มีโรคสมองเสื่อมและแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โปรแกรมดนตรีบำบัดประกอบด้วยเซสชันที่มีระยะเวลา 90 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 2 เดือน สรุปได้ว่าโปรแกรมดนตรีบำบัดแสดงศักยภาพในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อมที่อาศัยในสถาบันดูแลระยะยาว การผนวกกิจกรรมดนตรีบำบัดเข้าสู่งานสังคมอาจช่วยเพิ่มความหลากหลายและนวัตกรรมในการดูแลระยะยาวได้ (Yao et al., 2022b)

ตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ตัวแปรต้น เช่น รูปแบบกิจกรรมดนตรีผ่านระบบ MOOCs และปัจจัยประชากรศาสตร์ (2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความผ่อนคลาย ความง่ายในการเรียนรู้ ความพึงพอใจ และผลสัมฤทธิ์ของรายวิชา และ (3) ตัวแปรกำกับ เช่น ประสบการณ์เดิมด้านดนตรีและบริบทชุมชน ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ได้รับการศึกษาและยืนยันความสำคัญจากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1. ตัวแปรต้น (Independent Variables)

ตัวแปรต้นคือปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีโดยตรง เช่น รูปแบบกิจกรรมดนตรีที่จัดผ่านระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่น สามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา และเอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมถึง ปัจจัยประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งล้วนมีผลต่อการเลือกเข้าร่วมกิจกรรม ความถนัดในการเรียนรู้ และแรงจูงใจของผู้สูงอายุ งานวิจัยในประเทศ เช่น Merriam (2007) และงานในประเทศ เช่น กาญจน (2561) ต่างยืนยันว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวกำหนดโอกาสและรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มผู้สูงอายุ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

ตัวแปรตามหมายถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ตัวแปรสำคัญที่ใช้ในการประเมิน ได้แก่ ระดับความผ่อนคลาย ซึ่งสะท้อนผลกระทบด้านสุขภาวะจิตใจ, ความง่ายในการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้เชิงกระบวนการ, ความพึงพอใจ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดแรงจูงใจและความต่อเนื่องในการเรียนรู้ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ที่สะท้อนความสามารถเชิงทักษะและความเข้าใจด้านดนตรี งานวิจัยของ Coffman (2002) และ Davidson & Faulkner (2010) ชี้ให้เห็นว่าผลลัพธ์เหล่านี้สามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของการเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ

3. ตัวแปรกำกับ (Control Variables)

ตัวแปรกำกับหรือแทรกซ้อนเป็นปัจจัยที่อาจมีผลต่อความแตกต่างของผลการเรียนรู้ เช่น ประสบการณ์เดิมด้านดนตรี ที่ผู้สูงอายุมียู่มาก่อนแล้ว และ บริบทชุมชน ซึ่งสะท้อนถึงความพร้อมด้านทรัพยากรทางวัฒนธรรมและสังคม การวิจัยของ Ruud (1997) และ Boyce-Tillman (2000) ยืนยันว่า

บริบททางวัฒนธรรมและการสนับสนุนทางสังคมสามารถกำหนดคุณภาพและความหมายของการเรียนรู้ดนตรีได้โดยตรง

กล่าวโดยสรุป ตัวแปรทั้งสามกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยตัวแปรต้นเป็นแรงผลักดัน ตัวแปรตามสะท้อนผลลัพธ์ และตัวแปรกำกับทำหน้าที่ปรับทิศทางความเข้มข้นของผลกระทบ ความเข้าใจในโครงสร้างของตัวแปรเหล่านี้จึงเป็นรากฐานสำคัญในการออกแบบงานวิจัยและพัฒนาหลักสูตร MOOCs สำหรับผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความต้องการในมิติสังคม วัฒนธรรม และสุขภาวะได้อย่างแท้จริง

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบความต้องการของผู้สูงอายุเรื่องการร้องเพลงและดนตรีเพื่อผ่อนคลาย และวิธีการที่ผู้สูงอายุกำลังใช้ในปัจจุบันเพื่อบรรลุดุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ทราบว่าผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนและแหล่งการเรียนรู้อย่างไรเพื่อรองรับความต้องการของผู้สูงอายุในด้านดนตรีและการขับร้อง
3. รู้ความต้องการเฉพาะตัวของกลุ่มผู้สูงอายุในเรื่องการขับร้องและดนตรีและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ
4. ผลของดนตรีและการขับร้องในการลดความเครียดและบำบัดจิตใจของผู้สูงอายุ
5. แนวทางในการออกแบบแหล่งการเรียนรู้แบบเปิด (MOOC) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกระบวนการดนตรีและการขับร้องสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.6 ผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ (Output)

ผลผลิต	ประเภทผลผลิต	รายละเอียดของผลผลิต	จำนวนนำส่ง	หน่วยนับ
ผู้สูงอายุที่มีความรู้พื้นฐานในการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย	กำลังคน	ผู้สูงอายุในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ที่ได้เข้าใช้งานรายวิชาระบบเปิด (MOOCs) กระบวนการด้านดนตรีและการขับร้องเพื่อการผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออก	20	คน
ต้นแบบผลิตผลผลิตภัณฑ์	รายวิชาระบบเปิด (MOOCs)	รายวิชาระบบเปิด (MOOCs) กระบวนการด้านดนตรีและการขับร้องเพื่อการผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกที่อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ	1	รายวิชา

ผลผลิต	ประเภทผลผลิต	รายละเอียดของผลผลิต	จำนวนนำส่ง	หน่วยนับ
		สามารถเข้าถึงชุดวิชาสูงวัยแห่งศตวรรษที่ 21 ได้อย่างสะดวก		
ต้นฉบับบทความวิจัย	บทความวิจัย	บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระดับชาติ	1	เรื่อง
เครือข่ายความร่วมมือ	เครือข่ายความร่วมมือของชุมชนในเขตพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก	หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและให้ความรู้กับผู้สูงอายุ ได้ใช้ประโยชน์จากรายวิชาการะบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ	1	เครือข่าย

1.7 ผลลัพธ์ (Expected Outcomes) ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ทำ dropdown list ให้เลือก)	จำนวน	หน่วยนับ	รายละเอียดของผลลัพธ์	ผู้ใช้ประโยชน์ (Users)/ ผู้ได้รับผลประโยชน์ (Beneficiaries)
ผลงานตีพิมพ์ (Publications)	1	เรื่อง	บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระดับชาติ	นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา ผู้ทำงานด้านผู้สูงอายุ
ผลิตภัณฑ์และกระบวนการ บริการ และการ รับรองมาตรฐานใหม่ (New Products/Processes, New Services and New Standard Assurances)	1	วิชา	รายวิชา MOOCs กระบวนการด้านดนตรี และการขับร้องเพื่อการผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออก	ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่

1.8 ผลกระทบ (Expected Impacts) ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

☑️ด้านวิชาการ

รายละเอียดผลกระทบ ได้ศึกษาและวิจัยช่องทางใหม่ในการเผยแพร่ความรู้ไปสู่ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ แทนรูปแบบการเผยแพร่ด้วยการอบรม สัมมนา หรือจัดกิจกรรมแบบเดิมๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาสื่อประเภทความรู้สำหรับผู้สูงวัยให้พัฒนาก้าวหน้าขึ้นไปในอนาคต

☑️ด้านสังคม

☑️ด้านสาธารณะ ○ ด้านชุมชนและพื้นที่ ○ ด้านสิ่งแวดล้อม

รายละเอียดผลกระทบ ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เป็นสุข เข้มแข็ง รู้สึกถึงการมีคุณค่า ลดการพึ่งพาผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมยุคใหม่ในอนาคตได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และได้ใช้ความรู้ความสามารถที่มีในการช่วยพัฒนาสังคมได้ต่อไป

๑ ด้านนโยบาย

รายละเอียดผลกระทบ ส่งเสริมนโยบายการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ การเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสามารถทำผ่านแพลตฟอร์มอุปกรณ์เคลื่อนที่ ที่เข้าถึงง่ายและมีใช้งานกันโดยทั่วไปได้

๑ ด้านเศรษฐกิจ

รายละเอียดผลกระทบ ลดภาระของภาครัฐและครอบครัวด้านค่าใช้จ่ายเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุซึ่งมีการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งช่วยลดการเจ็บปวด เครียด และวิตกกังวลลงได้มากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย (Material & Methods)

ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการวิจัยวิธีดำเนินการวิจัยนี้

การสร้างระเบียบวิธีวิจัยและวิธีดำเนินการวิจัยตามคำแนะนำของผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยสำหรับการพัฒนาและปรับปรุงรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) เพื่อผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออก เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยแบ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อประเมินผลลัพธ์ และการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อวิเคราะห์เชิงลึกจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง สามารถดำเนินการดังนี้

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำหรับการพัฒนารายวิชา

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีบำบัด ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาระดับสูง และตัวแทนชุมชนที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 4 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากบุคคลที่มีความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ตรงที่สามารถสะท้อนความต้องการและบริบทจริงของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน ทั้งนี้เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปสังเคราะห์เป็นโครงสร้างรายวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

2.1.2 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองเรียนรู้รายวิชา

ประชากรในส่วนนี้คือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี ซึ่งถือเป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้สูงอายุจำนวน 20 คน ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ เพื่อเข้าร่วมการทดลองเรียนรู้รายวิชาที่พัฒนาขึ้น การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างนี้อ้างอิงแนวทางการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ที่มุ่งเน้นกลุ่มเล็กเพื่อให้สามารถควบคุมตัวแปรที่เกี่ยวข้องได้ง่ายขึ้น และสะท้อนผลการเรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้งในบริบทจริงของกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่างประชากรในการวิจัยแบบเจาะจง (Purposive sampling) การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงช่วยให้คุณควบคุมคุณภาพของตัวอย่างได้ โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีความหลากหลายในลักษณะทางสังคม อายุ ระดับการศึกษา และสภาพ

สุขภาพ ช่วยลดเวลาและทรัพยากรในการเก็บข้อมูล โดยไม่ต้องสำรวจกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถตอบคำถามวิจัยได้ในทางที่ถูกต้อง

โดยกลุ่มประชากรที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มประชากรที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุบางละมุง จากการคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุบางละมุงเพราะจังหวัดชลบุรีมีความสำคัญในด้านการท่องเที่ยว ชายทะเลภาคตะวันออกและมีความสำคัญเป็นพื้นที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของประเทศ โดยเฉพาะเมืองพัทยาซึ่งเป็นจุดหมายที่นักท่องเที่ยวหลายคนเลือกเข้าชมและเที่ยวบ่อยครั้ง จังหวัดชลบุรียังมีท่าเรือแห่งหนึ่งที่มีความสำคัญในการค้าและการขนส่งคือท่าเรือแหลมฉบัง ที่ถือเป็นจุดเชื่อมต่อสำคัญของการค้าขาย และการนำเข้า-ส่งออกสินค้าในประเทศ

กลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มที่เข้าอยู่ในสถานที่ที่มีการกิจกรรมเมือง และมีวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับชุมชนในเมือง การเลือกกลุ่มประชากรนี้จึงเหมาะสมในการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวโน้มการเรียนรู้และความต้องการในการพัฒนาสื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในสังคมเมืองที่เป็นจุดมุ่งหมายของการท่องเที่ยวและค้าขายในประเทศไทย โดยการศึกษากลุ่มประชากรนี้จะเสริมสร้างความน่าเชื่อถือและความเชื่อมั่นในข้อมูลที่ได้จากการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายของการวิจัยคือผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองและพื้นที่อุตสาหกรรม รวมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เกณฑ์การคัดเลือกเน้นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงพอเข้าร่วมกิจกรรมและยินยอมให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือคุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการวิจัย กลุ่มประชากรเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมด้านดนตรีและขับร้อง สามารถสื่อสารด้วยการใช้ภาษาไทยได้ สามารถใช้อุปกรณ์ทางเทคโนโลยีในการสื่อสารแอฟพลิเคชั่นไลน์ (Line) ได้

เกณฑ์การคัดออก (Termination criteria) คือเงื่อนไขที่จะทำการยุติการวิจัยสำหรับผู้เข้าร่วม คือ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการด้านดนตรีและขับร้องแบบภาคสนามได้ครบทุกกิจกรรม

2.2 การประชาสัมพันธ์ข้อมูลการรับสมัคร

2.2.1 ผู้วิจัยจะมีการเข้าร่วมการประชุมประจำเดือนกับตัวแทนโรงเรียนผู้สูงอายุบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อทำการบันทึกข้อมูลและการสังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นในโรงเรียน โดยระบุเป้าหมายของการเข้าร่วมไว้อย่างชัดเจน เพื่อให้ได้ข้อมูลและความเข้าใจที่มีคุณภาพเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของผู้สูงอายุที่ถูกต้องและเพื่อให้เกิดผลการทำงานที่เหมาะสมอย่างยั่งยืน ดังนั้นการเข้าร่วมประชุมนี้เป็นสิ่ง

สำคัญที่จะช่วยให้ผู้วิจัยได้รับข้อมูลและความเข้าใจที่เป็นประโยชน์ที่สุดจากผู้สูงอายุ และทำให้ผลการวิจัยมีความถูกต้องและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้นด้วยการบันทึกข้อมูลที่เป็นรายละเอียด

2.2.2 ผู้วิจัยจะสร้างกิจกรรมการประชาสัมพันธ์โครงการผ่านผู้บริหารโรงเรียนเพื่อส่งต่อถึงสมาชิกในโรงเรียน โดยมีแผนการทำประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

2.2.2.1 การพิมพ์โปสเตอร์ขนาด A4 จะจัดทำโปสเตอร์เพื่อแจกจ่ายให้กับผู้ดูแลโรงเรียนเพื่อนำไปแจกจ่ายให้กับสมาชิกในโรงเรียน โดยจะทำการแจกในวันที่มีการประชุมประจำเดือนของโรงเรียน

2.2.2.2 การส่งไฟล์ภาพอิเล็กทรอนิกส์ของโปสเตอร์ ผู้วิจัยจะขอไลน์ของผู้ดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุบางละมุง เพื่อส่งไฟล์รูปภาพโปสเตอร์เป็นไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งจะถูกนำไปประชาสัมพันธ์และแจกจ่ายต่อไปในโรงเรียนผ่านช่องทางอื่น ๆ ที่เหมาะสม

การดำเนินการทั้งสองช่องทางนี้จะช่วยในการเพิ่มความรู้สึกรักและการตระหนักของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับโครงการ และส่งเสริมให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงเพื่อผ่อนคลายของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างแท้จริง 6.2.3 ในโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ของโครงการวิจัยนั้น จะมีข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของงานวิจัย รวมถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการติดต่อที่สามารถใช้ในการติดต่อกับผู้เข้าร่วมวิจัยต่าง ๆ หากมีผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จะต้องทำการติดต่อสื่อสารโดยตรงกับผู้วิจัยผ่านช่องทางการติดต่อ โดยระบบเบอร์โทรศัพท์และบัญชี LINE ซึ่งเป็นช่องทางการติดต่อที่เหมาะสมในการสนับสนุนการสื่อสารระหว่างผู้สนใจและผู้วิจัยเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมหรือสอบถามรายละเอียดต่าง ๆ ของโครงการวิจัยนั้น ๆ อย่างสะดวกสบายและรวดเร็ว

2.2.3 เมื่อผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว นักวิจัยจะติดต่อทางโทรศัพท์เบื้องต้น เพื่ออธิบายข้อมูลและขอให้ส่งหลักฐานที่เป็นบันทึกการตรวจสอบคุณสมบัติ ซึ่งเป็นเกณฑ์สำคัญในการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ ในภายหลังเมื่อผู้สมัครผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัยจะติดต่อกลับผ่านช่องทางที่ผู้สมัครใช้สมัครเข้าร่วม เพื่ออธิบายข้อบังคับทางสิทธิและเงื่อนไขการถอนตัว และจะส่งเอกสารขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้ลงนามตามวันเวลาและสถานที่ที่การนัดหมายต่อไป ซึ่งมี 2 ทางเลือกในการส่งเอกสารขอความยินยอม

2.2.3.1 การส่งเอกสารผ่านช่องทางออกอินเทอร์เน็ตและรอการส่งกลับมาผ่านช่องทางเดิมก่อนวันจัดกิจกรรมครั้งแรก

2.2.3.2 การนัดหมายเพื่อส่งเอกสารโดยตรงที่สถานที่เข้าร่วม ซึ่งต้องนัดหมายก่อนวันจัดกิจกรรมครั้งแรกที่โรงเรียนผู้สูงอายุบางละมุง จังหวัดชลบุรี

2.2.4 เมื่อมีจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยครบตามที่กำหนดไว้แล้ว จะมีการปิดรับสมัคร

2.3 ขั้นตอนการวิจัย

กระบวนการวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ (1) สำรวจความต้องการและปัจจัยพื้นฐาน (2) ออกแบบและพัฒนากิจกรรม MOOCs กระบวนการดนตรีและการขับร้อง (3) ทดลองใช้กิจกรรมจริงกับผู้สูงอายุ และ (4) ประเมินผลลัพธ์ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้และข้อเสนอแนะ

2.3.1 การศึกษาความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย จัดทำสนทนากลุ่ม Focus group กับผู้เชี่ยวชาญและเกี่ยวข้อง ซึ่งรวมถึงนักวิชาการด้านพยาบาล ดนตรีผู้สูงอายุ จิตวิทยา ดนตรีบำบัด ดนตรีศึกษา สังคมศาสตร์ และการผลิตนวัตกรรมการศึกษา เพื่อเข้าใจความต้องการและความสนใจในการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุ

2.3.2 การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ของรายวิชาในรูปแบบ MOOC ออกแบบและสร้างสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดและข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม Focus group เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้และการจัดการผู้เรียนในรูปแบบ MOOCs โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นทั้งหมด 10 กิจกรรม เพื่อพัฒนาและเสริมการจัดการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) สำหรับผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการดนตรีและการขับร้องเพื่อการผ่อนคลาย ผู้วิจัยแบ่งกิจกรรมเป็นกิจกรรมด้านดนตรีและการขับร้อง จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรมนี้จัดขึ้นเป็นกิจกรรมละ 10-15 นาทีโดยผู้วิจัยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.2.1 กิจกรรมที่ 1 การฝึกฝนการเล่นดนตรีพื้นฐาน เป็นการจัดกิจกรรมเรียนรู้เกี่ยวกับการเล่นดนตรีพื้นฐาน เช่น การใช้เครื่องดนตรีที่ง่ายต่อการเรียนรู้ เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะ มีการสอนพื้นฐานการเล่นดนตรีและเทคนิคเบื้องต้น พร้อมกับการฝึกซ้อมในแบบฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2.3.2.2 กิจกรรมที่ 2 การสร้างสรรค์ดนตรี เป็นการให้โอกาสแก่ผู้เรียนที่จะสร้างเสียงดนตรีด้วยตนเอง โดยใช้เครื่องดนตรีที่เหมาะสมหรือเครื่องมือที่ใช้งานง่าย โดยแนะนำแนวทางในการสร้างเสียงดนตรีที่เพลิดเพลินและสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้เรียน

2.3.2.3 กิจกรรมที่ 3 การฟังดนตรี เลือกเพลงที่มีทัศนคติบวกและเหมาะสมกับการผ่อนคลาย และนำมาฟังให้กับผู้เรียนในระหว่างกิจกรรม ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฟังดนตรีอย่างมีสติและการรับรู้ที่ดี

2.3.2.4 กิจกรรมที่ 4 การขยับร่างกายตามจังหวะ สร้างกิจกรรมการขยับร่างกายเบื้องต้นที่เหมาะสมกับสภาพกายของผู้สูงอายุ เช่น การปรนมมือ หรือการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ที่เหมาะสม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเชิดชูความสนุกสนานของการแสดงออก

2.3.2.5 กิจกรรมที่ 5 การสร้างเสียงและการทำสมาธิ แนะนำเทคนิคการสร้างเสียงเพื่อผ่อนคลายและการสร้างสมาธิ โดยใช้เสียงจากการหายใจ การพูด หรือเครื่องดนตรีที่เหมาะสม มีการให้แนวทางในการทำสมาธิให้เกิดความผ่อนคลายและเชื่อมโยงกับความสนุกสนานของการเล่นดนตรี

2.3.2.6 กิจกรรมที่ 6 การฝึกฝนออกเสียงพื้นฐาน จัดกิจกรรมการฝึกฝนเสียงพื้นฐาน โดยให้ผู้เรียนฝึกซ้อมเสียงพื้นฐานของการร้อง เช่น เสียงสูง-ต่ำ เสียงชัด-ไม่ชัด เป็นต้น

2.3.2.7 กิจกรรมที่ 7 การฝึกฝนเทคนิคการขับร้อง นำเสนอเทคนิคการขับร้องพื้นฐาน เช่น เทคนิคการหายใจ การควบคุมเสียง การออกเสียงและเทคนิคการขับร้องต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง

2.3.2.8 กิจกรรมที่ 8 การฝึกฝนเพลงที่เหมาะสม เลือกเพลงที่มีช่วงสูง-ต่ำและเนื้อเพลงที่เหมาะสมกับการฝึกฝนเสียง และให้ผู้เรียนฝึกร้องตามเพลงที่เลือก

2.3.2.9 กิจกรรมที่ 9 การฝึกฝนการร้องแบบไร้ความกดดัน ใช้เพลงที่มีจังหวะช้า ๆ และเนื้อเพลงที่ผ่อนคลาย เช่น เพลงลูกทุ่ง เพลงป๊อป เพลงคลาสสิก เป็นต้น ให้ผู้เรียนฝึกฝนการร้องแบบไร้ความกดดัน

2.3.2.10 กิจกรรมที่ 10 การร้องร่วมกับดนตรี จัดกิจกรรมการร้องร่วมกับดนตรีโดยเลือกเพลงที่เหมาะสมและมีทัศนคติบวก โดยให้ผู้เรียนร้องร่วมกับการเล่นดนตรีที่เลือกไว้

2.3.3 การทดสอบและปรับปรุง นำโปรแกรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปทดสอบกับกลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเก็บข้อมูลการใช้งานและความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการทดสอบและใช้เพื่อปรับปรุงสื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.3.4 การประเมินและการวิเคราะห์ผล นำโปรแกรมการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแล้วไปยังกลุ่มผู้สูงอายุอีกครั้งเพื่อประเมินผลและวิเคราะห์ความสำเร็จของการปรับปรุง

2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.4.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4.1.1 การใช้เครื่องมือบันทึกภาพและเสียงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.4.1.2 การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือในการบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูล

2.4.1.3 การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในการติดต่อสื่อสารโดยผู้วิจัยจะการใช้การสื่อสารผ่านโทรศัพท์และแอปพลิเคชัน Line ตลอดระยะเวลาของโครงการทั้งในลักษณะรายบุคคลและกลุ่มเพื่อตอบคำถาม การพูดคุย การสอบถามและการประสานงานในโครงการ

2.4.2 แบบประเมิน

แบบประเมินความผ่อนคลาย โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมตอบแบบประเมินความผ่อนคลายหลังในรูปแบบ ลูกบอลสี จำนวน 5 ระดับจาก ไม่ผ่อนคลาย(สีแดง) สีส้ม(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด) หลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินแต่ละกิจกรรม เพื่อหาข้อมูลของรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ

2.5 การออกแบบกิจกรรมกระบวนการด้านดนตรีและขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ

ในการเตรียมและพัฒนากิจกรรมด้านดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการผ่อนคลาย การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยได้มุ่งพัฒนาเครื่องมือและทำการดำเนินงานเองในทุกขั้นตอน โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมที่จะช่วยในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เน้นไปที่การเตรียมความพร้อมในการแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นไปได้ที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมทางดนตรี เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถสนับสนุนและเป็นที่ปรึกษาในขณะที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดแก่ผู้สูงอายุในทุกช่วงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.5.1 การศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนกับผู้สูงอายุจากกระทรวงสาธารณสุขและมูลนิธิบ้านสุทธาวาสเฉลิมพระเกียรติฯ ได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น ลักษณะทางกายภาพ อารมณ์ ความเจ็บป่วย หรือข้อจำกัดต่าง ๆ รวมถึงแนวทางในการจัดการชีวิตประจำวัน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากที่สุดได้โดยตรงโดยใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและสุขภาพในการกำหนดแนวทางในการดำเนินการต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุด

2.5.2 การนำกระบวนการดนตรีเพื่อผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุเป็นหัวข้อวิจัย ได้มุ่งเน้นในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ โดยการคำนึงถึงความสะดวกสบาย การผ่อนคลาย การยืดหยุ่น และการทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติ โดยมุ่งเน้นให้กิจกรรมดนตรีและขับร้องที่รวบรวมไว้ในแผนการที่มีความสมดุลในเรื่องของวัตถุประสงค์ อุปกรณ์ และการดำเนินกิจกรรม

โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนต่าง ๆ เช่น ขั้นตอนการเริ่มต้น การปฏิบัติแต่ละกิจกรรม และขั้นตอนสรุป นอกจากนี้ แผนการกิจกรรมแต่ละส่วนจะใช้เวลาประมาณ 50-60 นาที หรือไม่เกิน 1 ชั่วโมง นอกเหนือจากนี้ยังมีการพัฒนาเครื่องมือที่เหมาะสมในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้เป็นที่ยอมรับในการทำวิจัยด้วยดี

2.5.3 ก่อนจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเพื่อผ่อนคลาย คณะผู้ดูแลและมูลนิธิต่าง ๆ จะเตรียมอุปกรณ์ดนตรีและขับร้อง ทั้งเครื่องมือสำหรับการเก็บข้อมูล และวางแผนกิจกรรมล่วงหน้าไว้ 1 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ ยังมีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ ก่อนนำมาใช้ในกิจกรรมเพื่อรักษาความปลอดภัยและสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียน ดังนั้น มีการเตรียมการอย่างเพียงพอและรอบคอบก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรมดนตรีผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและปลอดภัยมากที่สุดไว้ล่วงหน้าในทุกขั้นตอนของกิจกรรมวิจัยนั้น ๆ ขณะดำเนินการเตรียมการ

2.5.4 การจัดการประชุมและการฝึกอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการถ่ายทอดแผนการกระบวนการดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้ดูแลที่มีบทบาทเป็นผู้วิจัยเข้าใจเป้าหมายของการศึกษานี้ นอกจากนี้ ผู้ดูแลผู้สูงอายุจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์และแผนการจัดกิจกรรมก่อนการดำเนินกิจกรรมจริงอย่างล่วงหน้า 1 สัปดาห์ เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการจัดกิจกรรมและการใช้อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะทำการอบรมเพื่อส่งเสริมความรู้และตอบคำถามให้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่ออธิบายเป้าหมายและขั้นตอนการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง รวมถึงเงื่อนไขและขอบเขตของการศึกษาวิจัย เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติงานในทิศทางที่เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้อย่างเหมาะสม

2.6 ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

2.6.1 การจัดทีมงานเพื่อดำเนินกิจกรรมดนตรีและขับร้องสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการผ่อนคลาย จำนวนทีมงานไม่เกิน 4 คนต่อครั้ง ทีมงานนี้ได้รับการคัดเลือกโดยเจ้าหน้าที่มูลนิธิทุกครั้งที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีเงื่อนไขว่าจะต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะที่อยู่ภายในพื้นที่ของโรงเรียน และจะทำกิจกรรมได้เฉพาะบริเวณที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น ทีมงานวิจัยประกอบด้วยหัวหน้าทีมวิจัย 1 คน อาจารย์ผู้ดำเนินกิจกรรม 1 คน และผู้ช่วยนักวิจัย 2 คน ซึ่งมีหน้าที่และบทบาทดังนี้

2.6.1.1 ก่อนเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยจะทำการประเมินข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีการวัดระดับค่าความดันเลือดของผู้ร่วมวิจัยก่อนการเริ่มกิจกรรม ทีมวิจัยและผู้ดำเนินกิจกรรมจะมีพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมอยู่ในส่วนหน้าของลานกิจกรรมเท่านั้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ จะถูกอธิบายผ่านการพูดทางไมโครโฟนโดยระยะห่างจากผู้สูงอายุมากที่สุด เพื่อความ

ปลอดภัย ผู้ดูแลผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำกิจกรรมในกลุ่มต่าง ๆ ที่ได้แบ่งไว้ หากเกิดปัญหาหรือข้อสงสัยใด ๆ ขณะทำกิจกรรม ผู้ดูแลผู้สูงอายุจะรับผิดชอบในการสอบถามและแก้ไข้ปัญหาเพื่อให้กิจกรรมเป็นไปตามที่กำหนดไว้อย่างถูกต้องและปลอดภัยที่สุด

2.6.1.2 ทีมวิจัยและอาจารย์ผู้ดำเนินกิจกรรมจะมีพื้นที่การดำเนินกิจกรรมอยู่ในส่วนหน้าของบริเวณพื้นที่กิจกรรมเท่านั้น เพื่ออธิบายกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านการใช้ไมโครโฟนโดยเว้นระยะห่างจากผู้สูงอายุมากที่สุด มีการกำหนดผู้ดูแลผู้สูงอายุให้เป็นผู้นำกิจกรรมในแต่ละกลุ่มที่จัดแบ่ง หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยใด ๆ ในระหว่างกิจกรรม ผู้ดูแลผู้สูงอายุจะต้องมีหน้าที่สอบถามและแก้ไข้ปัญหาเพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปตามที่กำหนดโดยถูกต้องและปลอดภัยที่สุดโดยผู้ดูแลผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำกิจกรรมในกลุ่มต่าง ๆ ที่ได้แบ่งไว้ หากเกิดปัญหาหรือข้อสงสัยใด ๆ ขณะทำกิจกรรม ผู้ดูแลผู้สูงอายุจะรับผิดชอบในการสอบถามและแก้ไข้ปัญหาเพื่อให้กิจกรรมเป็นไปตามที่กำหนดไว้อย่างถูกต้องและปลอดภัยที่สุด

2.6.6.2 ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ที่นำกิจกรรมและดูแลผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม โดยมีจำนวน 4 คนในบทบาทนี้ การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้แก่ กลุ่มละ 7-8 คนต่อผู้ดูแล 1 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีหน้าที่ร่วมเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและศิลปะทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม โดยเป็นผู้ดูแลและสนับสนุนในการเรียนรู้และการผ่อนคลายของผู้สูงอายุในระหว่างกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.6.6.2.1 เป็นผู้นำในกิจกรรมและการให้ความช่วยเหลือในการดูแลผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในกระบวนการด้านดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย โดยเฉพาะการอำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดเป็นสิ่งที่จำเป็นในการสร้างและปรับปรุงกระบวนการดนตรีที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสำหรับผู้สูงอายุในการผ่อนคลายสุขภาพทั้งจิตและร่างกายได้อย่างเต็มที่

2.6.6.2.2 จัดที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการผ่อนคลายได้แก่ การเรียงแถวที่นั่งของผู้สูงอายุโดยมีการคำนึงถึงการเคลื่อนย้ายที่นั่งของผู้สูงอายุทั้งในรถเข็นและเก้าอี้ เช่นการจัดเตรียมและจัดหาอุปกรณ์บางส่วนตามคำขอของผู้สูงอายุได้เป็นต้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสะดวกสบายในการนั่งผ่อนคลายได้โดยเฉพาะ

2.6.6.2.3 สนทนาและการสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุที่มีปัญหาในขณะนั้นเป็นการร่วมทำงานเพื่อเข้าใจและสนับสนุนความต้องการของผู้สูงอายุในขณะเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและศิลปะ นอกจากนี้ยังมีการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรมเพื่อให้เข้าใจและวิเคราะห์เรื่องราว สิ่งที่เกิดขึ้น และความรู้สึกทางสมองของ

ผู้สูงอายุในขณะทำกิจกรรมดนตรีและศิลปะโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงการให้บริการที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุที่มีความต้องการในการผ่อนคลายและเพิ่มศักยภาพในการดำเนินขณะทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

2.7 การออกแบบเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือที่ออกแบบขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยยึดหลักเกณฑ์ความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ ดังนี้

2.7.1 **การออกแบบเครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ** แบบสอบถามถูกสร้างขึ้นเพื่อวัดตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ระดับความผ่อนคลาย ความง่ายในการเรียนรู้ ความพึงพอใจ และผลสัมฤทธิ์ของรายวิชา โดยยึดแนวทางการสร้างเครื่องมือของ **Likert Scale 5 ระดับ** ทั้งในมิติด้านเนื้อหา ด้านโครงสร้าง และความเหมาะสมของภาษา ก่อนนำมาใช้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดสอบความเชื่อมั่นด้วยสถิติ Cronbach's Alpha

2.7.2 **การออกแบบเครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ** ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เครื่องมือถูกกำหนดเป็นแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยอิงจากวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องได้อย่างอิสระ แนวคำถามผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

2.7.3 **กระบวนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ** ก่อนการนำเครื่องมือวิจัยไปใช้จริง ได้มีการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีบำบัด ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาผู้สูงอายุ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การตรวจสอบครอบคลุมทั้งด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของโครงสร้างเครื่องมือ ความชัดเจนของถ้อยคำ และความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการตรวจสอบพบว่า เครื่องมือมีความสอดคล้องกับตัวแปรวิจัยและสามารถสะท้อนประเด็นที่ต้องการศึกษาได้อย่างครบถ้วน ค่า ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ในช่วง 0.80–1.00 แสดงถึงระดับความเหมาะสมที่สูง หลังจากนั้นได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับแก้ไข เช่น การปรับถ้อยคำให้

กระชับและเข้าใจง่าย ตลอดจนการจัดลำดับคำถามให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อให้เครื่องมือมีความถูกต้องและพร้อมสำหรับการเก็บข้อมูลจริง

2.8 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.8.1 ระหว่างการจัดกิจกรรม

ในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยใช้ แบบประเมินรายกิจกรรม เพื่อวัดระดับความผ่อนคลาย ความง่ายในการเรียนรู้ และความพึงพอใจ พร้อมทั้งมีการ สังเกตพฤติกรรม (Observation) และการ บันทึกภาคสนาม (Field Notes) เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมและปฏิกิริยาของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่ได้ถูกนำมาใช้ในการสะท้อนภาพรวมของกระบวนการเรียนรู้

2.8.2 หลังการจัดกิจกรรม

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมด ผู้วิจัยใช้ แบบสอบถามความพึงพอใจรวม (Overall Satisfaction Questionnaire) และ การสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group Interview) เพื่อสะท้อนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วม นอกจากนี้ยังมี แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ของรายวิชา และเปรียบเทียบกับเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตั้งไว้

2.8.3 การเชื่อมโยงกับกลุ่มตัวอย่างและวัตถุประสงค์

วิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าวเชื่อมโยงโดยตรงกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 20 คน และครอบคลุมทั้งมิติด้าน สุขภาวะจิตใจ ความพึงพอใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่มุ่งพัฒนารายวิชาดนตรีและการขับร้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2.9 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นสองส่วน ได้แก่ ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.9.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ

ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของข้อมูล นอกจากนี้ยังใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานและความสัมพันธ์ของตัวแปร เช่น การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way

ANOVA) และการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) เพื่ออธิบายความแตกต่างและความสัมพันธ์เชิงเส้นระหว่างตัวแปรต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

2.9.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ทำการวิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผ่านกระบวนการจำแนกรวบรวม และตีความข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม เพื่อสังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก และประเด็นย่อยที่สะท้อนความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุ จากนั้นนำผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพมาเปรียบเทียบและเชื่อมโยงกับผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บทที่ 3

ผลการวิจัย (Results)

3.1 การศึกษาความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรี และการขับร้องของผู้สูงอายุ

3.1.1 ความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุในการเรียนรู้ดนตรี

การเข้าสู่สังคมสูงวัยส่งผลต่อแนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ดนตรีเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม อารมณ์ และการรับรู้ งานวิจัยระบุว่าดนตรีมีผลต่อความจำ ภาวะซึมเศร้า และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความต้องการในการศึกษาด้านดนตรีที่แตกต่างกัน บางกลุ่มต้องการพัฒนาทักษะจากประสบการณ์เดิม ขณะที่บางกลุ่มสนใจดนตรีในฐานะกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย และการมีส่วนร่วมในสังคม การออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมดนตรีต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพ การรับรู้ และการเข้าถึงเทคโนโลยี



ภาพที่ 1 การ Focus group ผู้ทรงคุณวุฒิฯ
ที่มา ผู้วิจัย

การศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในการเรียนรู้ดนตรีเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแนวทางการเรียนรู้ การวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้สูงอายุ

3.1.1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีและกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ดนตรีเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในหลายมิติ กระบวนการเรียนรู้ในวัยสูงอายุมีความแตกต่างจากวัยอื่น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทที่ส่งผลต่อความสามารถในการจดจำและการประมวลผลข้อมูล ดนตรีสามารถช่วยกระตุ้นกระบวนการรับรู้และสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะใหม่หรือคงความสามารถเดิมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภัทรวุฒิ ดินปรารค์ภาดา ระบุว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีสามารถช่วยฟื้นฟูสมรรถนะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่มีภาวะบกพร่องทางสมอง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อมหรือสูญเสียความทรงจำ ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสร้างการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ผู้สูงอายุที่ได้รับฟังดนตรีที่คุ้นเคยมีแนวโน้มที่จะจดจำข้อมูลในอดีตได้ดีขึ้น การเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมผ่านดนตรีช่วยให้เกิดการกระตุ้นความจำและลดอาการสับสนที่เกิดจากภาวะสมองเสื่อม

กระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุไม่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางระบบประสาทเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม รักวี รักใหม่ อธิบายว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่คุ้นเคยมากกว่าข้อมูลใหม่ ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และความจำ การเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีตทำให้ผู้สูงอายุสามารถประมวลผลข้อมูลได้ง่ายขึ้น และมีแนวโน้มที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำของตนเอง

ดนตรีที่มีความหมายส่วนตัวสามารถช่วยกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ เนื่องจากเสียงดนตรีมีความสามารถในการปลุกเร้าความทรงจำและอารมณ์ในลักษณะที่ไม่สามารถทำได้โดยข้อมูลเชิงภาษา การได้อินทำนองหรือเนื้อร้องที่คุ้นเคยสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ ทำให้ผู้สูงอายุเปิดรับประสบการณ์ใหม่ได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ดนตรียังสามารถลดความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นจากการเผชิญกับข้อมูลที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกล้าและความพร้อมในการเรียนรู้

การเรียนรู้ผ่านดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะที่ไม่สร้างความกดดัน ดนตรีสามารถลดความตึงเครียดและสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ การร้องเพลงหรือการเล่นเครื่องดนตรี

สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมาธิและพัฒนาความสามารถทางการเรียนรู้โดยไม่รู้สึกว่าการศึกษายุ่งยากเกินไป

นอกจากนี้ การเรียนรู้ผ่านดนตรียังส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจและความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม การที่ผู้สูงอายุสามารถจดจำและมีปฏิสัมพันธ์กับดนตรีที่คุ้นเคยทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่นยังช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมที่แข็งแกร่งขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรมดนตรีมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความมั่นใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมากกว่าผู้ที่เรียนรู้เพียงลำพัง

ดังนั้น การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจึงไม่ได้เป็นเพียงกลไกที่ช่วยกระตุ้นการรับรู้และความจำ แต่ยังเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างแรงจูงใจ ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมความมั่นใจในการเรียนรู้ ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและเอื้อต่อการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากผลต่อกระบวนการรับรู้และอารมณ์แล้ว ดนตรียังส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการกระตุ้นระบบการเคลื่อนไหว การร้องเพลงหรือเล่นเครื่องดนตรีต้องอาศัยการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสามารถพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกาย ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของระบบมอเตอร์ การฝึกฝนผ่านดนตรียังช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองในด้านการประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการเรียนรู้

ในเชิงสังคม การเรียนรู้ผ่านดนตรีไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง แต่ยังเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การร้องเพลงหรือเล่นดนตรีร่วมกับกลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และฝึกทักษะการสื่อสาร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลดความโดดเดี่ยว และสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ต่อเนื่อง ดนตรีจึงเป็นสื่อกลางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปพร้อมกัน ดังนั้น ดนตรีจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุทั้งในด้านการจดจำ การกระตุ้นอารมณ์ และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้ดนตรี ความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นปัจจัยทางกายภาพ ปัจจัยทาง

จิตวิทยา และปัจจัยทางสังคม ปัจจัยเหล่านี้มีบทบาทในการกำหนดระดับความสนใจและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรี การทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องช่วยให้สามารถออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ

ประเภทของปัจจัย	รายละเอียด	ผลกระทบต่อการเรียนรู้ดนตรี
กายภาพ	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การเสื่อมของระบบประสาทสัมผัส การลดลงของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุรับรู้เสียงได้ยากขึ้น หรือมีข้อจำกัดในการเล่นเครื่องดนตรี
การรับรู้และมอเตอร์	การลดลงของการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท	ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นเครื่องดนตรีที่ต้องใช้ทักษะมือและการเคลื่อนไหว
จิตวิทยา	ความมั่นใจในตนเอง แรงจูงใจ ความสนใจ และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับดนตรี	หากผู้สูงอายุมีความมั่นใจและสนใจในดนตรีมากขึ้น อัตราการมีส่วนร่วมจะเพิ่มขึ้น
อารมณ์และสุขภาพจิต	ภาวะซึมเศร้า ความเครียด หรือความวิตกกังวล	อาจเป็นอุปสรรคต่อการเริ่มต้นเรียนรู้ แต่ดนตรีสามารถช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก
สังคม	การสนับสนุนจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือชุมชน	การได้รับการสนับสนุนช่วยให้เกิดแรงจูงใจและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า
การเข้าถึงแหล่งเรียนรู้	การมีโอกาสเข้าถึงหลักสูตรหรืออุปกรณ์ที่เหมาะสม	หากมีโอกาสเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์หรือกิจกรรมชุมชน อัตราการมีส่วนร่วมจะสูงขึ้น
เศรษฐกิจ	ต้นทุนในการเรียนดนตรี เช่น ค่าคอร์สเรียน ค่าเครื่องดนตรี	ค่าใช้จ่ายที่สูงอาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี

ปัจจัยทางกายภาพนั้น เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ดนตรี ภัทรวุฒิ ดินปรางค์ภาดา อธิบายว่าผู้สูงอายุบางกลุ่มเผชิญกับภาวะเสื่อมของระบบประสาทสัมผัส เช่น การได้ยินที่ลดลงหรือการเคลื่อนไหวที่มีข้อจำกัด ซึ่งอาจส่งผลต่อการฝึกฝนด้านดนตรี การฟังเพลงอาจต้องมีการปรับระดับเสียงหรือเลือกใช้เครื่องช่วยฟังเพื่อให้สามารถรับรู้เสียงได้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้ การเล่นเครื่องดนตรีบางประเภทอาจต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น การใช้เครื่องดนตรีที่มีขนาดเล็กลง หรือการออกแบบเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถเล่นดนตรีได้ง่ายขึ้น

การเสื่อมของระบบมอเตอร์ในผู้สูงอายุเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นเครื่องดนตรี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงทำให้ไม่สามารถใช้นิ้วมือหรือข้อมือได้อย่างคล่องแคล่วเหมือนในวัยหนุ่มสาว ส่งผลให้เครื่องดนตรีที่ต้องใช้แรงกด เช่น เปียโน หรือกีตาร์ อาจไม่เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง การเลือกใช้เครื่องดนตรีที่มีน้ำหนักเบาหรือปรับแต่งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายช่วยให้ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีได้

สำหรับปัจจัยทางจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการกำหนดระดับความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ รักรวี รักใหม่ อธิบายว่าการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหากกิจกรรมดังกล่าวสามารถสร้างความเพลิดเพลินและช่วยลดความวิตกกังวล การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ด้านดนตรีมาก่อนมักมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้ดนตรีต่อไป ขณะที่ผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานทางดนตรีอาจรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง หากกระบวนการเรียนรู้สามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมั่น การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ดนตรีจะเพิ่มมากขึ้น

อารมณ์และภาวะทางจิตยังมีผลต่อความต้องการเรียนรู้ดนตรี การเผชิญกับภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดอาจทำให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างไรก็ตาม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีสามารถช่วยลดความตึงเครียดและเสริมสร้างพลังบวก การเรียนรู้ดนตรีในบรรยากาศที่เป็นกันเองและมีแรงสนับสนุนจากผู้สอนและเพื่อนร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมแรงจูงใจและทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยทางสังคมก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ดนตรี นักรบ แนวณรงค์ กล่าวว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือเพื่อนส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี การเรียนรู้ดนตรีในบริบทของกลุ่มช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การมีโอกาสร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับชุมชนหรือกลุ่มเพื่อนช่วยให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้

สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ให้คุณค่ากับดนตรี เช่น วัฒนธรรมที่มีดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต หรือการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก็ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเช่นกัน

ในส่วนของปัจจัยทางเศรษฐกิจและการเข้าถึงทรัพยากรยังเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการเรียนรู้ดนตรี ค่าใช้จ่ายในการเรียนดนตรีอาจเป็นอุปสรรคสำหรับบางกลุ่ม การมีหลักสูตรดนตรีที่มีต้นทุนต่ำหรือไม่มีค่าใช้จ่ายสามารถเพิ่มโอกาสในการเข้าถึง การเรียนรู้ดนตรีผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้สะดวกขึ้นโดยไม่ต้องเดินทาง อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยียังเป็นอุปสรรคสำหรับบางกลุ่มที่ไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์ดิจิทัล

โดยเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยทั้งหมด จะเห็นได้ว่าความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบที่หลากหลาย การปรับรูปแบบการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับข้อจำกัดและศักยภาพของแต่ละบุคคลเป็นแนวทางที่ช่วยให้การเข้าถึงกิจกรรมดนตรีเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว

3.1.3 แรงจูงใจในการเรียนรู้ดนตรี ความต้องการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุได้รับอิทธิพลจากแรงจูงใจหลายด้าน แรงจูงใจเหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็นแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และความต้องการทางวัฒนธรรมและสังคม การเข้าใจแรงจูงใจเหล่านี้ช่วยให้สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมและได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนดนตรี

ตารางที่ 2 ประเภทของแรงจูงใจในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ

ประเภทของแรงจูงใจ	ลักษณะสำคัญ	ตัวอย่าง	ผลต่อการเรียนรู้ดนตรี
แรงจูงใจภายใน	ความสุขและความพอใจส่วนบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ดนตรี	ผู้สูงอายุที่รู้สึกสนุกกับการร้องเพลงและเล่นเครื่องดนตรี	กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ต่อเนื่องโดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งกระตุ้นจากภายนอก
ความรู้สึกลำบาก	ความภาคภูมิใจที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่	ผู้สูงอายุที่สามารถเล่นเพลงโปรดของตนเองได้หลังจากฝึกฝน	เพิ่มความมั่นใจและความพึงพอใจในการเรียนรู้

ประเภทของ แรงจูงใจ	ลักษณะสำคัญ	ตัวอย่าง	ผลต่อการเรียนรู้ดนตรี
แรงจูงใจ ภายนอก	แรงกระตุ้นจากบุคคลหรือ สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ เกิดการเรียนรู้	การสนับสนุนจาก ครอบครัวหรือชมรม ดนตรีผู้สูงอายุ	ทำให้เกิดแรงผลักดันในการ เริ่มต้นและมีส่วนร่วมใน กิจกรรมดนตรี
แรงจูงใจทาง สังคม	ความต้องการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมผ่าน ดนตรี	การเข้าร่วมกลุ่มขับร้อง ประสานเสียงหรือวง ดนตรีสมัครเล่น	ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของสังคมและลดความ โดดเดี่ยว
แรงจูงใจทาง วัฒนธรรม	ความต้องการสืบทอดและ รักษามรดกทางดนตรีของ ท้องถิ่น	การเรียนรู้เพลงพื้นบ้าน หรือดนตรีประเพณีของ ชุมชน	กระตุ้นให้ผู้สูงอายุสนใจ เรียนรู้ดนตรีที่มีความหมาย ต่อวัฒนธรรมของตนเอง
แรงจูงใจจาก การยอมรับ	ความต้องการได้รับการ ยอมรับจากผู้อื่นผ่าน ทักษะทางดนตรี	การได้รับคำชมจาก เพื่อนร่วมวงดนตรีหรือ ครอบครัว	ส่งเสริมความมั่นใจและ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่ ต่อเนื่อง

แรงจูงใจภายใน เกิดจากความพึงพอใจส่วนบุคคลในการเรียนรู้ดนตรี การเล่นดนตรีช่วยสร้างความสุขและความพอใจจากการได้พัฒนาทักษะใหม่ ผู้สูงอายุหลายคนเลือกเรียนดนตรีเพื่อเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียด และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ดนตรีในผู้สูงอายุระบุว่าดนตรีมีผลต่อความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้ผู้เรียนรู้รู้สึกเป็นอิสระและได้รับความเพลิดเพลินจากกระบวนการเรียนรู้

การเรียนรู้ดนตรียังเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความรู้สึกรับรู้ความสำเร็จ การพัฒนาทักษะการร้องเพลงหรือการเล่นเครื่องดนตรีช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง การได้รับคำชมจากเพื่อนหรือครูผู้สอนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและต้องการพัฒนาทักษะต่อไป ความสามารถในการเล่นดนตรีแม้ในระดับพื้นฐานก็สามารถสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต

แรงจูงใจภายนอก มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรี การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจในการเรียนรู้ การที่สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการสนับสนุน หรือการได้รับแรงกระตุ้นจากเพื่อนในกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้การเรียนรู้มีความน่าสนใจมากขึ้น นอกจากนี้ การมีเครือข่ายสังคมที่สนับสนุน เช่น กลุ่มร้องเพลง หรือ

ชมรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรและช่วยให้มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ต่อเนื่อง นอกจากนี้ การเรียนรู้ดนตรีสามารถเชื่อมโยงกับกิจกรรมทางสังคม เช่น การแสดงดนตรีในงานชุมชน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีที่จัดขึ้นโดยหน่วยงานท้องถิ่น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม การได้รับการยอมรับจากกลุ่มสังคมเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ดนตรีต่อไป

ความต้องการทางวัฒนธรรมและสังคม ดนตรีมีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและสังคม ในหลายมิติ ผู้สูงอายุบางกลุ่มสนใจเรียนดนตรีเนื่องจากต้องการรักษามรดกทางวัฒนธรรม หรือสืบทอดเพลงพื้นบ้านและดนตรีดั้งเดิมของท้องถิ่น การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ดนตรีที่สะท้อนถึงรากเหง้าทางวัฒนธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ของตนเอง

การเรียนรู้ดนตรียังเกี่ยวข้องกับบทบาทของดนตรีในพิธีกรรมทางศาสนาและกิจกรรมของชุมชน ผู้สูงอายุบางคนเลือกเรียนดนตรีเพื่อเข้าร่วมในพิธีกรรมทางศาสนา หรือเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่จัดขึ้นในกลุ่มชุมชน เช่น การขับร้องเพลงศาสนา หรือการเล่นดนตรีในงานบุญ การมีบทบาทในกิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และช่วยให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลในชุมชน

นอกจากนี้ การเรียนรู้ดนตรียังเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ดนตรีได้ง่ายขึ้น เช่น การเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ หรือการใช้แอปพลิเคชันช่วยฝึกฝนดนตรี การที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงทรัพยากรการเรียนรู้ที่หลากหลายช่วยเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ และทำให้การเรียนรู้ดนตรีกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่สามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก

สามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็นแรงจูงใจภายในที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความพอใจส่วนบุคคล แรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม และแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับบริบททางวัฒนธรรมและสังคม การเข้าใจปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนดนตรีอย่างมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนจากสังคม การใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ และการบูรณาการดนตรีเข้ากับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ดนตรีในระยะยาว

3.1.2 ลักษณะของกิจกรรมดนตรีที่ได้รับความสนใจ

การเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถและความสนใจของแต่ละบุคคล กิจกรรมดนตรีสามารถจำแนกออกเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟัง การปฏิบัติ และการสร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละประเภทมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตใจ รวมถึงการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ

รูปแบบกิจกรรมดนตรีที่ได้รับความสนใจในกลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการฟังเพลงเพื่อความเพลิดเพลิน แต่ยังรวมถึงการร้องเพลงและการเล่นเครื่องดนตรีเพื่อเป็นกิจกรรมทางสังคมและกระบวนการบำบัด งานวิจัยระบุว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกระตุ้นประสาทสัมผัสและอารมณ์ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจของผู้สูงอายุสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนรู้ และช่วยให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบที่มีผลต่อความสนใจในกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายรวมถึงประสบการณ์ทางดนตรีในอดีต ความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากรทางดนตรี และการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม กิจกรรมที่ออกแบบมาอย่างเหมาะสมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ถูกจำกัดด้วยข้อจำกัดทางกายภาพหรือจิตใจ

เพื่อทำความเข้าใจลักษณะของกิจกรรมดนตรีที่ได้รับความสนใจ การวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ การจำแนกประเภทของกิจกรรมออกเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟัง การปฏิบัติ และการสร้างสรรค์ จะช่วยให้สามารถพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ดนตรีในผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2.1 กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการฟัง การฟังดนตรีเป็นกิจกรรมที่ได้รับความ

นิยมในกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ง่ายและไม่มีข้อจำกัดด้านร่างกายมากนัก การฟังเพลงมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้สูงอายุสามารถใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการผ่อนคลาย ลดความเครียด และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม



แผนภูมิภาพที่ 1 ประโยชน์ของการฟังดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

3.1.2.1.1 ผลของการฟังเพลงต่อผู้สูงอายุ การฟังดนตรีมีผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ งานวิจัยพบว่า การฟังเพลงช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวล รวมถึงช่วยเพิ่มระดับสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น เอ็นโดर्फินและเซโรโทนิน การทำกิจกรรมทางดนตรียังช่วยพัฒนาทักษะการจดจำและการประสานงานของสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ดนตรีสามารถกระตุ้นระบบความจำและช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในอดีตได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ การฟังดนตรีที่คุ้นเคยช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและมีความผูกพันกับอดีต การรับฟังเพลงที่เคยมีความหมายในชีวิตสามารถกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกและช่วยลดความรู้สึกลด

เดี่ยว งานวิจัยระบุว่า การฟังดนตรีร่วมกับกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3.1.2.1.2 การเลือกประเภทเพลงที่เหมาะสม การเลือกประเภทเพลงสำหรับผู้สูงอายุควรพิจารณาทั้งในด้านจังหวะ เนื้อหา และประสบการณ์ส่วนบุคคล เพลงที่เหมาะสมมักเป็นเพลงที่มีท่วงทำนองช้าและจังหวะที่สม่ำเสมอ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศที่สงบและผ่อนคลาย ดนตรีคลาสสิก เพลงพื้นบ้าน และเพลงบรรเลงเป็นแนวเพลงที่ได้รับความนิยมในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วยลดระดับความเครียดและส่งเสริมสมาธิ

เพลงที่มีความหมายเชิงบวกและเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุสามารถช่วยกระตุ้นความทรงจำและอารมณ์ที่ดี เพลงที่มีเนื้อหาสร้างสรรค์ เช่น เพลงที่แสดงถึงความรัก ครอบครัว และความสัมพันธ์ทางสังคม มักช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในการใช้ชีวิต ในบางกรณี การใช้ดนตรีที่มีจังหวะเร็วขึ้น เช่น เพลงลูกทุ่งหรือเพลงพื้นเมืองที่คุ้นเคย สามารถช่วยกระตุ้นพลังงานและเสริมสร้างความกระฉับกระเฉงของผู้สูงอายุได้ กิจกรรมที่ใช้เพลงประเภทนี้มักพบในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน เช่น การเต้นรำพื้นบ้านหรือการออกกำลังกายประกอบเพลง

3.1.2.1.3 วิธีการนำการฟังดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ การนำดนตรีมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี โดยอาจใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัด การพัฒนาทักษะ หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

1) การฟังดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย การเปิดเพลงที่มีจังหวะช้าและเสียงเบาสบาย เช่น ดนตรีบรรเลงหรือเพลงคลาสสิก สามารถช่วยลดระดับความเครียดและช่วยให้นอนหลับดีขึ้น การใช้ดนตรีในการทำสมาธิหรือโยคะช่วยเสริมสร้างความสงบและปรับสมดุลทางอารมณ์

2) การฟังดนตรีเพื่อกระตุ้นสมอง ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์สามารถใช้ดนตรีที่คุ้นเคยเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นความจำ การร้องเพลงร่วมกับดนตรีที่เปิดเล่นสามารถช่วยพัฒนาความสามารถทางภาษาและการรับรู้

3) การฟังดนตรีในกิจกรรมทางสังคม การจัดกลุ่มฟังเพลงร่วมกันช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ การใช้ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชุมชน เช่น การร้องเพลงหมู่ หรือการฟังดนตรีในงานพบปะสังสรรค์ สามารถช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ

การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาพสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งในด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม การเลือกเพลงที่เหมาะสมและการออกแบบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับดนตรีสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฟังเพลง และสามารถนำดนตรีมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2.2 กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมทางดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ดนตรีอย่างมีประสิทธิภาพ การร้องเพลงและการเล่นเครื่องดนตรีไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความสามารถทางดนตรี แต่ยังมีผลต่อพัฒนาการทางสมอง อารมณ์ และสุขภาพกาย กิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะการสื่อสาร กระตุ้นความจำ และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ผลกระทบของกิจกรรมดนตรีต่อผู้สูงอายุ



แผนภูมิภาพที่ 2 ผลกระทบของกิจกรรมดนตรีต่อผู้สูงอายุ

3.1.2.2.1 การร้องเพลงเพื่อส่งเสริมความจำและการสื่อสาร การร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นและเสริมสร้างความสามารถในการจดจำ โดยเฉพาะหน่วยความจำเชิงเสียงซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เพลงที่คุ้นเคยสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ การร้องเพลงยังเป็นช่องทางในการสำรวจและแสดงออกซึ่งเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผ่านการเลือกเพลงที่สะท้อนความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนตัว

นอกจากประโยชน์ทางด้านความจำแล้ว การร้องเพลงยังช่วยส่งเสริมการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน และการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น การร้องเพลงเป็นเครื่องมือในการแสดงออกและจัดการอารมณ์ที่หลากหลาย ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3.1.2.2.2 การเล่นเครื่องดนตรีเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การเล่นเครื่องดนตรีเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ เครื่องดนตรีที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นได้ง่าย ไม่ต้องใช้แรงมาก และสามารถสร้างความเพลิดเพลินได้ เช่น ออคูเลเล่ คีย์บอร์ด กลอง หรือเครื่องเคาะจังหวะ กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรีช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพัฒนาความสามารถในการประสานงานระหว่างมือและสายตา

การเล่นเครื่องดนตรีในรูปแบบกลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุที่มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนร่วมกับผู้อื่นมักมีแนวโน้มที่จะรู้สึกพึงพอใจและมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ต่อไป การเลือกเครื่องดนตรีที่เหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงประสบการณ์ทางดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพลิดเพลินกับการเรียนรู้

3.1.2.2.3 การมีส่วนร่วมในการแสดงดนตรี การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางดนตรีและการขับร้องส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเห็นได้ชัด งานวิจัยพบว่าดนตรีสามารถช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า รวมถึงช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีจุดหมาย และสามารถใช้นิทรรศการเป็นช่องทางในการแสดงออกทางอารมณ์

การแสดงดนตรีสามารถอยู่ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การร้องเพลงประสานเสียง การเล่นดนตรีในกลุ่ม หรือการแสดงเดี่ยว กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายและสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงดนตรียังช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมได้ดีขึ้น

สรุปได้ว่าการแสดงดนตรี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง สุขภาพกาย และสังคมของผู้สูงอายุ การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วม สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ดนตรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว

3.1.2.3 กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์ กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และพัฒนาความสามารถทางดนตรีได้อย่างอิสระ การแต่งเพลง การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการแสดงออก และการนำดนตรีมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรม	รายละเอียด	ผลกระทบต่อผู้สูงอายุ
การแต่งเพลงและการเขียนเนื้อร้อง	ผู้สูงอายุสามารถสร้างสรรค์เพลงหรือเขียนเนื้อร้องที่สะท้อนความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเอง	ส่งเสริมการใช้ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการถ่ายทอดอารมณ์
การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการแสดงออกทางศิลปะ	ดนตรีสามารถนำมาใช้ร่วมกับการแสดง เช่น การแสดงละครเวที หรือกิจกรรมดนตรีเพื่อการบำบัด	ช่วยเพิ่มความมั่นใจและเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
ดนตรีบำบัดและการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	การใช้ดนตรีบำบัดเพื่อช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต	ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจ

3.1.2.3.1 การแต่งเพลงและการเขียนเนื้อร้อง การแต่งเพลงและการเขียนเนื้อร้องเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการเล่าเรื่อง ถ่ายทอดประสบการณ์ และสะท้อนความรู้สึกของตนเอง ดนตรีเปิดโอกาสให้เกิดการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาจมีข้อจำกัดทางด้านการสื่อสารทางภาษาพูด การสร้างสรรค์เพลงช่วยให้สามารถถ่ายทอดอารมณ์และความทรงจำในรูปแบบที่จับต้องได้ งานวิจัยระบุว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการแต่งเพลงมี

แนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น เนื่องจากสามารถใช้ดนตรีเป็นช่องทางในการสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น

ในเชิงกระบวนการ การแต่งเพลงสามารถเริ่มต้นจากการให้ผู้สูงอายุเลือกแนวดนตรีที่คุ้นเคยและสร้างเนื้อเพลงที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ส่วนตัว เพลงที่แต่งขึ้นอาจเป็นเพลงที่สื่อถึงช่วงเวลาสำคัญในชีวิต หรือเป็นเพลงที่ส่งต่อค่านิยมและวัฒนธรรมของชุมชนให้กับคนรุ่นหลัง นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในการแต่งเพลงร่วมกับกลุ่มยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และกระตุ้นการทำงานร่วมกันผ่านการแลกเปลี่ยนแนวคิดทางดนตรี

3.1.2.3.2 การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการแสดงออกทางศิลปะ ดนตรีเป็นสื่อกลางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกถึงอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ การใช้ดนตรีร่วมกับศิลปะแขนงอื่น เช่น การแสดงละคร ดนตรีประกอบศิลปะ หรือการใช้ดนตรีเพื่อสร้างบรรยากาศในกิจกรรมศิลปะ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงประสบการณ์ที่หลากหลาย นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ช่วยให้สามารถปลดปล่อยอารมณ์ผ่านเสียงเพลง การเต้นรำประกอบดนตรี หรือการใช้ดนตรีเป็นองค์ประกอบในงานศิลปะอื่น ๆ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการแสดงออกผ่านดนตรีสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

3.1.2.3.3 ดนตรีบำบัดและการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ดนตรีบำบัดเป็นกระบวนการที่ใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุ การฟังและเล่นดนตรีในบริบทของกิจกรรมกลุ่มช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแรงระหว่างผู้เข้าร่วม และช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวที่มักพบในวัยสูงอายุ งานวิจัยระบุว่าดนตรีบำบัดสามารถช่วยบรรเทาความวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า และเสริมสร้างสมาธิและความจำในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม

กิจกรรมดนตรีบำบัดสามารถดำเนินการได้ในหลายรูปแบบ เช่น การฟังเพลงร่วมกัน การขับร้องหมู่ หรือการใช้เครื่องดนตรีที่เล่นง่ายเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่ม การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสาร ลดความตึงเครียด และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมดนตรีบำบัดมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่เป็นมิตรกับผู้อื่นมากขึ้น และสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ การใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น การเต้นรำเบา ๆ หรือการเคาะจังหวะร่วมกัน สามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่ม

ความยืดหยุ่นของร่างกาย การออกแบบกิจกรรมดนตรีบำบัดที่สอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถใช้นวัตกรรมเป็นเครื่องมือในการสร้างสมดุลทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป กิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์สามารถส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้หลายด้าน การแต่งเพลงและการเขียนเนื้อร้องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้นวัตกรรมเป็นเครื่องมือในการแสดงออกทางอารมณ์และความทรงจำ การใช้นวัตกรรมเป็นสื่อในการแสดงออกทางศิลปะช่วยให้เกิดความสุขและความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ในขณะที่ดนตรีบำบัดสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การบูรณาการกิจกรรมเหล่านี้เข้ากับโปรแกรมการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว

3.1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความสนใจในการเรียนรู้ดนตรี

ความสนใจในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเป็นผลมาจากปัจจัยหลายด้านที่มีบทบาทในการกำหนดแนวโน้มและระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรี ปัจจัยเหล่านี้สามารถจำแนกออกเป็นด้านกายภาพ จิตวิทยา สังคม และเทคโนโลยี ซึ่งแต่ละด้านมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเข้าถึงและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยสูงอายุส่งผลต่อการรับรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรี เช่น การเสื่อมของระบบประสาทสัมผัสหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ลดลง ในขณะที่ปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น แรงจูงใจ ความมั่นใจ และทัศนคติต่อการเรียนรู้ มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุมีความสนใจและมุ่งมั่นในการเรียนดนตรี

นอกจากนี้ ปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีผลโดยตรงต่อโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ เทคโนโลยีสมัยใหม่ยังเป็นอีกองค์ประกอบที่ส่งผลต่อวิธีการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ที่ช่วยให้สามารถเข้าถึงบทเรียนดนตรีได้ง่ายขึ้น การศึกษาปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาแนวทางการเรียนรู้ดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยการออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงข้อจำกัดและความต้องการเฉพาะของกลุ่มเป้าหมาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และมีส่วนร่วมในดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง

3.1.3.1 ปัจจัยทางกายภาพ ปัจจัยทางกายภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นตามวัยส่งผล

กระทบต่อกระบวนการรับรู้ การเคลื่อนไหว และการควบคุมกล้ามเนื้อ ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญในการฝึกฝน และปฏิบัติดนตรี นอกจากนี้ ความสามารถในการใช้เครื่องดนตรียังถูกกำหนดโดยความพร้อมทางร่างกาย รวมถึงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับผู้เรียน การทำความเข้าใจข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นในการออกแบบแนวทางการเรียนรู้ดนตรีที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถลดอุปสรรคและเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมดนตรีได้มากขึ้น ทั้งนี้ การเชื่อมของระบบประสาทและข้อจำกัดทางการเคลื่อนไหวยังส่งผลโดยตรงต่อรูปแบบการเรียนรู้และพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการฝึกฝนดนตรี

ตารางที่ 4 ปัจจัยทางกายภาพที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ

ปัจจัย	รายละเอียด	ผลกระทบต่อการเรียนรู้ดนตรี
การเชื่อมของระบบประสาท	ระบบประสาทของผู้สูงอายุเสื่อมลง ทำให้การประมวลผลเสียงและจังหวะช้าลง	ส่งผลต่อความสามารถในการจดจำ ทำนองและการตอบสนองต่อจังหวะดนตรี
ปัญหาด้านการได้ยิน	ผู้สูงอายุหลายคนมีภาวะการได้ยินลดลง โดยเฉพาะการได้ยินเสียงความถี่สูง	อาจส่งผลให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนดนตรีได้ยากขึ้น หรือมีปัญหาในการแยกแยะเสียงดนตรีที่ซับซ้อน
ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง	การทำงานของกล้ามเนื้อและนิ้วอาจลดลง ส่งผลต่อการเล่นเครื่องดนตรี	ทำให้การฝึกฝนเครื่องดนตรีบางชนิด เช่น กีตาร์หรือเปียโน ยากขึ้น
การประสานงานระหว่างมือและสายตา	ระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและการประสานงานลดลงเมื่ออายุมากขึ้น	อาจทำให้การอ่านโน้ตและเล่นเครื่องดนตรีพร้อมกันมีความยากลำบาก
อุปกรณ์และเครื่องดนตรีที่เหมาะสม	การใช้เครื่องดนตรีที่ออกแบบมาสำหรับผู้สูงอายุ เช่น คีย์บอร์ดที่กดง่ายขึ้น หรืออูคูเลเล่ที่มีสายอ่อนกว่า	สามารถช่วยลดอุปสรรคในการเล่นดนตรี และเพิ่มความสะดวกในการฝึกฝน

3.1.3.1.1 การเชื่อมของระบบประสาทและผลต่อการเรียนรู้ดนตรีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ดนตรี โดยเฉพาะ

กระบวนการรับรู้เสียง ความสามารถในการจดจำท่วงทำนอง และการตอบสนองต่อจังหวะดนตรี สมอของของผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูญเสียความยืดหยุ่นทางประสาท (Neuroplasticity) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างและปรับเปลี่ยนเครือข่ายเส้นใยประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ดนตรี

นอกจากนี้ ระบบความจำโดยเฉพาะ ความจำเชิงลำดับ (Sequential Memory) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ดนตรี เช่น การจดจำโน้ต ทำนอง หรือโครงสร้างเพลง มีแนวโน้มลดลงตามอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางกลุ่มประสบปัญหาในการเรียนรู้บทเพลงใหม่หรือต้องใช้เวลาในการจดจำบทเพลงนานขึ้น ทั้งนี้ ดนตรีสามารถช่วยกระตุ้นระบบประสาทได้โดยอาศัยกลไกของ การกระตุ้นผ่านซ้ำ (Repetition-based Stimulation) ซึ่งเป็นแนวทางที่ใช้ในการบำบัดภาวะสมองเสื่อมโดยอาศัยการฟังเพลงที่คุ้นเคยเพื่อเสริมสร้างความทรงจำและช่วยให้สมองสามารถเชื่อมโยงข้อมูลได้ดีขึ้น

รักวิ รักใหม่ อธิบายว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระดับเริ่มต้นสามารถเรียนรู้ดนตรีได้ผ่านการใช้ ดนตรีเป็นเครื่องกระตุ้นทางอารมณ์ โดยเพลงที่มีความหมายเชิงบวกหรือเกี่ยวข้องกับ ความทรงจำส่วนตัวสามารถกระตุ้นระบบลิมบิกในสมอง ซึ่งเป็นศูนย์กลางที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความจำ ส่งผลให้เกิดการจดจำเสียงเพลงและเนื้อร้องแม้ในผู้ที่มีปัญหาด้านความจำระยะสั้น การใช้ดนตรีจึงเป็นแนวทางที่สามารถช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และลดผลกระทบจากการเสื่อมของระบบประสาทในผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การลดลงของการทำงานของสมองยังส่งผลต่อ การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Motor Control) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเล่นเครื่องดนตรี ผู้สูงอายุที่มีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือภาวะพาร์กินสันอาจพบความยากลำบากในการเคลื่อนไหวที่ต้องการความแม่นยำ เช่น การกดคีย์เปียโน หรือการจับคอร์ดกีตาร์ การบูรณาการกิจกรรมทางกายภาพร่วมกับดนตรี เช่น การฝึกจังหวะผ่านการเคาะมือหรือการใช้เครื่องดนตรีที่ต้องขยับร่างกายเบา ๆ สามารถช่วยฟื้นฟูระบบการประสานงานระหว่างสมองและกล้ามเนื้อได้

3.1.3.1.2 ความสามารถในการใช้เครื่องดนตรีและอุปกรณ์ที่เหมาะสม แม้ว่าข้อจำกัดทางกายภาพอาจเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ดนตรี แต่การเลือกใช้เครื่องดนตรีที่เหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและพัฒนาทักษะทางดนตรีได้ง่ายขึ้น นักรบ แนวนรงค์ ชี้ให้เห็นว่าการเลือกเครื่องดนตรีที่เล่นง่ายและไม่ต้องใช้แรงมากเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ เครื่องดนตรีที่เหมาะสมอาจแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

1. เครื่องดนตรีประเภทเคาะจังหวะ เช่น กลองเล็ก ไซโลโฟน และแทมบูรีน ซึ่งช่วยพัฒนาการประสานงานระหว่างมือและสายตา และไม่ต้องใช้แรงกดมาก

2. เครื่องดนตรีที่ใช้แรงกดน้อย เช่น อูคูเลเล่ หรือคีย์บอร์ดไฟฟ้า ที่สามารถปรับระดับน้ำหนักของปุ่มกดให้เหมาะสมกับแรงนิ้วของผู้สูงอายุ

3. เครื่องดนตรีที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เช่น ฮีบเพลงมือ หรือเครื่องดนตรีที่ต้องใช้มือทั้งสองข้างร่วมกัน ซึ่งช่วยพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ และการรับรู้ทางดนตรี

ภัทรวุฒิ ดินปรางค์ภาดา กล่าวถึงความสำคัญของการใช้ อุปกรณ์เสริมทางดนตรี เช่น อุปกรณ์จับเครื่องดนตรีสำหรับผู้ที่มีภาวะข้ออักเสบ หรือแท่นรองเปียโนที่สามารถปรับระดับได้ สำหรับผู้ที่ใช้รถเข็น การใช้เทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันฝึกเล่นดนตรีบนแท็บเล็ต ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนดนตรีได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องใช้เครื่องดนตรีจริงตลอดเวลา

ศุภณัฐ จุลศรี กล่าวถึงแนวโน้มของการพัฒนาเครื่องดนตรีที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กีตาร์ที่มีคอเล็กลงเพื่อให้จับคอร์ดได้ง่ายขึ้น หรือเครื่องดนตรีที่มีปุ่มกดขนาดใหญ่ เพื่อให้เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสายตา การออกแบบเครื่องดนตรีให้สอดคล้องกับข้อจำกัดทางกายภาพสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเรียนรู้ และสามารถพัฒนาทักษะทางดนตรีได้อย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่าปัจจัยทางกายภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญที่กำหนดศักยภาพในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ การเชื่อมของระบบประสาทส่งผลต่อการจดจำเสียงเพลง การตอบสนองต่อจังหวะ และการควบคุมกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม ดนตรีสามารถเป็นเครื่องมือช่วยกระตุ้นสมองและชะลออัตราการเสื่อมของระบบประสาทได้ หากได้รับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ในขณะเดียวกัน การเลือกเครื่องดนตรีที่เล่นง่ายและมีอุปกรณ์ช่วยสนับสนุนจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการปัจจัยเหล่านี้เข้ากับแนวทางการสอนดนตรีสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์ทางดนตรีที่สนุกสนานและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม

3.1.3.2 ปัจจัยทางจิตวิทยา ดนตรีเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และจิตใจอันเนื่องมาจากวัยที่เพิ่มขึ้น ดนตรีมิได้เป็นเพียงศิลปะหรือความบันเทิง แต่ยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นความคิด เสริมสร้างอารมณ์ และปรับสมดุลทางจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

ในบริบทของจิตวิทยา ดนตรีสามารถทำหน้าที่เป็น สื่อกลางในการฟื้นฟูสุขภาพจิต โดยช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าและความเครียด ตลอดจนเสริมสร้างความมั่นใจและกระตุ้นการพัฒนาตนเอง ผู้สูงอายุที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีอย่างสม่ำเสมอ มักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีแนวโน้มเชิงบวกมากขึ้น ทั้งนี้ ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับดนตรีสามารถจำแนกออกเป็นสองมิติหลัก ได้แก่ ผลของดนตรีต่อสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า และ อิทธิพลของดนตรีต่อความมั่นใจและการพัฒนาตนเอง

3.1.3.2 ปัจจัยทางจิตวิทยา ดนตรีเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ดนตรีมิได้เป็นเพียงศิลปะหรือความบันเทิง แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นความคิด เสริมสร้างอารมณ์ และปรับสมดุลทางจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในบริบทของจิตวิทยา ดนตรีสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการฟื้นฟูสุขภาพจิต โดยช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าและความเครียด ตลอดจนเสริมสร้างความมั่นใจและกระตุ้นการพัฒนาตนเอง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีอย่างสม่ำเสมอ มักแสดงพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับดนตรีสามารถจำแนกออกเป็นสองมิติหลัก ได้แก่ ผลของดนตรีต่อสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า และอิทธิพลของดนตรีต่อความมั่นใจและการพัฒนาตนเอง

ผลของดนตรีต่อสุขภาพจิต



แผนภูมิภาพที่ 3 ผลของดนตรีต่อสุขภาพจิต

3.1.3.2.1 ผลของดนตรีต่อสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า ดนตรีเป็นเครื่องมือที่สามารถกระตุ้นระบบประสาทและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาด้านประสาทวิทยาพบว่าเสียงดนตรีสามารถกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาท เช่น เซโรโทนิน โดปามีน และเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและความสุข การฟังเพลงที่คุ้นเคยหรือมีความหมายต่อชีวิตสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ และลดความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

งานวิจัยทางจิตวิทยาดนตรีแสดงให้เห็นว่าดนตรีบำบัดมีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าและความเครียดในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่เผชิญกับความโดดเดี่ยวทางสังคมหรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ดนตรีสามารถทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการฟื้นฟูอารมณ์ผ่านกลไกการระลึกความทรงจำ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้เสียงเพลงในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่มีความหมายต่อชีวิต

โครงการ Personalized Music Therapy ในสหรัฐอเมริกาเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของดนตรีในการบำบัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม โปรแกรมนี้ใช้เพลงที่ผู้สูงอายุเคยฟังในวัยหนุ่มสาวเพื่อกระตุ้นความทรงจำและลดอาการกระสับกระส่าย ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยดุ๊กพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับฟังเพลงที่คุ้นเคยสามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี เช่น การร้องเพลงหมู่ หรือการฟังดนตรีร่วมกันในกลุ่มชุมชน ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดภาวะซึมเศร้า งานวิจัยหลายฉบับระบุว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกับผู้อื่นมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

3.1.3.2.2 อิทธิพลของดนตรีต่อความมั่นใจและการพัฒนาตนเอง ดนตรีมิได้มีผลต่อสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความมั่นใจในตนเองและการพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ การฝึกฝนดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้

กระบวนการฝึกฝนการร้องเพลงหรือเล่นเครื่องดนตรีช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้แบบพาสซีฟที่เกิดขึ้นจากการฟังเพลงเพียงอย่างเดียว งานวิจัยทางจิตวิทยาพบว่าเมื่อผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและมีแรงจูงใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น

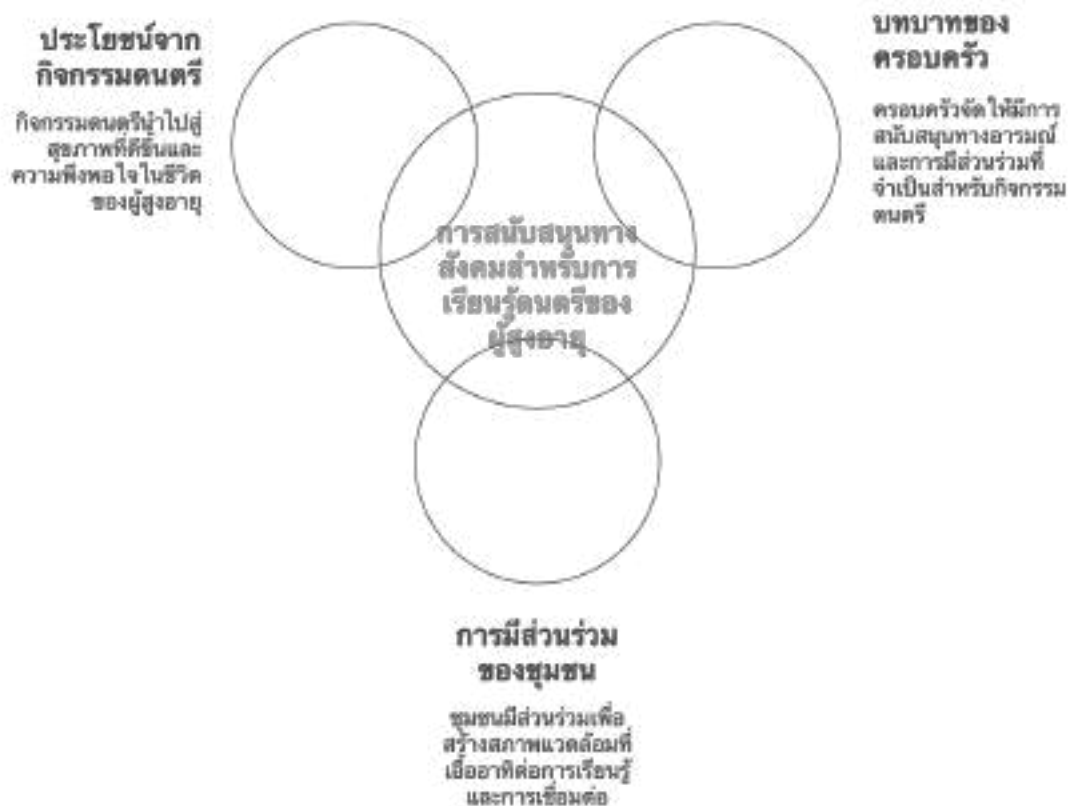
โครงการ Community Choirs for Older Adults ในยุโรปเป็นโครงการที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในวงขับร้องประสานเสียง ผลลัพธ์จากโครงการนี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีระดับความมั่นใจที่สูงขึ้น และสามารถพัฒนาความสามารถในการแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถสร้างเครือข่ายทางสังคมใหม่ ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม

การเรียนรู้ดนตรียังช่วยเสริมสร้างกระบวนการพัฒนาตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนการคิดเชิงวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เนื่องจากการเล่นดนตรีต้องใช้การประสานงานระหว่างสมองและกล้ามเนื้อ การเรียนรู้บทเพลงใหม่ หรือการฝึกอ่านโน้ตดนตรีเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความอดทนและความพยายาม ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงการควบคุมตนเองและสามารถพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

สรุป ปัจจัยทางจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการกำหนดระดับความสนใจและความสามารถในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ดนตรีสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิต ลดภาวะซึมเศร้า และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การฟังดนตรีที่คุ้นเคยสามารถช่วยกระตุ้นระบบประสาท ลดความวิตกกังวล และปรับสมดุลอารมณ์ ในขณะเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี เช่น การร้องเพลงหรือการเล่นเครื่องดนตรี สามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและเสริมสร้างทักษะทางปัญญา เมื่อพิจารณาในแง่ของการพัฒนาตนเอง ดนตรีสามารถช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะใหม่ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสร้างความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง การบูรณาการดนตรีเข้ากับกิจกรรมทางสังคมและการเรียนรู้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งในด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมในระยะยาว

3.1.3.3 ปัจจัยทางสังคม ดนตรีเป็นองค์ประกอบสำคัญของวัฒนธรรมมนุษย์ที่ส่งอิทธิพลต่อการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในหลายมิติ โดยเฉพาะในบริบทของผู้สูงอายุ การเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีมิได้มีผลต่อการเสริมสร้างทักษะทางดนตรีเพียงอย่างเดียว แต่ยังช่วยให้เกิดการพัฒนาเชิงจิตวิทยาและการเข้าสังคมอย่างยั่งยืน ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็นสองประเด็นหลัก ได้แก่ บทบาทของครอบครัวและชุมชนในการสนับสนุนการเรียนรู้ดนตรี และการเรียนรู้ดนตรีในบริบทของการมีส่วนร่วมในสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ



แผนภูมิภาพที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมเพื่อเสริมการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ

3.1.3.3.1 บทบาทของครอบครัวและชุมชนในการส่งเสริมการเรียนรู้ดนตรี

ครอบครัวเป็นกลไกพื้นฐานในการกำหนดแนวทางการใช้ชีวิตของบุคคล รวมถึงพฤติกรรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะเฉพาะทาง ดนตรีเป็นองค์ประกอบที่สามารถถ่ายทอดผ่านรุ่นสู่รุ่นและมีบทบาทสำคัญในการสร้างความผูกพันในครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรี ย่อมส่งผลต่อระดับความสนใจและแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

การศึกษาวิจัยหลายโครงการพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในการเรียนรู้ดนตรี มีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีอย่างสม่ำเสมอมากกว่าผู้ที่ขาดการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีในลักษณะที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว เช่น การร้อง

เพลงร่วมกันในงานสังสรรค์ หรือการแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมคอร์สเรียนดนตรี นับเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้และส่งเสริมความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

ในระดับชุมชน การเรียนรู้ดนตรีมักเกิดขึ้นผ่านเครือข่ายทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นชมรมดนตรี ศูนย์กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ หรือกลุ่มดนตรีพื้นบ้านที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรม การมีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดนตรีกับผู้อื่น ในชุมชนช่วยลดภาวะความโดดเดี่ยวและส่งเสริมสุขภาพจิต การวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของกิจกรรมดนตรีในชุมชนพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมวงขับร้องประสานเสียงหรือวงดนตรีสมัครเล่นมีระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้

นอกจากนี้ การสนับสนุนจากภาคสังคม เช่น หน่วยงานของรัฐ องค์กรไม่แสวงหากำไร และสถาบันการศึกษา ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างยั่งยืน ตัวอย่างเช่น ประเทศแคนาดามีโครงการ New Horizons for Seniors Program (NHSP) ซึ่งสนับสนุนงบประมาณให้กับโครงการดนตรีที่ออกแบบมาสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ โครงการดังกล่าวเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ดนตรีโดยไม่มีข้อจำกัดทางการเงินหรือสถานะทางสังคม ซึ่งเป็นตัวอย่างของการบูรณาการทรัพยากรภาครัฐและชุมชนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุ

3.1.3.3.2 การเรียนรู้ดนตรีในบริบทของการเข้าสังคม ดนตรีเป็นสื่อกลางที่ช่วยเชื่อมโยงผู้คนจากภูมิหลังที่แตกต่างกัน และมีบทบาทในการส่งเสริมความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคม ผู้สูงอายุที่มีโอกาสเรียนรู้ดนตรีภายในกลุ่มหรือเครือข่ายทางสังคมมักมีระดับการปรับตัวทางสังคมที่ดีกว่า เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ดนตรีต้องอาศัยการทำงานร่วมกันและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ดนตรีในบริบทของการเข้าสังคมสามารถจำแนกออกเป็นสองมิติ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีที่จัดขึ้นในกลุ่มและการนำดนตรีมาใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม การร้องเพลงหมู่และวงดนตรีสมัครเล่นเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ทักษะดนตรีพร้อมกับพัฒนาความสามารถทางสังคม การเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและลดความรู้สึกกังวลในการเข้าสังคม งานวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่มสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว

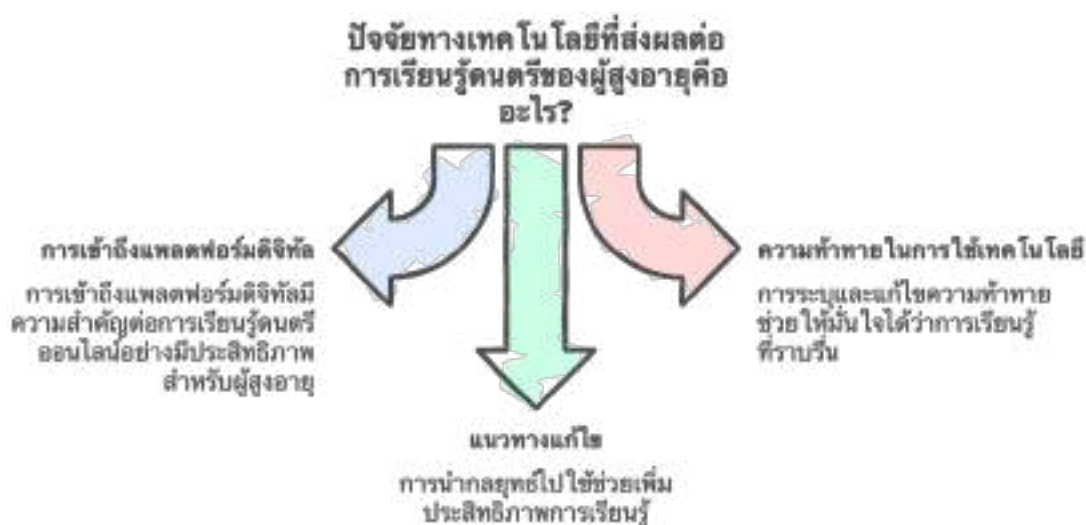
2. การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดนตรีสามารถใช้เป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน การแสดงดนตรีใน

กิจกรรมชุมชน เช่น งานเทศกาลท้องถิ่น หรือพิธีกรรมทางศาสนา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมและรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง การเรียนรู้ดนตรีแบบข้ามวัย เช่น การที่ผู้สูงอายุสอนดนตรีให้กับเยาวชน เป็นแนวทางที่ช่วยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างวัยและรักษาวัฒนธรรมดนตรีของชุมชน นอกจากนี้ ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีสารสนเทศได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ การเข้าถึงสื่อดิจิทัล เช่น วิดีโอสอนดนตรีออนไลน์ หรือการเข้าร่วมเวิร์กช็อปดนตรีผ่านแพลตฟอร์มเสมือนจริง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านดนตรีได้ แม้ในสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุไม่สามารถออกจากบ้านได้

สรุป ปัจจัยทางสังคมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรี ในขณะที่การเรียนรู้ดนตรีในบริบทของการเข้าสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะทางสังคม ลดความโดดเดี่ยว และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนมากขึ้น นอกจากนี้ การพัฒนาโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ดนตรีโดยภาครัฐและองค์กรภาคประชาสังคมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้ดนตรีได้อย่างต่อเนื่องและไม่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร ในอนาคต แนวโน้มของการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ดนตรีอาจกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ดนตรีและเข้าสังคมได้แม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของดนตรีในฐานะเครื่องมือที่เชื่อมโยงผู้คนและสร้างสังคมที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น

3.1.3.4 ปัจจัยทางเทคโนโลยี ดนตรีเป็นองค์ประกอบที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย โดยเฉพาะในบริบทของการเรียนรู้ เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้การเรียนรู้ดนตรีสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ดนตรีผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลและอุปกรณ์อัจฉริยะที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อรองรับความต้องการของกลุ่มผู้ใช้ที่มีข้อจำกัดด้านร่างกาย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการใช้เทคโนโลยีจะช่วยขยายโอกาสในการเรียนรู้ดนตรี แต่ในขณะเดียวกันก็สร้างความท้าทายใหม่สำหรับผู้สูงอายุที่อาจไม่คุ้นเคยกับระบบดิจิทัล ความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากรทางดนตรีออนไลน์และการใช้งานเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดระดับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกระบวนการเรียนรู้ดนตรี



แผนภูมิภาพที่ 5 ปัจจัยทางเทคโนโลยีที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

3.1.3.4.1 การเข้าถึงสื่อการเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล การพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงส่งผลให้การเรียนรู้ในปัจุบันสามารถเข้าถึงได้ผ่านหลากหลายแพลตฟอร์ม เช่น คอร์สเรียนออนไลน์ วิดีโอสอนดนตรี แพลตฟอร์มสตรีมมิงดนตรี และแอปพลิเคชันฝึกเล่นเครื่องดนตรี การเรียนรู้ผ่านช่องทางเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถศึกษาและฝึกฝนดนตรีได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่ต้องเดินทางไปยังสถานที่เรียน หนึ่งในนวัตกรรมที่ได้รับความนิยมคือ MOOC (Massive Open Online Courses) ซึ่งเป็นหลักสูตรออนไลน์ที่เปิดให้บุคคลทั่วไปสามารถเรียนได้ฟรีหรือมีค่าใช้จ่ายต่ำ แพลตฟอร์มที่ให้บริการ MOOC เช่น Coursera, Udemy และ YouTube ได้นำเสนอคอร์สสอนดนตรีที่ครอบคลุมตั้งแต่ระดับเริ่มต้นจนถึงขั้นสูง ผู้สูงอายุสามารถเลือกเรียนดนตรีได้ตามความสนใจโดยไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาก่อน

นอกจากนี้ แอปพลิเคชันฝึกเล่นดนตรี เช่น Simply Piano, Yousician และ Flowkey ช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนการเล่นเครื่องดนตรีได้ด้วยตนเองโดยมีระบบ AI ช่วยวิเคราะห์เสียงและให้คำแนะนำแบบเรียลไทม์ การใช้งานแอปพลิเคชันประเภทนี้ช่วยลดอุปสรรคในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ไม่มีโอกาสเข้าถึงครูสอนดนตรีแบบตัวต่อตัว

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเทคโนโลยีดิจิทัลจะช่วยให้การเรียนรู้สามารถดำเนินไปได้อย่างสะดวกและยืดหยุ่น แต่การเข้าถึงทรัพยากรเหล่านี้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ความเร็วของอินเทอร์เน็ต การมีอุปกรณ์ที่รองรับการใช้งาน และทักษะทางดิจิทัลของผู้สูงอายุ ดังนั้น การ

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากแพลตฟอร์มการเรียนรู้ดนตรีได้อย่างเต็มที่

3.1.3.4.2 ความท้าทายของผู้สูงอายุในการใช้เทคโนโลยีเพื่อเรียนรู้ดนตรี

แม้ว่าการเรียนรู้ดนตรีผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลจะให้ประโยชน์ในด้านการเข้าถึงและความยืดหยุ่น แต่ผู้สูงอายุจำนวนมากยังคงประสบปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีใหม่ อุปสรรคหลักที่พบได้บ่อยได้แก่

1. ความไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี ผู้สูงอายุบางกลุ่มไม่ได้เติบโตมาในยุคดิจิทัล ทำให้มีความยากลำบากในการเรียนรู้วิธีใช้งานแอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ การจัดทำโปรแกรมฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ดนตรีเป็นแนวทางที่สามารถช่วยลดช่องว่างทางดิจิทัลของผู้สูงอายุ
2. ปัญหาด้านร่างกายและการรับรู้ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสายตาอาจพบความยากลำบากในการอ่านข้อความขนาดเล็กบนหน้าจอสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต การออกแบบแอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มการเรียนรู้ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เช่น การใช้ฟอนต์ขนาดใหญ่และปุ่มควบคุมที่เข้าใจง่าย เป็นแนวทางที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุใช้งานเทคโนโลยีได้สะดวกขึ้น
3. ข้อจำกัดด้านทักษะการเรียนรู้แบบดิจิทัล ผู้สูงอายุบางคนอาจไม่สามารถปรับตัวเข้ากับรูปแบบการเรียนรู้ที่ใช้เทคโนโลยีเป็นหลัก เช่น วิดีโอสอนดนตรีแบบออนไลน์ ซึ่งอาจแตกต่างจากรูปแบบการเรียนรู้แบบดั้งเดิม การมีที่ปรึกษาหรือชุมชนผู้เรียนที่สามารถให้คำแนะนำและช่วยเหลือกันระหว่างการเรียนรู้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและพัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้น
4. ต้นทุนของเทคโนโลยีและการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต แม้ว่าการเรียนรู้ดนตรีผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลจะช่วยลดต้นทุนในการเรียนเมื่อเทียบกับการเรียนแบบตัวต่อตัว แต่ยังมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ เช่น แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟน การสนับสนุนจากภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในการจัดหาอุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจเป็นแนวทางที่สามารถช่วยให้การเรียนรู้ดนตรีผ่านเทคโนโลยีเป็นไปอย่างทั่วถึง

สรุป เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน การเข้าถึงสื่อการเรียนรู้ดนตรีผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และฝึกฝนดนตรีได้อย่างสะดวกและยืดหยุ่น อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีข้อดีมากมาย แต่การใช้งานเทคโนโลยียังสร้างความท้าทายให้กับผู้สูงอายุที่ไม่คุ้นเคยกับระบบดิจิทัล ดังนั้นการส่งเสริมทักษะการใช้เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุควบคู่ไปกับการออกแบบแพลตฟอร์มที่รองรับความต้องการของกลุ่มผู้ใช้สูงวัย เป็นแนวทางสำคัญในการทำให้ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงโอกาสในการเรียนรู้ดนตรีได้อย่างเต็มที่และต่อเนื่องในอนาคต

3.1.4 บทสรุป

กระบวนการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา ดนตรีมิได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิง แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนกระตุ้นการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการและความสนใจในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุทำให้เห็นถึงองค์ประกอบที่หลากหลาย ตั้งแต่ปัจจัยทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้เครื่องดนตรี ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและผลกระทบของดนตรีต่อสุขภาพจิต ไปจนถึงปัจจัยทางสังคมที่สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของครอบครัว ชุมชน และการเรียนรู้ดนตรีในบริบทของการเข้าสังคม

นอกจากนี้ เทคโนโลยียังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน การเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และฝึกฝนทักษะดนตรีได้อย่างสะดวกและยืดหยุ่นมากขึ้น อย่างไรก็ตาม อุปสรรคทางด้านเทคโนโลยีก็ยังคงเป็นความท้าทายที่ต้องได้รับการแก้ไขเพื่อให้การเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการศึกษาความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุในการเรียนรู้ดนตรีจึงเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนากลยุทธ์และแนวทางที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างครอบคลุม การออกแบบหลักสูตรดนตรีสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด รวมถึงการบูรณาการเทคโนโลยีและการสนับสนุนจากชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

3.1.4.1 สังเคราะห์ประเด็นเกี่ยวกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ ดนตรี

เป็นองค์ประกอบที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่ม

ผู้สูงอายุที่ดนตรีมิได้เป็นเพียงแค่กิจกรรมสันทนาการ แต่ยังมีความเชื่อมโยงกับสุขภาพจิต ความเป็นอยู่ที่ดี และความสามารถในการมีส่วนร่วมในสังคม การศึกษาความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุในการเรียนรู้ดนตรีเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ที่นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัย เมื่อพิจารณาแนวโน้มที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและดนตรี พบว่าปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในเชิงกายภาพ จิตวิทยา สังคม และเทคโนโลยี ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ดนตรีของกลุ่มประชากรนี้ การวิเคราะห์และเชื่อมโยงปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับอุปสรรคและโอกาสในการพัฒนากิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำไปสู่แนวทางในการออกแบบหลักสูตรหรือกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ

ปัจจัย	รายละเอียด	ผลกระทบต่อการเรียนรู้ดนตรี
ปัจจัยทางกายภาพ	ความเสื่อมของระบบประสาท ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง	ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นเครื่องดนตรีและการควบคุมจังหวะ
ปัจจัยทางจิตวิทยา	ดนตรีช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความมั่นใจ	ทำให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง
ปัจจัยทางสังคม	การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม	ช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และลดความโดดเดี่ยว
ปัจจัยทางเทคโนโลยี	การเข้าถึงแพลตฟอร์มดิจิทัล แอปพลิเคชันฝึกดนตรีออนไลน์	เพิ่มความสะดวกในการเรียนรู้ดนตรี แต่ยังมีความท้าทายด้านทักษะการใช้เทคโนโลยี

การสรุปแนวโน้มที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและดนตรี กระแสการเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากการตระหนักถึงประโยชน์ของดนตรีในเชิงสุขภาพและการพัฒนาทางสังคม มีการศึกษาจำนวนมากที่ชี้ให้เห็นว่าดนตรีสามารถช่วยกระตุ้นสมอง ชะลอความเสื่อมของระบบประสาท และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมโยงกับความทรงจำและประสบการณ์ชีวิต ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกมีความหมายในชีวิต หนึ่งในแนวโน้มสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยี ที่ส่งผลต่อวิธีการ

เข้าถึงการเรียนรู้ดนตรี การเกิดขึ้นของแพลตฟอร์มดิจิทัลและสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ดนตรีได้โดยไม่มีข้อจำกัดด้านระยะทางและเวลา อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการใช้เทคโนโลยีจะช่วยเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ แต่ยังคงมีความท้าทายสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ไม่คุ้นเคยกับการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล

ในแง่ของ วัฒนธรรมดนตรี พบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจกับแนวดนตรีที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต เช่น ดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีไทยเดิม หรือเพลงสมัยนิยมในยุคของผู้สูงอายุ การใช้เพลงที่คุ้นเคยเป็นสื่อในการเรียนรู้ดนตรีสามารถช่วยสร้างแรงจูงใจและลดความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี เช่น วงขับร้องประสานเสียง หรือวงดนตรีสมัครเล่นในชุมชน เป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนทักษะดนตรีไปพร้อมกับการพัฒนาทักษะทางสังคม นอกจากนี้ปัจจัยทางวัฒนธรรมแล้ว การบูรณาการดนตรีเข้ากับกระบวนการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ ก็เป็นแนวโน้มที่ได้รับความสนใจมากขึ้น ดนตรีบำบัดได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้า กระตุ้นการทำงานของสมอง และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น

การเชื่อมโยงปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ดนตรีนั้น การเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดขึ้นในบริบทที่แยกออกจากกัน แต่เป็นผลมาจากปัจจัยที่เชื่อมโยงกันหลายด้าน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเข้าถึงและมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรี ปัจจัยทางกายภาพ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อศักยภาพในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ลดลงส่งผลต่อการควบคุมการเคลื่อนไหวและความแม่นยำในการเล่นเครื่องดนตรี ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางร่างกายอาจพบว่าเครื่องดนตรีบางประเภทเล่นได้ยากขึ้น อย่างไรก็ตาม การออกแบบเครื่องดนตรีและอุปกรณ์ที่เหมาะสมสามารถช่วยลดอุปสรรคเหล่านี้ได้ ตัวอย่างเช่น คีย์บอร์ดที่มีปุ่มกดขนาดใหญ่ช่วยให้สามารถกดคีย์ได้ง่ายขึ้น หรือกีตาร์ที่ใช้สายที่มีแรงตึงต่ำช่วยลดแรงกดในการเล่น ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนและพัฒนาไปตามศักยภาพของตนเอง

ปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ดนตรีมีบทบาทสำคัญในการช่วยลดภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างความมั่นใจ และกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเป็นประจำมักมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น เนื่องจากดนตรีช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลายและความเพลิดเพลิน นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม เช่น วงขับร้องประสานเสียง หรือการเล่นเครื่องดนตรีร่วมกับผู้อื่น ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งสามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลรอบตัว

ปัจจัยทางสังคม มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนเป็นแรงสนับสนุนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีได้ง่ายขึ้น สมาชิกในครอบครัวที่สนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี เช่น การเรียนดนตรีร่วมกัน หรือการเข้าร่วมกลุ่มดนตรีในชุมชน จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น นอกจากนี้ สถาบันทางสังคม เช่น ศูนย์ผู้สูงอายุ หรือองค์กรที่ส่งเสริมกิจกรรมทางดนตรีในชุมชน ยังสามารถช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจัยทางเทคโนโลยี เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน การพัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสื่อการเรียนรู้ดนตรีได้สะดวกขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนผ่านวิดีโอออนไลน์ แอปพลิเคชันฝึกเล่นเครื่องดนตรี หรือคอร์สเรียนดนตรีที่สามารถเข้าถึงได้ผ่านอินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ดนตรีก็ยังมีความท้าทายสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์ดิจิทัล การออกแบบอินเทอร์เฟซที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เช่น การใช้ฟอนต์ขนาดใหญ่ หรือระบบนำทางที่ใช้งานง่าย จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ดนตรีผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการเชื่อมโยงปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสรุปได้ว่า ****การเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่ต้องได้รับการสนับสนุนในหลายมิติ**** ไม่ว่าจะเป็นการปรับปรุงเครื่องมือและวิธีการสอนให้เหมาะสมกับข้อจำกัดทางกายภาพ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเรียนรู้ดนตรีผ่านกิจกรรมทางสังคม หรือการใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ ด้วยแนวทางเหล่านี้ ผู้สูงอายุจะสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สรุป ความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุในการเรียนรู้ดนตรีเป็นผลมาจากปัจจัยที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงกัน ทั้งในเชิงกายภาพ จิตวิทยา สังคม และเทคโนโลยี แนวโน้มของการเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของดนตรีในฐานะเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ลดความโดดเดี่ยว และเพิ่มคุณภาพชีวิต ดังนั้น การพัฒนาแนวทางการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความหลากหลายของปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ ทั้งในแง่ของเนื้อหา วิธีการสอน และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึง ด้วยการบูรณาการแนวคิดเหล่านี้อย่างเหมาะสม จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในกระบวนการเรียนรู้ดนตรีในระยะยาว

3.1.4.2 ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจอย่างมากในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา เนื่องจากดนตรีมิได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน แต่ยังเป็นเครื่องมือที่สามารถส่งเสริมสุขภาพกายและ

จิตใจ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมทางสังคม อย่างไรก็ตาม การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นข้อจำกัดทางกายภาพ ระดับแรงจูงใจ สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการเรียนรู้

ตารางที่ 6 ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

องค์ประกอบ	รายละเอียด	ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
การปรับรูปแบบการเรียนรู้	การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับข้อจำกัดทางกายภาพ เช่น การใช้เครื่องดนตรีที่เล่นง่าย การเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป	ลดความกังวลเกี่ยวกับการเรียนรู้ เพิ่มความมั่นใจและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี
การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้	การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ แอปพลิเคชันฝึกดนตรี และวิดีโอสอนดนตรี	เพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการเรียนรู้ ลดข้อจำกัดด้านระยะทางและเวลา
การสร้างแรงจูงใจผ่านกิจกรรมกลุ่ม	การเข้าร่วมวงขับร้องประสานเสียง วงดนตรีสมัครเล่น หรือกิจกรรมดนตรีร่วมกับชุมชน	ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ลดภาวะโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
การบูรณาการดนตรีกับกระบวนการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ	การใช้ดนตรีบำบัดเพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิผ่านดนตรี การใช้ดนตรีลดภาวะซึมเศร้า	ส่งเสริมสุขภาพจิต ลดภาวะซึมเศร้า และกระตุ้นสมองในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม
ความเชื่อมโยงระหว่างดนตรีและคุณภาพชีวิต	การเรียนรู้ดนตรีเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และมีบทบาทในสังคม	เพิ่มความหมายในชีวิต เสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจและการพัฒนาตนเอง

แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงการปรับรูปแบบการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของกลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุบางกลุ่มอาจมีปัญหาด้านการ

เคลื่อนไหวหรือระบบประสาทที่ทำให้ไม่สามารถเล่นเครื่องดนตรีที่ต้องการความคล่องตัวสูงได้ การเลือกใช้เครื่องดนตรีที่เหมาะสม เช่น คีย์บอร์ดที่มีปุ่มกดขนาดใหญ่ หรืออูคูเลเล่ที่มีแรงกดต่ำ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนดนตรีได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ วิธีการสอนควรออกแบบให้เข้าใจง่ายโดยเน้นการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นใจในการเรียนรู้

อีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญคือการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ดนตรี เทคโนโลยีสารสนเทศมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้ง่ายขึ้นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น วิดีโอสอนดนตรี แอปพลิเคชันฝึกเล่นเครื่องดนตรี หรือคอร์สเรียนออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนดนตรีได้ตามเวลาที่สะดวก อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการใช้เทคโนโลยีจะช่วยลดข้อจำกัดด้านระยะทางและเวลา แต่ก็ยังเป็นความท้าทายสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ไม่คุ้นเคยกับการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล ดังนั้น โปรแกรมการเรียนรู้ดนตรีควรได้รับการออกแบบให้ใช้งานง่าย รองรับผู้สูงอายุ เช่น การใช้ฟอนต์ขนาดใหญ่ อินเทอร์เฟซที่เข้าใจง่าย และการสนับสนุนการเรียนรู้แบบมีที่ปรึกษา

นอกเหนือจากเทคโนโลยีแล้ว การสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมีความสนใจและอยากเรียนรู้ดนตรีเป็นปัจจัยที่ต้องได้รับการพิจารณา การเรียนรู้ดนตรีในบริบทของกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเข้าร่วมวงขับร้องประสานเสียง หรือการเล่นดนตรีร่วมกับผู้อื่นในชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นและมีแรงจูงใจมากขึ้น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกิจกรรมดนตรีช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มโอกาสในการพัฒนาทักษะทางสังคม นอกจากนี้ การให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงออกผ่านกิจกรรมดนตรี เช่น การแสดงในงานสาธารณะ หรือการร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการดนตรีเพื่อชุมชน ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความภาคภูมิใจและคุณค่าของตนเอง

การบูรณาการดนตรีเข้ากับกระบวนการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ดนตรีบำบัดเป็นที่ยอมรับในระดับสากลว่ามีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้า ฟื้นฟูสมรรถภาพทางสมอง และเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม การใช้ดนตรีในรูปแบบของการฝึกสมาธิหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความผ่อนคลาย เช่น การเล่นเครื่องดนตรีจังหวะ หรือการร้องเพลงที่มีเนื้อหาส่งเสริมพลังบวก สามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อพิจารณาความเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมดนตรีกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าดนตรีสามารถช่วยพัฒนาสุขภาพจิต เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และเพิ่มความหมายให้กับชีวิตของผู้สูงอายุในหลายมิติ การเรียนรู้ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถกระตุ้นระบบความจำ ลดความเครียด และมีความสุขมากขึ้น ในขณะเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่มช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการแสดงออกทางสังคม นอกจากนี้ การเรียนรู้ดนตรียังเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะใหม่ ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการเติบโตและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น การออกแบบโปรแกรมการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจึงควรเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทุกมิติของการเรียนรู้ ตั้งแต่การคำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพของผู้เรียน การส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจผ่านกิจกรรมกลุ่ม ไปจนถึงการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ นอกจากนี้ การเชื่อมโยงดนตรีเข้ากับบริบทของสุขภาพและสังคมยังเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถได้รับประโยชน์จากดนตรีอย่างเต็มที่ กล่าวโดยสรุป การเรียนรู้ดนตรีเป็นมากกว่ากระบวนการพัฒนาทักษะทางดนตรี แต่เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย จิตใจ หรือการมีส่วนร่วมทางสังคม การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงโอกาสในการเรียนรู้ดนตรีได้อย่างเท่าเทียมและมีความหมายในชีวิตมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้ดนตรีกลายเป็นกระบวนการที่มีคุณค่าและสามารถสร้างผลกระทบที่ยั่งยืนในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม

3.2 ผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) กระบวนการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (Massive Open Online Courses: MOOCs) สำหรับผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการและศักยภาพของผู้เรียนกลุ่มดังกล่าวอย่างแท้จริง หลังจากได้ออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 10 กิจกรรมภายในรายวิชา พร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทำการประเมินทั้งด้านระดับความผ่อนคลายและความยาก-ง่ายของการเรียนรู้ จึงได้ข้อมูลเชิงปริมาณที่สะท้อนถึงความเหมาะสมและประสิทธิภาพของแต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน ในบทนี้จะนำเสนอการวิเคราะห์และอภิปรายผลของแต่ละกิจกรรมอย่างเป็นระบบ โดยอ้างอิงกรอบทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่สนับสนุนหรือจำกัดความสำเร็จของการเรียนรู้ในบริบทของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ผลการวิจัยในครั้งนี้ตั้งอยู่บนฐานแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุไม่เพียงเป็นกิจกรรมทางศิลปะ หากยังสะท้อนถึงกระบวนการทางสังคม จิตวิทยา และวัฒนธรรมที่ซับซ้อน การออกแบบรายวิชาแบบเปิด (MOOCs) ที่เหมาะสมจึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบและประเมินผลอย่างรอบด้าน เพื่อให้สามารถระบุได้ว่ากิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนั้นตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง ในบริบทดังกล่าว งานวิจัยนี้เลือกใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณและเชิงสังเคราะห์ (Quantitative & Synthetic Analysis) เพื่อแสดงให้เห็นทั้งมิติทางตัวเลขและการตีความเชิงทฤษฎี

ตารางที่ 7 สูตรและความหมายของตัวชี้วัดหลัก

ตัวชี้วัด	สัญลักษณ์	สูตร (Mathematical Definition)	ความหมาย/การตีความ	ช่วงค่า
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	$\bar{x}_w$	$\bar{x}_w = \frac{\sum_{k=1}^K f_k w_k}{\sum_{k=1}^K f_k}$	ค่าเฉลี่ยที่คำนึงถึง “ความถี่ของคำตอบ (fk)” และ “ค่าน้ำหนักระดับคะแนน (wk)”	1-5 (สเกล 5 ระดับ)
ดัชนีผลกระทบ	IF	$IF = \frac{\bar{x}_w}{5} \times 100$	แปลง $\bar{x}_w$ เป็นเปอร์เซ็นต์เพื่ออ่านค่าได้ง่าย (ค่ายิ่งสูง = ผลกระทบยิ่งมาก)	0-100%
ดัชนีภาพรวมกิจกรรม	OI	$OI = \frac{IF_{Relaxation} + IF_{Ease}}{2}$ หรือแบบถ่วงน้ำหนัก	สังเคราะห์ผลกระทบ “สองมิติ” (ผ่อนคลาย & ยาก-ง่าย) เป็นคะแนนเดียว;	0-100%

ตัวชี้วัด	สัญลักษณ์	สูตร (Mathematical Definition)	ความหมาย/การตีความ	ช่วงค่า
		$OI_\alpha = \alpha IF_{\text{Relax}} + (1 - \alpha) IF_{\text{Ease}}$	กำหนดน้ำหนัก α ได้ตามความสำคัญเชิงนโยบาย	
ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน	r	$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{(\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2)(\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2)}}$	ความสัมพันธ์เชิงเส้นระหว่าง “ผ่อนคลาย” (x) กับ “ยาก-ง่าย” (y) ระดับปัจเจก; $r > 0$ = ไปทางเดียวกัน, $r < 0$ = สวนทาง	-1 ถึง +1

การใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก (Weighted Mean) เพื่อให้เห็นภาพรวมของแนวโน้มการตอบสนองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม การใช้สถิติพรรณนามีจุดเด่นในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และสามารถเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม

สูตรการหาค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักคือ

$$\overline{x_w} = \frac{\sum_{k=1}^K f_k w_k}{\sum_{k=1}^K f_k}$$

โดยที่ f_k คือจำนวนผู้ตอบในระดับที่ k และ w_k คือน้ำหนักของคะแนนในระดับนั้น

การสร้างดัชนี Impact Factor (IF) เพื่อให้ผลการวิเคราะห์สะท้อนเชิงความเข้มข้นและง่ายต่อการตีความ งานวิจัยนี้ได้พัฒนา “ดัชนีผลกระทบ” หรือ Impact Factor โดยการแปลงค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักให้อยู่ในรูปเปอร์เซ็นต์

$$IF = \frac{\overline{x_w}}{5} \times 100$$

ซึ่งค่าที่สูงกว่าสะท้อนถึงผลกระทบเชิงบวกของกิจกรรมต่อผู้สูงอายุ ทั้งด้านความผ่อนคลายและความง่ายในการเรียนรู้

การวิเคราะห์ค่า Overall Impact (OI) เพื่อให้ได้มุมมองเชิงองค์รวม งานวิจัยได้คำนวณ ค่าเฉลี่ยของ IF ทั้งสองด้าน (ความผ่อนคลาย และความยาก-ง่าย) เพื่อสร้างดัชนีภาพรวมของกิจกรรม

$$OI = \frac{IF_{Relaxation} + IF_{Ease}}{2}$$

นอกจากนี้ยังสามารถกำหนดค่าน้ำหนักที่แตกต่างกัน (Weighted Overall Index) ตามความสำคัญของตัวชี้วัด เช่น ให้ด้านสุขภาวะมีค่าน้ำหนักสูงกว่าด้านการเรียนรู้

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสถิติ (Correlation Analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความง่ายในการเรียนรู้กับความรู้สึกล่วงนคลาย งานวิจัยนี้ใช้ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's r)

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{(\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2)(\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2)}}$$

การวิเคราะห์นี้ช่วยตรวจสอบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าเป็น “ง่าย” มีแนวโน้มส่งผลต่อระดับความผ่อนคลายจริงหรือไม่ และเมื่อทำการทดสอบนัยสำคัญ (p-value) หากมีค่า $p < 0.05$ จะถือว่ามีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 8 คำอธิบายสัญลักษณ์และการตั้งค่าน้ำหนัก

สัญลักษณ์/องค์ประกอบ	คำอธิบาย
f_k	ความถี่ของคำตอบในระดับที่ k (จำนวนผู้ตอบ)
w_k	ค่าน้ำหนักของระดับคะแนน (Likert)
การแม่อันดับ (ผ่อนคลาย)	มากที่สุด=5, มาก=4, ปานกลาง=3, น้อย=2, น้อยที่สุด=1
การแม่อันดับ (ยาก-ง่าย)	ง่ายที่สุด=5, ง่าย=4, ปานกลาง=3, ยาก=2, ยากมาก=1
x_i, y_i	คะแนนรายบุคคล (หลังแม่อันดับเป็นตัวเลข) ของผู้ตอบคนที่ i สำหรับ “ผ่อนคลาย” และ “ยาก-ง่าย”
$\bar{x}, \bar{y}$	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรายบุคคลในแต่ละตัวแปร
n	จำนวนผู้ตอบทั้งหมด
α	น้ำหนักความสำคัญของมิติ “ผ่อนคลาย” ใน OI_α (อยู่ระหว่าง 0-1)

3.2.1 วิเคราะห์กิจกรรมที่ 1 การฝึกฝนการเล่นดนตรีพื้นฐานด้วย Body Percussion

3.2.1.1 กิจกรรมที่ 1 การฝึกฝนการเล่นดนตรีพื้นฐานด้วย Body Percussion

กิจกรรม Body Percussion ถือเป็น นวัตกรรมทางการเรียนรู้ดนตรี ที่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือสร้างเสียงและจังหวะ โดยอาศัยการตบมือ การกระตืบเท้า หรือการตีดนั้ว ซึ่งมีได้เป็นเพียงการลดข้อจำกัดด้านเครื่องดนตรี แต่ยังสามารถถึง *วัฒนธรรมดนตรี* ที่ยังรากในสังคมพื้นบ้านหลากหลายภูมิภาค กิจกรรมนี้จึงเป็นทั้งการสร้างทักษะดนตรีขั้นพื้นฐานและเป็นการถ่ายทอดมรดกทางดนตรีในเชิง โครงสร้างทางสังคม ที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลให้กิจกรรม Body Percussion มีคุณค่าเชิงจิตวิทยาและสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้โดยไม่ถูกจำกัดด้วยเครื่องมือที่ซับซ้อน สามารถสังเกตได้ว่าแนวโน้มดังกล่าวเกิดจากความสอดคล้องระหว่างความง่ายในการเรียนรู้และการสร้างประสบการณ์เชิงอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิด Active Aging และ Self-Efficacy ของ Bandura ที่ยืนยันว่าความสำเร็จจากงานที่ไม่ซับซ้อนสามารถสร้างแรงเสริมทางบวกต่อสุขภาพและแรงจูงใจในการเรียนรู้

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนอธิบายความหมายและคุณค่าของ Body Percussion
- o สาธิตการนับจังหวะ 1-4 พร้อมการตบมือ กระตืบเท้า และตีดนั้ว เพื่อสร้างจังหวะพื้นฐาน

2. การฝึกเลียนแบบ (Guided Practice)

- o ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามวิดีโอ โดยเริ่มจากการนับจังหวะพร้อมการเคลื่อนไหว
- o ทำซ้ำหลายรอบเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับจังหวะและการควบคุมร่างกาย
- o เพิ่มความซับซ้อน เช่น การตบมือ-กระตืบเท้า-หยุด-ตีดนั้ว เพื่อเสริมทักษะการจดจำ

3. การฝึกประยุกต์ (Independent Practice)

- o ผู้เรียนออกแบบจังหวะสั้น ๆ ของตนเองโดยใช้ท่าทางที่ถนัด

- o บันทึกเสียงหรือวิดีโอการฝึก เพื่อสะท้อนพัฒนาการและความมั่นใจในตนเอง

4. การสรุปกิจกรรม

- o ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกรู้สึกและประเมินผลด้วยตนเองในด้านความผ่อนคลายและความยาก-ง่าย
- o ข้อมูลจากการประเมินถูกนำไปใช้ในการวิเคราะห์ผลลัพธ์ของกิจกรรมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์กิจกรรม Body Percussion

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.19	83.8	\multirow{2}{*}{0.17 (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.60	92.0	
Overall Impact (OI)	–	87.9	–

ผลการวิเคราะห์กิจกรรม Body Percussion สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะของกิจกรรม ในฐานะนวัตกรรมทางการเรียนรู้ที่ผสมผสานทั้งมิติสุขภาวะและมิติการเรียนรู้เชิงดนตรีในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย ผลการคำนวณค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักพบว่า ผู้สูงอายุรับรู้ถึง ความผ่อนคลายในระดับสูง (4.19) และรับรู้ถึง ความง่ายต่อการเรียนรู้ในระดับสูงมาก (4.60) ข้อมูลเชิงปริมาณนี้ชี้ว่ากิจกรรม Body Percussion ไม่เพียงทำหน้าที่สร้างสมาธิและความผ่อนคลาย แต่ยังเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ทักษะดนตรีได้โดยไม่เกิดความกดดัน

การสร้างดัชนีผลกระทบ (Impact Factor: IF) ยิ่งตอกย้ำข้อค้นพบดังกล่าว โดยให้ค่า 83.8% สำหรับความผ่อนคลาย และ 92.0% สำหรับความง่ายในการเรียนรู้ แสดงถึงผลกระทบเชิงบวกที่มีความเข้มข้นชัดเจนในทั้งสองด้าน เมื่อคำนวณเป็น ดัชนีภาพรวมกิจกรรม (Overall Impact: OI) ได้ค่า 87.9% ซึ่งสะท้อนว่ากิจกรรมนี้สามารถสร้างผลสัมฤทธิ์ที่สมดุลระหว่างการผ่อนคลายทางจิตใจและการเรียนรู้เชิงทักษะ

ในด้านการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ($r=0.17$) แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับอ่อนระหว่างการรับรู้ด้านความผ่อนคลายกับความง่ายในการเรียนรู้ แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่การมีทิศทางบวกยังคงสะท้อนว่าเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ก็มีแนวโน้มที่จะมองว่ากิจกรรมนั้นง่ายขึ้นเล็กน้อย การตีความนี้สอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรม Body Percussion ที่เน้นการมีส่วนร่วมผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ จนเกิดความเคยชินทางดนตรี

จากการสังเคราะห์เชิงบริบท สามารถกล่าวได้ว่า Body Percussion ทำหน้าที่เป็น “สะพานเชื่อม” ระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์ และ การเรียนรู้เชิงดนตรี โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลาง กิจกรรมนี้ไม่เพียงตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นความผ่อนคลาย แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าสู่โลกของการเรียนรู้ดนตรีในระดับต่อไป ดังนั้น Body Percussion จึงสามารถถูกพิจารณาเป็นกิจกรรมฐานรากที่เหมาะสมต่อการพัฒนาหลักสูตร MOOCs สำหรับผู้สูงอายุในเชิงนวัตกรรมการเรียนรู้

3.2.1.2 กิจกรรมที่ 2 การสร้างสรรค์จังหวะจากร่างกายและสิ่งใกล้ตัว

กิจกรรมการสร้างสรรค์จังหวะจากร่างกายและสิ่งใกล้ตัวได้รับการออกแบบให้เป็นการต่อยอดจากกิจกรรม Body Percussion โดยมุ่งเน้นการเพิ่มความหลากหลายของเสียงและความซับซ้อนของจังหวะผ่านการใช้การตบมือ การตีดนั้ว และการเคาะโต๊ะ กิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงเป็นการฝึกทักษะดนตรีขั้นพื้นฐาน แต่ยังมีคุณค่าเชิงวัฒนธรรมที่สะท้อนการใช้ “สิ่งใกล้ตัว” ในการสร้างสรรค์งานดนตรีตามแนวทางของ วัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้าน อันเป็นรากฐานสำคัญของสังคม

ในบริบทของผู้สูงอายุ การใช้ร่างกายและสิ่งรอบตัวในการสร้างเสียงทำให้กิจกรรมมีความเข้าถึงง่ายและลดอุปสรรคด้านอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวดังกล่าวยังช่วยส่งเสริมสมรรถนะการประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเรียนในรูปแบบออนไลน์ผ่าน MOOCs ยิ่งเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกได้ตามจังหวะของตนเองและมีโอกาสแบ่งปันผลงานกับผู้เรียนคนอื่น ๆ

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต
 - o ผู้สอนแนะนำการสร้างเสียงจากการตบมือ ตีดนั้ว และเคาะโต๊ะ
 - o สาธิตการรวมเสียงเป็นประโยคจังหวะสั้น ๆ
2. การฝึกเลียนแบบ (Imitation Practice)
 - o ผู้เรียนปฏิบัติตามจังหวะที่ผู้สอนสาธิต โดยฝึกในความเร็วต่างระดับ (ช้า-ปานกลาง-เร็ว)
3. การสร้างสรรค์ผลงานส่วนตัว
 - o ผู้เรียนออกแบบประโยคจังหวะด้วยการผสมผสานเสียงทั้งสามรูปแบบ
 - o บันทึกผลงานเป็นวิดีโอหรือเสียง แล้วอัปโหลดเข้าสู่ระบบ MOOCs
4. การแลกเปลี่ยนและสะท้อนผล
 - o ผู้เรียนรับชมผลงานของเพื่อนร่วมกิจกรรม
 - o มีระบบกด “ถูกใจ” และให้ข้อเสนอแนะเชิงบวก เพื่อสร้างแรงเสริมทางใจ

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการสร้างสรรค์จังหวะ

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{x}_w$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.25	85.0	$r=0.21$ (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.44	88.8	
Overall Impact (OI)	–	86.9	–

กิจกรรม Body Rhythm แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการใช้ร่างกายและวัตถุใกล้ตัวเพื่อสร้างประสบการณ์ดนตรี ผู้สูงอายุให้คะแนนความผ่อนคลายสูง (4.25) และมองว่าเป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการเรียนรู้ (4.44) ค่า IF ของทั้งสองมิติสะท้อนถึงผลกระทบเชิงบวกในระดับสูง (85.0% และ 88.8%) และเมื่อรวมกันเป็น OI ได้ 86.9% ยืนยันถึงความสมดุลของผลสัมฤทธิ์

ในเชิงความสัมพันธ์ ค่า $r=0.21$ บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุที่รู้สึกผ่อนคลายมีแนวโน้มจะมองว่ากิจกรรมนี้ง่ายขึ้นเล็กน้อย แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทิศทางบวกของความสัมพันธ์สอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรมที่เน้นความเป็นธรรมชาติและความคุ้นเคย การสร้างจังหวะด้วยการตบมือ เคาะโต๊ะ หรือใช้การนับจังหวะ 1-4 ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการเรียนรู้ดนตรีไม่ใช่เรื่องซับซ้อน และสามารถเข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน

จากการสังเคราะห์ผล กิจกรรม Body Rhythm มีความโดดเด่นตรงที่เชื่อมโยง วัฒนธรรมการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ (experiential learning) เข้ากับการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ ทำให้เกิดทั้งความสุขและการพัฒนาทักษะพร้อมกัน จึงสามารถพิจารณาเป็นองค์ประกอบสำคัญของ MOOCs สำหรับผู้สูงอายุในเชิงการเรียนรู้ดนตรีที่เน้นความเป็นมิตรและเข้าถึงง่าย

3.2.1.3 กิจกรรมที่ 3 การฟังดนตรี

การฟังดนตรีถือเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่ต้องอาศัยทักษะเชิงปฏิบัติมากนัก แต่สามารถส่งผลโดยตรงต่อด้านจิตใจและอารมณ์ ดนตรีทำหน้าที่เป็น *สื่อกลางทางวัฒนธรรม* ที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุกับความทรงจำ ประสบการณ์ชีวิต และโครงสร้างทางสังคมของชุมชน การรับฟังทำนองและจังหวะไม่เพียงช่วยผ่อนคลาย แต่ยังเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความสงบและความสบายใจ

การนำดนตรีเข้าสู่การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ในรูปแบบ MOOCs เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกฟังเพลงที่เหมาะสมกับความสนใจของตนเอง ขณะเดียวกันยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ผ่านการสะท้อนความรู้สึกต่อบทเพลง กิจกรรมนี้จึงทำหน้าที่ทั้งในด้านการบำบัดเชิงอารมณ์ และการสร้างคุณค่าทางสังคม

รูปแบบกิจกรรม

1. การนำเสนอ

- o ผู้สอนแนะนำวิธีการฟังดนตรีอย่างมีสมาธิ เช่น การตั้งใจฟังทำนอง การสังเกตจังหวะ และการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- o ยกตัวอย่างเพลงหลากหลายประเภท เช่น ดนตรีบรรเลง เพลงพื้นบ้าน หรือเพลงที่มีความหมายเชิงบวก

2. การฝึกปฏิบัติ

- o ผู้เรียนรับฟังเพลงตามที่กำหนดและจดบันทึกความรู้สึกหรือภาพความทรงจำที่เกิดขึ้น

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฟังดนตรี

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.45	89.0	\multirow{2}{*}{0.32 (ns)}

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.22	84.4	
Overall Impact (OI)	–	86.7	–

กิจกรรมการฟังดนตรีได้รับการประเมินว่ามีศักยภาพสูงต่อการสร้างสมาธิและบรรยากาศทางอารมณ์ ผู้สูงอายุรับรู้ถึง **ความผ่อนคลายในระดับสูงมาก (4.45)** ซึ่งสะท้อนผลของดนตรีในฐานะสื่อกลางที่ลดความตึงเครียดและเพิ่มความสงบทางจิตใจ ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักด้านความยาก-ง่าย (4.22) อยู่ในระดับสูง เชื่อว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าการฟังดนตรีเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อนและเข้าถึงได้ง่าย

เมื่อพิจารณาดัชนีผลกระทบ ค่า IF = 89.0% สำหรับผ่อนคลาย และ 84.4% สำหรับยาก-ง่าย สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบเชิงบวกที่ชัดเจนต่อทั้งสองด้าน และค่า Overall Impact = 86.7% ยืนยันว่ากิจกรรมนี้มีความเหมาะสมในเชิงองค์รวม ค่า $r = 0.32$ ชี้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างความผ่อนคลายและความง่ายอยู่ในระดับบวกปานกลาง ซึ่งแม้ไม่ถึงขั้นสำคัญทางสถิติ แต่ก็สะท้อนแนวโน้มว่าผู้สูงอายุที่รู้สึกผ่อนคลายจากการฟังดนตรี มีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าการฟังดังกล่าวยากต่อการเรียนรู้ในภาพรวม กิจกรรมการฟังดนตรีทำหน้าที่เป็น **ฐานการเรียนรู้ดนตรีที่เน้นสุขภาวะทางจิตใจ** ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องมีทักษะพื้นฐานทางดนตรี ทำให้กิจกรรมนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรถูกรวมไว้ใน MOOCs สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมทั้งการผ่อนคลายและการมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมดนตรีร่วมสมัย

3.2.1.4 กิจกรรมที่ 4 การขยับร่างกายตามจังหวะ

การขยับร่างกายตามจังหวะดนตรีเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุในฐานะกระบวนการเรียนรู้ที่ผสมผสาน *การรับรู้จังหวะ* และ *การเคลื่อนไหวร่างกาย* เข้าด้วยกัน การเคลื่อนไหวดังกล่าวไม่เพียงเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย เช่น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของข้อต่อ แต่ยังส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตใจ เนื่องจากผู้เรียนสามารถสัมผัสความสนุกสนานและความผ่อนคลายไปพร้อมกัน

การนับจังหวะ 1-4 ระหว่างการเคลื่อนไหวทำให้ผู้สูงอายุมี “โครงสร้างทางการรับรู้” ที่ชัดเจน และช่วยให้สามารถประสานการเคลื่อนไหวกับดนตรีได้อย่างมีระบบ กิจกรรมนี้จึงทำหน้าที่เป็น *นวัตกรรมการเรียนรู้* ที่ตอบสนองต่อทั้งมิติทางดนตรีและสุขภาพ

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนอธิบายหลักการนับจังหวะ 1-2-3-4 พร้อมกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น
 - จังหวะที่ 1 ยกแขนขึ้น
 - จังหวะที่ 2 เหยียดแขนไปด้านหน้า
 - จังหวะที่ 3 กางแขนออกด้านข้าง
 - จังหวะที่ 4 ลดแขนลงข้างลำตัว
- o สาธิตการทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความคุ้นเคย

2. การฝึกเลียนแบบ (Guided Practice)

- o ผู้เรียนทำตามแบบฝึกหัดโดยนับจังหวะ 1-4 พร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย
- o ผู้สอนปรับระดับความเร็วของดนตรี (ช้า → ปานกลาง) เพื่อให้เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ
- o

3. การสร้างสรรค์ทำทางส่วนตัว

- o ผู้เรียนออกแบบท่าทางง่าย ๆ ของตนเองตามจังหวะ 1-4 เช่น ก้าวขาเคลื่อนไหวลำตัว หรือหมุนไหล่

4. การสะท้อนผล

- o ผู้เรียนตอบแบบประเมินออนไลน์หลังจบกิจกรรม เพื่อสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับความผ่อนคลายและความง่ายในการเรียนรู้

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการขยับร่างกายตามจังหวะ

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.10	82.0	\multirow{2}{*}{0.28 (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.35	87.0	
Overall Impact (OI)	–	84.5	–

กิจกรรมการขยับร่างกายตามจังหวะได้รับการประเมินว่ามีประโยชน์ต่อการสร้างสมาธิ และการรับรู้จังหวะดนตรี โดยค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักของความผ่อนคลาย (4.10) แสดงถึงระดับสูง และค่าเฉลี่ยความยาก-ง่าย (4.35) สะท้อนว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่ากิจกรรมนี้สามารถทำได้โดยไม่ซับซ้อน การขยับร่างกายตามการนับจังหวะ 1–4 สอดคล้องกับการเรียนรู้พื้นฐานที่ไม่ต้องใช้ทักษะดนตรีมาก่อน

ค่า IF สำหรับผ่อนคลายและยาก-ง่ายอยู่ที่ 82.0% และ 87.0% ตามลำดับ และเมื่อคำนวณ OI ได้ค่า 84.5% แสดงถึงผลลัพธ์เชิงบวกในเชิงองค์รวม กิจกรรมนี้ไม่เพียงช่วยพัฒนาทักษะการควบคุมร่างกาย แต่ยังสร้างความรู้สึกรู้สึกสนุกและความสม่ำเสมอในการเรียนรู้ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ($r = 0.28$) แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีแนวโน้มบวกระดับปานกลาง สะท้อนว่าผู้สูงอายุที่รู้สึกผ่อนคลายมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าการขยับร่างกายง่ายขึ้น การสังเคราะห์ผลชี้ว่า กิจกรรมการขยับร่างกายตามจังหวะทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเสริมสร้างทั้งสุขภาวะและทักษะการรับรู้จังหวะ ผู้สูงอายุได้ใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางเพื่อฝึกฝนการควบคุมการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับดนตรี กิจกรรมนี้จึงเป็นฐานสำคัญที่สามารถต่อยอดไปสู่การเรียนรู้การขับร้องหรือการใช้เครื่องดนตรีประกอบได้อย่างมีประสิทธิภาพใน MOOCs

3.2.1.5 กิจกรรมที่ 5 การสร้างเสียงและการทำสมาธิ

กิจกรรมการสร้างเสียงและการทำสมาธิออกแบบขึ้นเพื่อบูรณาการการใช้เสียงเข้ากับการควบคุมลมหายใจ ผู้สูงอายุฝึกออกเสียงในระดับเสียงต่ำไล่ขึ้นไปสู่เสียงสูงภายในช่วง 1 อ็อกเตป (Octave) และกลับจากเสียงสูงลงสู่เสียงต่ำโดยใช้ลมหายใจเพียงสองครั้ง กิจกรรมลักษณะนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบหายใจ ส่งเสริมการไหลเวียนของอากาศ และเพิ่มสมาธิผ่านการกำหนดจังหวะของการเปล่งเสียง การฝึกยังสอดแทรกแนวคิดทางดนตรีเกี่ยวกับโครงสร้างเสียงและความต่อเนื่องของระดับเสียง

ในบริบทผู้สูงอายุ การควบคุมเสียงและลมหายใจอย่างมีระบบช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และสร้างความสงบทางอารมณ์ กระบวนการนี้สะท้อนนวัตกรรมทางการเรียนรู้ที่บูรณาการวัฒนธรรมดนตรีเข้ากับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนอธิบายการหายใจลึกและสม่ำเสมอ
- o สาธิตการเปล่งเสียงจากระดับต่ำไปสูงภายใน 1 อ็อกเตปด้วยลมหายใจหนึ่งครั้ง
- o ทำตรงกันข้ามจากเสียงสูงลงเสียงต่ำในอีกหนึ่งลมหายใจ

2. การฝึกปฏิบัติ (Guided Practice)

- o ผู้เรียนทำตามแบบฝึกหัดในวิดีโอ โดยเน้นการควบคุมลมหายใจและการรักษาความต่อเนื่องของเสียง
- o ฝึกซ้ำหลายรอบในจังหวะช้า เพื่อให้ระบบการหายใจและการออกเสียงเกิดความคุ้นเคย

3. การทำสมาธิร่วมกับเสียง

- o ผู้เรียนกำหนดสมาธิที่การหายใจ พร้อมฟังการสั่นสะเทือนของเสียงในร่างกาย

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการสร้างเสียงและการทำสมาธิ

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.30	86.0	$\sqrt{0.34}$ (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.15	83.0	
Overall Impact (OI)	–	84.5	–

กิจกรรมการสร้างเสียงและการทำสมาธิถูกออกแบบให้ผู้สูงอายุใช้การหายใจเป็นฐานในการออกเสียง โดยเชื่อมโยงระดับเสียงต่ำไปสู่เสียงสูงภายในช่วงเสียงหนึ่งอ็อกเตฟ และทำในทิศทางตรงข้ามภายในลมหายใจเพียงสองครั้ง ผลลัพธ์ที่ได้สะท้อนว่ากิจกรรมนี้มีศักยภาพสูงต่อการเสริมสร้างสมาธิและการตระหนักรู้ทางร่างกายและเสียง

ค่าความผ่อนคลายเฉลี่ย 4.30 (86.0%) แสดงถึงประสิทธิผลในด้านการลดความตึงเครียดและสร้างสมาธิ ขณะที่ค่าความยาก-ง่าย 4.15 (83.0%) ชี้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำกิจกรรมนี้ได้โดยไม่ซับซ้อน ดัชนีภาพรวมกิจกรรม (OI) ที่ 84.5% ยืนยันว่ากิจกรรมนี้สร้างผลบวกทั้งสองมิติอย่างสมดุล ค่า $r=0.34$ บ่งชี้ความสัมพันธ์เชิงบวกปานกลางระหว่างความผ่อนคลายและความง่าย แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญ แต่แสดงให้เห็นแนวโน้มที่ผู้สูงอายุที่รู้สึกผ่อนคลายจะรับรู้ว่าการฝึกง่ายขึ้น

การสังเคราะห์เชิงบริบทชี้ว่า กิจกรรมนี้เป็นการผสมผสานระหว่าง **การกำกับลมหายใจ** และ **การควบคุมเสียง** ที่ช่วยทั้งการผ่อนคลายและการพัฒนาทักษะด้านเสียง การสร้างเสียงในช่วงอ็อกเตฟเดียวไม่เพียงช่วยฝึกการใช้พลังเสียง แต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกการฝึกสมาธิและความตระหนักรู้ในร่างกาย กิจกรรมนี้จึงควรได้รับการบรรจุไว้ใน MOOCs สำหรับผู้สูงอายุในฐานะเครื่องมือทั้งด้านสุขภาพและการเตรียมความพร้อมทางเสียงสำหรับกิจกรรมดนตรีขั้นต่อไป

3.2.1.6 กิจกรรมที่ 6 การฝึกฝนออกเสียงพื้นฐาน

การฝึกออกเสียงพื้นฐานเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนาทักษะทางเสียงและการควบคุมลมหายใจ ผู้สูงอายุได้รับการฝึกให้ออกเสียงพยางค์ “มา เม มี โม มู” ซ้ำ ๆ โดยกำหนดให้พยางค์ “มู” มีความยาว 4 จังหวะ การทำซ้ำจำนวน 8 ครั้ง ช่วยให้เกิดความคุ้นเคยกับการออกเสียงที่ต่อเนื่อง กิจกรรมนี้ยังเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้การร้องเพลงและการพัฒนาคุณภาพเสียงในระดับที่สูงขึ้น

กิจกรรมมีลักษณะเป็นการฝึกฝนซ้ำ ๆ ในโครงสร้างที่ชัดเจน ผู้เรียนสามารถกำหนดความยาวเสียงและรูปแบบจังหวะได้ด้วยตนเอง การฝึกนี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างสมรรถภาพการใช้เสียง แต่ยังมีบทบาทต่อสภาวะจิตใจจากการฝึกสมาธิและการควบคุมการหายใจอย่างมีระบบ

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนอธิบายการออกเสียงพยางค์ “มา เม มี โม มู” ซ้ำ ๆ
- o สาธิตการยืดเสียง “มู” ยาว 4 จังหวะ และทำซ้ำต่อเนื่อง

2. การฝึกเลียนแบบ (Guided Practice)

- o ผู้เรียนทำตามวิดีโอ โดยเน้นการควบคุมลมหายใจและการออกเสียงในระดับเสียงเดียวกัน
- o ฝึกทำซ้ำทั้งหมด 8 รอบ เพื่อสร้างความมั่นคงของเสียง

3. การสร้างรูปแบบส่วนตัว

- o ผู้เรียนสามารถปรับระดับความยาวหรือความเข้มของเสียงในบางรอบ เพื่อสร้างความเป็นอิสระในการฝึก

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฝึกฝนออกเสียงพื้นฐาน

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.05	81.0	\multirow{2}{*}{0.26 (ns)}

ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.20	84.0	
Overall Impact (OI)	–	82.5	–

กิจกรรมการฝึกฝนออกเสียงพื้นฐานได้รับการออกแบบให้ผู้สูงอายุฝึกการออกเสียงในโน้ตเดียวกัน โดยใช้คำว่า “มา เม มี โม มู” ในจังหวะซ้ำ พร้อมยึดเสียง “มู” ให้ยาว 4 จังหวะ แล้วเปลี่ยนเสียงตามที่อยู่ต้องการจนครบ 8 ครั้ง กิจกรรมนี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุคุ้นเคยกับการใช้เสียง แต่ยังสร้างความมั่นใจและความผ่อนคลายจากการฝึกหายใจและควบคุมเสียงอย่างเป็นระบบ

ผลการวิเคราะห์เชิงสถิติพบว่าผู้สูงอายุรับรู้ว่าการฝึกฝนมีความผ่อนคลายสูง (ค่าเฉลี่ย 4.05) และง่ายต่อการเรียนรู้ (4.20) ค่า IF ที่ได้คือ 81.0% และ 84.0% ตามลำดับ เมื่อรวมกันเป็น OI มีค่า 82.5% แสดงถึงผลเชิงบวกที่ชัดเจนในภาพรวม ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ($r=0.26$) สะท้อนความสัมพันธ์บวกในระดับอ่อนระหว่างการเรียนรู้ความผ่อนคลายและความง่ายในการเรียนรู้

การสังเคราะห์เชิงบริบทแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนี้มีบทบาทเป็น “เครื่องมือพื้นฐาน” ในการสร้างรากฐานการขับร้อง ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้การควบคุมเสียง ควบคู่กับการฝึกหายใจและการยึดเสียง การฝึกออกเสียงซ้ำ ๆ ในลักษณะนี้ช่วยให้เกิดทั้งสมาธิและการผ่อนคลาย ขณะเดียวกันยังเตรียมความพร้อมสู่กิจกรรมการร้องเพลงในระดับที่ซับซ้อนขึ้น กิจกรรมนี้จึงมีคุณค่าเชิงนวัตกรรมในฐานะกิจกรรมเชื่อมระหว่างการพัฒนาจิตใจ การสร้างสมาธิ และการใช้เสียงใน MOOCs สำหรับผู้สูงอายุ

3.2.1.7 กิจกรรมที่ 7 การฝึกฝนเทคนิคการขับร้อง

การฝึกเทคนิคการขับร้องโดยใช้พยางค์ “ลา” ตามบันไดเสียงตั้งแต่ โด-เร-มี-ฟา-ซอล-ลา-ที-โด เป็นกระบวนการฝึกควบคุมเสียงที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในเชิงการเรียนรู้ดนตรี กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาทั้งการวางลมหายใจ การรักษาระดับเสียง และการรับรู้โครงสร้างเสียงในระบบสากล การกำหนดให้โน้ตตัวสุดท้ายยืดความยาวถึง 8 จังหวะ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการประคองลมหายใจและการควบคุมเสียงในระยะเวลาอันยาวนานมากขึ้น การฝึกแบบไล่ลำดับลงกลับสู่โน้ตโดต่ำพร้อมเสียงยาว 8 จังหวะอีกครั้ง ทำให้เกิดความสมดุลของการควบคุมเสียงในสองทิศทาง

ในแง่สุขภาพ กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสมรรถนะทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการหายใจลึกและสม่ำเสมอ ขณะเดียวกันยังสร้างสมาธิและความจดจ่อในการออกเสียง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลายและสามารถพัฒนาทักษะการร้องเพลงได้อย่างมั่นคง

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนสาธิตการออกเสียง “ลา” ไล่ระดับจากโดถึงโดสูง โดยรักษาความต่อเนื่องของลมหายใจ
- o โน้ตตัวสุดท้ายของการไล่เสียงขึ้นร้องยาว 8 จังหวะ
- o การไล่เสียงลงกลับสู่โดต่ำ โดยยืดเสียงสุดท้ายอีก 8 จังหวะ

2. การฝึกเลียนแบบ (Guided Practice)

- o ผู้เรียนฝึกตามวิดีโอในจังหวะช้าเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับการควบคุมเสียงและลมหายใจ
- o ฝึกซ้ำหลายรอบเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของเสียง

3. การประเมินตนเอง

- o ผู้เรียนบันทึกเสียงขณะฝึกเพื่อสะท้อนการควบคุมระดับเสียงและความสม่ำเสมอของลมหายใจ

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฝึกฝนเทคนิคการขับร้อง

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{x}_w$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	3.95	79.0	\multirow{2}{*}{0.30 (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.05	81.0	
Overall Impact (OI)	–	80.0	–

กิจกรรมการฝึกฝนเทคนิคการขับร้องมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุฝึกออกเสียง “ลา” ตามลำดับชั้นของบันไดเสียง โด เร มี ฟา ซอล ลา ที โด โดยยึดเสียงตัวสุดท้ายให้ยาว 8 จังหวะ และทำซ้ำในลำดับย้อนกลับลงมา กิจกรรมนี้ช่วยสร้างการตระหนักรู้ด้านระดับเสียง การควบคุมลมหายใจ และความมั่นคงของเสียงร้อง

ผลการวิเคราะห์เชิงสถิติพบว่าค่าความผ่อนคลายเฉลี่ยอยู่ที่ 3.95 (79.0%) แสดงถึงผลในระดับปานกลางถึงสูง ส่วนค่าความยาก-ง่าย 4.05 (81.0%) ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้ แม้อาจมีความซับซ้อนบ้างจากการเปลี่ยนระดับเสียง ค่า OI เท่ากับ 80.0% บ่งชี้ว่ากิจกรรมนี้มีประโยชน์เชิงภาพรวมอย่างชัดเจน ค่า $r = 0.30$ สะท้อนความสัมพันธ์เชิงบวกปานกลาง ระหว่างความรู้สึกละผ่อนคลายและความง่ายในการเรียนรู้ แม้ไม่ถึงนัยสำคัญ แต่ยังคงแสดงทิศทางที่สอดคล้องกัน

จากการสังเคราะห์เชิงบริบท กิจกรรมนี้ช่วยวางรากฐานสำหรับการร้องเพลงในระดับที่สูงขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุได้ฝึกทั้งทักษะทางเสียง การควบคุมการหายใจ และความมั่นคงทางจังหวะ กิจกรรมนี้จึงมีบทบาทสำคัญใน MOOCs สำหรับผู้สูงอายุ โดยทำหน้าที่เป็นขั้นตอนเตรียมความพร้อมสู่การขับร้องเพลงเต็มรูปแบบและการใช้เทคนิคการร้องที่หลากหลายมากขึ้น

5.1.8 กิจกรรมที่ 8 การฝึกฝนเพลงที่เหมาะสม

การเลือกเพลงที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ เนื่องจากเพลงมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิต ความทรงจำ และวัฒนธรรมดนตรีของแต่ละรุ่น ข้อเสนอจากผู้เชี่ยวชาญสะท้อนว่าเพลงที่คุ้นเคย เช่น เพลงลูกกรุง เพลงลูกทุ่งเก่า หรือเพลงยุค 70–90 สามารถสร้างความสุข ความภาคภูมิใจ และแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงอายุได้ดีกว่าเพลงที่ไม่คุ้นห

นอกจากนี้ การเริ่มด้วยเพลงที่ง่าย เช่น เพลงเด็กหรือทำนองสั้น ๆ สามารถช่วยกระตุ้นความทรงจำและสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เมื่อผู้เรียนเกิดความมั่นใจแล้วจึงพัฒนาไปสู่เพลงที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้ไม่เพียงแต่เสริมทักษะการร้อง แต่ยังช่วยในด้านสุขภาพจิต เช่น ความมั่นใจในตนเองและความภาคภูมิใจในการทำกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนเลือกเพลงที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น เพลงลูกกรุงที่ได้รับความนิยม “ดอกไม้ให้คุณ” หรือเพลงที่ทุกคนรู้จักกันดี
- o แบ่งเพลงออกเป็นช่วงสั้น ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการฝึก

2. การร้องตามและตอบสนอง (Call & Response)

- o ผู้สอนร้องนำหนึ่งท่อน ผู้เรียนร้องตามในท่อนถัดไป

3. การประเมินด้วยตนเอง

- o ใช้แบบฟอร์มประเมินความพึงพอใจและความมั่นใจ เช่น ดีค่าด้วยรูปหน้ายิ้ม 5 ระดับ

จากการสนทนากลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุมีความสนใจในเพลงที่เชื่อมโยงกับช่วงวัยของตน โดยเฉพาะเพลงลูกกรุงและเพลงลูกทุ่ง มีเมโลดี้ไม่ซับซ้อนและคุ้นหู ผลดังกล่าวสะท้อนว่าการเลือกเพลงที่มีรากฐานในวัฒนธรรมดนตรีที่ผู้สูงอายุเติบโตมาด้วย สามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ได้มากกว่าเพลงร่วมสมัย

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการฝึกฝนเพลงที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{x}_w$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.55	91.0	$r=0.40$ (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.35	87.0	
Overall Impact (OI)	–	89.0	–

ผลลัพธ์ยืนยันว่าการเลือกเพลงที่เหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุมีผลอย่างยิ่งต่อความพึงพอใจในการเรียนรู้ ค่าความผ่อนคลายสูงมาก (4.55) สะท้อนว่าผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและผูกพันกับเพลงที่คุ้นเคย ค่าความยาก-ง่าย (4.35) แสดงว่าการเรียนรู้และการร้องตามเป็นไปได้โดยไม่ซับซ้อนมากนัก ค่า IF ของทั้งสองด้าน (91.0% และ 87.0%) ยืนยันผลกระทบเชิงบวกในระดับสูง ขณะที่ OI = 89.0%

ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ($r=0.40$) ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บวกในระดับปานกลางระหว่างความผ่อนคลายและความง่ายต่อการเรียนรู้ แสดงว่าเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายกับเพลงที่คุ้นเคย ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น การตีความเชิงบริบทชี้ว่ากิจกรรมนี้ไม่ได้เพียงสร้างความสุขในเชิงอารมณ์ แต่ยังทำหน้าที่เป็น “กลไกขับเคลื่อนการเรียนรู้” ที่ยึดโยงกับวัฒนธรรมดนตรีและความทรงจำร่วมในโครงสร้างทางสังคม กิจกรรมนี้จึงมีความสำคัญเชิงนวัตกรรมสำหรับ MOOCs เพราะช่วยให้การเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงการฝึกทักษะ แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความหมายทางสังคมและคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

3.2.1.9 กิจกรรมที่ 9 การฝึกฝนการร้องแบบไร้ความกดดัน

การร้องเพลงแบบไร้ความกดดันมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรและผ่อนคลาย ผู้สูงอายุไม่ถูกจำกัดด้วยความคาดหวังในเชิงเทคนิค แต่ได้รับการส่งเสริมให้ใช้เสียงของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ กิจกรรมนี้เน้นการปล่อยเสียงโดยไม่กังวลถึงความถูกต้องเชิงดนตรีหรือความไพเราะเชิงวิชาชีพ แนวคิดดังกล่าวช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ดนตรีแบบดั้งเดิม ในมิติสุขภาวะ กิจกรรมนี้มีบทบาทในการเสริมสร้างความมั่นใจ การยอมรับตนเอง และการใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือบำบัดอารมณ์ การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุฝึกฝนด้วยตนเองโดยไม่รู้สึกรู้ว่าต้องถูกตัดสินหรือต้องแข่งขัน

รูปแบบกิจกรรม

1. การสาธิต

- o ผู้สอนอธิบายหลักการ “ร้องอย่างเป็นธรรมชาติ” โดยไม่กดดันตัวเอง
- o ยกตัวอย่างการร้องทำนองสั้น ๆ แบบง่าย ๆ

2. การฝึกเลียนแบบ (Guided Practice)

- o ผู้เรียนร้องตามวิดีโอ โดยไม่เน้นความถูกต้องของระดับเสียง
- o ให้ความสำคัญกับความต่อเนื่องของเสียงและการหายใจสบาย ๆ

3. การสร้างสรรค์เสียงส่วนตัว

- o ผู้เรียนทดลองเปล่งเสียงในรูปแบบที่ตนพอใจ
- o บันทึกประสบการณ์ความรู้สึกหลังการฝึก

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการร้องแบบไร้ความกดดัน

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{x}_w$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.50	90.0	\multirow{2}{*}{0.37 (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.40	88.0	
Overall Impact (OI)	–	89.0	–

- o ฝึกใช้เทคนิคที่เรียนมา เช่น การยืดเสียงและการรักษาจังหวะ

3. การสะท้อนผลการฝึก

- o ผู้เรียนบันทึกประสบการณ์และความรู้สึก เช่น ระดับความมั่นใจและความสนุกสนานที่ได้รับจากการร้อง

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการร้องแบบไร้ความกดดัน

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ($\bar{xw}$)	Impact Factor (IF, %)	ความสัมพันธ์ (r)
ความผ่อนคลาย (Relaxation)	4.50	90.0	$\sqrt{0.37}$ (ns)}
ความยาก-ง่าย (Ease of Learning)	4.40	88.0	
Overall Impact (OI)	–	89.0	–

กิจกรรมการร้องแบบไร้ความกดดันมีจุดประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงได้อย่างอิสระโดยไม่ต้องกังวลต่อความถูกต้องทางเทคนิคหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น การออกแบบเช่นนี้ทำให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุดในการร้องเพลง เนื่องจากได้ใช้เสียงในลักษณะที่เป็นธรรมชาติและสอดคล้องกับอารมณ์

ผลการประเมินเชิงปริมาณสะท้อนภาพดังกล่าวอย่างชัดเจน ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักด้านความผ่อนคลายสูงถึง 4.50 (90.0%) และด้านความยาก-ง่ายที่ 4.40 (88.0%) ค่า OI มีค่า 89.0% แสดงถึงผลลัพธ์เชิงบวกในภาพรวมอย่างเด่นชัด ค่า $r = 0.37$ แม้ไม่ถึงนัยสำคัญทางสถิติ แต่สะท้อนความสัมพันธ์ในระดับปานกลางระหว่างการผ่อนคลายและการรับรู้ถึงความง่าย

ในเชิงสังเคราะห์ กิจกรรมนี้ทำหน้าที่เป็น **พื้นที่ปลอดภัย** (safe space) ที่ผู้สูงอายุสามารถทดลองใช้เสียงและถ่ายทอดอารมณ์โดยไม่รู้สึกรู้หาถูกประเมิน ความสำเร็จของกิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมทางจิตใจที่ผ่อนคลายเป็นปัจจัยหลักที่ส่งเสริมการเรียนรู้เชิงดนตรี กิจกรรมนี้จึงเป็นองค์ประกอบที่ควรถูกบรรจุใน MOOCs เพื่อสร้างแรงจูงใจและความมั่นใจในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

3.2.11 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 รายการภายใต้กรอบแนวคิดการจัดการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องทำการวิเคราะห์ผลการประเมินในภาพรวมเพื่อสะท้อนประสิทธิภาพของกิจกรรมแต่ละประเภท ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบประเมินถูกนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย ค่า Impact Factor (IF) ค่า Overall Impact (OI) และค่าสหสัมพันธ์ (r) เพื่อประเมินทั้งในมิติของความผ่อนคลาย และระดับความง่ายในการเรียนรู้ ขณะเดียวกันข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่มก็ช่วยเติมเต็มมุมมองในแง่ประสบการณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจของผู้เรียน

การวิเคราะห์ในภาพรวมมิได้เป็นเพียงการตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของแต่ละกิจกรรม หากแต่ยังสะท้อนถึงแนวโน้มและปัจจัยเชิงโครงสร้างทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจึงมีความสำคัญทั้งต่อการประเมินคุณภาพโครงการในเชิงประจักษ์ และการวางแผนทางพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในอนาคต

ตารางที่ 19 สรุปผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 10 กิจกรรม

กิจกรรม	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ผ่อนคลาย	IF ผ่อนคลาย (%)	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ยาก-ง่าย	IF ยาก-ง่าย (%)	Overall Impact (OI, %)	ความสัมพันธ์ (r)
1. Body Percussion	4.19	83.8	4.60	92.0	87.9	0.17
2. Body Rhythm	4.25	85.0	4.44	88.8	86.9	0.21
3. การฟังดนตรี	4.45	89.0	4.22	84.4	86.7	0.32
4. การขยับร่างกายตามจังหวะ	4.10	82.0	4.35	87.0	84.5	0.28

กิจกรรม	ค่าเฉลี่ยถ่วง น้ำหนัก ผ่อนคลาย	IF ผ่อน คลาย (%)	ค่าเฉลี่ยถ่วง น้ำหนัก ยาก-ง่าย	IF ยาก- ง่าย (%)	Overall Impact (OI, %)	ความสัมพันธ์ (r)
5. การสร้าง เสียงและการทำ สมาธิ	4.30	86.0	4.15	83.0	84.5	0.34
6. การฝึกออก เสียงพื้นฐาน	4.05	81.0	4.20	84.0	82.5	0.26
7. การฝึก เทคนิคการขับ ร้อง	3.95	79.0	4.05	81.0	80.0	0.30
8. การฝึกเพลงที่ เหมาะสม	4.55	91.0	4.35	87.0	89.0	0.40
9. การร้องแบบ ไร้ความกดดัน	4.50	90.0	4.40	88.0	89.0	0.37
10. การร้อง ร่วมกับดนตรี	4.48	89.6	4.32	86.4	88.0	0.39

ผลการวิเคราะห์ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีทั้งสิบรายการสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างเชิงโครงสร้างและความสอดคล้องในเชิงกระบวนการอย่างมีนัยสำคัญ กิจกรรมกลุ่มแรกที่เน้นการใช้ร่างกายเป็นสื่อ เช่น Body Percussion และ Body Rhythm ได้รับการประเมินว่าง่ายต่อการเรียนรู้และสร้างความผ่อนคลายในระดับสูง สะท้อนว่าผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติเนื่องจากไม่ต้องพึ่งพาเครื่องดนตรีหรือทักษะทางเทคนิคมากนัก ขณะเดียวกันกิจกรรมที่อิงกับประสบการณ์การฟังและความคุ้นเคยทางวัฒนธรรม เช่น การฟังดนตรีและการร้องเพลงที่เหมาะสม แสดงค่าผลกระทบเชิงบวกสูงสุดทั้งในด้านความผ่อนคลายและความง่ายในการเรียนรู้ โดยมีค่า Overall Impact สูงกว่า 89% ซึ่งให้เห็นว่าการเชื่อมโยงกับความทรงจำทางดนตรีและประสบการณ์ชีวิตมีบทบาทสำคัญต่อความพึงพอใจและการมีส่วนร่วม

ในอีกด้านหนึ่ง กิจกรรมที่เน้นการพัฒนาเทคนิคเสียงและการขับร้อง เช่น การฝึกออกเสียงพื้นฐานและการฝึกเทคนิคการร้อง แม้จะมีคะแนนผลกระทบไม่สูงเท่ากิจกรรมที่สร้างความคุ้นเคย แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สะท้อนประโยชน์ต่อการเรียนรู้เชิงทักษะและความมั่นคงทางเสียง ความแตกต่างนี้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการออกแบบหลักสูตรที่มีความสมดุลระหว่างกิจกรรมที่มุ่งสร้างสุขภาวะทางจิตใจกับกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะการร้องในเชิงเทคนิค

นอกจากนี้ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันในหลายกิจกรรมปรากฏแนวโน้มบวกระดับปานกลาง ซึ่งบ่งชี้ว่าผู้สูงอายุที่รู้สึกผ่อนคลายมักมีแนวโน้มที่จะมองว่ากิจกรรมนั้นง่ายขึ้น แม้ความสัมพันธ์ดังกล่าวจะไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทิศทางบวกที่ต่อเนื่องในทุกกิจกรรมยืนยันถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมทางจิตใจที่ผ่อนคลายต่อการเรียนรู้ดนตรี

กล่าวโดยสรุป การวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลจากตารางที่ 19 ทำให้เห็นชัดเจนว่า กิจกรรมที่ผสมผสานการใช้ร่างกาย ความคุ้นเคยทางวัฒนธรรม และบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปราศจากแรงกดดัน ล้วนมีบทบาทสำคัญในการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณค่า การจัดเรียงกิจกรรมจากพื้นฐานไปสู่การบูรณาการทำให้ MOOCs สำหรับผู้สูงอายุสามารถตอบสนองได้ทั้งต่อเป้าหมายเชิงสุขภาวะและเป้าหมายเชิงทักษะอย่างสมดุล

การบูรณาการข้อมูลเชิงคุณภาพจาก Focus group ช่วยยืนยันผลการประเมินเชิงปริมาณ โดยผู้สูงอายุเน้นย้ำว่าเพลงที่คุ้นเคย เช่น เพลงลูกกรุงและลูกทุ่ง เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายและกระตุ้นความทรงจำ การเลือกเพลงที่มีความผูกพันทางวัฒนธรรมและสังคมไม่เพียงเอื้อต่อการเรียนรู้ แต่ยังมีบทบาทในการสร้างความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง ส่งผลให้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการร้องเพลงในช่วงท้าย (กิจกรรม 7-10) ได้รับคะแนนโดยรวมสูงที่สุด

กล่าวโดยสรุป การวิเคราะห์และสังเคราะห์ภาพรวมทั้ง 10 กิจกรรมตอกย้ำให้เห็นว่าการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุต้องอาศัยการออกแบบที่ผสมผสานระหว่างการพัฒนาทักษะดนตรีขั้นพื้นฐาน การใช้ดนตรีเพื่อสร้างสมาธิ และการเลือกบทเพลงที่สอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน ผลลัพธ์ไม่เพียงยืนยันคุณค่าในเชิงการเรียนรู้ แต่ยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทของดนตรีในฐานะโครงสร้างทางสังคมที่หล่อหลอมสุขภาวะทางกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3.2.2 การวิเคราะห์ปัจจัยประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อผลการเรียนรู้ดนตรี

การทำความเข้าใจผลการเรียนรู้ดนตรีในผู้สูงอายุจำเป็นต้องพิจารณาไม่เพียงแต่ตัวกิจกรรมเท่านั้น หากยังต้องคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานทางประชากรศาสตร์ที่มีบทบาทสำคัญต่อการรับรู้และการประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ ปัจจัยด้าน เพศ อายุ และแหล่งรายได้หลัก ถือเป็นโครงสร้างทางสังคมที่สะท้อนความแตกต่างเชิงชีวภาพ เชิงวัฒนธรรม และเชิงเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถกำหนดแนวโน้มของการมีส่วนร่วม ความพึงพอใจ และความต่อเนื่องในการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ปัจจัยดังกล่าวจึงมีความสำคัญในเชิงวิชาการและการประยุกต์ใช้ เนื่องจากช่วยให้สามารถอธิบายความแปรปรวนของผลการประเมินกิจกรรมทั้งสิบได้อย่างมีระบบ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนา นวัตกรรมการเรียนรู้แบบ MOOCs สำหรับผู้สูงอายุ ที่มีความยืดหยุ่นและสอดคล้องกับความต้องการหลายของกลุ่มผู้เรียน โดยการวิเคราะห์นี้จะมุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของเพศ อายุ และรายได้ต่อการรับรู้ด้าน ความผ่อนคลาย และ ความยาก-ง่ายของกิจกรรม ซึ่งเป็นสองมิติหลักที่สะท้อนถึงคุณภาพการเรียนรู้เชิงสุขภาวะและเชิงทักษะดนตรีในบริบทของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 20 ค่าทางสถิติพื้นฐานของความผ่อนคลายและความยาก-ง่าย แยกตามปัจจัยประชากรศาสตร์

ปัจจัย	กลุ่ม	ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	มัธยฐาน	จำนวนนับ
เพศ	ชาย	ความผ่อนคลาย	3.93	0.34	4.00	7
		ความยาก-ง่าย	4.49	0.63	4.60	7
	หญิง	ความผ่อนคลาย	4.04	0.28	4.00	14
		ความยาก-ง่าย	4.29	0.75	4.60	13
อายุ	60-69 ปี	ความผ่อนคลาย	4.02	0.32	4.00	15

ปัจจัย	กลุ่ม	ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	มัธ ฐาน	จำนวน นับ
		ความยาก- ง่าย	4.33	0.78	4.69	14
	70-79 ปี	ความผ่อนคลาย	4.04	0.21	4.00	5
		ความยาก- ง่าย	4.59	0.37	4.60	5
	80 ปีขึ้นไป	ความผ่อนคลาย	3.60	-	3.60	1
		ความยาก- ง่าย	3.60	-	3.60	1
แหล่งรายได้ หลัก	มั่นคง (บำนาญ/ทำงาน/ ธุรกิจ)	ความผ่อนคลาย	4.01	0.32	4.00	15
		ความยาก- ง่าย	4.37	0.71	4.58	14
	ไม่มั่นคง (เบี้ยยังชีพ/บุตร)	ความผ่อนคลาย	3.98	0.25	3.95	6
		ความยาก- ง่าย	4.33	0.74	4.69	6

ค่าทางสถิติพื้นฐานของปัจจัยประชากรศาสตร์สะท้อนให้เห็นความแตกต่างเชิงโครงสร้างที่น่าสนใจ เริ่มจากปัจจัยด้านเพศ พบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยด้านความผ่อนคลายสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย ขณะที่เพศชายกลับประเมินว่ากิจกรรมมีความง่ายต่อการเรียนรู้มากกว่าเล็กน้อย สถานการณ์นี้บ่งชี้ถึงความแตกต่างในเชิงการรับรู้ต่อประสบการณ์ดนตรี โดยเพศหญิงอาจเปิดกว้างต่อการผ่อนคลายทางอารมณ์มากกว่า ส่วนเพศชายอาจให้ความสำคัญกับมิติด้านการปฏิบัติจริงและความเข้าใจในกิจกรรม

เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุ พบว่ากลุ่ม 70-79 ปีให้ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดในด้านความผ่อนคลายและความยาก-ง่าย ซึ่งสะท้อนว่ากลุ่มอายุนี้อย่างคงมีศักยภาพในการเรียนรู้ดนตรีค่อนข้างสูงและ

สามารถดึงประโยชน์เชิงสุขภาพจากกิจกรรมได้เต็มที่ ในขณะที่กลุ่ม 60–69 ปียังคงให้คะแนนในระดับสูง แต่กลุ่ม 80 ปีขึ้นไปกลับให้คะแนนต่ำที่สุดทั้งสองด้าน แสดงถึงข้อจำกัดด้านร่างกายและการรับรู้ที่อาจส่งผลกระทบต่อประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรง

สำหรับปัจจัยด้านแหล่งรายได้หลัก พบว่ากลุ่มที่มีรายได้มั่นคง (เช่น บำนาญหรือการทำงานต่อเนื่อง) ให้ค่าเฉลี่ยความผ่อนคลายและความง่ายสูงกว่ากลุ่มที่พึ่งพารายได้ไม่มั่นคงเล็กน้อย แนวโน้มนี้สะท้อนว่าความมั่นคงทางเศรษฐกิจอาจสร้างความมั่นใจและลดแรงกดดันทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุเปิดรับกิจกรรมดนตรีด้วยทัศนคติที่ผ่อนคลายมากขึ้น

ผลการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุได้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในลักษณะเส้นตรง แต่แฝงไว้ด้วยพลวัตที่สอดคล้องกับโครงสร้างทางสังคมและชีวภาพ เพศ อายุ และแหล่งรายได้ต่างสะท้อนมิติทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจที่ซ้อนทับกันอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น เพศหญิงซึ่งมักได้รับการสร้างบทบาททางสังคมที่สัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงอารมณ์ มีแนวโน้มที่จะซาบซึ้งต่อกิจกรรมดนตรีในฐานะเครื่องมือผ่อนคลายทางจิตใจ ขณะที่เพศชายมีการรับรู้ที่โน้มเอียงไปทางด้านโครงสร้างและการปฏิบัติจริง ส่งผลให้การประเมินกิจกรรมในมิติความยาก–ง่ายสูงกว่า

ในมิติของอายุ สังเกตได้ว่ากลุ่ม 70–79 ปีแสดงศักยภาพสูงสุดในการรับรู้ผลเชิงบวกของกิจกรรม ทั้งในแง่ความผ่อนคลายและการเรียนรู้ที่ไม่ซับซ้อนมากเกินไป ปรากฏการณ์นี้อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มอายุนี้อย่างมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ขณะเดียวกันก็มีประสบการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมดนตรีที่สะสมมา ทำให้สามารถตีความคุณค่าของกิจกรรมได้อย่างรอบด้าน ตรงกันข้ามกับกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปที่ให้ค่าต่ำที่สุด ซึ่งสะท้อนข้อจำกัดด้านสมรรถภาพทางกายและการรับรู้ที่เริ่มส่งผลกระทบต่อความสามารถในการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่

ด้านแหล่งรายได้หลักยังยืนยันความสัมพันธ์ระหว่าง โครงสร้างเศรษฐกิจและสุขภาวะทางจิตใจ ผู้สูงอายุที่มีรายได้มั่นคงจากบำนาญหรือการทำงานยังคงมีความมั่นใจในการใช้ชีวิตและไม่รู้สีกดดันในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เปิดกว้างต่อการรับรู้เชิงบวกมากกว่า ในขณะที่กลุ่มที่พึ่งพารายได้ไม่มั่นคงมีแนวโน้มให้คะแนนต่ำกว่าเล็กน้อย ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความมั่นคงทางเศรษฐกิจมีผลต่อการเปิดรับนวัตกรรมการเรียนรู้ดนตรีในเชิงอ้อม

โดยภาพรวม การสังเคราะห์ผลจากทั้งสามปัจจัยแสดงให้เห็นว่า การออกแบบการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องมี ลักษณะเฉพาะบุคคล (personalized design) ที่ตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้เรียน การสร้างหลักสูตรแบบ MOOCs ที่มีตัวเลือกกิจกรรมหลากหลาย ระดับความซับซ้อนที่ปรับได้ และการเชื่อมโยงกับมิติทางวัฒนธรรม-สังคมที่ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มคุ้นเคย จึงเป็นทิศทางที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้อย่างยั่งยืน การวิเคราะห์ครั้งนี้จึงไม่เพียงสะท้อนผลการเรียนรู้เชิงปริมาณ แต่ยังช่วยอธิบาย ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมดนตรี ที่หลอมรวมเข้ากับประสบการณ์ของผู้สูงอายุในกระบวนการเรียนรู้ออนไลน์

ผลการดำเนินการศึกษาพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีผ่านระบบ MOOCs สำหรับผู้สูงอายุทั้งสิบกิจกรรมสามารถสะท้อนคุณค่าในหลายมิติ ไม่เพียงแต่สร้างเสริมทักษะเชิงดนตรี หากยังแสดงให้เห็นถึงบทบาทของดนตรีในฐานะเครื่องมือเพื่อการพัฒนาสุขภาวะและคุณภาพชีวิต กิจกรรมที่อาศัยการใช้ร่างกาย เช่น Body Percussion และการเคลื่อนไหวตามจังหวะ มีส่วนช่วยในการสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและทำให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงกับจังหวะดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์นี้สะท้อนว่าผู้สูงอายุยังสามารถใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้เชิงดนตรีได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสมรรถนะทางกายที่เหลืออยู่

เมื่อพิจารณากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟังและการร้องเพลง เช่น การฟังดนตรี และ การร้องเพลงที่เหมาะสม พบว่ามีค่าเฉลี่ยผลกระทบในระดับสูงที่สุด การประเมินดังกล่าวสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างบทเพลงที่คุ้นเคยกับมิติทางวัฒนธรรมดนตรีและความทรงจำของผู้สูงอายุ ดนตรีจึงมิได้ทำหน้าที่เพียงกระตุ้นความบันเทิง หากยังทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงสังคมที่เชื่อมโยงผู้สูงอายุกับประสบการณ์ชีวิตและอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง

ในส่วนของกิจกรรมที่มุ่งเน้นการฝึกออกเสียงและการขับร้องในเชิงเทคนิค แม้ผลการประเมินจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่กิจกรรมเหล่านี้มีความสำคัญต่อการสร้างรากฐานของการเรียนรู้ดนตรีเชิงวิชาการ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมแสดงให้เห็นถึงความพยายามและแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล ผลลัพธ์ดังกล่าวบ่งบอกว่าการเรียนรู้มิได้หยุดนิ่งตามวัย หากยังสามารถต่อยอดได้ด้วยกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

เมื่อนำปัจจัยด้านประชากรศาสตร์เข้ามาพิจารณา พบความแตกต่างในเชิงการรับรู้ที่มีนัยสำคัญ เพศหญิงมีแนวโน้มประเมินด้านความผ่อนคลายในระดับสูงกว่าเพศชาย ขณะที่เพศชายให้

ความสำคัญกับความง่ายในการเรียนรู้มากกว่า กลุ่มอายุ 70–79 ปีประเมินผลในระดับสูงที่สุดทั้งสองมิติ สะท้อนศักยภาพทางกายและทางปัญญาที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ดนตรี ในขณะที่กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป แสดงข้อจำกัดที่ชัดเจนทั้งด้านการผ่อนคลายและด้านการเรียนรู้ ส่วนปัจจัยด้านรายได้พบว่า ผู้ที่มีรายได้ มั่นคงให้คะแนนผลการประเมินสูงกว่าเล็กน้อยเมื่อเทียบกับผู้ที่พึ่งพารายได้ไม่มั่นคง ผลดังกล่าวยืนยัน บทบาทของโครงสร้างเศรษฐกิจต่อทัศนคติในการเรียนรู้

เมื่อนำข้อมูลทั้งหมดมาสรุปร่วมกัน พบว่าการจัดกิจกรรม MOOCs ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุสามารถทำหน้าที่เป็นทั้งเครื่องมือสร้างสุขภาวะและสื่อในการพัฒนาทักษะ ความสำคัญได้อยู่ เพียงที่การออกแบบกิจกรรม แต่ยังขึ้นกับการทำความเข้าใจความหลากหลายของกลุ่มผู้เรียนที่แตกต่างกัน ตามเพศ อายุ และฐานะทางเศรษฐกิจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมี ลักษณะเฉพาะบุคคล ยืดหยุ่น และสามารถปรับเข้ากับบริบทของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม การเรียนรู้ใน ลักษณะนี้จึงสามารถสร้างคุณค่าในเชิงสุขภาวะ เชิงสังคม และเชิงวัฒนธรรมได้อย่างยั่งยืน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ที่มุ่งศึกษาผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) กระบวนการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า รายวิชาที่พัฒนาขึ้นซึ่ง ประกอบด้วย 10 กิจกรรม สามารถตอบสนองต่อความต้องการทั้งด้านการสร้างสุขภาวะและการพัฒนา ทักษะเชิงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการประเมินโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน พบว่า กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ทางวัฒนธรรม เช่น การฟังดนตรีและการร้องเพลงที่ คู่้นเคย มีค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์สูงที่สุด โดยมีค่า Overall Impact มากกว่าร้อยละ 89 สะท้อนให้เห็นถึง บทบาทของดนตรีในการสร้างแรงจูงใจและความผูกพันกับการเรียนรู้

ในส่วนของกิจกรรมที่เน้นทักษะเฉพาะ เช่น การฝึกออกเสียงและการขับร้องในเชิงเทคนิค ผลการ ประเมินแม้อยู่ในระดับปานกลาง แต่แสดงถึงพัฒนาการด้านทักษะและความมั่นคงทางเสียงของผู้เรียน อย่างชัดเจน นอกจากนี้ การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างระดับความผ่อนคลายกับการรับรู้ ความง่ายในการเรียนรู้ยังแสดงให้เห็นแนวโน้มเชิงบวก แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่สะท้อนว่า บรรยากาศที่เอื้อต่อความผ่อนคลายช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

เมื่อพิจารณาปัจจัยประชากรศาสตร์ พบว่า กลุ่มอายุ 70–79 ปีมีผลสัมฤทธิ์สูงที่สุดทั้งด้านความ ผ่อนคลายและการเรียนรู้ ในขณะที่กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปแสดงข้อจำกัดที่ชัดเจน ผลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า

ผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาไม่ได้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างรายวิชาเพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับสมรรถนะทางกาย จิตใจ และบริบททางเศรษฐกิจของผู้เรียน

บทที่ 4

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย (Discussion & Conclusion)

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งศึกษาความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก กระบวนการวิจัยประกอบด้วยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มเป้าหมาย ตลอดจนการออกแบบและพัฒนารายวิชาที่เน้นการนำดนตรีมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะกายและใจ

4.1 สรุปผล

4.1.1 การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาที่มุ่งสำรวจความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนของบริบทการเรียนรู้ที่ไม่สามารถจำกัดไว้เพียงแค่ความชอบส่วนบุคคล แต่ยังแฝงด้วยพลวัตของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงในช่วงวัย ภายในเอกสารวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจในกิจกรรมดนตรีที่เอื้อต่อสุขภาวะทั้งกายและใจ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งผลต่อความผ่อนคลาย การฟื้นฟูอารมณ์ และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลยังแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในสังคมเมืองและพื้นที่อุตสาหกรรมมีลักษณะเฉพาะด้านความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ความโดดเดี่ยว และภาระครอบครัว ซึ่งผลักดันให้กิจกรรมทางดนตรีกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ช่วยรองรับความรู้สึกเหล่านี้ นอกจากนี้ยังพบว่าการเลือกดนตรีประเภทใดหรือรูปแบบใดมักสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิต วัฒนธรรมในอดีต และความสามารถทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ นักดนตรีบำบัด และผู้บริหารชุมชน ได้ชี้แนะถึงความจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมดนตรีแบบมีโครงสร้างที่ผสมผสานความยืดหยุ่นตามความหลากหลายของกลุ่มเป้าหมาย การพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องอิงกับแนวคิดด้านจิตวิทยาผู้สูงอายุ สารของดนตรีพื้นฐาน และรูปแบบกิจกรรมที่ไม่สร้างภาระทางกายภาพ พร้อมกับส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมทั้งในระดับปัจเจกและกลุ่ม

กระบวนการศึกษาในครั้งนี้นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความหมายของ "การเรียนรู้ดนตรี" ในช่วงวัยปลายของชีวิต มิใช่เพียงการฝึกทักษะเชิงเทคนิค หากแต่เป็นการฟื้นฟูความเป็นตัวตน ความภูมิใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุจึงแสดงบทบาทของการบำบัดฟื้นฟู และการสร้างอัตลักษณ์ในระยะหลังของชีวิต

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ยังช่วยยืนยันแนวโน้มเชิงประจักษ์ว่า ดนตรีสามารถเชื่อมโยงมิติทางสังคมกับมิติทางจิตใจในผู้สูงอายุได้อย่างมีพลัง รูปแบบกิจกรรมทางดนตรีจึงไม่ได้มีความหมายจำกัดเพียงการขับร้องหรือเล่นดนตรี หากยังรวมไปถึงการฟัง การเคลื่อนไหว และการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรม องค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปต่อยอดเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมที่ตรงกับคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละชุมชน

ในแง่ของผลกระทบทางนโยบาย การศึกษาได้สร้างชุดข้อมูลที่สามารถนำไปใช้กำหนดรูปแบบบริการสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมผ่านกิจกรรมทางศิลปะ การพัฒนาเนื้อหาหลักสูตรดนตรีจึงควรผนวกกับเป้าหมายการส่งเสริมสุขภาวะในระดับนโยบายชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมเหล่านี้ได้โดยไม่มีอุปสรรคจากด้านเศรษฐกิจหรือกายภาพ

องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการศึกษานี้ยังสามารถนำไปใช้ในด้านการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้แบบออนไลน์ผ่านสื่อวิดีโอ โดยใช้รูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ครอบคลุมทักษะการฟัง การร้อง และการเคลื่อนไหว ทำให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่นและยั่งยืน

4.1.2 ผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) กระบวนการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างและประเมินรายวิชาการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างโครงสร้างกิจกรรมและความสอดคล้องในเชิงกระบวนการอย่างชัดเจน กิจกรรมที่เน้นการใช้ร่างกายเป็นสื่อ เช่น Body Percussion และ Body Rhythm ได้รับการประเมินว่าเหมาะสมต่อการสร้างความผ่อนคลายและง่ายต่อการเรียนรู้มากที่สุด การเข้าถึงกิจกรรมเหล่านี้ไม่ต้องอาศัยทักษะทางเทคนิคหรือเครื่องดนตรีเฉพาะ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างเป็นธรรมชาติ

การวิเคราะห์ผลภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีทั้งสิบรายการทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างโครงสร้างกิจกรรมและความสอดคล้องในเชิงกระบวนการอย่างชัดเจน กิจกรรมที่เน้นการใช้ร่างกายเป็นสื่อ เช่น Body Percussion และ Body Rhythm ได้รับการประเมินว่าเหมาะสมต่อการสร้าง

ความผ่อนคลายและง่ายต่อการเรียนรู้มากที่สุด การเข้าถึงกิจกรรมเหล่านี้ไม่ต้องอาศัยทักษะทางเทคนิคหรือเครื่องดนตรีเฉพาะ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างเป็นธรรมชาติ

นอกจากนั้น กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์การฟังและความคุ้นเคยทางวัฒนธรรม เช่น การฟังดนตรีและการร้องเพลงที่เหมาะสม แสดงให้เห็นค่าผลกระทบในเชิงบวกสูงสุด โดยมีค่า Overall Impact เกินร้อยละ 89 ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าความทรงจำทางดนตรีและประสบการณ์ชีวิตทำหน้าที่เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความพึงพอใจและแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง

ในขณะเดียวกัน กิจกรรมที่เน้นทักษะเฉพาะ เช่น การฝึกออกเสียงและเทคนิคการขับร้อง แม้จะไม่ใช่ในระดับสูงสุด แต่ยังสะท้อนถึงประโยชน์ต่อการพัฒนาความมั่นคงทางเสียงและทักษะเชิงเทคนิคที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปต่อยอดได้ การกระจายผลลัพธ์นี้ชี้ให้เห็นความจำเป็นในการออกแบบหลักสูตรที่สร้างสมดุลระหว่างกิจกรรมด้านสุขภาวะจิตใจกับกิจกรรมด้านพัฒนาทักษะเฉพาะ

ผลการคำนวณค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันยังสะท้อนแนวโน้มเชิงบวก โดยผู้ที่รู้สึกผ่อนคลายมีแนวโน้มรับรู้ว่าการกิจกรรมง่ายขึ้น แม้จะไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทิศทางดังกล่าวชี้ว่าการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการเรียนรู้

เมื่อพิจารณาปัจจัยประชากรศาสตร์พบความแตกต่างที่น่าสนใจ เช่น เพศหญิงให้ค่าเฉลี่ยด้านความผ่อนคลายสูงกว่า ส่วนเพศชายให้คะแนนด้านความง่ายสูงกว่า กลุ่มอายุ 70–79 ปีให้คะแนนสูงที่สุดในทั้งสองด้าน แสดงศักยภาพในการเรียนรู้สูงสุด ในขณะที่กลุ่ม 80 ปีขึ้นไปมีค่าต่ำที่สุด สะท้อนข้อจำกัดทางสมรรถภาพ นอกจากนี้ กลุ่มที่มีรายได้มั่นคงยังให้ค่าผ่อนคลายและความง่ายสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่มั่นคงเพียงเล็กน้อย ชี้ให้เห็นบทบาทของความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่สัมพันธ์กับความมั่นใจทางจิตใจ

ผลการวิเคราะห์เชิงสถิติและข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมกันทำให้เข้าใจลึกซึ้งว่าการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุไม่ใช่กระบวนการเชิงเส้น แต่มีพลวัตที่ซับซ้อนซึ่งผูกพันกับโครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรม และชีวภาพ การค้นพบว่ากิจกรรมที่คุ้นเคยและเชื่อมโยงกับวัฒนธรรม เช่น เพลงลูกกรุงและลูกทุ่ง ได้รับการตอบรับสูงสุด ชี้ให้เห็นบทบาทของดนตรีในฐานะเครื่องมือที่มากกว่าเพื่อความบันเทิง หากแต่เป็นกลไกที่ช่วยกระตุ้นความทรงจำ สร้างความภาคภูมิใจ และเชื่อมโยงอัตลักษณ์ส่วนบุคคลเข้ากับสังคม

ในเชิงการออกแบบ MOOCs ข้อมูลที่ได้แสดงทิศทางชัดเจนว่า การจัดเรียงกิจกรรมควรมีลักษณะเป็นขั้นบันได จากกิจกรรมที่ใช้ร่างกายและง่ายต่อการเข้าถึง ไปสู่กิจกรรมที่เน้นทักษะทางเทคนิค ซึ่งจะ

ช่วยสร้างทั้งสุขภาวะจิตใจและพัฒนาทักษะดนตรีในระยะยาว การบูรณาการมิติเหล่านี้ทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้สูงอายุในหลายระดับ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพ คุณภาพชีวิต หรือการพัฒนาทักษะ

นอกจากนี้ การเชื่อมโยงข้อมูลกับปัจจัยประชากรศาสตร์ยังนำไปสู่ข้อสรุปที่สำคัญว่าการออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงความแตกต่างเฉพาะบุคคล (personalized design) ผู้หญิงอาจเปิดกว้างต่อกิจกรรมที่เน้นการผ่อนคลายทางอารมณ์ ส่วนผู้ชายอาจเหมาะกับกิจกรรมที่มีโครงสร้างชัดเจน ขณะที่กลุ่มอายุและฐานะเศรษฐกิจต่างสะท้อนข้อจำกัดและโอกาสเฉพาะ การเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยความยืดหยุ่น มีระดับความซับซ้อนปรับได้ และเชื่อมโยงกับบริบททางวัฒนธรรมที่ผู้เรียนคุ้นเคย

4.2 อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจความต้องการ ความสนใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุไม่สามารถมองเพียงในมิติของความบันเทิงหรือทักษะดนตรีเชิงเทคนิค แต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางกาย จิตใจ และสังคมอย่างลึกซึ้ง ผู้สูงอายุในบริบทเมืองและพื้นที่อุตสาหกรรมต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม ความโดดเดี่ยว และภาระครอบครัว ทำให้ดนตรีกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ช่วยเยียวยาความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุสนใจในกิจกรรมดนตรีเพื่อการผ่อนคลายและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมมีความสอดคล้องกับงานของ Yao et al. (2022b) ที่ชี้ให้เห็นว่าดนตรีบำบัดสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม และยังส่งผลต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิตในเชิงบวก ขณะเดียวกันยังสอดคล้องกับงานของ Thoma et al. (2013) ที่ระบุว่าดนตรีมีบทบาทสำคัญในการลดระดับความเครียดและกระตุ้นสมอง งานเหล่านี้ช่วยยืนยันข้อค้นพบในครั้งนี้ว่าผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าของดนตรีในฐานะเครื่องมือเพื่อสร้างสุขภาวะ มากกว่าจะเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินเท่านั้น

นอกจากนั้น ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของดนตรีในการสร้างอัตลักษณ์และความภาคภูมิใจในตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุฟื้นฟูความเป็นตัวตนและรู้สึกมีคุณค่าในสังคม ความเข้าใจนี้สอดคล้องกับทฤษฎีด้านจิตวิทยาผู้สูงอายุที่มองว่าการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมายสามารถช่วยลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มคุณภาพชีวิตในระยะปลายของชีวิต

การวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมดนตรีสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างเครือข่ายทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัวและเพื่อนร่วมรุ่นช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยและเพิ่มความเข้มแข็งให้กับโครงสร้างสังคม ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปต่อยอดในการออกแบบบริการสุขภาพเชิงป้องกันในระดับนโยบาย โดยเฉพาะการใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางในการพัฒนาสุขภาพกาย-ใจ มิติของการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบ MOOCs ที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้สูงอายุ การออกแบบหลักสูตรที่ยืดหยุ่นครอบคลุมทั้งการฟัง การร้อง และการเคลื่อนไหว จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการเรียนรู้ได้แม้มีข้อจำกัดทางกายภาพหรือเศรษฐกิจ การประยุกต์ผลวิจัยในเชิงนวัตกรรมนี้สะท้อนให้เห็นถึงการขยายผลในระดับที่กว้างกว่าเพียงปัจเจกบุคคล และสามารถส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยโดยรวม

ตารางที่ 21 สรุปสมมติฐานและผลการวิจัย

สมมติฐาน	ผลการวิจัย	การอภิปราย
สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุมีความต้องการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้อง	สอดคล้อง	ผู้สูงอายุแสดงความสนใจในกิจกรรมระดับสูงโดยเฉพาะกิจกรรมผ่อนคลาย
สมมติฐานที่ 2 รูปแบบกิจกรรมดนตรีส่งผลต่อความผ่อนคลายและการเรียนรู้	สอดคล้อง	Body Percussion, Body Rhythm ช่วยต่อการเรียนรู้และสร้างความผ่อนคลาย
สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยประชากรศาสตร์มีผลต่อการรับรู้การเรียนรู้	สอดคล้อง บางส่วน	พบความแตกต่างตามเพศและอายุ แต่ไม่ครบทุกตัวแปร
สมมติฐานที่ 4 MOOCs ส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้	สอดคล้อง	ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์สูง โดยเฉพาะกิจกรรมฟังเพลงและร้องเพลง

ผลการวิจัยผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) กระบวนการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่เน้นการใช้ร่างกายเป็นสื่อ เช่น Body Percussion และ Body Rhythm ได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมสูงสุดต่อการสร้างความผ่อนคลายและความง่ายในการเรียนรู้ ผลการวิจัยยืนยัน โดยกิจกรรม Body Percussion และ Body Rhythm ได้รับการประเมินว่าง่ายต่อการเรียนรู้และสร้างความผ่อนคลายสูงสุด ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็นบทบาทของการเคลื่อนไหวร่างกายในฐานะกลไกพื้นฐานที่ช่วยลดความกังวลทางอารมณ์และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Herholz และ Zatorre (2012) ที่ยืนยันว่า

ดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวมีอิทธิพลต่อระบบประสาทการรับรู้และช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ได้อย่างมีพลัง

ในอีกด้านหนึ่ง กิจกรรมที่มีรากฐานจากความคุ้นเคยทางวัฒนธรรมและประสบการณ์ชีวิต เช่น การฟังเพลงลูกกรุงและลูกทุ่ง หรือการร้องเพลงที่เหมาะสม ปรากฏว่ามีค่า Overall Impact มากกว่าร้อยละ 89 ซึ่งนับว่าสูงที่สุดในบรรดากิจกรรมทั้งหมด การค้นพบนี้ไม่เพียงยืนยันว่าความทรงจำทางดนตรีมีผลต่อการสร้างความพึงพอใจและแรงจูงใจในการเรียนรู้ แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของดนตรีในฐานะเครื่องมือสร้างความหมายและการยืนยันอัตลักษณ์ส่วนบุคคล งานของ Creech et al. (2013) ชี้ในทิศทางเดียวกันว่าการมีส่วนร่วมทางดนตรีช่วยเสริมสร้างความผูกพันทางสังคมและส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุผลการวิจัยสอดคล้อง โดยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสนใจต่อกิจกรรมดนตรีที่เกี่ยวข้องกับความผ่อนคลายและการมีส่วนร่วมในสังคม ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง

สำหรับกิจกรรมที่เน้นทักษะเฉพาะ เช่น การฝึกออกเสียงและเทคนิคการขับร้อง แม้ไม่ได้อยู่ในระดับที่ได้รับความนิยมสูงสุด แต่ยังคงมีคุณค่าต่อการพัฒนาทักษะเชิงเทคนิคและการเสริมสร้างความมั่นคงทางเสียง การค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ Kwan (2020) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุยังคงสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ได้ โดยกิจกรรมลักษณะนี้ช่วยสร้างแรงจูงใจและความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าของตนในสังคม ผลการวิจัยสนับสนุน โดยพบว่าค่า Overall Impact ของกิจกรรมฟังเพลงและร้องเพลงที่คุ้นเคยเกินร้อยละ 89 และผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งด้านสุขภาวะและทักษะการขับร้อง

การคำนวณค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันแม้ไม่แสดงนัยสำคัญทางสถิติ แต่แสดงทิศทางบวกต่อเนื่อง กล่าวคือ ผู้ที่มีระดับความผ่อนคลายสูงมีแนวโน้มที่จะประเมินว่ากิจกรรมนั้นง่ายขึ้น การตีความดังกล่าวสนับสนุนงานของ Thoma et al. (2013) ที่ยืนยันว่าดนตรีช่วยลดความตึงเครียดและทำให้ผู้เรียนเปิดรับข้อมูลใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ การค้นพบนี้จึงชี้ให้เห็นว่าบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยกระตุ้นเป็นปัจจัยสนับสนุนสำคัญในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ในมิติประชากรศาสตร์ เพศหญิงมีแนวโน้มประเมินกิจกรรมด้านความผ่อนคลายสูงกว่าเพศชาย ขณะที่เพศชายประเมินกิจกรรมว่ามีความง่ายในการเรียนรู้สูงกว่าเล็กน้อย ผลลัพธ์นี้สะท้อนความแตกต่างด้านบทบาททางสังคมและการรับรู้ต่อดนตรี กลุ่มอายุ 70–79 ปีให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดทั้งในด้านความผ่อนคลายและความง่ายต่อการเรียนรู้ แสดงให้เห็นว่าช่วงวัยนี้ยังคงมีศักยภาพสูงสุดในการมีส่วนร่วมกับดนตรี ในขณะที่กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปประเมินค่าในระดับต่ำที่สุด ผลการวิจัยพบความแตกต่างบางส่วน เช่น เพศ

หญิงประเมินด้านความผ่อนคลายสูงกว่า ส่วนเพศชายให้คะแนนความง่ายสูงกว่า ขณะเดียวกันกลุ่มอายุ 70–79 ปีมีผลการประเมินสูงสุด แต่กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปต่ำที่สุด สะท้อนข้อจำกัดทางร่างกายและการรับรู้ ส่วนกลุ่มที่มีรายได้มั่นคง เช่น ผู้ที่ได้รับบำนาญ ให้คะแนนผลการประเมินสูงกว่ากลุ่มที่พึ่งพารายได้ไม่แน่นอนเพียงเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิด Active Ageing ของ WHO (2015) ที่มองว่าความมั่นคงทางเศรษฐกิจส่งผลต่อสุขภาพและการมีส่วนร่วมทางสังคม

ผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นผลกระทบในหลายมิติที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม เริ่มจาก ระดับปัจเจกบุคคล การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีผ่านรายวิชา MOOCs ได้ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข และได้รับแรงบันดาลใจจากการเรียนรู้ ส่งผลต่อการลดความเครียดและความโดดเดี่ยวในชีวิตประจำวัน อีกทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการร้องเพลงหรือการใช้ร่างกายยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถที่ยังคงมีอยู่ ช่วยยืนยันคุณค่าของตนเองในช่วงวัยปลายชีวิต

ต่อมาใน ระดับครอบครัวและชุมชน กิจกรรมทางดนตรีทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัว เพลงที่คุ้นเคยไม่เพียงกระตุ้นความทรงจำ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของความผูกพันทางวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดระหว่างรุ่น การมีพื้นที่เรียนรู้ร่วมกัน เช่น การร้องประสานเสียงหรือการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และลดความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดด้าน Community Music ที่มองว่าดนตรีสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชื่อมโยงผู้คนในสังคมเข้าด้วยกันอย่างมีความหมาย

เมื่อมองใน ระดับสังคมและวัฒนธรรม ผลการวิจัยได้สะท้อนบทบาทของดนตรีในฐานะองค์ประกอบสำคัญของการสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ไม่เพียงเป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิง หากแต่ทำหน้าที่เป็นกลไกที่สร้างสุขภาวะทางอารมณ์และเสริมสร้างทุนทางสังคม ดนตรีช่วยฟื้นฟูความทรงจำและอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีพื้นเพทางวัฒนธรรมเดียวกัน เช่น เพลงลูกทุ่งและลูกกรุง ที่มีบทบาทในการยืนยันตัวตนทางสังคมและสร้างความภาคภูมิใจในรากเหง้าทางวัฒนธรรม

4.3 ข้อเสนอแนะ

4.3.1 การเปรียบเทียบผลของการเรียนรู้ดนตรีออนไลน์และออฟไลน์ การวิจัยเปรียบเทียบผลของการเรียนรู้ดนตรีออนไลน์และออฟไลน์ ควรดำเนินการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม

เรียนรู้ผ่านระบบ MOOCs กับผู้ที่เรียนรู้ผ่านกิจกรรมแบบพบหน้า (Face-to-Face Learning) โดยใช้ตัวชี้วัดด้านการมีส่วนร่วม ความพึงพอใจ และผลต่อสุขภาวะทางกายและใจ การศึกษาลักษณะนี้จะทำให้เข้าใจอย่างชัดเจนว่ารูปแบบการเรียนรู้ใดเหมาะสมที่สุดต่อผู้สูงอายุในบริบทเมือง ชนบท หรือพื้นที่อุตสาหกรรมที่มีความแตกต่างด้านสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม

4.3.2 การวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ดนตรีเชิงบูรณาการระหว่างรุ่น เสนอให้ทำการทดลองนำผู้สูงอายุและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีร่วมกัน เช่น วงดนตรีขนาดเล็กหรือการร้องประสานเสียง แล้วทำการวัดผลด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การสร้างความเข้าใจระหว่างวัย และการถ่ายทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมดนตรี งานวิจัยประเภทนี้จะช่วยให้เห็นมิติใหม่ของบทบาทดนตรีในการสร้างสายใยทางสังคมและลดช่องว่างระหว่างวัย

4.3.3 การวิจัยการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีใหม่เพื่อการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ ควรออกแบบการทดลองโดยนำเทคโนโลยี Virtual Reality (VR), Augmented Reality (AR) หรือ AI Tutor มาใช้กับผู้สูงอายุ แล้ววิเคราะห์ว่าการใช้เทคโนโลยีดังกล่าวสามารถช่วยลดข้อจำกัดทางกายภาพหรือการเข้าถึงการเรียนรู้ได้มากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งประเมินว่าเทคโนโลยีเหล่านี้มีประสิทธิภาพในการเสริมแรงจิตใจและความสนุกสนานในการเรียนรู้ดนตรีจริงหรือไม่

บทที่ 5

ผลผลิต/ผลลัพธ์/ผลกระทบ

(Output/Outcome/Impact)

1. ผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นจริง

การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ได้ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมจากการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) โดยการเก็บข้อมูลภาคสนามและประมวลผลอย่างเป็นระบบ นำไปสู่การออกแบบและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ผ่านรายวิชาออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับสภาพจริงของผู้สูงอายุ กิจกรรมการเรียนรู้ถูกจัดลำดับอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายและเข้าถึงได้โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อ เช่น Body Percussion ไปจนถึงกิจกรรมที่เน้นการฝึกฝนทักษะการขับร้องเชิงเทคนิค สะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างการสร้างสุขภาวะจิตใจกับการพัฒนาทักษะเฉพาะ การเรียนรู้ทั้งหมดนี้อยู่บนกรอบแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) และหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Principles) ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่า การปรับมุมมอง และการสร้างแรงจูงใจใหม่ต่อชีวิต

ผลการดำเนินงานยังชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกใน 4 มิติของกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การทบทวนและตระหนักคุณค่าของตนเอง (Disorienting Dilemma & Self-examination) การประเมินและสำรวจแนวทางใหม่ (Critical Assessment & Exploration) การวางแผนและพัฒนาทักษะ (Planning & Acquisition of Skills) และการกลับคืนสู่สังคมด้วยศักยภาพใหม่ (Reintegration into Society) ซึ่งเป็นเส้นทางการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับแนวคิด Active Aging อย่างชัดเจน กิจกรรมดนตรีไม่เพียงสร้างความสุขและความผ่อนคลาย หากยังช่วยเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจ และการเชื่อมโยงกับชุมชน สะท้อนให้เห็นบทบาทของ MOOCs ในฐานะกลไกพัฒนาทั้งสุขภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

ในระดับนโยบาย รายวิชาที่พัฒนาขึ้นสามารถใช้เป็นต้นแบบการจัดการเรียนรู้ดนตรีและขับร้องสำหรับสังคมสูงวัยในประเทศไทย เนื่องจากมีความยืดหยุ่น ปรับเข้ากับบริบททางวัฒนธรรม และสามารถขยายผลไปยังพื้นที่อื่นได้อย่างยั่งยืน ผลการดำเนินงานในครั้งนี้จึงไม่เพียงตอบโจทย์เชิงวิชาการ แต่ยังสร้างโอกาสในการนำองค์ความรู้ไปใช้พัฒนาระบบสนับสนุนผู้สูงอายุผ่านกลไกการศึกษา ชุมชน และสาธารณสุขในอนาคต

2. ผลผลิตที่เกิดขึ้นจริง (Output) โดยข้อมูลนี้ต้องสอดคล้องกับข้อเสนอการวิจัย (Proposal) ที่ได้นำเสนอกับแหล่งทุน

ผลผลิต	จำนวนนำ ส่ง/หน่วย นับ	รายละเอียด ผลผลิต	ปีที่น่า ส่งผล ผลิต	%ความก้าวหน้า การดำเนินงาน	ผลผลิตที่ เกิดขึ้นจริง	เชิงคุณภาพ	หลักฐาน/เอกสารประกอบ
	20 คน	ผู้สูงอายุที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านรายวิชาการบวณการดนตรีและการขับร้องได้รับความรู้ความเข้าใจและทักษะพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตและการมีส่วนร่วมทางสังคม	2568	ดำเนินการแล้วเสร็จครบถ้วนตามแผนงานวิจัย	ผู้สูงอายุจำนวน 50 คน มีความรู้และทักษะที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้ดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาความมั่นใจในการใช้	ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่าได้รับประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้และเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนา	เอกสารแนบรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผลผลิต	จำนวนนำ ส่ง/หน่วย นับ	รายละเอียด ผลผลิต	ปีที่น่า ส่งผล ผลิต	%ความก้าวหน้า การดำเนินงาน	ผลผลิตที่ เกิดขึ้นจริง	เชิงคุณภาพ	หลักฐาน/เอกสารประกอบ
					ชีวิตใน สังคมสูง วัย	ตนเอง ต่อเนื่อง	
รายวิชา กระบวนการ การเรียนรู้ ดนตรี และการ ขับร้อง สำหรับ ผู้สูงอายุ ใน รูปแบบ ระบบ การ เรียนรู้ ออนไลน์ แบบเปิด (MOOC s)	1 รายวิชา	หลักสูตร ออนไลน์เชิง นวัตกรรมที่ พัฒนาขึ้น โดยใช้ กระบวนการ Transform ative Learning และ Adult Learning Principles มุ่งเน้นการ เสริมสร้าง สุขภาวะ การเรียนรู้ ดนตรีและ การขับร้อง เพื่อผ่อนคลาย และ การพัฒนา ศักยภาพ	2568	ดำเนินการแล้ว เสร็จครบถ้วน ตามแผน งานวิจัย	ได้ โครงสร้าง รายวิชา MOOCs สำหรับ ผู้สูงอายุที่ พร้อมใช้ งานจริง สามารถ นำไป เผยแพร่ และ บูรณาการ กับ หน่วยงาน ท้องถิ่น/ ชุมชน หรือใช้ เป็น ต้นแบบ การ พัฒนา รายวิชา	รายวิชา ได้รับการ ประเมิน โดย ผู้ทรงคุณ วุฒิและ ผู้สูงอายุ ใน กลุ่มเป้าหมาย พบว่ามีความ เหมาะสม ต่อการ นำไปใช้ จริง สามารถ สร้างผล เชิงบวก ต่อสุข ภาวะกาย และใจ เพิ่มพูน	เอกสารรายงาน การวิจัย

ผลผลิต	จำนวนนำ ส่ง/หน่วย นับ	รายละเอียด ผลผลิต	ปีที่น่า ส่งผล ผลิต	%ความก้าวหน้า การดำเนินงาน	ผลผลิตที่ เกิดขึ้นจริง	เชิงคุณภาพ	หลักฐาน/เอกสารประกอบ
		เชิง สร้างสรรค์ ของ ผู้สูงอายุใน เขตพัฒนา พิเศษภาค ตะวันออก (EEC)			ในสาขา อื่นได้	ความ มั่นใจและ การมีส่วน ร่วมทาง สังคมของ ผู้สูงอายุ ได้อย่าง เป็น รูปธรรม	
ต้นฉบับ บทความ วิจัย (Manuscript)	1 เรื่อง	ต้นฉบับ บทความ วิจัย (Manuscript) สำหรับ ตีพิมพ์ ใน ฐานข้อมูล ระดับชาติ	2568	อยู่ระหว่างการ จัดทำ		ดำเนินการ ส่ง ภายหลัง	
เครือข่าย ความ ร่วมมือ	1 เครือข่าย	เครือข่ายผู้ สูง วัยแสนสุขที่ สนใจเรียนรู้ ในเนื้อหา รายวิชา	2568	ดำเนินการแล้ว เสร็จครบถ้วน ตามแผน งานวิจัย			เอกสาร แนบ รายชื่อ ผู้เข้าร่วม กิจกรรม

3. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริง (Outcome)

ผลลัพธ์	จำนวน	รายละเอียดของผลลัพธ์	ผู้ได้รับผลกระทบ
ผลงานตีพิมพ์ (Publications)	1 เรื่อง	บทความวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการซึ่งอยู่ในฐานข้อมูลระดับชาติ เป็นการเผยแพร่ผลการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพื่อผู้สูงอายุ	บทความวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการซึ่งอยู่ในฐานข้อมูลระดับชาติ เป็นการเผยแพร่ผลการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ดนตรีและการขับร้องเพื่อผู้สูงอายุ
ผลิตภัณฑ์ใหม่ (New Products)	1 รูปแบบ	รูปแบบการเรียนรู้ผ่านระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) โดยใช้กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย มุ่งเน้นการสร้างพฤติกรรมเสริมพลัง (Active Aging) และการพัฒนาทักษะการเรียนรู้เชิงเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)	ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (EEC), หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนด้านการดูแลผู้สูงอายุ, สถาบันการศึกษา

4. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจริง (Impact)

คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

5. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

วิธีการ/กระบวนการผลักดันงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ (โปรดแนบหลักฐานเชิงประจักษ์การนำผลงานไปใช้ประโยชน์)



ด้านวิชาการ

รายละเอียดผลกระทบ

.....



ด้านสังคม

○ ด้านสาธารณะ ○ ด้านชุมชนและพื้นที่ ○ ด้านสิ่งแวดล้อม

รายละเอียดผลกระทบ

.....



ด้านนโยบาย

รายละเอียดผลกระทบ

.....



ด้านเศรษฐกิจ

รายละเอียดผลกระทบ

.....

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). สถิติผู้สูงอายุไทย.

<https://www.dop.go.th/th/implementaion/2/1/1152>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). สถิติผู้สูงอายุไทย. <https://dop.go.th/th/know/side/1/2/147>

ณัฐจิตตา เทวเลิศสกุล. (2559). แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต (วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

พรหมติงการ, น., เครื่องชัย, ส., สายสืบ, ส., คำเงิน, อ., & เดชเดชะ, จ. (2562). การดูแลผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพจากมุมมองของผู้สูงอายุและครอบครัว. HCU Journal, 23(1), 107-119.

HSRI. (n.d.). การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย.

<https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/3419?locale-attribute=th>

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๙.

มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.

สมรรถยา วาทะวัฒน์. (2565). การยอมรับการใช้บริการดนตรีบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ.

วารสารสุขศึกษา. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/muhed/article/view/260809>

เอกสิทธิ์ ไชยปิ่น, ชัชฎาภรณ์ พิศมร, เสกสรรค์ ทองดี, ณัฐกฤษณ์ ธรรมกวินวงศ์, พยอมน ถิ่นอ้วน. (2563).

ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ, 24(2).

อาชญญา, ร., วีระเทพ, ป., วรรัตน์, ป., ปาน, ก., & ระวี, ส. (2559). การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ของผู้สูงอายุไทย. [1](^1^). สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. <https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/3419?locale-attribute=th>

Bautista, A., Yeung, J., McLaren, M. L., & Ilari, B. (2024). Music in early childhood teacher education: Raising awareness of a worrisome reality and proposing strategies to move forward. Arts Education Policy Review, 125(3), 139-149. <https://doi.org/10.1080/10632913.2022.2043969>

Batt-Rawden, K. B., & Stedje, K. (2020). Singing as a health-promoting activity in elderly care: A qualitative longitudinal study in Norway. Journal of Research in Nursing, 25(5), 404-418. <https://doi.org/10.1177/1744987120917430>

- Bottà, G. (2023). Becoming Sustainable Underground: Outdoor Parties Resisting Cultural Extractivism in the Pandemic Summer of 2020. *Journal of World Popular Music*, 10(1), 100-118. <https://doi.org/10.1558/jwpm.26385>
- Cacciattolo, K. (2022). UNDERSTANDING SOCIAL PHENOMENA IN THE 21 ST CENTURY.
- Cakmakci, G., Aydeniz, M., Brown, A., & Makokha, J. (2020). Situated Cognition and Cognitive Apprenticeship Learning. In *Handbook of Research on Learning in the Age of Digital and Social Transformation* (pp. 240-257). https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_20
- Carrasco, A. M. V. (2022). Music and SDGs for educational improvement, entrepreneurship, and inclusion. *VISUAL Review. International Visual Culture Review / Revista Internacional de Cultura Visual*, 9, Article 3667. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3667>
- Chen, L. Y. (2023). Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in Neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>
- Chen, L., & Zhang, Z. (2022). Community Participation and Subjective Well-Being of Older Adults: The Roles of Sense of Community and Neuroticism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3261. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063261>
- Clerkin, R., Patton, D., Moore, Z., Nugent, L., Avsar, P., & O'Connor, T. (2022). What is the impact of video as a teaching method on achieving psychomotor skills in nursing? A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 111, 105280. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105280>
- Czaja, S. J., Moxley, J. H., & Rogers, W. A. (2021). Social support, isolation, loneliness, and health among older adults in the PRISM randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 728658. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.728658>
- DeAngelis, T. (2021). The Aging Brain: How to Maintain Cognitive Health Through Lifelong Learning. *Psychological Science Agenda*. Retrieved from [https://www.apa.org/monitor/2021/07/optimizing-tech]

- Fu, M. C., Belza, B., Nguyen, H., Logsdon, R., & Demorest, S. (2018). Impact of group-singing on older adult health in senior living communities: A pilot study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 76, 138-146.
- Grau-Sánchez, J., Foley, M., Hlavová, R., Muukkonen, I., Ojinaga-Alfageme, O., Radukic, A., Spindler, M., & Hundevad, B. (2017). Exploring musical activities and their relationship to emotional well-being in elderly people across Europe: A study protocol. *Frontiers in Psychology*, 8[1]
- Hamdani, S. U., Zill-E-Huma, Zafar, S. W., Suleman, N., Um-Ul-Baneen, Ahmed, W., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques ‘as an active ingredient of psychological interventions’ to reduce distress, anxiety, and depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- International Labour Organization. (2019). Lifelong learning: Meaning challenges and opportunities.
- Kaplan, A. (2016). Lifelong learning: Conclusions from a literature review. *International Online Journal of Primary Education*, 5(2), 43-49.
- Kim, H., & Jinsuk, K. (2021). Effect of a group music intervention on cognitive function and mental health outcomes among nursing home residents: A randomized controlled pilot study. *Geriatric Nursing*, 42(3), 650–656. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.03.012>
- Laes, T., & Creech, A. (2023). Re-conceptualizing music education in the older adult life course: A qualitative meta-synthesis. *International Journal of Population Studies*, 0(0), 383. <https://doi.org/10.36922/ijps.383>
- Laes, T., & Schmidt, P. (2021). Promoting a musical lifecourse towards sustainable ageing: A call for policy congruence. *International Journal of Community Music*, 14(1), 103-119. https://doi.org/10.1386/IJCM_00040_1
- Liyanagunawardena, T. R., & Williams, S. A. (2016). Elderly Learners and Massive Open

- Online Courses: A Review. *Interactive Journal of Medical Research*, 5(1), e1.
<https://doi.org/10.2196/ijmr.4937>
- Martins, J. (2022). Culture-led urban regeneration and local expectations of urban void renewal in eastern Lisbon. *Culture Unbound*, 14(1), 51-74.
<https://doi.org/10.1080/00131857.2021.1905516>
- McMahon, K., McFerran, K., Clark, I. N., Odell-Miller, H., Stensæth, K., Tamplin, J., & Baker, F. A. (2023). Learning to use music as a resource: the experiences of people with dementia and their family care partners participating in a home-based skill-sharing music intervention: a HOMESIDE sub-study. *Frontiers in Medicine*, 10
- Mt-Bc, L. K. (2022, July 25). Can music improve our health and quality of life? *Harvard Health*. <https://www.health.harvard.edu/blog/can-music-improve-our-health-and-quality-of-life-202207252786>
- Navarro, S. (2015). Music and self-awareness: A relationship or not? *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 24-35.
- Ng'andu, K., Hambulo, F., Haambokoma, N., & Milingo, T. (2013). The Contribution of Behavioral Theories of Learning to Education.
- O'Leary, E. J., & Bannerman, J. K. (2023). Technology Integration in Music Education and the COVID-19 Pandemic. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 238, 23-40. <https://doi.org/10.5406/21627223.238.02>
- Park, Y. J. (2022). Online music education for sustainable development: Analysis of music learning videos in e-Hakseupteo. *International Journal of Music Education*, 40(3), 340-351. <https://doi.org/10.1177/02557614211058800>
- Peneder, M., & Walcher, F. (2020). Open Education Resources: Current Limitations and Challenges and its Usage in Developing Countries.
- Phipps, B. (2021). Riffing on course redesign: Leveraging pedagogy for teaching music online. *Perfect Beat*, 21(1), 63-68. <https://doi.org/10.1558/PRBT.19236>
- Power, C. N., & Maclean, R. (2013). Lifelong learning: Meaning challenges and opportunities. In *Skills Development for Inclusive and Sustainable Growth in Developing Asia-Pacific* (pp. 29-38). Springer.

- Power, C. N., & Maclean, R. (2013). Lifelong Learning in Action: Transformation of Education Systems in the Asian Development Bank's Education Lending. Asian Development Bank.
- Sakano, K., Ryo, K., Tamaki, Y., Nakayama, R., Hasaka, A., Takahashi, A., Ebihara, S., Tozuka, K., & Saito, I. (2014). Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly. *BioPsychoSocial medicine*, 8, 11. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-8-11>
- Santos, L., & Kwee, C. T. T. (2022). "I want to learn English after retirement": The blended learning experiences of senior citizens. *Frontiers in Education*, 7, 899848. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.899848>
- Sen, K., Prybutok, G., & Prybutok, V. (2022). The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: A systematic review. *SSM - Population Health*, 17, 101020. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.101020>
- Sharma, M., Bharti, R., & Kalra, R. (2021). Lifelong Learning: A Paradigm Shift in Education. *Journal of Education and Practice*, 12(1), 16-22.
- Song, K., & Jeong, J. (2021). Development and Effectiveness of an Online Music Therapy Program for Stress Relief in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6503. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126503>
- Thompson, Z., Baker, F. A., Tamplin, J., & Clark, I. N. (2021). How singing can help people with dementia and their family care-partners: A mixed studies systematic review with narrative synthesis, thematic synthesis, and meta-integration. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764372>
- Tu, J.-C., Yang, C.-H., Liang, C.-Y., & Chen, H.-Y. (2022). Exploring the Impact of Puzzle Games for the Elderly from Experiential Learning. *Thinking Skills and Creativity*, 45, 101107. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101107>
- Unesco Institute for Lifelong Learning. (2019). Tech Notes on Lifelong Learning: Towards

- a Learning Society. Retrieved from
[https://uil.unesco.org/en/files/technotes_lifelonglearning_uil_2019.pdf]
- Viola, E., Martorana, M. F., Airolidi, C., Meini, C., Ceriotti, D., De Vito, M., De Ambrosi, D., & Faggiano, F. (2023). The role of music in promoting health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 33(4), 738–745. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad063>
- Wang, B. (2022). Research on the teaching innovation model of undergraduate musical ecology course under computer network environment. *Educational Philosophy and Theory*, 54(7), 992-1002. <https://doi.org/10.1080/00131857.2021.1905516>
- Williams, S. A., & Liyanagunawardena, T. R. (2016). Elderly Learners and Massive Open Online Courses: A Review. *Interactive Journal of Medical Research*, 5(1), e1. <https://doi.org/10.2196/ijmr.4937>
- Yao, C., Lee, B., Hong, H., & Su, Y. (2022). Evaluation of the music therapy program interventions on agitated behavior for people with dementia in Taiwan institutional care. *Educational Gerontology*, 49(3), 228–239. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2099076>
- Zhang, X., & Zhang, X. (2021). The impact of music on the mental health and quality of life of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 164-177. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.034>
- Zhao, Y., He, D., & Zhu, Z. (2023). Research on the Impact of Music on Emotional Memory in Older Adults: The Role of Emotional and Cognitive Processes. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(2), 237-251. <https://doi.org/10.1037/xge0001240>
- Zhao, Z., Wang, F., & Zhu, Y. (2021). The effect of music therapy on the cognitive function and mental health of elderly individuals with dementia: A meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 21(1), 375. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02331-0>
- Zhou, X., & Zhu, H. (2022). The impact of music on stress, anxiety, and depression among elderly people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 300, 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.073>

- Zillmann, D. (2023). Music Therapy for the Elderly: The Role of Music in Promoting Emotional and Physical Well-being. *The Gerontologist*, 63(1), 141-149. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac059>
- Zimmermann, M., Piehl, M., & Scheibner, K. (2023). The impact of music-based interventions on the cognitive and emotional well-being of older adults: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 311, 122-135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.100>
- Zulkifli, N. A., Rahman, S., Mohamed, S., & Shahril, M. (2022). Exploring the role of music in enhancing emotional well-being among older adults in Malaysian nursing homes: A qualitative study. *Journal of Music Therapy*, 59(4), 450-470. <https://doi.org/10.1093/jmt/thab051>
- Zullig, K. J., & Whitehead, D. (2023). The impact of music therapy on quality of life in older adults with dementia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(3), 282-292. <https://doi.org/10.1002/gps.5781>
- Zupančič, M., Pahor, S., & Korošec, T. (2021). The role of music in promoting well-being and quality of life in older adults: A cross-sectional study. *Journal of Music Therapy*, 58(3), 262-274. <https://doi.org/10.1093/jmt/thaa026>

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1 แบบฟอร์มสรุปหลักฐาน/เอกสารประกอบการนำเสนอผลผลิต ประวัตินักวิจัยและผู้ร่วมวิจัย

1.10 ผู้สูงอายุ

นิยาม: บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป ที่มีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย

จำนวน 20 คน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล
1	คุณกฤษณา เสริมศรี
2	คุณเกสรี ชนะสงคราม
3	คุณเจียมจิตร จุลสำลี
4	คุณเทพินทร์ ปิยะวาทิพพัร
5	คุณบงกช ศราทธนันทน์
6	คุณปรีชาญ กมลสุนทร
7	คุณพิสมัย ฤชคง
8	คุณมยุรี ธีราชันท์
9	คุณมนัส ธีราชันท์
10	คุณสาคร แสงส่ง
11	คุณโสภณ ใจดี
12	คุณอัมพิกา เสมอวงษ์
13	คุณเอื้อมพร เถิน
14	คุณจรรยาพันธุ์ สุขรังสีเสรี
15	คุณสุนันทา คีมาภ
16	คุณเดือนใจ ธีรวัฒน์
17	คุณสิทธิ์ สาระสาริน
18	คุณพัทธธีรา แสงหวาทรัพย์
19	คุณสปีนนา พรเลิศมโน
20	คุณอำภา จันทรานนท์

ลงชื่อ (สามารถลงนามด้วยลายมือชื่ออิเล็กทรอนิกส์ (e-Signature) ได้)



 (หัวหน้าโครงการ)

ทักษะที่ได้รับการพัฒนาจากโครงการวิจัย: อธิบายทักษะที่ได้รับการฝึกฝนจากโครงการวิจัยนี้โดยสังเขป

โครงการวิจัยนี้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทักษะในหลายด้านควบคู่กัน ทั้งทักษะทางดนตรีและการขับร้อง เช่น การควบคุมจังหวะ การออกเสียง และการประสานการเคลื่อนไหวกับดนตรี ตลอดจนทักษะทางด้านอารมณ์และสังคมที่เกิดจากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น อาทิ การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการสร้างสัมพันธ์ที่อบอุ่น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (MOOCs) ซึ่งช่วยเสริมความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ต่อเนื่อง

ทักษะทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยในการสร้างสมดุลระหว่างสุขภาวะกาย ใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ .

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ อบธ2-032/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : HU122/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนารายวิชาการระบบการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับ
ครูวัยในภาคตะวันออก

หัวหน้าโครงการวิจัย : นวชนนริศ ญกุล

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศิลปและการแสดง

ผู้ร่วมวิจัย : นางสาวจันทร์นา ศุภประเสริฐ

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศิลปและการแสดง

วิธีพิจารณา : ☐ Exemption Determination ☐ Expedited Reviews ☒ Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยการพหุวิธีและศึกษาในความในมนุษย์ไม่มีการ
ล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูรายละเอียดตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 3 วันที่ 27 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 27 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567
3. เอกสารแจ้งให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 2 วันที่ 27 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ
- 6.1 (ร่าง) หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล ฉบับที่ 2 วันที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

วันที่รับรอง : วันที่ 29 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

วันที่หมดอายุ : วันที่ 29 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

ลงนาม : อธิการบดีมหาวิทยาลัย นวชนนริศ

(อธิการบดีมหาวิทยาลัย นวชนนริศ)

3. กิจกรรมที่ 3 การฟังดนตรี เลือกเพลงที่มีทัศนคติบวกและเหมาะสมกับการผ่อนคลาย และนำมาฟังให้กับผู้เรียนในระหว่างกิจกรรม ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฟังดนตรีอย่างมีประสิทธิภาพวิธีที่ดี

การประเมินความผ่อนคลาย : สั้นลง (ไม่ผ่อนคลาย) สั้นลง(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : ยากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

4. กิจกรรมที่ 4 การขยับร่างกายตามจังหวะ สร้างกิจกรรมการขยับร่างกายเบื้องต้นที่เหมาะสมกับสภาพกายของผู้สูงอายุ เช่น การปรนมมือ หรือการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ที่เหมาะสม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเกิดความสนุกสนานของการแสดงออก

การประเมินความผ่อนคลาย : สั้นลง (ไม่ผ่อนคลาย) สั้นลง(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : ยากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

5. กิจกรรมที่ 5 การสร้างเสียงและการทำสมาธิ แนะนำเทคนิคการสร้างเสียงเพื่อผ่อนคลายและการทำสมาธิ โดยใช้เสียงจากการหายใจ การพูด หรือเครื่องดนตรีที่เหมาะสม มีการให้แนวทางในการทำสมาธิให้เกิดความผ่อนคลายและเชื่อมโยงกับความสนุกสนานของการเล่นดนตรี

การประเมินความผ่อนคลาย : สั้นลง (ไม่ผ่อนคลาย) สั้นลง(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : ยากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

6. กิจกรรมที่ 6 การฝึกฝนออกเสียงพื้นฐาน จัดกิจกรรมการฝึกฝนเสียงพื้นฐาน โดยให้ผู้เรียนฝึกซ้อมเสียงพื้นฐานของการร้อง เช่น เสียงสูง-ต่ำ เสียงชัด-ไม่ชัด เป็นต้น

การประเมินความผ่อนคลาย : สั้นลง (ไม่ผ่อนคลาย) สั้นลง(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : ยากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

7. กิจกรรมที่ 7 การฝึกฝนเทคนิคการขับร้อง ปั่นเสนอเทคนิคการขับร้องพื้นฐาน เช่น เทคนิคการหายใจ การควบคุมเสียง การออกเสียงและเทคนิคการขับร้องต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง

การประเมินความผ่อนคลาย : สั้นลง (ไม่ผ่อนคลาย) สั้นลง(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : ยากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

8. กิจกรรมที่ 8 การฝึกฝนเพลงที่เหมาะสม เลือกเพลงที่มีช่วงสูง-ต่ำและเนื้อเพลงที่เหมาะสมกับการฝึกฝนเสียง และให้ผู้เรียนฝึกร้องตามเพลงที่เลือก

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 27 มีนาคม 2567



BUU-IRB Approved
29 Mar 2024

การประเมินความผ่อนคลาย : สีแดง (ไม่ผ่อนคลาย) สีส้ม(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
 การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : อากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

9. กิจกรรมที่ 9 การฝึกฝนการร้องแบบไร้ความกดดัน ใช้เพลงที่มีจังหวะช้า ๆ และเนื้อเพลงที่ผ่อนคลาย เช่น เพลงลูกทุ่ง เพลงป๊อป เพลงคลาสสิก เป็นต้น ให้ผู้เรียนฝึกฝนการร้องแบบไร้ความกดดัน

การประเมินความผ่อนคลาย : สีแดง (ไม่ผ่อนคลาย) สีส้ม(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
 การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : อากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

10. กิจกรรมที่ 10 การร้องร่วมกับดนตรี จัดกิจกรรมการร้องร่วมกับดนตรีโดยเลือกเพลงที่เหมาะสมและมีทัศนคติบวก โดยให้ผู้เรียนร้องร่วมกับการเล่นดนตรีที่เลือกไว้

การประเมินความผ่อนคลาย : สีแดง (ไม่ผ่อนคลาย) สีส้ม(น้อย) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(มาก) สีเขียว(มากที่สุด)
 การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้ : อากมาก(สีแดง) สีส้ม (ยาก) สีเหลือง(ปานกลาง) สีฟ้า(ง่าย) สีเขียว(ง่ายที่สุด)

การประเมินความผ่อนคลาย

ระดับความผ่อนคลาย	1	สีแดง	หมายถึง	ไม่ผ่อนคลาย
ระดับความผ่อนคลาย	2	สีส้ม	หมายถึง	ผ่อนคลายน้อย
ระดับความผ่อนคลาย	3	สีเหลือง	หมายถึง	ผ่อนคลายปานกลาง
ระดับความผ่อนคลาย	4	สีฟ้า	หมายถึง	ผ่อนคลายมาก
ระดับความผ่อนคลาย	5	สีเขียว	หมายถึง	ผ่อนคลายมากที่สุด

การแปลผล

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน	ผ่อนคลายน้อยมาก
ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน	ผ่อนคลายน้อย
ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน	ผ่อนคลายมาก
ระดับคะแนน 60 – คะแนนขึ้นไป	ผ่อนคลายมากที่สุด

การประเมินความยาก-ง่ายในการเรียนรู้

ระดับความยาก-ง่าย	1	สีแดง	หมายถึง	ยากมาก
ระดับความยาก-ง่าย	2	สีส้ม	หมายถึง	ยาก
ระดับความยาก-ง่าย	3	สีเหลือง	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับความยาก-ง่าย	4	สีฟ้า	หมายถึง	ง่าย
ระดับความยาก-ง่าย	5	สีเขียว	หมายถึง	ง่ายที่สุด

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 27 มีนาคม 2567



BUU-IRB Approved
29 Mar 2024

การแปลผล

1. ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน หมายถึง ยาก

กิจกรรมมีความยากมากและอาจทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกท้อแท้หรือไม่สามารถทำได้โดยง่าย ควรพิจารณาการลดความซับซ้อนของกิจกรรมหรือการให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการดำเนินการเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจและทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

2. ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน หมายถึง ปานกลาง

กิจกรรมมีความยาก-ง่ายที่ปานกลางและผู้เข้าร่วมสามารถทำได้โดยมีความคล่องตัว พิจารณาการเพิ่มคำชี้แจงหรือการให้คำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจและทำกิจกรรมได้ตรงตามเป้าหมายมากขึ้น

3. ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน หมายถึง ง่าย

กิจกรรมมีความง่ายและผู้เข้าร่วมสามารถทำได้โดยง่ายและไม่มีความยากลำบาก สามารถพิจารณาการเพิ่มความท้าทายหรือความสนุกในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีความสุขและท้าทายมากขึ้น

4. ระดับคะแนน 60 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ง่ายที่สุด

กิจกรรมมีความง่ายมากที่สุดและผู้เข้าร่วมสามารถทำได้โดยง่ายมากๆ และเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรม สามารถพิจารณาการเพิ่มความท้าทายหรือความสนุกในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจมากยิ่งขึ้น

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 27 มีนาคม 2567



BUU-IRB Approved
29 Mar 2024

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างการสนทนากลุ่มและแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

**ผู้ร่วมโครงการวิจัยการพัฒนาวิชาชีพกระบวนการคนตรีและการรับรองเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัย
ในภาคตะวันออก**

เนื่องจากคำถามและการสนทนาเกี่ยวกับกระบวนการคนตรี การรับรอง และการผ่อนคลายมีความสำคัญในการเข้าใจพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคลในหลากหลายสถานการณ์ การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเหล่านี้ช่วยให้ได้ข้อมูลที่เน้นประโยชน์เกี่ยวกับความเข้าใจและมุมมองของบุคคลต่อเรื่องนี้ การศึกษาหัวข้อดังกล่าวทำให้ได้รับข้อมูลที่หลากหลายเกี่ยวกับวิธีการประสานความรู้สึกละเลิงจากภายนอกคนตรี การรับรอง และการผ่อนคลาย โดยเฉพาะการมองเห็นและการประเมินผลต่ออารมณ์และการตัดสินใจของบุคคลในที่สุด

การสร้างข้อมูลในรูปแบบสัมภาษณ์และการบันทึกการสนทนากลุ่มนี้จะช่วยในการเข้าใจความคิดเห็นและวิจารณ์ที่สำคัญที่ผู้เข้าร่วมสนทนาอาจมีต่อกระบวนการคนตรี การรับรอง และการผ่อนคลาย การศึกษาค้นนี้ยังสามารถช่วยในการพัฒนาหรือปรับปรุงเทคนิคหรือวิธีการในการใช้งานคนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการผ่อนคลายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างในการสนทนากลุ่ม เกี่ยวกับกระบวนการคนตรี รับรอง และการผ่อนคลาย สามารถเริ่มต้นด้วยคำถามที่มุ่งเน้นให้ผู้ถูกสัมภาษณ์อธิบายความเข้าใจของเขาต่อคำว่า "กระบวนการคนตรี" "รับรอง" และ "การผ่อนคลาย" ดังต่อไปนี้:

1. คุณคิดว่า "กระบวนการคนตรี" หมายถึงอะไรในแง่ของการใช้งานและประโยชน์ที่สามารถได้รับ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในมุมมองของท่านเอง การรับรองคืออะไรและมีความสำคัญอย่างไรในการผ่อนคลายหรือการเรียนรู้?

.....

.....

.....

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 27 มีนาคม 2567



BUU-IRB Approved
29 Mar 2024

3. คุณเชื่อว่าการผ่อนคลายด้วยดนตรีมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสมรรถภาพในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างไร?

4. คุณคิดว่าการเล่นสายการสนทนาทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงใต้สามารถเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และการพัฒนาในด้านใดบ้าง?

5. คุณเห็นว่าการเลือกเพลงเป็นส่วนสำคัญของการสนทนาทางดนตรีในการผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่? และทำไมคุณถึงมีความคิดแบบนั้น?

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม สำหรับการสร้างความเข้าใจและการศึกษาเกี่ยวกับการใช้กระบวนการดนตรีและการใช้ร้องในการผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงใต้ ในการบันทึกการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดย

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 27 มีนาคม 2567



BUU-IRB Approved
29 Mar 2024

การบันทึกเสียง หรือบันทึกข้อความที่สำคัญที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยปกติแบบบันทึกนี้จะรวบรวมข้อมูลหลังจากการสนทนาเสร็จสิ้น โดยสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่สำคัญ เช่น ความคิดเห็นสำคัญ ข้อเสียที่บ่งชี้ การสังเกตความแตกต่างในทัศนคติ หรือการแก้ไขข้อผิดพลาดที่พบบ่อยในกระบวนการสนทนากลุ่มด้วยวิธีการที่เหมาะสมตามความต้องการของงานวิจัย ด้วยการบันทึกนี้จะช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลและค้นหาข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยต่อไป ดังรายละเอียดนี้

สมาชิกในการสนทนา

1. (ชื่อ) - ตำแหน่ง / บทบาท
2. (ชื่อ) - ตำแหน่ง / บทบาท
3. (ชื่อ) - ตำแหน่ง / บทบาท
4. (ชื่อ) - ตำแหน่ง / บทบาท

วันที่และเวลา (วัน/เดือน/ปี) - (เวลา)

สรุปแนวคิดหลักที่ได้รับจากการสนทนากลุ่ม

- การใช้กระบวนการสนทนาและการจับเรื่องเป็นเครื่องมือสำคัญในการผ่อนคลายและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียง

- การนำเสนอและเลือกใช้เพลงมีบทบาทสำคัญในการผ่อนคลายและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

แนวทางการใช้ข้อมูลและประโยชน์ที่ได้จากการสนทนากลุ่ม

- ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการสอนและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้กระบวนการสนทนาและการจับเรื่องเพื่อผ่อนคลาย

ความคิดเห็นและการสรุปของผู้ดำเนินการสนทนา

- การนำเสนอและการใช้กระบวนการสนทนาและการจับเรื่องเป็นวิธีที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการสร้างสภาพอารมณ์ที่ดีและการผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียง การทำงานวิจัยเพื่อพัฒนาระบบนี้ควรต้องดำเนินการต่อเนื่องในอนาคต

ผู้บันทึกข้อมูล

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 27 มีนาคม 2567



BUU-IRB Approved
29 Mar 2024

เอกสารรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ



ในโอกาสที่

มีโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับระบบการเกษตรอินทรีย์ใน
โครงการนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการในโครงการนี้ มีรายชื่อ ดังนี้ ตามที่แนบมาในเอกสารนี้
และรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการนี้ มีดังนี้

ใน ปี ๒๐๒๓-๒๐๒๔ (๒๐๒๓-๒๐๒๔)

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	สถานที่
๑	นางสาวกมลรัตน์ อภิสิทธิ์	091-1155112	เชียงใหม่
๒	สตีเฟ่น อีเกอ	091-762-2121	เชียงใหม่
๓	นางสาว อารี วัฒนาราม	091-8174174	เชียงใหม่
๔	ทองแดง อภิสิทธิ์	091-3104946	เชียงใหม่
๕	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-8174174	เชียงใหม่
๖	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-8106443	เชียงใหม่
๗	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-7430771	เชียงใหม่
๘	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-8174174	เชียงใหม่
๙	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-8577772	เชียงใหม่
๑๐	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-8174174	เชียงใหม่
๑๑	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-5521629	เชียงใหม่
๑๒	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-5174516	เชียงใหม่
๑๓	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-8174174	เชียงใหม่
๑๔	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-5020032	เชียงใหม่
๑๕	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-2049231	เชียงใหม่
๑๖	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-0844199	เชียงใหม่
๑๗	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-9709009	เชียงใหม่
๑๘	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-5174174	เชียงใหม่
๑๙	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-0291091	เชียงใหม่
๒๐	นางสาว อารี อภิสิทธิ์	091-2150839	เชียงใหม่



ใบองุ่นเขียว

โครงการวิจัยทางพัฒนารายวิชาการแบบการผสมผสานการวิจัยเพื่อพัฒนาศาสตร์เพื่อการวิจัยขั้นสูง
สำหรับผู้วิจัยในภาคตะวันออก

រំពង្សី 4 តុលាការ កើតចំ 1281 8,00-960.00 ម.

៧ ការស្នើសុំកាត់បន្ថយការប្តូរដោយ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	สถานที่
๑	อภิชัย ชัยมงคล	๐๙๔-๘๔๔๕๕๔๕	บ้าน
๒	นายสุรพล ตา	๐๕๑-๔๖๑๙๐๒๐	บ้านดอนตา
๓	อัมพร นาม	๐๙๑-๙๔๔-๔๔๔	บ้าน
๔	วิไลวรรณ นาม	๐๙๓-๔๙๓-๖๔๔๓	บ้าน
๕	สุวิมล นาม	๐๘๙-๙๘๑-๙๘๑	บ้าน
๖	อภิญญา นาม	๐๕๑-๙๙๙๔๔๐๙	บ้าน
๗	นาย นาม	๐๙๔-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๘	นาย นาม	๐๕๕-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๙	นาย นาม	๐๕๑-๕๐๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๐	นาย นาม	๐๕๗-๕๕๐๕๕๕๕	บ้าน
๑๑	นาย นาม	๐๕๑-๕๐๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๒	นาย นาม	๐๕๔-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๓	นาย นาม	๐๕๓-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๔	นาย นาม	๐๕๒-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๕	นาย นาม	๐๕๑-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๖	นาย นาม	๐๕๐-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๗	นาย นาม	๐๔๙-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๘	นาย นาม	๐๔๘-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๑๙	นาย นาม	๐๔๗-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๐	นาย นาม	๐๔๖-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๑	นาย นาม	๐๔๕-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๒	นาย นาม	๐๔๔-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๓	นาย นาม	๐๔๓-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๔	นาย นาม	๐๔๒-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๕	นาย นาม	๐๔๑-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๖	นาย นาม	๐๔๐-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๗	นาย นาม	๐๓๙-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๘	นาย นาม	๐๓๘-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๒๙	นาย นาม	๐๓๗-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน
๓๐	นาย นาม	๐๓๖-๕๕๕๕๕๕๕	บ้าน



ใบลงทะเบียน

โครงการวิจัยการพัฒนาอาชีพการบรรเลงการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด

สำหรับผู้วิจัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วันที่ 4 ตุลาคม ๒๕๖๕ 1381 8.00-9.00 น.

ณ ศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	จำนวน
๒๖	ศิริพงษ์ วัฒนพงศ์	๐๙3 1100 948	ศิริพงษ์
๒๗	สุพิศพร นิลนาค	๐๙๒-558 462	สุพิศพร
๒๘	นภาพร นิลนาค	๐๖3 6353 994	นภาพร
๒๙	นางอรุณ นิลนาค	๐๙1 ๐๖1 ๗๐59	อรุณ
๓๐			
๓๑			
๓๒			
๓๓			
๓๔			
๓๕			
๓๖			
๓๗			
๓๘			
๓๙			
๔๐			
๔๑			
๔๒			
๔๓			
๔๔			
๔๕			



ใบลงทะเบียน

โครงการวิจัยการพัฒนารายวิชาการบนฐานการสนทนาและการรับฟังเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด

สำหรับผู้ลงทะเบียนในภาคเรียนที่ ๒

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ ถึง ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๕

ณ ศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	ชื่อย่อ
๑	นาง เกวี่ นพรัตน์	๐๘๑-๕๖๗๙๘๗๙	11-๑๑
๒	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๓	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๔	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๕	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๖	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๗	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๘	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๙	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๐	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๑	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๒	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๓	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๔	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๕	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๖	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๗	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๘	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๑๙	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๒๐	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11
๒๑	นาย ภิรมย์	๐๘๖ ๕๒๔๕๖๑	11



ใบลงทะเบียน

โครงการวิจัยการพัฒนาระบบการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด

สำหรับผู้วิจัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๓ (วัน 6.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

ณ ศูนย์พัฒนาศึกษาการศึกษาศาสตร์

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	ลงนาม
๒๒	จิตพร นิลนาค	082-558-4629	จิตพร
๒๓	วิภา นิลนาค	087-0634361	วิภา
๒๔	อัมพร นิลนาค	081-922-7075	อัมพร
๒๕	นันทพร นิลนาค	089-981-4214	น.
๒๖			
๒๗			
๒๘			
๒๙			
๓๐			
๓๑			
๓๒			
๓๓			
๓๔			
๓๕			
๓๖			
๓๗			
๓๘			
๓๙			
๔๐			



ใบลงทะเบียน

โครงการวิจัยการพัฒนารายวิชาการระบบการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด
สำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออก

วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๓ เวลา ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	ลงนาม
๑	ปาริชาติ ศรีทอง	๐๙๑-๙๑๑๐๒๐	
๒	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๓-๘๙๓-๖๒๒๓	
๓	อ.วิภาดา ศรีทอง	๐๖๒๕๙๙/๙	
๔	นาง เกตุศรี ขนแก้ว	๐๙-๙๖๙๙๙๙	
๕	พาริชาติ ศรีทอง	๐๙๖ ๕๕๐๙/๔๔	
๖	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๖ ๘๙๙ ๘๔๔๙	
๗	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๑-๙๙๙ ๕๕๐๙	
๘	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๑ ๙๙๙-๙๐๙๕	
๙	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๙-๙๙๙ ๙๙๙	
๑๐	วิภาดา ศรีทอง		
๑๑	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๑-๙๐๙ ๙๙๙	
๑๒	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๓ ๙๙๐ ๙๙๙	
๑๓	ร.น.อ. วิภาดา ศรีทอง	๐๙๑ ๙๙๙ ๙๙๙	
๑๔	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๙-๙๙๙ ๙๙๙	
๑๕	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๙ ๙๙๙ ๙๙๙	
๑๖	วิภาดา ศรีทอง	๐๖๙-๙๙๙ ๙๙๙	
๑๗	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๙-๙๐๙ ๙๙๙	
๑๘	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๖-๙๙๐ ๙๙๙	
๑๙	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๙ ๙๙๙ ๙๙๙	
๒๐	วิภาดา ศรีทอง		
๒๑	วิภาดา ศรีทอง	๐๙๙ ๙๙๙-๙๙๙	



ใบลงทะเบียน

โครงการวิจัยการพัฒนาวิทยาระบบการดนตรีและการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด

สำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗ เวลา ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	ลงนาม
๒๒	อัญญา นนทโรจน์	๐๘๑-๗๔๓๔๓๘	[Signature]
๒๓	ไฉยมณี ใจดี	๐๙๖-๗๕๙๓๘๙	[Signature]
๒๔	พิชญนุช จันทิมา	๐๙๗ ๗๔๕๗๔๒๓	[Signature]
๒๕	ศุภลักษณ์ นิมิตทิพย์	๐๙๓ ๔๕๓๙๔๙๐	[Signature]
๒๖			
๒๗			
๒๘			
๒๙			
๓๐			
๓๑			
๓๒			
๓๓			
๓๔			
๓๕			
๓๖			
๓๗			
๓๘			
๓๙			
๔๐			

BUU MUPA

BURAPHA UNIVERSITY
WISDOM OF THE EAST

Faculty of Music and Performing Arts

ใบลงทะเบียนโครงการวิจัยการพัฒนารายวิชากระบวนการณ์ดนตรีและการขับร้องเพื่อพัฒนาศาสนพิธีการ
เป็นรูปแบบเปิดสำหรับผู้สนใจในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	สถานที่
๑	ดร. เกียรติ พงษ์พรหม	๐๙-๕๐๙๙๘๙	10x5
๒	ดร.นงนุช รัตนพร	๐๙๖ ๕๕๒๙๑๕	
๓	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๘๑-๙๘๒-๖๖๕	อ.นันทิยา
๔	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๖-๙๖๕๙๕๕	อ.นันทิยา
๕	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๙-๙๐๓-๔๓๙	อ.นันทิยา
๖	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๙-๙๐๓-๔๓๕	อ.นันทิยา
๗	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๙-๙๐๓-๔๓๕	อ.นันทิยา
๘	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๘๙-๙๐๓-๔๓๕	อ.นันทิยา
๙	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๔-๓๖๒๖๔๔	อ.นันทิยา
๑๐	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๘๓ ๔๕๓ ๙๔๔	อ.นันทิยา
๑๑	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๖๓ ๖๓๕๓๙๙๖	อ.นันทิยา
๑๒	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๘๒-๕๕๘๔๖๒๙	อ.นันทิยา
๑๓	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๓ ๙๐๐ ๙๔๘	อ.นันทิยา
๑๔	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๘๑ ๙๔๙ ๓๓๑	อ.นันทิยา
๑๕	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๗ ๙๔๐ ๗๔๓	อ.นันทิยา
๑๖	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๓-๔๙๓-๖๘๕	อ.นันทิยา
๑๗	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๖๔-๙๙๙ ๙๙๙	อ.นันทิยา
๑๘	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๖๘-๘๓๔ ๘๔๔	อ.นันทิยา
๑๙	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๑ ๙๔๙ ๕๐๙	อ.นันทิยา
๒๐	อ.นันทิยา วัฒนธนา	๐๙๑-๓๐๕๙๙๐	อ.นันทิยา
๒๑			



ใบลงทะเบียนโครงการวิจัยการพัฒนาวิชาชีพบรรณารักษ์และการขับร้องเพื่อผ่อนคลายเพื่อการ
เรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกเฉียง

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพผู้สูงวัย

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หมายเลขโทรศัพท์	ชื่อนาม
๒๒			
๒๓			
๒๔			
๒๕			
๒๖	อภิวรรณ จันทะพนธ์	๐๙๙-๑๒๐๗๔๕๗	อภิวรรณ
๒๗	พิชญ์วิภา แก้วรุ่งเรือง	๐๘๕-๘๔๐๗๙๗๗	พิชญ์วิภา
๒๘	ณัฐพร นพรัตน์	๐๙๓-๙๕๐๖๒๙	ณัฐพร
๒๙	อพรพร อเนกคุณ	๐๙๓-๘๖๖๔๙๕๕	อพรพร
๓๐	ณัฐพร นพรัตน์	๐๘๑-๙๐๘๗๖๖๖	ณัฐพร
๓๑	ณัฐพร นพรัตน์	๐๕๖-๖๖๖๖๖๖	ณัฐพร
๓๒	ณัฐพร นพรัตน์	๐๕๖-๙๖๖๖๖๖	ณัฐพร
๓๓	ณัฐพร นพรัตน์	๐๙๓-๙๖๖๖๖๖	ณัฐพร
๓๔	ณัฐพร นพรัตน์	๐๙๓-๙๖๖๖๖๖	ณัฐพร
๓๕	ณัฐพร นพรัตน์	๐๘๙-๙๖๖๖๖๖	ณัฐพร
๓๖			
๓๗			
๓๘			
๓๙			
๔๐			