

การเรียนรู้การสอนเปียโนในผู้สูงอายุ

ดร.ภาวไล ตันจันทร์พงศ์

ก การเรียนรู้การสอนเปียโนในผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุในบทความนี้หมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป) เนื่องจากวิทยาการที่ทันสมัยประกอบกับการแพทย์ที่เจริญในปัจจุบันทำให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว อีกทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามลำดับ ประกอบกับมีเวลามากกว่าช่วงวัยทำงาน จึงทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากหันมาให้ความสนใจที่จะเรียนดนตรีมากกว่าในอดีต หนึ่งในเครื่องดนตรีที่ได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษคือ เปียโน

วัตถุประสงค์หลักของการเรียนเปียโนในผู้สูงอายุ คือ เพื่อความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นโอกาสได้พบเจอเพื่อนฝูง อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการบำบัดอาการปวดตามข้อและนิ้วหรือที่เรียกว่า Arthritis ซึ่งพบในผู้สูงอายุบางคน จากบทความ Therapeutic Instrumental Music Playing in Hand Rehabilitation for Older Adults with Osteoarthritis จากวารสาร The Journal of Music Therapy (summer 2001) ของ Colleen M. Zelazny พิสูจน์ว่า การเล่นเปียโนสามารถบรรเทาอาการปวดตามข้อ และปวดนิ้วได้ จากการศึกษานักเรียนผู้สูงอายุที่ปวดตามข้อและนิ้ว 4 คน โดยให้ทั้ง 4 คนเรียนเปียโน 4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในหนึ่งสัปดาห์ โดยแต่ละครั้งที่เรียนจะต้องเล่นแบบฝึกหัด (Scales, Arpeggios) และบทเพลงในระดับเบื้องต้น ซึ่งบทเพลงที่ใช้สั้นล้วนแต่อยู่ในช่วงการวางนิ้วทั้ง 5 โดยที่ไม่ต้องเคลื่อนย้ายมือแต่อย่างใด (5 Fingers pattern) มีการใช้เครื่องมือวัดอัตราการปวดของนิ้ว 3 ช่วงคือ ก่อนการเล่นเปียโน ระหว่างการเล่น และหลังจากการเล่น

เปียโน ผลที่ออกมาคือหลังจากการเล่นเปียโน เครื่องมือวัดการปวดของนิ้วบ่งชี้ว่า ทั้ง 4 คน มีอาการปวดและอาการชดนิ้วลดลง มีการเคลื่อนไหวนิ้วได้ดีขึ้น และมีการที่พัฒนาที่ดีขึ้นตามลำดับในทุกครั้งที่เรียนเปียโน

การเรียนเปียโนในผู้สูงอายุมักเป็นการตัดสินใจของตัวผู้เรียนเอง ซึ่งต่างจากเด็กเล็กในเด็กเล็กบางกรณีผู้ปกครอง ต้องการให้เด็กเรียนมากกว่าที่จะเป็นความต้องการของเด็กเอง ผู้สูงอายุบางคนเคยมีพื้นฐานความรู้ทางดนตรีมาก่อน บางคนเคยเรียนเปียโนมาแล้ว ในขณะที่บางคนไม่เคยมีความรู้ทางดนตรีมาก่อนเลย ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่รับผิดชอบของครูผู้สอนในการเลือกใช้หนังสือที่เหมาะสมและวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน วิธีการที่ดีกับนักเรียนคนหนึ่ง ก็ไม่ใช่ว่าจะใช้ได้ดีกับอีกคนหนึ่ง ในการสอนครูต้องเข้าใจบุคลิกลักษณะของนักเรียนแต่ละคน รวมไปถึงปัญหาเฉพาะที่พบในผู้สูงอายุเป็นอย่างดี การเรียนการสอนจึงส่งผลสูงสุด

ปัญหาทั่วไปที่พบในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ปัญหาใหญ่ๆ คือ

1. ปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย ที่พบได้มากคือ

1.1 ปัญหาเกี่ยวกับสายตา การมองเห็นไม่ชัดเป็นปัญหาที่พบมาก ผู้สูงอายุมักมีปัญหาทางสายตา ไม่ว่าจะเป็นสายตาสั้น ยาว เอียง หรือพรัมัว วิธีการแก้ไขคือ การเลือกใช้นิตที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติ

1.2 ปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน ผู้สูงอายุบางคนมีอาการหูตึง มีการได้ยินเสียงไม่ชัดเจน วิธีการแก้ไขคือ การใช้ที่เสียบหูฟังซึ่งสามารถใช้ได้กับเปียโนไฟฟ้าซึ่งผู้เล่นสามารถปรับเสียงดังเบาได้ตามต้องการ

1.3 ปัญหาเกี่ยวกับการปวดตามที่แตกต่างกัน เช่น ปวดข้อ ปวดนิ้ว ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดไหล่ การแก้ไขต้องแก้ตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น หากปวดหลังให้ปรับที่การนั่ง เก้าอี้อาจห่างหรือใกล้เกินไป ส่วนสูงของเก้าอี้อาจสูงหรือเตี้ยเกินไป ซึ่งส่งผลโดยตรงกับอาการปวดเข่าและปวดหลัง ส่วนการปวดไหล่อาจเกิดจากการเกร็งขณะเล่น ผู้สอนต้องคอยดูท่าทางลักษณะการเล่นอย่างใกล้ชิด การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ สามารถลดอาการปวดเมื่อยขณะเล่นได้

1.4 ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันของมือและเท้า ผู้สูงอายุบางคนประสบปัญหาการใช้ pedal ขณะเล่นเปียโน ครูผู้สอนควรให้ฝึกซ้อมที่ละมือกับ pedal จนคล่องก่อนจึงเล่นสองมือ เริ่มจากการเล่นช้ามากแล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น การทำงานร่วมกันของมือและเท้าจะดีขึ้นตามลำดับ

1.5 ปัญหาการวิงเวียนที่เกิดจากการก้มเงยในการอ่านโน้ตและเล่นไปพร้อมๆ กันอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ ต้องฝึกให้ทำช้าๆ แล้วจำตำแหน่งที่อ่านโน้ตไว้เมื่อเงยขึ้นมา จะได้อ่านต่อได้ทันทีโดยไม่ต้องหาอีก

2. ปัญหาเกี่ยวกับจิตใจปัญหาที่พบได้มากที่สุด

2.1 อาการซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน จุนเจียว เป็นปัญหาที่ผู้สอนต้องเข้าใจถึงสาเหตุก่อนว่าเกิดจากอะไร เกิดจากฮอร์โมนที่ผิดปกติหรือเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัวที่เป็นปัญหา หากทราบถึงสาเหตุก็จะแก้ไขได้ง่ายขึ้น

2.2 ปัญหาสมาธิสั้น ความจำสั้น การเรียนรู้ช้า ปัญหานี้ผู้สอนต้องหากกลยุทธ์เฉพาะมาใช้โดยอาจเป็นการนำเอากิจกรรมต่างๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อดึงดูดความสนใจ การใช้สื่ออื่นๆ มาประกอบช่วย การทำซ้ำบ่อยๆ เพื่อความแม่นยำและความจำ

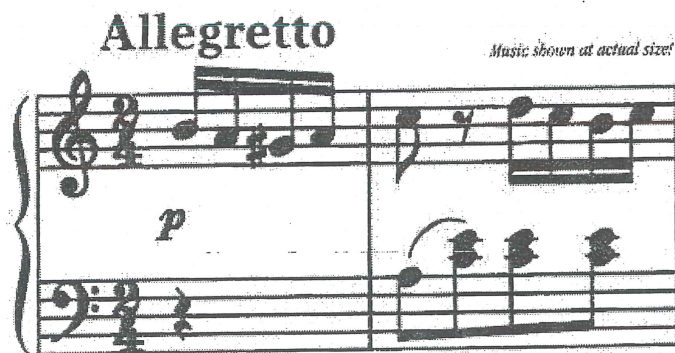
หากครูผู้สอนเลือกใช้หนังสือที่เหมาะสม ประกอบกับวิธีการสอนที่ดีแล้ว ปัญหาต่างๆ ก็จะลดลง และผู้สูงอายุก็จะมีกำลังใจในการเรียนมากขึ้นส่งผลให้มีการพัฒนาที่ดีขึ้น อีกปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือ ผู้เรียนเข้าใจทุกอย่างที่ผู้สอนสอนแต่ไม่สามารถทำได้ เนื่องจากปัญหาทั้งหลายที่กล่าวแล้วในเบื้องต้นประกอบกัน ครูจะต้องมีความเข้าใจ ความอดทน การให้กำลังใจที่ดีการเรียนเปียโนจึงจะส่งผลสูงสุด

จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุต้องการเรียนเพลงที่ตนคุ้นเคยรู้จักทำนองมาก่อนซึ่งพบในเพลงเกือบทุกประเภทเช่น ป๊อป แจ๊ส คลาสสิก เพลงสวด บลูส์ เพลงพื้นเมือง ผู้สูงอายุส่วนมากชอบเล่นเพลงช้ามากกว่าเพลงเร็ว และชอบจังหวะที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ชอบเล่นทำนองที่อ่อนหวานไพเราะ ใช้อารมณ์และความรู้สึกในการเล่นมากกว่าเทคนิคที่ยาก ไม่เพียงแต่การเล่นเปียโนเท่านั้นที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ ประวัติศาสตร์ดนตรี ทัศนคติ การวิเคราะห์และสุนทรียศาสตร์ในทางดนตรีก็ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุเช่นกัน ผู้สอนควรสอนควบคู่กันไปเพราะจะทำให้เข้าใจดนตรีดีขึ้น และจะส่งผลให้การเล่นดีขึ้นด้วย

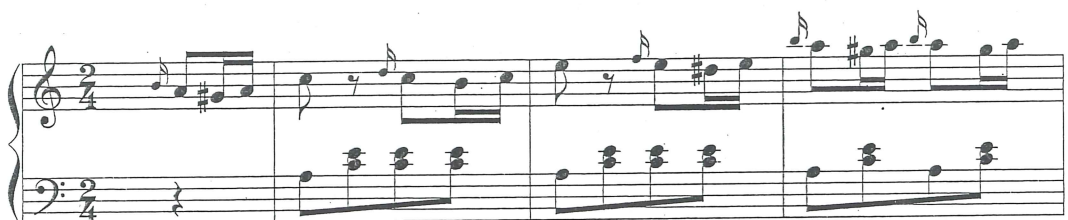
จากการสำรวจของผู้เขียนพบว่าในปัจจุบัน มีหนังสือเรียนเปียโนสำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุได้จากหลายสำนักพิมพ์ เช่น

1. *Piano for Adults* by Wesley Schaum (Schaum Publications, Inc., 1992)
2. *Adult All-In-One Course* by Willard A. Palmer, Morton Manus, and Amanda Vick Lethco (Alfred Publishing Co., Inc, 1996)
3. *Adult Piano Adventures (A comprehensive piano course)* by Nancy and Randall Faber (The F.J.H. music company Inc., 2001)
4. *The Older Beginner Piano Course* by James Bastien (Neil A. Kjos Music Company, 1977)
5. *Adult Piano Course* by John Thompson (The Willis Music Co.,1943)
6. *Adults Piano Course* by John W. Schaum (Belwin-Mills Publishing Corp.,1946)
7. *Piano for Adults* by Mark Nevin (Edward B, Marks Music Company,1969)
8. *Beginning Piano for Adults* by Jame W. Bastien and Jane Smisor Bastien (General Words & Music Co.,1968)
9. *Keyboard Musician* by Frances Clark (Summy- Birchard Inc.,1980)

ตัวอย่างด้านล่างคือหนังสือที่มีการพิมพ์ของโน้ตขนาดใหญ่กว่าปกติเพื่อการมองเห็นที่ง่ายและชัดเจน



ตัวอย่างด้านล่างคือหนังสือที่มีการพิมพ์ของโน้ตขนาดปกติทั่วไป



จากการศึกษาพบว่า การเรียนเปียโนในผู้สูงอายุมีประโยชน์มากกว่าความเพลิดเพลินซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสามารถสัมผัสได้โดยตรงประโยชน์ต่อร่างกาย ประโยชน์ต่อจิตใจ อีกทั้งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง คงเป็นการดีหากเราช่วยกันส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนเปียโนในผู้สูงอายุให้แพร่หลายกันอย่างกว้างขวาง ให้กำลังใจในการเรียน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ



บรรณานุกรม

- Bastien, J. *The Older Beginner Piano Course Level I*. San Diego, CA, Kjos West, 1977.
- Fischer, C. L. "Piano Instruction and The Older Adult Beginner." M.A.Thesis, California State University, 1982.
- Flowers, P. J. and Judith W. M. "Talking about Music: Interviews with Older Adults about Their Music Education, Preferences, Activities, and Reflections." *Applications of Research in Music Education* 20 (Fall/Winter 2001): 26-32.
- Hilali, D. "Teaching Adult Students." *Clavier* 33 (May/June 1994): 26.
- Jason, B. and Connie A. "New Horizons in Class Piano." *Clavier* 22 (November 1983): 26-27.
- Landon, E. A. "Piano Workshop for Senior Citizens." *Clavier* 20 (October 1981): 40.
- Music Teachers National Association. "Music for Everyone...At Any Age." Music Teachers National Association Newsletter (Winter 2003): 1-2.
- Pike, P. D. "Leisure Piano Lessons: A Case Study of Lifelong Learning." Ph.D. diss., University of Oklahoma, 2001.
- Zelanzy, C. M. "Therapeutic Instrumental Music Playing in Hand Rehabilitation for Older Adults with Osteoarthritis: Four Case Studies." *The Journal of Music Therapy* 38 no. 2 (Summer 2001): 97-113.