

บทความวิจัย (Research Article)

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

Development of Activity Sets to Promote Learning and Well-Being
Among the Elderly in U-Thong District Suphan Buri Province,
Through the Use of Creative Music Innovation

สุพัตรา วิไลลักษณ์*

วิทยาลัยการดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Supatra Vilailuck*

College of Music, Bansomdejchaopraya Rajabhat University, Bangkok, Thailand

supatra.vi@bsru.ac.th

Received: February 20, 2025 / Revised: April 3, 2025 / Accepted: April 4, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมและศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาแบบผสมผสาน ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีบุคคลข้อมูลในการสร้างนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 10 คน คือ ศิลปินอาวุโส ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และผู้แทนพ่อเพลงแม่เพลงจำแนกตามประเภทของเพลงพื้นบ้าน 7 เพลง คือ เพลงเรือ เพลงเดินกำ เพลงพิชฐาน เพลงระบำบ้านไร่ เพลงอีแซว เพลงพวงมาลัย และเพลงฉ่อย ประเภทละ 1 คน และมีบุคคลข้อมูลในการพัฒนาชุดกิจกรรม จำนวน 29 คน คือ นายอำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภออุทุมพร และผู้แทนผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จาก 22 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวมทั้งมีกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุในอำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรีที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความสนใจเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในชั้นทดลอง นำร่อง จำนวน 25 คน และชั้นขยายผลจากชุดกิจกรรม จำนวน 125 คน จาก 5 ตำบล ตำบลละ 25 คน

* Corresponding author, email: supatra.vi@bsru.ac.th

ผลการวิจัยพบว่า

(1) ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ พบว่า นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์จากอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรีที่สร้างสรรค์ขึ้น ในเพลงสร้อยสุพรรณ มีคำร้องประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ทำนองสร้อย ทำนองเพลงพิชฐาน ทำนองเพลงระบำบ้านไร่ และทำนองเพลงพวงมาลัย ทำนองดนตรีประพันธ์ขึ้น ด้วยกลุ่มเสียงคีย์ปัญจมูล และใช้จังหวะร้าว โดยมีท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลงจากการประยุกต์ใช้ ท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุตามโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75 ของกรมอนามัย จำนวน 7 ท่า คือ ท่ากำมือ ย่ำเท้า ท่าสอดสร้อย ย่ำเท้า ท่ากำมือบนซ้ายขวา กำมือล่าง ซ้ายขวา ก้าวเท้าเป็นสี่เหลี่ยม ท่าจีบเหวี่ยงซ้าย ตั้งวงบน 2 มือ ยกขา ท่าจีบปรกหน้า ตั้งวงกลางแขนตั้ง ท่าเรียก เรียงระดับต่ำ กลาง สูง และท่าหมุนมือ/ปรบมือ แตะเท้า มือเท้าเอว ยกขาสูง โดยมีผลการประเมิน ความเหมาะสมของนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ในภาพรวมและทุกรายการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ในส่วนของชุดกิจกรรมมีโครงสร้างเนื้อหาของชุดกิจกรรม ประกอบด้วย 4 กิจกรรมย่อย คือ 1) ดนตรีพื้นบ้าน ในจังหวัดสุพรรณบุรี 2) การขับร้องเพลงสร้อยสุพรรณ 3) การเคลื่อนไหวประกอบเพลงสร้อยสุพรรณ และ 4) การส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรม ดนตรีเชิงสร้างสรรค์ โดยมีผลการประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมดังกล่าวในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.64$)

(2) ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ จำแนกเป็น (2.1) ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม การเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิง สร้างสรรค์ ฉบับทดลองนำร่อง พบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในประเด็นสุข ภาวะทางกาย พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 60 มีความดันโลหิตตัวบนหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม และร้อยละ 56 มีความดันโลหิตตัวล่างหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม รวมทั้งพบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 68 มีอัตราการเต้นของชีพจรหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม โดยอยู่ในเกณฑ์อัตราการเต้นชีพจร ปกติเพิ่มมากขึ้น ในประเด็นสุขภาวะทางใจ พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 32 มีระดับความผาสุกทางใจหลังใช้ ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม และร้อยละ 56 มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง และ 3) ความพึงพอใจของ ผู้สูงอายุที่มีต่อชุดกิจกรรม พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.85$) (2.2) ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิง สร้างสรรค์ ฉบับขยายผล พบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้ ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่า

ในประเด็นสุขภาวะทางกาย ก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนและตัวล่างเฉลี่ย 128.31 มิลลิเมตรปรอท และ 76.43 มิลลิเมตรปรอท โดยมีอัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ย 76.86 ครั้งต่อนาที ซึ่งภายหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนและตัวล่างเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 138.58 มิลลิเมตรปรอท และ 81.05 มิลลิเมตรปรอท โดยมีอัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ยสูงขึ้นเป็น 84.20 ครั้งต่อนาที นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความดันโลหิต และอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 77.60 มีความดันโลหิตตัวบนหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม ร้อยละ 68.80 มีความดันโลหิตตัวล่างหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม และร้อยละ 80 มีอัตราการเต้นของชีพจรหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม ในประเด็นสุขภาวะทางใจ พบว่า ก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความสุขทางใจโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ 4.13 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ที่คะแนนเฉลี่ย 4.86 คะแนน โดยหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขทางใจเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ 4.71 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงโดยมีคะแนนเฉลี่ย 4.20 คะแนน นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับความสุขทางใจก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 32 มีระดับความสุขทางใจหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม และร้อยละ 24 มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง และ 3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อชุดกิจกรรม พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.62$)

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรม / การส่งเสริมการเรียนรู้ / การส่งเสริมสุขภาวะ / ผู้สูงอายุ /
นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

Abstract

This research aimed to develop activity sets and examine its effectiveness designed to promote learning and well-being among the elderly in U-Thong District, Suphan Buri Province, through the use of creative music innovation.

The study employed a mixed-method research approach, combining qualitative and experimental methods. Ten key informants contributed to the development of the creative music innovation, comprising three senior artists with specialized knowledge and seven representatives of traditional folk music genres: Reua song, Ten Kam song, Pisatharn song, Ra Bum Ban Rai songs, Isaao song, Puang Malai song and Choi song, with one representative for each genre. A total of 29 individuals, including the U-Thong district chief, assistant public health officers, and representatives responsible for senior citizen activities from 22 sub-district

health-promoting hospitals, participated in the development of the activity sets. The experimental phase involved 25 elderly adults in the pilot study and 125 elderly adults from five subdistricts (25 participants per sub-district) for the broader implementation.

The research findings are as follows:

(1) The development of activity set to promote learning and well-being among the elderly in U-Thong District through creative music innovation revealed that the creative music innovation, derived from the unique folk music identity of Suphan Buri Province, focused on the Sroi Suphan song. The composition consisted of four parts: the Sroi melody, the invocation melody, the village dance melody, and the garland melody. The musical composition was based on pentatonic scales and employed folk dance rhythms. Movements accompanying the music were adapted from seven exercises in the E75 Senior Fitness Program by the Department of Health, including hand clenching with foot stamping, cross-step movements, upper and lower arm movements with square steps, and other dynamic gestures. The evaluation of the creative music innovation indicated the highest level of appropriateness overall. The activity sets comprised four sub-activities: 1) learning about Suphan Buri's folk music, 2) singing the Sroi Suphan song, 3) performing movements to the Sroi Suphan song, and 4) promoting learning and well-being among the elderly through creative music innovation. The activity sets were rated highly appropriate overall ($M = 4.64$).

(2) The effect of activity sets to promote learning and well-being among the elderly in U-Thong District through creative music innovation yielded the following results: (2.1) The effect of activity set to promote learning and well-being among the elderly in U-Thong District through creative music innovation in the pilot study revealed that: 1) The elderly's learning achievement improved significantly after using the activity sets with a statistically significant difference at the .05 level. 2) Physical well-being results showed that 60% of older adults had higher systolic blood pressure, 56% had higher diastolic blood pressure, and 68% had higher pulse rates after using the activity sets. However, the pulse rates remained within the normal range. In terms of mental well-being, 32% of older adults reported increased happiness, and 56% experienced reduced depression levels. And 3) Overall satisfaction of the elderly towards the activity sets was rated at the highest level ($M = 4.85$). (2.2) The effect of activity set to promote learning and well-being among the elderly in U-Thong District through creative music

innovation in the broader implementation revealed that: 1) The elderly's learning achievement improved significantly after using the activity sets with a statistically significant difference at the .05 level. 2) Regarding physical well-being results, it revealed that the average systolic and diastolic blood pressures before using the activity sets were 128.31 mmHg and 76.43 mmHg, respectively, with an average pulse rate of 76.86 beats per minute. After using the activity sets, it found that the averages increased to 138.58 mmHg for systolic pressure, 81.05 mmHg for diastolic pressure, and 84.20 beats per minute for pulse rate. Furthermore, when comparing blood pressure with pulse rate before and after using the activity set, it revealed that 77.6% of older adults had higher systolic blood pressure, 68.8% had higher diastolic blood pressure, and 80% had higher pulse rates after using the activity sets. In the aspect of mental well-being, it found that it improved with an average happiness score increase from 4.13 to 4.71 and a decrease in the average depression score from 4.86 to 4.20. Comparisons showed that 32% of the elderly experienced increased happiness, and 24% reported reduced depression. And 3) Overall satisfaction of the elderly towards the activity sets with the activity sets was rated at the highest level ($M = 4.62$).

Keywords: Activity Sets / Promote Learning / Promote Well-Being / Elderly /
Creative Music Innovation

ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปได้เพิ่มสูงขึ้น จนทำให้เกิดเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุ (Social Age) โดยในเดือนธันวาคม พ.ศ.2566 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุจำนวนทั้งหมด 3,064,929 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 65,061,190 คน คิดเป็นร้อยละ 20.08¹ โดยผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับภาวะเสื่อมถอยของร่างกาย บางรายมีแนวโน้มซึมเศร้า อันเนื่องมาจากการสูญเสียพลัดพราก อาทิ การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก จากผลกระทบของประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทและความสำคัญลง เนื่องจากอายุที่มากขึ้น ศักยภาพในการทำงานลดน้อยลง บทบาททางสังคม

¹ Department of Health Service Support, "3 the Doctor Knows You System," accessed February 4, 2024, https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp_ampur?region=5&prov=Nzl=&provn=4Liq4Li44Lie4Lij4Lij4LiT4Lia4Li44Lij4Li1. (in Thai)

ลดลง แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาศักยภาพ ได้รับการส่งเสริมสุขภาวะก็จะทำให้เกิดการชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกาย และสามารถรักษาศักยภาพหรือยืดอายุการทำงานและกำลังของตนเองต่อไปได้อีก

การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการรักษาและพัฒนาศักยภาพความสามารถของผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ โดยปัจจุบันรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุมีความหลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย ศิลปะ และดนตรี เป็นต้น โดยกิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม เนื่องจากดนตรีส่งผลต่อร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนโลหิต ขณะเดียวกันก็ส่งผลต่อจิตใจและสมอง คือ สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ นอกจากเราจะใช้ประโยชน์จากดนตรีเพื่อความสุนทรีย์แล้ว ปัจจุบันมีการนำดนตรีมาใช้ประโยชน์เพื่อการฟื้นฟูเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยและคนทั่วไปมากขึ้น² โดยการนำดนตรีประจำท้องถิ่นซึ่งเกิดจากการสังสมภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่สร้างขึ้นไว้ในท้องถิ่นนั้น ๆ มาพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมจะเป็นกลไกหนึ่งในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุว่า ควรเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยและสัมพันธ์กับวิถีชีวิต เนื่องจากช่วงวัยนี้มีขีดจำกัดทางด้านความจำและร่างกาย การนำข้อมูลใหม่ไปใส่แทนที่ข้อมูลเดิมหรือการเพิ่มข้อมูลใหม่สำหรับผู้สูงอายุไม่คุ้นเคยมาก่อน เป็นเรื่องที่ทำได้ยากและอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตึงเครียดได้³

จังหวัดสุพรรณบุรีได้รับการประกาศจากองค์การยูเนสโกให้เป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ด้านดนตรีขององค์การยูเนสโก (UNESCO) ประจำปี ค.ศ. 2023 เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีรากฐานวัฒนธรรมด้านดนตรีที่เข้มแข็งและกลมกลืนกับวิถีชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นมายาวนาน นอกจากนี้ จังหวัดสุพรรณบุรีมีร้อยละของจำนวนผู้สูงอายุเป็นลำดับที่ 5 ในภาคกลาง กล่าวคือ มีผู้สูงอายุจำนวน 192,918 คน จากประชากรทั้งหมด 823,747 คน คิดเป็นร้อยละ 23.42⁴ ซึ่งจากการวิเคราะห์สถานการณ์ทางสังคมในพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี⁵ พบว่าจังหวัดสุพรรณบุรีเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คือ การส่งเสริมให้มีแผนงาน

² Penprapa Tonwong, "Creating Life Balance with Music Therapy," accessed September 20, 2023, [https://www.stou.ac.th/study/sumrit/3-59\(500\)/page5-3-59\(500\).html](https://www.stou.ac.th/study/sumrit/3-59(500)/page5-3-59(500).html). (in Thai)

³ Surakul Janeobrom, *Vision of the Elderly and Non-Formal Education for Thai Elderly* (Bangkok: Department of Non-Formal Education Chulalongkorn University, 1998), 62-69. (in Thai)

⁴ Department of Health Service Support. (in Thai)

⁵ Policy and Academic Group, Suphanburi Provincial Social Development and Human Security Office, *Report on the Social Situation in Suphanburi Province Year 2024* (Suphanburi: Suphanburi Provincial Social Development and Human Security Office, 2024), 78. (in Thai)

บูรณาการเพื่อการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย ซึ่งครอบคลุมในทุกมิติและทุกช่วงวัย อาทิ มิติสังคม ดำเนินการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิตของคนทุกช่วงวัย มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะ และ ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และมีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง กอปรกับจังหวัดสุพรรณบุรีมีรากฐานวัฒนธรรม ด้านดนตรีที่มีความเข้มแข็ง และสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมกันมาอย่างยาวนาน จึงควรค่าแก่การนำ ความสำคัญดังกล่าวมาสู่การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอ อุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ที่นำมาใช้เป็น หมายเหตุในการพัฒนาชุดกิจกรรมเกิดจากอัตลักษณ์ของดนตรีพื้นบ้านในพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วย เพลงพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีความแพร่หลาย และมีพ่อเพลงแม่เพลงที่ยังจดจำร้องกันได้ 7 เพลง คือ เพลง เรือ เพลงเต็นท์กำ เพลงพิชฐาน เพลงระบำบ้านไร่ เพลงอีแซว เพลงพวงมาลัย และเพลงฉ่อย⁶ เป็นเพลงพื้นบ้าน ที่ผู้สูงอายุต่างมีความผูกพันและมีความคุ้นเคยมาตั้งแต่ช่วงเยาว์วัย โดยมีการสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหว ประกอบการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การพัฒนาชุดกิจกรรมดังกล่าว จะเป็นกลไกสำคัญประการหนึ่ง ในการร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานการบูรณาการงานดนตรี อันเป็นความโดดเด่นที่เป็นที่ประจักษ์ของจังหวัด สุพรรณบุรีซึ่งเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ด้านดนตรีขององค์การยูเนสโก ประจำปี ค.ศ. 2023 เข้ากับ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเพื่อรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางในการส่งเสริมการเรียนรู้และ สุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมที่สะท้อนอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมและศึกษาผลการใช้ ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้ นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาแบบผสมผสาน ระหว่างการวิจัย เชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

ตอนที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

(1) การสร้างนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์จากอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี บุคคลข้อมูล ประกอบด้วย ศิลปินอาวุโสผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านดนตรีพื้นบ้านใน จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 3 คน และผู้แทนพ่อเพลงแม่เพลงเพลงเรือ เพลงเต็นท์กำ เพลงพิชฐาน เพลงระบำบ้าน ไร่ เพลงอีแซว เพลงพวงมาลัย และเพลงฉ่อย ประเภทละ 1 คน รวมจำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 10 คน

⁶ Chatuporn Sirisamphan, ed., "Folk Songs," in *Thai Encyclopedia for Youth Volume 34* (Bangkok: Thai Encyclopedia Project, 2009), 59-68. (in Thai)

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับดนตรีพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตการสาธิตเพลงพื้นบ้านทั้ง 7 ประเภทจากบุคคลข้อมูล แล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอเชิงพรรณนาวิเคราะห์ รวมทั้งนำอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านที่ได้มาสร้างสรรค์นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ โดยประยุกต์ใช้หลักการวิเคราะห์สังคีตลักษณ์ไทยบูรณาการร่วมกับแนวทางการสร้างสรรค์เพลงร่วมสมัย และสร้างสรรค์ทำทางประกอบ โดยใช้การประยุกต์ทำทางจากการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจากหนังสือ “โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75⁷” ของกรมอนามัย แล้วจึงนำไปสู่การประเมินความเหมาะสมของนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ด้วยแบบประเมินที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อตรวจสอบคุณภาพ และยืนยันถึงอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรีที่สะท้อนภายในนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ แล้วจึงนำนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ไปสู่การพัฒนาชุดกิจกรรม

(2) การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

บุคคลข้อมูล ประกอบด้วย ผู้ให้นโยบายด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 2 คน คือ นายอำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี และผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี รวมทั้งผู้แทนผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ครอบคลุมทุกตำบลในอำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 27 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 29 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรม เพื่อนำมาประมวลความคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ แล้วจึงจัดให้มีการสนทนากลุ่ม เพื่อรับฟังความคิดเห็น และแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรม ก่อนนำไปสู่การพัฒนาชุดกิจกรรมจากข้อมูลที่ได้ โดยมีกระบวนการ คือ (1) ขั้ววางแผนการดำเนินงาน (2) ขั้วดำเนินการผลิต และ (3) ขั้วทดสอบประเมินผล แล้วจึงนำชุดกิจกรรมไปสู่การประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมด้วยแบบประเมินที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และนำผลการประเมินมาใช้ในการปรับแก้ไขชุดกิจกรรม สำหรับนำไปสู่กระบวนการวิจัยในลำดับต่อไป

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

⁷ Department of Health, *Exercise Program for Strong and Active Seniors E75*, 2nd ed. (Nonthaburi: Printing House of the Agricultural Co-operatives Federation of Thailand, 2019), 4-5. (in Thai)

ประชากรในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี รวมจำนวน 22,760 คน⁸ ซึ่งมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้าน (เนื่องจากคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่ทดลองใช้ชุดกิจกรรมต้องเป็นผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้) จำนวน 19,920 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม ฉบับทดลองนำร่อง และฉบับขยายผล เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมและให้ข้อมูล ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง โดยกำหนดจากความพร้อม ความสมัครใจ ความต้องการของผู้สูงอายุ และผู้แทนผู้จัดกิจกรรมจากรพ.สต. ซึ่งแต่ละกลุ่มที่จัดกิจกรรมมีจำนวน 25 คน เนื่องจากเป็นจำนวนสูงสุดที่กำหนดไว้ในกรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ⁹ ดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม ฉบับทดลองนำร่อง คือ ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุเพชรน้ำหนึ่ง ภายใต้ความดูแลของ รพ.สต.จรเข้สามพัน จำนวน 25 คน

2) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม ฉบับขยายผล กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Taro Yamane จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้านที่ระดับความคลาดเคลื่อน 10% โดยมีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 99.50 คน และกรณีคำนวณจากประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดที่ระดับความคลาดเคลื่อน 10% ซึ่งมีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 99.56 คน โดยภาพรวมจึงไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างพื้นที่จากการประสานการดำเนินงาน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านดอน ภายใต้ความดูแลของ รพ.สต.บ้านดอน ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหลุมพอง ภายใต้ความดูแลของ รพ.สต.บ้านวังหลุมพอง ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโอง ภายใต้ความดูแลของ รพ.สต.หนองโอง ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุกระเจียนร่วมใจ ภายใต้ความดูแลของ รพ.สต.บ้านหนองชะโด และผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุทับทิมสยาม ภายใต้ความดูแลของ รพ.สต.กระเจียน จำนวน 5 แห่ง แห่งละ 25 คน รวมทั้งสิ้น 125 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประสานงานติดต่อนายอำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้แทน รพ.สต. จำนวน 13 ตำบลในอำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้สูงอายุในพื้นที่ตามจำนวนที่กำหนด โดยในการทดลองใช้ชุดกิจกรรม ฉบับทดลองนำร่อง (กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1) ได้มีการชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงการจัดกิจกรรมด้วยชุดกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ สมัครใจยินยอม และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง โดยในการจัดกิจกรรมได้เรียนเชิญบุคคลข้อมูล ซึ่งเป็นผู้แทนผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุใน รพ.สต. ทั้งหมดทุกตำบลในอำเภอร่องทอง จังหวัดสุพรรณบุรี รวมจำนวน 27 คน

⁸ Department of Health Service Support. (in Thai)

⁹ Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security, *School Manual for the Elderly* (Bangkok: Elderly Potential Promotion Division, Department of Older Persons, 2017), 20. (in Thai)

เข้าร่วมสังเกตการณ์ และเรียนรู้ชุดกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การขยายผลไปยังพื้นที่ในความรับผิดชอบ โดยมีกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดัง Table 1

Table 1 Data Collection Issues and Data Analysis

Data Collection Issues	Before Using the Activity Sets	After Using the Activity Sets	Data Analysis
The elderly's learning achievement using the activity sets	✓	✓	t - test Dependent Sample and Descriptive analysis
Well-being results of using the activity sets	✓	✓	Mean, Percentage and Descriptive analysis
satisfaction of the elderly towards the activity sets	-	✓	Mean, Standard Deviation and Descriptive analysis

ภายหลังการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการใช้ชุดกิจกรรม ฉบับทดลองนำร่อง ผู้วิจัยจึงนำผลดังกล่าวไปสู่การปรับแก้ไขชุดกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และจัดพิมพ์เผยแพร่ขยายผลไปยังตำบลต่าง ๆ โดยใช้กลไกของผู้เข้าร่วมสังเกตการณ์ในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน รวมทั้งติดตามผลการขยายผลด้วยชุดกิจกรรมใน 5 ตำบล (กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเช่นเดียวกับการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม ฉบับทดลองนำร่อง เพื่อเป็นการประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ต่อไป

ผลการวิจัย (Research Result)

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

1.1 การสร้างนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์จากอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี

(1) ผลการศึกษาอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี

เพลงเรือ เป็นเพลงพื้นบ้านที่นิยมเล่นเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน คาดว่าเกิดขึ้นจากการคมนาคมในสมัยตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาที่นิยมการเดินทางโดยเรือเป็นหลัก หรืออาจเกิดขึ้นจากการเล่นสัควา

ในพระราชพิธีลอยกระทง โดยดัดแปลงวิธีร้องให้พลิกเพลงออกไป นิยมเล่นในช่วงฤดูน้ำหลาก บ้างเรียกโดยรวมว่า “เพลงหน้าน้ำ” โดยมีเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดง คือ ฉิ่ง หรือสามารถเพิ่มเติมกรับหรือการปรบมือตามความสะดวก และมีรูปแบบการแสดงโดยแต่เดิมมีการนั่งเรือและร้องกลาน้ำ โดยอาจมีพ่อเพลงแม่เพลงได้ตั้งแต่ 2 คน หรืออาจมากถึง 30 คน ขึ้นอยู่กับขนาดเรือ การร้องเป็นการร้องโต้ตอบกันระหว่างพ่อเพลงแม่เพลงในลำเรือ 2 ลำ การแต่งกายเหมือนการแสดงเพลงพื้นบ้านทั่วไป คือ ฝ่ายชายสวมเสื้อคอกลม นุ่งโจงกระเบน มีผ้าคาดเอว และฝ่ายหญิงสวมเสื้อแขนกระบอก คอกลม หรือเสื้อลูกไม้แขนพอง นุ่งโจงกระเบน คาดเข็มขัด ทัดดอกไม้ สวมเครื่องประดับให้ดูสวยงาม อัตลักษณ์ของเพลง คือ การขึ้นเพลงว่า “เอ้อ เออ เอ็ง เอ๊ย” และการลงเพลงว่า “ฮั ฮั เขียบ เขียบ” โดยเฉพาะการร้องรับของลูกคู่ ซึ่งร้องรับด้วยทำนองว่า “ฮั ฮั”

เพลงแตงก่า เป็นเพลงพื้นบ้านที่เกิดขึ้นจากอาชีพหลักของชาวไทยในอดีต คือ การทำนา โดยจะมีการร้องเล่นกันในช่วงหยุดพักจากการลงแขกเกี่ยวข้าว หรือร้องเล่นกันในลานนาข้าว เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน โดยมักมีเนื้อหาในเชิงเกี้ยวพาราสีระหว่างหนุ่มสาว ในการแสดงมักมีเพียงการร้อง ไม่มีการปรบมือหรือใช้เครื่องประกอบจังหวะ และมีรูปแบบการแสดงโดยผู้แสดง 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายพ่อเพลง และฝ่ายแม่เพลง ซึ่งแต่ละฝ่ายมีกี่คนก็ได้ โดยการร้องเป็นการยืนร้องโดยแยกฝ่ายพ่อเพลงและแม่เพลงในแถวหน้า และมีลูกคู่อยู่ด้านหลัง การแต่งกายในการแสดงคล้ายการแต่งกายไปเกี่ยวข้าว โดยแต่เดิมฝ่ายชายสวมเสื้อม่อฮ่อม กางเกงขาก๊วย สวมหมวก ผ้าขาวม้าคาดเอว โดยมีเคียวเหน็บที่เอว ฝ่ายหญิงสวมเสื้อแขนกระบอกคอกลมสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม นุ่งโจงกระเบน สวมงอบ และมือของฝ่ายหญิงจะถือเคียวด้วยมือขวา และถือรวงข้าวด้วยมือซ้าย แต่ปัจจุบันมักแต่งกายเหมือนการแสดงเพลงพื้นบ้านทั่วไป อัตลักษณ์ของเพลง คือ การร้องของลูกคู่ ซึ่งร้องรับด้วยทำนองว่า “เฮ้ว เฮ้วเฮ้ว เฮ้ว”

เพลงพิชฐาน เป็นเพลงที่นิยมเล่นในงานบุญ โดยเฉพาะในวันขึ้นปีใหม่ไทย หรือเทศกาลวันตรุษสงกรานต์ ซึ่งชาวบ้านจะเตรียมของไปทำบุญ ตักบาตร สรงน้ำพระ และนำดอกไม้ธูปเทียนไปไหว้พระในโบสถ์ โดยการร้องจะมีฝ่ายต้นเสียง และฝ่ายลูกคู่ สำหรับโต้ตอบรับส่ง ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่เป็นการขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คำร้องและทำนองร้องเป็นทำนองที่จดจำได้ง่าย เนื่องจากเป็นทำนองสั้น ๆ วนไปมา และลูกคู่รับด้วยคำร้องซ้ำกับต้นเสียง การแสดงไม่มีการใช้เครื่องดนตรีประกอบ ไม่มีการออกท่าทาง และมีรูปแบบการแสดงโดยเริ่มจากฝ่ายต้นเสียงว่าเพลงก่อน แล้วจึงตามด้วยลูกคู่ร้องรับ โดยมีการถือพานดอกไม้ธูปเทียน แล้วกล่าวอธิษฐานขอพรเป็นเพลง การแต่งกายในการแสดงคล้ายการแต่งกายไปวัด โดยมีผ้ากราบพาดบ่า สำหรับรองกราบพระเป็นผ้าขาวม้าสำหรับฝ่ายชาย และเป็นผ้าสไบ หรือผ้าลูกไม้สำหรับฝ่ายหญิง ปัจจุบันการแต่งกายเหมือนการแสดงเพลงพื้นบ้านทั่วไป อัตลักษณ์ของเพลง คือ การร้องโดยใช้ทำนองร้องที่ง่าย ไม่ซับซ้อน มีการซ้ำคำร้องและทำนองเพลง โดยเฉพาะคำร้องขึ้นต้นว่า “พิชฐาน”

เพลงระบำบ้านไร่ เป็นเพลงพื้นบ้านที่นิยมเล่นในเทศกาลสงกรานต์ หรืองานนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ เป็นการร้องโต้ตอบระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก การเกี้ยวพาราสี การแสดง

มักมีเพียงการร้องและการปรบมือประกอบจังหวะเพียงอย่างเดียว และมีรูปแบบการแสดงโดยฝ่ายชายเป็นผู้นำร้อง แล้วรับร้องด้วยฝ่ายหญิงสลับไปมา การแต่งกายในการแสดงเหมือนการแสดงเพลงพื้นบ้านทั่วไป เน้นความสนุกสนานผ่อนคลายจากการทำงาน ฝ่ายชายสวมเสื้อคอกลม นุ่งโจงกระเบน และฝ่ายหญิงสวมเสื้อแขนกระบอก คอกลม นุ่งโจงกระเบน อัตลักษณ์ของเพลง คือ การขึ้นเพลงว่า “ระบำที่ไหนเล่าเอ๋ย ระบำของชาวบ้านไร” มีลักษณะเด่นคือ การใช้กลอนโลหรือกลอนที่ลงท้ายด้วยสระไอ

เพลงอีแซว เป็นเพลงพื้นบ้านประจำที่มีความแพร่หลาย แต่เดิมนิยมเล่นในช่วงหน้าแล้งหลังว่างเว้นจากการทำนา การร้องเป็นการโต้ตอบกันโดยการแซวหยอก เกี้ยวพาราสี เน้นความสนุกสนานในท่วงทำนองที่มีความกระชั้น มีจังหวะเร็ว หรืออาจมีการทอดจังหวะตามลักษณะและอารมณ์ของเพลง โดยพ่อเพลงแม่เพลงต้องเป็นผู้มีปฏิภาณและความสามารถในการเรียบเรียงถ้อยคำ เนื่องจากต้องเลือกใช้ถ้อยคำแบบต้นสดในเวลาจำกัด โดยเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดงแต่เดิมไม่มีกำหนดไว้ ใช้เพียงการปรบมือให้จังหวะ ต่อมามีการเพิ่มฉิ่ง กรับ และตะโพน เพื่อให้เกิดจังหวะกระชับ สนุก เร้าใจ รูปแบบการแสดงมักมีผู้แสดงหลักฝ่ายชายฝ่ายหญิง ฝ่ายละ 5 คน โดยคนใดร้องถือเป็นพ่อเพลงแม่เพลง และมีลูกคู่ร้องรับ การแต่งกายฝ่ายชายสวมเสื้อคอกลมแขนสั้นลายดอกสีสันสะดุดตา นุ่งโจงกระเบนสีต่าง ๆ มีผ้าขาวม้าคาดเอว ฝ่ายหญิงสวมเสื้อแขนกระบอก ต่อมานิยมสวมเสื้อแขนสั้นคอกลมหรือคอเหลี่ยมกว้าง หรือเสื้อลูกไม้ปล่อยชายเสื้อ นุ่งโจงกระเบนเช่นเดียวกับฝ่ายชาย คาดเข็มขัดเงินนาค มีผ้าสไบ ปัจจุบันนิยมสวมเสื้อผ้าที่มีสีสันมากยิ่งขึ้น และสวมเครื่องประดับที่สะท้อนแสง มีประกาย เพื่อดึงดูดความสนใจจากผู้ชม อัตลักษณ์ของเพลง คือ การใช้ถ้อยคำง่าย ๆ ในการร้อง แต่เน้นการใช้สัมผัสอักษร การใช้ปฏิภาณไหวพริบ ทำนองร้องมีจังหวะกระชั้น รวดเร็ว สนุกสนาน

เพลงพวงมาลัย เป็นเพลงร้องโต้ตอบที่นิยมเล่นได้ทุกโอกาส เช่น งานเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานลอยกระทง งานทอดกฐิน งานมงคลต่าง ๆ โดยเป็นที่นิยมมากในพื้นที่ตำบลจรเข้สามพัน อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี การแสดงนิยมใช้การปรบมือประกอบจังหวะ ไม่มีการใช้เครื่องดนตรีประกอบ และมีรูปแบบการแสดงประกอบด้วยฝ่ายชายและฝ่ายหญิง แต่ละฝ่ายมีผู้ร้องนำ เรียกว่า พ่อเพลงและแม่เพลง ฝ่ายละ 1 คน และมีลูกคู่ช่วยร้องรับร้องกระทั้งอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 3 คน ทำนองเพลงส่วนมากมีทำนองซ้ำ ต้องอาศัยการเอื้อนเสียงมาก การแต่งกายในการแสดงไม่มีการกำหนดลักษณะเฉพาะไว้ ขึ้นอยู่กับสมัยนิยม และความเหมาะสมของสถานที่ที่ไปแสดง บางคณะฝ่ายชายจะแต่งกายด้วยเสื้อคอกลม นุ่งโจงกระเบน และมีผ้าขาวม้าคาดเอว ฝ่ายหญิงจะแต่งกายโดยสวมเสื้อคอกระเช้า คอถักลูกไม้ นุ่งโจงกระเบนทับเสื้อแล้วคาดด้วยเข็มขัด มีผ้าสไบเฉียงคาดอกและไหล่ อัตลักษณ์ของเพลง คือ การร้องขึ้นคำว่า “เอ้อ ระ เหย ลอย มา” หรือ “เอ้อ ระ เหย ลอย ...” โดยเปลี่ยนคำที่ 5 เป็นคำอื่น เช่น คำว่า “ล่อง เลื่อน” และลงท้ายประโยคร้องด้วยคำว่า “เอ๋ย”

เพลงฉ่อย เป็นเพลงพื้นบ้านเก่าแก่ที่นิยมเล่นกันโดยไม่จำกัดโอกาสและเทศกาล เป็นการร้องโต้ตอบกันระหว่างพ่อเพลงแม่เพลง ยืนล้อมวงและผลัดกันร้องโต้ตอบเกี้ยวพาราสีด้วยถ้อยคำที่มี

ความหมายสองแง่สองง่ามสอดแทรกอารมณ์ขันและความสนุกสนานโดยมีลูกคู่ร้องรับและปรบมือให้จังหวะบ้างเรียกว่า “เพลงวง” ตามลักษณะการยืมล้อมวงเล่นเพลงบนลานดินแต่ดั้งเดิม มีลักษณะท่าทางและการร้องคล้ายลำตัด ในการแสดงนิยมใช้การปรบมือประกอบจังหวะ ไม่มีการใช้เครื่องดนตรีประกอบ หรืออาจเพิ่มเติมเครื่องดนตรีประกอบจังหวะเพื่อให้เสียงดังขึ้นก็ได้ รูปแบบการแสดง เป็นการร้องโต้ตอบกันระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง โดยมีต้นเสียงร้องและลูกคู่ร้องรับและร้องกระทุ้งสลับกันไปทีละท่อน เพื่อความสนุกสนาน โดยฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายร้องก่อน แล้วฝ่ายหญิงจึงร้อง เรียกว่า “ชายเกี้ยว หญิงแกล่” แต่ละฝ่ายมีจำนวน 2-3 คน การแต่งกายในการแสดงไม่มีการกำหนดลักษณะเฉพาะไว้ ฝ่ายหญิงสามารถสวมเสื้อแขนกระบอก คาดด้วยสไบเฉียง และนุ่งโจงกระเบนลาย ฝ่ายชายสวมเสื้อคอกลม กระดุม 3 เม็ด และนุ่งโจงกระเบนสีพื้น คาดผ้าขาวม้า อัตลักษณ์ของเพลง คือ มีลักษณะเด่นในการร้องวรรคสุดท้ายให้กระชับ และมีลูกคู่เป็นผู้ร้องรับว่า “ข้าแม่” หรือ “หนอยแม่” และมีลูกคู่ร้องรับในวรรคท้ายของเพลงแต่ละท่อนว่า “เอ้อชา เอ้อชา ซาซาฉ่าซา นอยแม่”

(2) ผลการสร้างนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์จากอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี

ผู้วิจัยได้นำอัตลักษณ์อันโดดเด่นของเพลงพื้นบ้านข้างต้นมาเรียบเรียงทำนองและประพันธ์คำร้องขึ้นใหม่ และสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดเป็นนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ในรูปแบบของบทเพลงสร้อยสุพรรณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

คำร้อง ผู้วิจัยประพันธ์คำร้องประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ทำนองสร้อย ทำนองเพลงพิชฐาน ทำนองเพลงระบำบ้านไร่ และทำนองเพลงพวงมาลัย โดยมีท่อนสร้อยเป็นประโยคสั้น ๆ กระชับ กล่าวถึงภูมิปัญญาเพลงพื้นบ้านอันเป็นศิลปวัฒนธรรมของชาติที่ควรค่าแก่การสืบสาน ซึ่งถูกบรรจุไว้ในทุกช่วงของโครงสร้างของเพลง เพื่อตอกย้ำให้เห็นว่าเป็นทำนองสำคัญและให้ผู้ฟังสามารถจดจำและซึมซับเนื้อหาได้ง่าย

ทำนองดนตรี ผู้วิจัยสร้างสรรค์ทำนองดนตรีด้วยกลุ่มเสียงคิตปัญจมูล (Pentatonic) และประพันธ์จังหวะให้สอดคล้องกับกระสวนทำนองเพลงพื้นบ้าน โดยเฉพาะจังหวะที่เรียบง่ายและเป็นทีคู่้นเคยอย่าง “จังหวะราว” เพื่อรองรับการสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำทำนองของเพลงพื้นบ้านที่ยังไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรมาเรียบเรียงให้สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ฟังได้ง่ายมากขึ้น และผสมผสานเสียงจากเครื่องดนตรีไทย เครื่องดนตรีสากล เครื่องดนตรีพื้นบ้าน และเครื่องดนตรีเอเชีย เพื่อเพิ่มเติมให้เกิดเสียงดนตรีใหม่เพิ่มเติมจากเดิมที่มีเพียงเสียงการปรบมือผสมผสานกับเครื่องประกอบจังหวะเพียงเท่านั้น

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลงสร้อยสุพรรณ ผู้วิจัยสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหวจากการประยุกต์ท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากหนังสือ “โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75 ของกรมอนามัย ประกอบด้วย ท่าที่ 1 ท่ากำมือ ย่ำเท้า ท่าที่ 2 ท่าสอดสร้อย ย่ำเท้า ท่าที่ 3 ท่ากำมือบนซ้ายขวา กำมือล่างซ้ายขวา ก้าวเท้าเป็นสี่เหลี่ยม ท่าที่ 4 ท่าจับเหยียดซ้าย

ตั้งวงบน 2 มือ ยกขา ทำที่ 5 ทำจีบปรกหน้า ตั้งวงกลางแขนตั้ง ทำที่ 6 ทำเรียวก เรียงระดับต่ำ กลาง สูง ทำที่ 7
ท่าหมุนมือ/ปรบมือ แตะเท้า มือเท้าเอว ยกขาสูง

Example 1 The Melody of the *Sroi Suphan* Song in the Creative Music Innovation

7
13
19
23

sinla pa watha na tham thai kho fak ao wai hai yaowa chon suep
san sinla pa watha na tham thai kho fak ao wai hai yaowa chon suep san phi nong dai rong ram
kan phi nong dai rong ram kan rong phleng phuen ban thin su phan bu
ri rong phleng phuen ban thin su phan bu ri

Figure 1 The Creative Music Innovation



Figure 1 The Creative Music Innovation (cont.)



Figure 2 The Creative Music Innovation Derived from the Unique Folk Music Identity of Suphan Buri Province



ภายหลังจากการพัฒนานวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์แล้ว ผู้วิจัยได้นำไปสู่การประเมินความเหมาะสมของนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเป็นการตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล และยืนยันถึงอัตลักษณ์ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรีที่สะท้อนภายในนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ก่อนนำไปสู่การพัฒนาเป็นชุดกิจกรรม ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมดังกล่าวในภาพรวมและทุกรายการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

1.2 การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาขึ้นจากข้อมูลสภาพการจัดกิจกรรม ความคิดเห็น และแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมที่ได้จากการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยได้มีการออกแบบโครงสร้างเนื้อหาของชุดกิจกรรมดังกล่าว ดังนี้

กิจกรรมย่อยที่ 1 ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี

กิจกรรมย่อยที่ 2 การขับร้องเพลงสร้อยสุพรรณ

กิจกรรมย่อยที่ 3 การเคลื่อนไหวประกอบเพลงสร้อยสุพรรณ

กิจกรรมย่อยที่ 4 การส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุททอง

จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมดังกล่าวไปสู่การประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรม โดยมีผลการประเมินในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.64$) และนำผลการประเมินและข้อเสนอแนะมาใช้ในการปรับแก้ไขชุดกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมในลำดับต่อไป

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

2.1 ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ฉบับทดลองนำร่อง

(1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ก่อนใช้ชุดกิจกรรม มีคะแนนระหว่าง 0–8 คะแนน หรือเฉลี่ย 3.56 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรม อยู่ระหว่าง 2–8 คะแนน หรือเฉลี่ย 5.44 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 60 มีค่าความแตกต่างของคะแนนหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้น โดยเมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยชุดกิจกรรม พบว่า

ในประเด็นสุขภาวะทางกาย ก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนอยู่ระหว่าง 97–170 มิลลิเมตรปรอท หรือเฉลี่ย 133.88 มิลลิเมตรปรอท โดยร้อยละ 68 มีความดันโลหิตตัวบนปกติ ร้อยละ 28 มีความดันโลหิตก้ำกึ่งมีแนวโน้มสูง และร้อยละ 4 มีความดันโลหิตสูง ในส่วนของความดันโลหิตตัวล่าง พบว่า ผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวล่างอยู่ระหว่าง 53–95 มิลลิเมตรปรอท หรือเฉลี่ย 73.96 มิลลิเมตรปรอท โดยร้อยละ 96 มีความดันโลหิตตัวล่างปกติ และร้อยละ 4 มีความดันโลหิตสูง รวมทั้งมีอัตราการเต้นของชีพจรอยู่ระหว่าง 48–90 ครั้งต่อนาที หรือเฉลี่ย 72 ครั้งต่อนาที โดยร้อยละ 88 มีอัตราการเต้นของชีพจร

ปกติ และร้อยละ 12 มีอัตราการเต้นของชีพจรต่ำกว่าปกติ ทั้งนี้ หลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนเฉลี่ย 136.52 มิลลิเมตรปรอท โดยร้อยละ 56 มีความดันโลหิตตัวบนปกติ ร้อยละ 28 มีความดันโลหิตก้ำกึ่งมีแนวโน้มสูง และร้อยละ 16 มีความดันโลหิตสูง ในส่วนของความดันโลหิตตัวล่าง พบว่า ผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวล่างเฉลี่ย 76.12 มิลลิเมตรปรอท โดยร้อยละ 80 มีความดันโลหิตตัวล่างปกติ และร้อยละ 20 มีความดันโลหิตสูง รวมทั้งมีอัตราการเต้นของชีพจรอยู่ระหว่าง 59–95 ครั้งต่อนาที หรือเฉลี่ย 76.92 ครั้งต่อนาที โดยร้อยละ 96 มีอัตราการเต้นของชีพจรปกติ และร้อยละ 4 มีอัตราการเต้นของชีพจรต่ำกว่าปกติ ทั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 60 และร้อยละ 56 มีความดันโลหิตตัวบนและตัวล่างหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้น รวมทั้งได้พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 68 มีอัตราการเต้นของชีพจรหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้น โดยอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น

ในประเด็นสุขภาวะทางใจ ก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจอยู่ระหว่างระดับ 2–5 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมากที่สุด หรือเฉลี่ย 4.32 ในระดับมาก และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง 0–15 คะแนน ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ผู้สูงอายุปกติ โดยมี 2 ราย อยู่ในเกณฑ์ผู้มีความซึมเศร้าเล็กน้อย และหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจอยู่ระหว่างระดับ 3–5 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างมากถึงระดับมากที่สุด หรือเฉลี่ย 4.76 ในระดับมากที่สุด และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง 0–15 คะแนน ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ผู้สูงอายุปกติ โดยมี 1 ราย อยู่ในเกณฑ์ผู้มีความซึมเศร้าเล็กน้อย ทั้งนี้ ผู้สูงอายุร้อยละ 32 มีระดับความผาสุกทางใจหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้น และร้อยละ 56 มีคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลง

(3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อชุดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.85$)

2.2 ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้แนวตรรกะดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ฉบับขยายผล

(1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ก่อนใช้ชุดกิจกรรม ในภาพรวม มีคะแนนเฉลี่ย 3.60 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรมเฉลี่ย 5.28 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 68.80 มีค่าความแตกต่างของคะแนนหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้น โดยเมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยชุดกิจกรรม ในภาพรวม พบว่า

ประเด็นสุขภาวะทางกาย ก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนเฉลี่ย 128.31 มิลลิเมตรปรอท และมีความดันโลหิตตัวล่างเฉลี่ย 76.43 มิลลิเมตรปรอท โดยหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 138.58 มิลลิเมตรปรอท และมีความดันโลหิตตัวล่างเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 81.05 มิลลิเมตรปรอท ทั้งนี้ หลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 77.60 และร้อยละ 68.80 มีความดันโลหิตตัวบนและตัวล่างหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้น โดยในส่วนของอัตราการเต้นของชีพจรพบว่า ก่อน

ใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีอัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ย 76.86 ครั้งต่อนาที รวมทั้งมีอัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ยสูงขึ้นเป็น 84.20 ครั้งต่อนาที โดยผู้สูงอายุร้อยละ 80 มีอัตราการเต้นของชีพจรขึ้น

ประเด็นสุขภาวะทางใจ ก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจเฉลี่ยอยู่ในระดับ 4.13 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่างคะแนนเฉลี่ย 4.86 คะแนน โดยหลังใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจเพิ่มขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับ 4.71 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 4.20 คะแนน ทั้งนี้ ผู้สูงอายุร้อยละ 32 มีระดับความผาสุกทางใจหลังใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้น และร้อยละ 24 มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง

(3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อชุดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.62$) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านผลลัพธ์ที่ได้และการนำไปใช้ ($M = 4.75$) รองลงมา คือ ด้านวิทยากร ($M = 4.72$) ด้านการจัดกิจกรรมด้วยชุดกิจกรรม ($M = 4.61$) และด้านชุดกิจกรรม ($M = 4.57$)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย (Conclusion and Discussion)

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์

จากการสร้างสรรค์นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเป็นหมุดหมายของการพัฒนาชุดกิจกรรม พบว่า นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ซึ่งนำเสนอในรูปแบบของบทเพลงสร้อยสุพรรณดังกล่าวกว่า สอดคล้องกับแนวทางในการสร้างสรรค์ทางดนตรีของอมรมาศ มุกตมวง¹⁰ ซึ่งกล่าวว่า การสร้างสรรค์ทางดนตรี เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องทั้งด้านการเรียบเรียงดนตรี การดนตรี และการประพันธ์เพลง โดยผู้สร้างสรรค์จำเป็นต้องออกแบบโครงสร้างและรายละเอียดของบทเพลงทั้งหมด เช่น การคิดทำนองหลักของบทเพลง การจัดวางโครงสร้างโดยรวม การพัฒนาแนวประสานทำนองหลัก และการพัฒนาบทเพลงต่อเนื่องไปจนจบเพลง ซึ่งในการสร้างสรรค์คำร้อง และทำนองดนตรี ผู้วิจัยกำหนดโครงสร้างทำนองหลักและพัฒนาแนวทำนองของบทเพลงภายใต้กลุ่มเสียงคีย์ปฐมมูล แล้วจึงตกแต่งบทเพลงด้วยการเรียบเรียงเสียงประสานโดยการผสมผสานวัฒนธรรมดนตรีด้วยการใช้เสียงของเครื่องดนตรีที่มีความหลากหลาย และเพิ่มเติมทำนองการเคลื่อนไหวประกอบเพลงดังกล่าวจากการประยุกต์ใช้ท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุตามโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแข็งแรงและระดับกระแฉะ E75 ของกรมอนามัย เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุในท่าทางต่าง ๆ

¹⁰ Amornmas Mookdamuang, "Science and Art of Musical Composition," *Fine Arts Journal Srinakharinwirot University* 22, 2 (2018): 50-61. (in Thai)

ในส่วนของการพัฒนาชุดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ 1) ดนตรีพื้นบ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี 2) การขับร้องเพลงสร้อยสุพรรณ 3) การเคลื่อนไหวประกอบเพลงสร้อยสุพรรณ และ 4) การส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมซึ่งส่งเสริมการเรียนรู้ดนตรีเพื่อสุขภาพให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสอดคล้องกับคำแนะนำของ เสาวนีย์ สังฆโสภณ¹¹ ซึ่งกล่าวถึงกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยกิจกรรมย่อยที่ 1 มีการยกตัวอย่างเพลงพื้นบ้านทั้ง 7 ประเภทที่ผู้สูงอายุต่างมีความคุ้นเคยและมีประสบการณ์ในการฟังจากช่วงวัยที่ผ่านมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกิจกรรมการฟังเพลง เพื่อปรับสภาพอารมณ์ และจิตใจให้เข้าสู่สภาวะปกติ ทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย มีชีวิตชีวา สดชื่น หรือมีพลังได้ โดยมีปัจจัยที่ต้องพิจารณาคือวัตถุประสงค์ของการฟัง สภาพอารมณ์ ความพร้อมของผู้ฟัง บรรยากาศในการฟัง การเลือกฟังเพลงที่เหมาะสมกับอายุ ความคุ้นเคย ประสบการณ์ในการฟัง และการเสริมสร้างสุขภาพด้วยวิธีอื่น ๆ ร่วมกับการฟัง กิจกรรมย่อยที่ 2 เป็นกิจกรรมฝึกปฏิบัติการขับร้องเพลงจากนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกิจกรรมการร้องเพลง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ช่วยฝึกการหายใจ การพูด การจำ การใช้ภาษา การแสดงออก ฝึกสมาธิ ช่วยทำให้เกิดความสุข เพลิดเพลิน สร้างความมั่นใจในตนเอง กิจกรรมย่อยที่ 3 เป็นกิจกรรมฝึกปฏิบัติทางกายเคลื่อนไหวประกอบบทเพลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง เพื่อบริหารสมอง บริหารอวัยวะต่าง ๆ สร้างความสมดุลของร่างกาย จิตใจ ฝึกการรับฟัง การมอง การเคลื่อนไหวพร้อมกันทั้งทางร่างกายและช่วยเพิ่มองค์ความรู้ ความคงทนของการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ จำแนกเป็น

2.1 ผลการใช้ชุดกิจกรรม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังใช้ชุดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณพันธ์ เพ็งศรี¹² ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา และผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทตำบลขวัญเมืองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้สูงอายุในชนบทตำบลขวัญเมืองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹¹ Saowanee Sangkhasophon, "Music for Health Part 2," accessed September 20, 2023, <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=120>. (in Thai)

¹² Kritsanaphan Pengsri, "Format of Organizing Participatory Learning Activities for the Elderly" (EdD diss., Srinakharinwirot University, 2010), 127. (in Thai)

2.2 ผลการศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุด้วยชุดกิจกรรม พบว่า ในประเด็นสภาวะทางกาย ผู้สูงอายุมีความดันโลหิตตัวบนและตัวล่างหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม รวมทั้งพบว่า ผู้สูงอายุมีอัตราการเต้นของชีพจรหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม โดยอยู่ในเกณฑ์อัตราการเต้นของชีพจรปกติเพิ่มมากขึ้น ในประเด็นสภาวะทางใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความผาสุกทางใจหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่งการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิตดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการของความดันโลหิตของ ธาดา วิมลวัตรเวท¹³ ซึ่งได้ระบุว่า การเพิ่มขึ้นของความดันโลหิตเป็นภาวะปกติเมื่อออกกำลังกายที่ความดันโลหิตจะสูงขึ้นในระยะหนึ่ง เนื่องจากปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจจะเพิ่มขึ้นจากการที่หัวใจเต้นเร็วและบีบตัวแรงมากขึ้น หัวใจจะสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ทำให้หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายตัว ไชมันสะสมจะค่อย ๆ ลดลง ส่งผลให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นไม่แข็งเปราะ เมื่อระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น หัวใจแข็งแรงขึ้น ความดันโลหิตก็จะดีขึ้นด้วย ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร และสภาวะทางใจดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต¹⁴ ซึ่งกล่าวถึงอิทธิพลของดนตรีที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตว่า ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต และการไหลเวียนของโลหิต จึงมีการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

2.3 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อชุดกิจกรรม ฉบับทดลองนำร่อง และฉบับขยายผลพบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤกษ์ณพันธ์ เพ็งศรี¹⁵ ซึ่งได้ทำการวิจัย เรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา และผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทตำบลขวัญเมืองมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้นวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ ในแผนงานนวัตกรรมดนตรีเชิงสร้างสรรค์ : อัตลักษณ์ดนตรีประจำท้องถิ่นสู่การส่งเสริมการเรียนรู้และสภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจาก

¹³ Thada Wimolawatwetthi, *Teaching Documents for Subject SK 432: Health of the Elderly* (Bangkok: Department of Health Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, 1999), 132. (in Thai)

¹⁴ Mental Health Development Office, *Integrating Music Therapy into Medical and Public Health Services* (Bangkok: Beyond Publishing, 2009), 3. (in Thai)

¹⁵ Kritsanaphan Pengsri, 138-140. (in Thai)

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท
Fundamental Fund ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

Bibliography

- Aupaiboon, Pattraporn, Thanapon Teerachat, and Thiti Panyain. "Creating an Integrated Learning Activity Package Listening, Movement, Singing, Reading and Writing to Develop Musical Creativity for Students in Grade 5." *Rangsit Music Journal* 17, 2 (2022): 77-89. (in Thai)
- Department of Health. *Exercise Program for Strong and Active Seniors E75*. 2nd ed. Nonthaburi: Printing House of the Agricultural Co-operatives Federation of Thailand, 2019. (in Thai)
- Department of Health Service Support. "3 the Doctor Knows You System." Accessed February 4, 2024. https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp_ampur?region=5&prov=Nzl=&provn=4Li44Li44Lie4Lij4Lij4LiT4Lia4Li44Lij4Li1. (in Thai)
- Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security. *School Manual for the Elderly*. Bangkok: Elderly Potential Promotion Division, Department of Older Persons, 2017. (in Thai)
- Janeobrom, Surakul. *Vision of the Elderly and Non-Formal Education for Thai Elderly*. Bangkok: Department of Non-Formal Education Chulalongkorn University, 1998. (in Thai)
- Mental Health Development Office. *Integrating Music Therapy into Medical and Public Health Services*. Bangkok: Beyond Publishing, 2009. (in Thai)
- Mookdamuang, Amornmas. "Science and Art of Musical Composition." *Fine Arts Journal Srinakharinwirot University* 22, 2 (2018): 50-61. (in Thai)
- Pengsri, Kritsanaphan. "Format of Organizing Participatory Learning Activities for the Elderly." EdD diss., Srinakharinwirot University, 2010. (in Thai)
- Policy and Academic Group, Suphanburi Provincial Social Development and Human Security Office. *Report on the Social Situation in Suphanburi Province Year 2024*. Suphanburi: Suphanburi Provincial Social Development and Human Security Office, 2024. (in Thai)

Sangkhasophon, Saowanee. “Music for Health Part 2.” Accessed September 20, 2023.

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=120>. (in Thai)

Sirisamphan, Chatuporn, editor. “Folk Songs.” In *Thai Encyclopedia for Youth Volume 34*,

42-79. Bangkok: Thai Encyclopedia Project, 2009. (in Thai)

Tonwong, Penprapa. “Creating Life Balance with Music Therapy.” Accessed September 20,

2023. [https://www.stou.ac.th/study/sumrit/3-59\(500\)/page5-3-59\(500\).html](https://www.stou.ac.th/study/sumrit/3-59(500)/page5-3-59(500).html). (in Thai)

Wimolawatwetthi, Thada. *Teaching Documents for Subject SK 432: Health of the Elderly*.

Bangkok: Department of Health Education, Faculty of Physical Education,

Srinakharinwirot University, 1999. (in Thai)