ความสัมพันธ์ระหว่างการขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

RELATIONSHIP BETWEEN CHOIR SINGING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ELDERLY

สุทธิพงษ์ เรืองจันทร์[1] ณัฐธัญ อินทร์คง[2] ณรงค์ชัย ปิฎกรัชต์[3] และพัชรินทร์ ร่มโพธิ์ชื่น[4]
Sutthiphong Ruangchante[1] Nutthan Inkhong[2] Narongchai Pidokrajt[3]
and Patcharin Romphochuen[4]

[1] หลักสูตรสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
Social Sciences & Humanities Program, School of Liberal Arts King Mongkut's University of Technology Thonburi
E-mail: sutthiphong.rua@mail.kmutt.ac.th
[2] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารด้านศิลปะการแสดง คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร
Doctor of Philosophy Program in Art Performance and Digital Arts Communication, School of Liberal Arts, Shinawatra University
E-mail: dreamusica@yahoo.com
[3] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีวิทยา วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
Doctor of Philosophy Program in Musicology, College of Music, Mahidol University
E-mail: narongchai.pid@mahidol.ac.th
[4] หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาศิลปะการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
Bachelor of Fine and Applied Arts (Performing Arts), Faculty of Humanities & Social Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University
E-mail: patcharin.rom@vru.ac.th

Received : August 30, 2022 Revised : November 7, 2022 Accepted : December 24, 2022

บทคัดย่อ

การขับร้องประสานเสียง คือ กิจกรรมดนตรีชุมชนหนึ่งของผู้สูงอายุในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุได้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสะท้อนเป็นพฤติกรรมและความคิดเชิงบวกที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี วัตถุประสงค์งานวิจัย คือเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง คือนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุจำนวน 30 คน (ชาย 6 คน; หญิง 24 คน) อายุ 60-75 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของระยะเวลาทั้งหมด การวิจัยนี้เป็นแบบผสานวิธี โดยแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบทดสอบสุขภาวะทางจิตของรีฟฟ์จำนวน 42 ข้อ และแบบประเมินการปฏิบัติขับร้องประสานเสียงจำนวน 30 ข้อ และ (2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การสังเกตอย่างมี

ส่วนร่วม และการสนทนากลุ่มย่อย ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมเพิ่มมากขึ้นและอยู่ในระดับสูง (ก่อน = 4.70, หลัง = 4.93) และมีความสัมพันธ์กับการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงรายด้านอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง ได้แก่ การปฏิบัติขับร้องประสานเสียงขั้นพื้นฐาน (0.473, p-value = 0.008) การขับร้องเพลงไทยสากลและเพลงภาษานานาชาติ (0.543, p-value = 0.002) การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง (0.576, p-value = 0.001) และการวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที (0.638, p-value < 0.001) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า แนวโน้มสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเกิดจากผลลัพธ์ของกิจกรรมที่ชัดเจน คือ การแสดงคอนเสิร์ต ซึ่งเป็นแรงจูงใจสำคัญให้ผู้สูงอายุพยายามฝึกซ้อมและมุ่งมั่นพัฒนาตนเองเพื่อจัดการแสดงให้ประสบความสำเร็จ และนำไปสู่ความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเอง

คำสำคัญ

การขับร้องประสานเสียง สุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

Choir singing is a common community musical activity for the elderly in many countries, including Thailand. Choir singing has been recognized as one of the tools that can enhance psychological well-being, which is reflected in the positive behaviors and thoughts that lead to a good quality of life for the elderly. This research used a mixed methods approach. The objective was to study the relationship between the elderly's practice of choir singing and their psychological well-being. A purposive sample of thirty elderly choir singers (six males and 24 females), aged 60-75 years old, who participated for at least 70% of the total time, was used. Data collection was divided into two sections: (1) the quantitative data were collected through Ryff's 42-item PWB and the Choir Practice Assessment Form (24 items); and (2) the qualitative data were collected through participant observation and focus groups. The results revealed that the participants rated their overall psychological well-being scores higher than before they joined the choir and they were at a high level (before = 4.70, after = 4.93). These scores related to the choir singing practice in each section, where the scores were in the low to moderate levels, including "the foundation of choir singing practice" (0.473, p-value = 0.008), "Thai popular and international singing" (0.543, p-value = 0.002), "interpretation and expression of the singing" (0.576, p-value = 0.001), and "the planning and collaboration to perform on the stage" (0.638, p-value < 0.001) at a significance level of 0.01 for all. These results show that the increase in psychological well-being among the elderly was due to having a clear activity goal, which was "the performance at the concert." This was an important motivation for the elderly to practice and strive for self-improvement in order to achieve a successful performance, which lead to pride and self-worth.

KEYWORDS

Choir Singing; Psychological Well-Being; Elderly

ความสำคัญของปัญหา

ปัญหาทางด้านสาธารณสุขหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาสุขภาวะทางจิต โดยการศึกษาสุขภาวะทางจิตแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) การประเมินความเป็นอยู่ที่ดี (evaluative wellbeing) คือ การประเมินความพึงพอใจในชีวิตจากประสบการณ์ (2) ความผาสุกทางอารมณ์ (hedonic wellbeing) คือ การดำเนินชีวิตด้วยความสุขและความเจ็บปวดเล็กน้อยซึ่งนำไปสู่ความเจริญและความเป็นอยู่ที่ดี และ (3) พฤติกรรมที่นำไปสู่ความผาสุก (eudemonic wellbeing) คือ การกระทำที่ตระหนักรู้ในตนเองและความหมายของชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของจุดมุ่งหมายในชีวิต (Steptoe et al., 2015: 640-648; Miret et al., 2017: 1-11; Vanhoutte, 2015) เมื่อสุขภาวะทางจิตมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ปัญหาดังกล่าวกลายเป็นประเด็นสำคัญที่สังคมผู้สูงอายุทั่วโลกกำลังเผชิญหน้า รวมทั้งสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย ซึ่งกรมกิจการผู้สูงอายุ (2565) เปิดเผยว่า ในปี พ.ศ. 2565 ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยคิดเป็นร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด และหลังจากนี้ 20 ปีจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นเกือบ 6 เท่า (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุทำให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพตามมา เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาว ทำให้ร่างกายและศักยภาพในการทำงานเกิดความเสื่อมถอย ส่งผลให้รายได้ลดลงหรือไม่มีต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่น และต้องลดบทบาทในครอบครัวและสังคม เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ เป็นต้น (อุบลทิพย์ ไชยแสง และคณะ, 2563: 306)

จากปัญหาข้างต้น พบว่า ในปัจจุบันดนตรีได้รับการยอมรับในวงกว้างว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตได้โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นการศึกษาในขอบเขตกิจกรรมทางดนตรี เช่น การฟังเพลง การเล่นดนตรี การขับร้องประสานเสียง เป็นต้น การขับร้องประสานเสียง (choir singing) เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์บนพื้นฐานของชุมชน (Johnson, Louhivuori & Siljander, 2017: 178-194) หรือเรียกว่าดนตรีชุมชน (community music) (Bell, 2008: 229 - 241) การขับร้องประสานเสียง หมายถึง การขับร้องที่มีนักร้องตั้งแต่สองคนขึ้นไป อาจร้องขึ้นต้นหรือจบเพลงพร้อมหรือไม่พร้อมกัน ด้วยทำนองเดียวกันหรือมากกว่า 2 ทำนอง ซึ่งประกอบด้วยทำนองหลักและทำนองประสานเสียงที่สอดคล้องกันตามระดับเสียง การขับร้องประสานเสียงทั่วไปแบ่งออกเป็น 4 แนวเสียง คือ โซปราโน (soprano): เสียงสูงของผู้หญิง อัลโต (alto): เสียงต่ำของผู้หญิง เทเนอร์ (tenor): เสียงสูงของผู้ชาย และเบส (bass): เสียงต่ำของผู้ชาย และแบ่งประเภทตามสถาบันที่ดำเนินการ เช่น คณะนักร้องประสานเสียงประจำโบสถ์ (church choir) คณะนักร้องประสานเสียงประจำมหาวิทยาลัย (university choir) คณะนักร้องประสานเสียงชุมชน (community choir) เป็นต้น (Rustling.Org: Resources for Singing Together, n.d.) คณะนักร้องประสานเสียงชุมชนประเภทหนึ่ง คือ คณะนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุ (elderly choir) ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปที่เป็นไปตามเกณฑ์คุณสมบัติของการประกวดขับร้องประสานเสียงระดับนานาชาติ ปัจจุบันมีการก่อตั้งคณะนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุในหลายประเทศ เช่น อเมริกา ญี่ปุ่น นอร์เวย์ อิตาลี เป็นต้น ตัวอย่างคณะนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุยังแอดฮาร์ท ซึ่งก่อตั้งปี ค.ศ. 1982 ในโครงการเคหะผู้สูงอายุในรัฐแมสซาชูเซตส์ตะวันตก ประเทศสหรัฐอเมริกา (Young @ Heart Chorus, n.d) สำหรับคณะนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุในประเทศไทยส่วนใหญ่ก่อตั้งโดยหน่วยงานราชการหรือมหาวิทยาลัย เช่น คณะนักร้องประสานเสียงทิงนองนอยของมหาวิทยาลัยมหิดล คณะนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะนักร้องประสานเสียงทับทิมสยาม เป็นต้น โดยสมาชิกมีลักษณะเฉพาะร่วมกัน เช่น วัยผู้ใหญ่ อาสาสมัคร ผู้ที่ผ่านหรือไม่ผ่านการทดสอบ ผู้สนใจร้องเพลงตลอดชีวิต เป็นต้น (Bell, 2008: 229 - 241)

การวิจัยผลกระทบของการขับร้องประสานเสียงต่อสุขภาวะทางจิตอยู่ในขอบเขตของศาสตร์บูรณาการระหว่างดนตรีวิทยาและจิตวิทยา (Musicology and Psychology) นักวิจัยกลุ่มนี้มุ่งศึกษาประโยชน์ของการขับร้องประสานเสียงต่อสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้ที่มีส่วนร่วมทางดนตรีผ่านกระบวนคิดอย่างมีวิจารณญาณภายใต้แนวคิดและทฤษฎีทางด้านสังคมศาสตร์และจิตวิทยา เช่น การควบคุมตัวเอง การจัดการอารมณ์ ประโยชน์ของความสุข เป็นต้น (Davidson & Krause, 2018: 33-63) ผลวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับกิจกรรมขับร้องประสานเสียง

พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น (Johnson et al., 2017: 178-194) ซึ่งสะท้อนในหลายประเด็น เช่น การมีความหมายต่อการพัฒนาสมรรถนะและการกระจายอำนาจในการตัดสินใจ การสร้างพลังแห่งชีวิต การสร้างเครือข่ายทางสังคม การให้ความหมายและความสัมพันธ์ในชีวิต (Balsnes, 2012: 249 - 261) ประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้มีความสอดคล้องกับนิยามของคำว่าสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) หมายถึง สภาวะทางจิตใจด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิต (Ryff, 1989: 1069-1081) การทดสอบสุขภาวะทางจิตส่วนใหญ่ใช้มาตรวัด Ryff's 42-item PWB แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความงอกงามในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง (Ryff, 2014: 10-28; Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB), n.d.; Dierendonck et al., 2007: 473-479) ข้อมูลจากแบบทดสอบจะนำไปวิเคราะห์เพื่อใช้วางแผนส่งเสริมสุขภาวะทางจิตให้ดีขึ้นและขยายเวลาการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้น (Ryff, 2014: 10-28) สุขภาวะทางจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุ คือ ทำให้เกิดมุมมองในการดำเนินชีวิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ มองโลกในแง่ดี และมีความพร้อมในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง และ ลุกมาน มะรานอ, 2020: 306-318)

จากประสบการณ์ของทีมวิจัยที่ทำหน้าที่สอนขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุในโครงการวัยเก๋า 60+ ของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ที่จัดขึ้นระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มิถุนายน พ.ศ. 2562 พบว่ากิจกรรมดังกล่าวประสบความสำเร็จเกินกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ (1) มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 286.67 ของเป้าหมายที่กำหนดจำนวน 30 คน และ (2) การแสดงคอนเสิร์ตขับร้องประสานเสียง ณ หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 14 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2562 ประสบความสำเร็จด้วยจำนวนผู้เข้าชมเต็มทุกที่นั่ง ปรากฏการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบที่ดีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุซึ่งสะท้อนเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจและมุ่งมั่น อีกทั้งยังสะท้อนเป็นคำพูดที่แสดงถึงความดีใจและภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยเหตุนี้ทีมวิจัยจึงเกิดความสนใจและดำเนินงานวิจัยเรื่อง "แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงวัย" ในกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการวัยเก๋า 60+ ประจำปีงบประมาณ 2563 เพื่อให้ทราบถึงผลวิจัยที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ทักษะของการขับร้องประสานเสียง และมาตรฐานของทักษะทางดนตรี จากนั้นทำการเผยแพร่ผลวิจัยดังกล่าวเพื่อแสดงถึงแนวทางการบูรณาการศาสตร์ทางดนตรีและจิตวิทยา เพื่อเป็นความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมขับร้องประสานเสียงที่มีต่อผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมดนตรีอื่นเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

โจทย์วิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างการขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และอยู่ในระดับใด

วิธีการดำเนินงานวิจัย

บทความวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ" เป็นผลวิจัยส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง "แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงวัย" ซึ่งผ่านการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการของคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เลขที่ SoLA-EA-2020-1-003 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี

(Mixed method research) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณนำการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบแผนวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ในรูปแบบที่ใช้ศึกษากระบวนการที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา (Time –series design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ทีมวิจัยกำหนดกลุ่มประชากร คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงในโครงการวัยเก๋า 60+ ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 จำนวน 120 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sample) จำนวน 30 คน จากผู้เข้าร่วมที่ครบตามเกณฑ์คุณสมบัติ คือ ต้องเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของเวลาทั้งหมดระหว่างเดือนเมษายน - สิงหาคม พ.ศ. 2563 และเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ที่แพร่ระบาดทั่วโลกอย่างรวดเร็วในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 รัฐบาลของแต่ละประเทศรวมทั้งประเทศไทยใช้มาตรการล็อกดาวน์ (lockdown) ซึ่งหมายถึง มาตรการบังคับหรือจำกัดการเดินทาง การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการจำกัดการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ ดังนั้นทีมวิจัยจึงปรับกิจกรรมเป็นรูปแบบผสมผสาน (hybrid activities) คือ กิจกรรมออนไลน์ (online activities) ระหว่างเดือนเมษายน – สิงหาคม พ.ศ. 2563 มีผู้เข้าร่วมจำนวน 54 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเต็มใจในการให้ความร่วมมือในการวิจัย และมีความพร้อมในการเรียนรู้และใช้สื่อสังคมออนไลน์ การดำเนินงาน คือ ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติและประเมินการขับร้องประสานเสียงผ่านทางโปรแกรมซูม (Zoom meeting) และส่งคลิปวิดีโอการฝึกปฏิบัติผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ (LINE application) โดยกำหนดวันเข้าร่วมกิจกรรม คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 13.00 – 16.00 น. จำนวน 36 ครั้ง และกิจกรรมในสถานที่ (on-site activities) ระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม พ.ศ. 2563 การดำเนินงาน คือ (1) ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติขับร้องประสานเสียงที่ห้องประชุมของศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ระหว่างเวลา 13.00 – 16.00 น. จำนวน 7 ครั้ง (2) ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 2 ครั้ง และ (3) ผู้เข้าร่วมบันทึกเทปการแสดงสดจำนวน 1 ครั้ง ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เพื่อเผยแพร่ผ่านทางช่องยูทูบ (YouTube Channel)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

(1) เครื่องมือเชิงปริมาณ ประกอบด้วย (1.1) แบบทดสอบสุขภาวะทางจิตของคาโรล รีฟฟ์ (Ryff, 2014: 10-28) จำนวน 42 ข้อ เพื่อสำรวจสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียง โดยแบ่งจำนวนข้อเท่า ๆ กันออกเป็น 6 ประเด็น ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความงอกงามในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง และทีมวิจัยแปลข้อคำถามจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยโดยใช้เทคนิคการแปลแบบแปลย้อนกลับ (back-translation) เพื่อคงความหมายของต้นฉบับได้อย่างครบถ้วน และ (1.2) แบบประเมินการปฏิบัติขับร้องประสานเสียงจำนวน 24 ข้อ เพื่อสำรวจพฤติกรรมและความคิดของผู้เข้าร่วมภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม โดยแบ่งจำนวนข้อเท่า ๆ กันออกเป็น 4 ประเด็น ได้แก่ การปฏิบัติขับร้องประสานเสียงขั้นพื้นฐาน การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง การขับร้องเพลงไทยสากลและเพลงภาษานานาชาติ และการวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที และทีมวิจัยยึดโครงสร้างของแบบทดสอบสุขภาวะทางจิตของรีฟฟ์ และขอบเขตเนื้อหาของการปฏิบัติขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสังเคราะห์จากทฤษฎีการขับร้องตะวันตกในหนังสือ ได้แก่ The owner’s manual to the singing voice (Gates, 2002) Secrets of singing (Jeffrey, A., 1994) How to sing (Lechmann, 1922) และ Singing for the stars: A complete program for training your voice (Riggs, 1992)

(2) เครื่องมือเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย (2.1) การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม โดยหนึ่งในทีมวิจัยซึ่งทำหน้าที่สอนและควบคุมคณะนักร้องประสานเสียงผู้สูงอายุตลอดระยะเวลาของกิจกรรม และ (2.2) การสนทนากลุ่มย่อย จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 10 กลุ่ม โดยไม่มีผู้เข้าร่วมมากกว่า 1 กลุ่ม ซึ่งดำเนินการสนทนากลุ่มย่อยโดยนักวิชาการที่ไม่ใช่ทีมวิจัยผ่านทางโปรแกรมซูม (Zoom meeting) พร้อมขออนุญาตการบันทึกภาพและเสียง และใช้เวลาในการสนทนารายกลุ่มจำนวน 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 45 นาที ในช่วงหลังของการเข้าร่วมกิจกรรม โดยทีมวิจัยกำหนดประเด็นของการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการสนทนากลุ่มย่อย ตามประเด็นในแบบทดสอบสุขภาวะทางจิตและแบบประเมินการปฏิบัติขับร้องประสานเสียง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ครอบคลุมทุกเนื้อหาของงานวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือเชิงปริมาณผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านของสำนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย (1) แบบทดสอบสุขภาวะทางจิต: ตรวจสอบคำแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และ (2) แบบประเมินการปฏิบัติขับร้องประสานเสียง: ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่า IOC ค่าที่ได้เท่ากับ 0.83 จากนั้นทำการปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

การรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล

(1) ข้อมูลเชิงปริมาณ

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) แบบทดสอบสุขภาวะทางจิต เก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และ (2) แบบประเมินการปฏิบัติขับร้องประสานเสียง เก็บข้อมูล 1 ครั้ง คือ ช่วงหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือทั้งสองใช้ระดับมาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างมาก” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างมาก” โดยให้ผู้เข้าร่วมประเมินตนเองว่ามีความคิดเห็นในแต่ละข้อคำถามระดับใด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยคิดคะแนนและการแปลผล ดังนี้ ระดับต่ำ (1.00 – 2.49) ระดับปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ (2.50 – 3.49) ระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง (3.50 – 4.49) และระดับสูง (4.50 – 6.00)

และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยเกณฑ์การแปลผลความสัมพันธ์ 5 ระดับ (Best, J. W., 1977, 240) ดังนี้ ไม่มีความสัมพันธ์กัน (0.00) มีความสัมพันธ์น้อยมาก (0.01 – 0.20) มีความสัมพันธ์น้อย (0.21 – 0.50) มีความสัมพันธ์ปานกลาง (0.51 – 0.80) และมีความสัมพันธ์มาก (0.81 – 1.00)

(2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) โดยทีมวิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยก่อนเริ่มกิจกรรม ได้แก่ วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย การเก็บข้อมูล การนำเสนอข้อมูล และประโยชน์ที่จะได้เกิดขึ้น พร้อมทั้งชี้แจงข้อปฏิบัติระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมและให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นหนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การบันทึกภาพและเสียง การถอดเทปอย่างละเอียด การแยกข้อมูลตามแนวการสังเกตและแนวคำถามเป็นรายบุคคลโดยการระบุชื่อและรหัส สรุปประเด็นสำคัญเพื่อใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการตรวจสอบความถูกต้องด้วยวิธีแบบสามเส้า (Tri-angulation) โดยทีมวิจัย 3 คน ตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง 3 คน เจ้าหน้าที่ของกิจกรรม 3 คน และผู้เชี่ยวชาญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ 1 คน จากนั้นทีมวิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการสนทนากลุ่มกับประสบการณ์ของทีมวิจัย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่การตีความและตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

ผลการวิจัย

ผลวิจัยโดยสรุปพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุระหว่าง 60 – 75 ปี จำนวน 30 คน (ชาย 6 คน; หญิง 24 คน) ให้ค่าคะแนนการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย = 5.18 (S.D. = 0.80) ประเด็นที่ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การปฏิบัติพื้นฐานการขับร้องประสานเสียง ค่าเฉลี่ย = 5.01 (S.D. = 0.90) ระดับคะแนนอยู่ในระดับสูง และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การขับร้องประสานเสียงเพลงไทยสากลและเพลงภาษานานาชาติ ค่าเฉลี่ย = 5.36 (S.D. = 0.73) ระดับคะแนนอยู่ในระดับสูง สรุปเป็นตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงรายด้าน

ข้อ	การประเมินรายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1	การปฏิบัติพื้นฐานการขับร้องประสานเสียง	5.01	0.90	สูง
2	การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง	5.07	0.85	สูง
3	การขับร้องประสานเสียงเพลงไทยสากลและเพลงภาษานานาชาติ	5.36	0.73	สูง
4	การวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที	5.26	0.70	สูง
	คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	**5.18**	**0.80**	สูง

ให้ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตซึ่งมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเพิ่มมากขึ้นและอยู่ในระดับสูง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ ค่าเฉลี่ย = 4.70 (S.D. = 1.04) และหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ ค่าเฉลี่ย = 4.93 (S.D. = 0.94) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยมีพัฒนาการที่เพิ่มขึ้นในระดับคะแนนเฉลี่ย = 0.14 ประเด็นที่ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ความเป็นตัวของตัวเอง ระดับคะแนนอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ ค่าเฉลี่ย = 4.17 (S.D. = 1.01) และหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ ค่าเฉลี่ย = 4.17 (S.D. = 1.03) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความมองกงามในตน ระดับคะแนนอยู่ในระดับสูง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ ค่าเฉลี่ย = 5.04 (S.D. = 1.05) และหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ ค่าเฉลี่ย = 5.30 (S.D. = 0.99) สรุปเป็นตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อน-หลังเข้าร่วมกิจกรรมของสุขภาวะทางจิตรายด้าน

ข้อ	สุขภาวะทางจิตรายด้าน	ก่อน			หลัง		
		$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1	ความเป็นตัวของตัวเอง	4.17	1.01	ปานกลางถึงค่อนข้างสูง	4.24	1.03	ปานกลางถึงค่อนข้างสูง
2	ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ	4.65	0.95	สูง	5.00	0.89	สูง
3	ความมองกงามในตน	5.04	1.05	สูง	5.30	0.99	สูง
4	การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.77	1.12	สูง	5.01	0.96	สูง
5	การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	4.79	1.04	สูง	5.00	0.88	สูง
6	การยอมรับตนเอง	4.80	1.08	สูง	5.04	0.88	สูง
	คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	**4.70**	**1.04**	สูง	**4.93**	**0.94**	สูง

จากนั้นนำผลวิจัยทางสถิติของทั้งสองวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกัน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ อยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง ได้แก่ การปฏิบัติขับร้องประสานเสียงขั้นพื้นฐาน (0.473, p-value = 0.008) มีความสัมพันธ์น้อย การขับร้องเพลงไทยสากลและเพลงภาษานานาชาติ (0.543, p-value = 0.002) มีความสัมพันธ์ปานกลาง การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง (0.576, p-value = 0.001) มีความสัมพันธ์ปานกลาง และการวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที (0.638, p-value = 0.000) มีความสัมพันธ์ปานกลางตามลำดับ สรุปเป็นตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียง และสุขภาวะทางจิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ

การปฏิบัติ / ขับร้องประสานเสียง / สุขภาวะทางจิต (Post-test)		การปฏิบัติพื้นฐานการขับร้องประสานเสียง	การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง	การขับร้องประสานเสียงเพลงไทยสากลและเพลงพื้นบ้านนานาชาติ	การวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที
ความเป็นตัวของตัวเอง	p-value	- 0.001 0.997	0.329 0.076	0.225 0.233	0.271 0.148
ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ	p-value	**0.452*** 0.012	0.353 0.056	**0.399*** 0.029	**0.407*** 0.026
ความมองกงามในตน	p-value	**0.430*** 0.018	**0.555**** 0.001	**0.418*** 0.021	**0.597**** 0.000
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	p-value	**0.534**** 0.002	**0.485**** 0.007	**0.564**** 0.001	**0.567**** 0.001
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	p-value	**0.516**** 0.004	**0.573**** 0.001	**0.502**** 0.005	**0.668**** 0.000
การยอมรับตนเอง	p-value	**0.440*** 0.015	**0.509**** 0.004	**0.542**** 0.002	**0.611**** 0.000
สุขภาวะทางจิตโดยรวม	p-value	**0.473**** 0.008	**0.576**** 0.001	**0.543**** 0.002	**0.638**** 0.000

*p < 0.05, **p < 0.01

ทีมวิจัยสังเคราะห์ค่าสถิติร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตและการประชุมกลุ่มย่อย พบว่าข้อมูลทั้งสองมีความสอดคล้องกันซึ่งสะท้อนเป็นพฤติกรรมและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผลวิจัยนำเสนอตามสุขภาวะทางจิต 6 ด้าน ดังนี้

1. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ เพิ่มขึ้น 0.07 (ก่อน = 4.17, หลัง = 4.24) ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่อยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง พฤติกรรมที่โดดเด่น คือผู้เข้าร่วมกล้าแสดงความคิดเห็นถึงแม้ว่าจะตรงข้ามกับความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของด้านความเป็นตัวของตัวเองว่า เป็นผู้ที่สามารถกำหนดการคิดและการกระทำของตนเอง ควบคุมพฤติกรรม ประเมินตนเองได้ตามมาตรฐานส่วนบุคคล และมีอิสระจากแรงกดดันของสังคม (Ryff, C. D., 2014: 12) ตัวอย่างความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม เช่น

“เหตุผลที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียง เพราะมีความตั้งใจหลังเกษียณว่าต้องไม่อยู่บ้าน หาความรู้ใหม่ และได้หัวเราะ” (อัลโต, 63)

“ผู้สูงอายุอยากทำอะไรก็ทำเลยถ้ามีความสุข ทำในสิ่งที่ชอบ” (โซปราโน, 73)

2. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery) พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ เพิ่มขึ้น 0.35 (ก่อน = 4.65, หลัง = 5.00) ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่อยู่ในระดับสูง พฤติกรรมที่เด่นชัด คือ ผู้เข้าร่วมสามารถจัดการกับชีวิตประจำวันได้อย่างดี ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของด้าน

ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ว่า เป็นผู้ที่สามารถจัดการหรือสร้างสรรค์สิ่งรอบตัวที่มีความยุ่งยากได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมของตนเองได้ และสามารถใช้ประโยชน์จากโอกาสโดยรอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ryff, C. D., 2014: 12) ตัวอย่างความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม เช่น

"ตอนแรกไม่รู้จักซูมว่าทำอย่างไรและใช้อุปกรณ์อะไร เลยให้ลูก ๆ ช่วยแนะนำว่าเข้าตรงนี้ เสียบตรงนี้ แต่ก็คิดว่าทำไมยาก ทำไมไม่มีเสียง เข้าประชุมตรงนี้...แต่ก็คิดว่าทำไมยาก ทำไมไม่มีเสียง คิดว่าจะเรียนไม่ได้ ทำให้ไม่ค่อยกล้าเข้า และไม่กล้าออกสื่อ แต่ตอนนี้ทำได้แล้วและกล้าทำกิจกรรม...การบ้านยาก เพราะคิดว่าร้องคนเดียวมีปัญหาแน่นอน และให้ลูกช่วยอัดหลายครั้ง พอแม่ขอให้อัดใหม่แต่ลูกบอกใช้ได้แล้ว" (อัลโต, 61)

"ทีแรกให้เพื่อนช่วยสอน และวันไหนเพื่อนไม่มาก็ให้ลูกชายส่วนสอน ตอนทำใหม่รอครูครูแอดนานก็กดนู้นนี่ไปเรื่อยมั่วไปหมด ตอนนี้เข้าได้คล่องแล้ว...การบ้านต้องอัดหลานครั้ง เพราะจำคำร้องไม่ได้ มันจะสลับท่อนกัน ถ้าเป็นเพลงต่างประเทศจะพยายามจดคำร้องเป็นภาษาไทย บางครั้งก็หามาจากในเน็ต...ถ้าอัดการบ้านไม่ได้ก็เครียดมาก ลูกเห็นก็เลยมาช่วยอัดให้ใหม่ แล้วฟังว่าอันไหนผิดน้อยที่สุดก็ส่งให้ครู" (โซปราโน, 74)

3. ความงอกงามในตน (personal growth) พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ เพิ่มขึ้น 0.26 (ก่อน = 5.04, หลัง = 5.30) ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่อยู่ในระดับสูง พฤติกรรมที่เด่นชัด คือ ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจว่าชีวิตเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของด้านความงอกงามในตนว่า เป็นผู้ที่รู้จัก ตระหนัก และพัฒนาพฤติกรรมและศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง ด้วยทัศนคติเปิดรับประสบการณ์ใหม่ จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนความรู้ในตนเองและประสิทธิผลมากขึ้น (Ryff, C. D., 2014, 12) ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม เช่น

"กิจกรรมร้องประสานเสียงทำให้เรารู้สึกว่ายังมีคุณค่า การเตรียมขึ้นเวทีรู้สึกว่าไม่มั่นใจในทีแรก เพราะไม่รู้ว่าความสามารถของเราจะเป็นยังไง สุดท้ายก็มั่นใจมากขึ้นเพราะคิดว่ารุ่นพี่ยังทำได้เลย เราก็น่าจะทำได้" (อัลโต, 61)

"การร้องประสานเสียงต้องจำเนื้อเพลง เพราะเวลาขึ้นเวทีห้ามดูเนื้อ จริงแล้วเป็นสิ่งที่ยากแต่สุดท้ายก็ทำได้ เหนือการคาดหมาย ทำให้ได้ประสบการณ์ที่ดี เป็นสิ่งที่ยืนหยันว่าพวกเราทำได้" (อัลโต, 63)

"เทคโนโลยีเป็นช่องทางที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพในการใช้ชีวิตที่มีความก้าวหน้ามากขึ้น กิจกรรมออนไลน์ช่วยกระตุ้นให้เราขยันและจัดเวลาให้ได้ตามที่กำหนดและตั้งใจเรียน เพื่อพัฒนาทักษะของแต่ละคน...โดยเฉพาะตอนอัดคลิปร้องเพลง เหมือนได้ซ้อมไปในตัวเพราะอัดหลายครั้งและเลือกคลิปที่ดีที่สุด" (เทเนอร์, 72)

4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others) พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ เพิ่มขึ้น 0.24 (ก่อน = 4.77, หลัง = 5.01) ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่อยู่ในระดับสูง พฤติกรรมที่เด่นชัด คือ ผู้เข้าร่วมมีความสุขในการทำกิจกรรมและสนทนาร่วมกับผู้อื่น (ทั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นและคนในครอบครัว) ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นว่า เป็นผู้ที่มีความไว้วางใจ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความสนิทสนม และความเข้าใจในการให้และรับสัมพันธภาพที่ดีและน่าพอใจระหว่างตนเองและผู้อื่น (Ryff, C. D., 2014, 12) ตัวอย่างความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม เช่น

"ตอนทำการบ้านจะนัดเพื่อนแล้วช่วยกันหัดร้อง ช่วยฟัง และอัดคลิป ซ้อมหลายเที่ยวกว่าจะได้ แต่ทำให้เรากับเพื่อนสนิทมากขึ้น" (โซปราโน, 62)

"มาเรียนที่ศูนย์ได้ใช้เวลาร่วมกัน เหมือนมามีทติ้ง เหมือนรวมรุ่น มีการช่วยเหลือกันและกินขนมด้วยกัน ความสัมพันธ์ตรงนี้ทำให้ไปด้วยกันได้ สนุกสนาน และมีความสุขในการเรียนร้องเพลงแต่ละครั้ง" (อัลโต, 61)

"ทำให้สายสัมพันธ์ดีขึ้นและมีหัวข้อสนทนาเพิ่มมากขึ้น เช่น เรื่องเพลง ร้องเพลง จากที่เมื่อก่อนคุยแต่เรื่องลูกหลาน และยังสามารถไปเล่าให้คนนอกวงฟังด้วยว่ามีความสุข ทำให้เพื่อนตามมาร่วมวง" (เทเนอร์, 72)

5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ เพิ่มขึ้น 0.21 (ก่อน = 4.79, หลัง = 5.00) ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่อยู่ในระดับสูง พฤติกรรมที่เด่นชัด คือ ผู้เข้าร่วมมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตว่า เป็นผู้ที่มีความรู้สึกและความเข้าใจที่ชัดเจนถึงเป้าหมายและคุณค่าในชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบัน และสามารถกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการดำรงชีวิตได้ (Ryff, C. D., 2014: 12) ตัวอย่างความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม เช่น

"เป้าหมายในการเรียนเน้นพบปะเพื่อนและมีสังคมใหม่ แต่พอเรียนไปทำให้เราอยากทำให้ตัวเองพยายามร้องให้ดีมากขึ้น เช่น หัดร้องเสียงสูง พยายามปรับตัวเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน" (อัลโต, 61)

"การร้องประสานเสียงเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับผู้สูงอายุว่าจะร้องยังไง เมื่อร้องแล้วทำให้ได้ประโยชน์ทางด้านจิตใจเพราะมีความสุข ได้แบ่งปันความสุขด้วยการร้องกับคนอื่นและฟังคนอื่นร้อง ทำให้เรารู้สึกว่ายังมีเพื่อและมีคุณค่ามากขึ้น" (เทเนอร์, 72)

6. การยอมรับตนเอง (self-acceptance) พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ เพิ่มขึ้น 0.24 (ก่อน = 4.80, หลัง = 5.04) ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่อยู่ในระดับสูง พฤติกรรมที่เด่นชัด คือ ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจและคิดเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง" ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของด้านการยอมรับตนเองว่า เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง สามารถรับรู้และยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ และมีความรู้สึกดีกับชีวิตที่ผ่านมา (Ryff, 2014: 12) ตัวอย่างความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม เช่น

"เวลาทำการบ้านจะถ่ายวิดีโอหลายคลิป และเลือกที่มีแผลน้อยที่สุด ปัญหาคือจำเนื้อไม่ได้ ดำน้ำบ้าง จึงต้องซ้อมมาก ๆ ทั้งวันทั้งคืน เริ่มจากการฟังดนตรีและนักร้องต้นฉบับ แล้วจึงมาฟังเปียโนของครู ถ้านับจริง ๆ น่าจะซ้อมมากกว่า 20 ครั้ง" (โซปราโน, 68)

"การบ้านท้าทายเราว่าจะทำได้ไหม เพราะต้องร้องทั้งเพลง ไม่อยากอายเพื่อนก็จะต้องพยายามร้องตามจังหวะเพลงให้ได้...พี่ใช้เวลา 2-3 ครั้ง และต้องไปอัดกับเพื่อน เพราะต้องใช้มือถือสองเครื่อง" (อัลโต, 62)

อภิปรายผลการวิจัย

ทีมวิจัยทำการอภิปรายผลกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา และแนวการประเมินทักษะทางดนตรีระดับสากล 2 กลุ่ม คือ (ก) กรอบการประเมินงานดนตรี (The Music Assessment Framework: Content and Processes) ซึ่งใช้ในกลุ่มนักเรียนดนตรีของ NAEP แนวทางโดยสรุป คือผู้เรียนต้องเป็นผู้มีความรู้และความเข้าใจทางดนตรีที่เกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ ประกอบด้วย เนื้อหาทางดนตรี รูปแบบของดนตรี และการผลิตงานดนตรี (Vanneman, 1998: 1-6; Persky, Sandene & Askew, 1998) และ (ข) รูปแบบสมรรถนะทางดนตรีของสถาบันฮูมันเบรูฟลิคชั่น ชูเลอร์ (Humanberuflichen Schulen) ของคณะทำงานด้านดนตรีศึกษาเวียนนา ประเทศออสเตรีย (AGMÖ - Arbeitsgemeinschaft Musikerziehung Österreich) โดยสมรรถนะหลักแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การปฏิบัติดนตรี การรับรู้ดนตรี และการประยุกต์ใช้ในวิชาชีพ และสมรรถนะย่อยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ทักษะส่วนบุคคล ทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสาร ทักษะความเป็นสากล และทักษะกระบวนการ (Knaus et al.: n.d.) การอภิปรายผลนำเสนอตามการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียง 4 ด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตรายด้านในระดับปานกลาง ดังนี้

1. การประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงในประเด็น "การปฏิบัติพื้นฐานการขับร้องประสานเสียง" มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุดกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ที่มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง (0.534, p-value = 0.002) โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ลักษณะบ่งชี้ทักษะของการปฏิบัติขับร้องประสาน

เสียง คือ การขับร้องที่มีความพร้อมเพรียงกันด้วยความรู้สึกภายในที่สะท้อนถึงความสุข นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความอดทนต่อการทำงานกลุ่มด้วยทัศนคติเชิงบวก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และสื่อสารระหว่างกันด้วยความเอื้ออาทร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระปริยัติกิจวิธาน พระมหาสุพรรฦชิตฺตธมฺโม `และสิรภพ สวนดง (2564: 1-15) กล่าวว่า “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ ส่งผลถึงความรักสามัคคีในหมู่คณะ ใช้ความเชื่อเป็นพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ สานความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การมีความเมตตาซึ่งกันและกัน และการมีความอดทนอดกลั้น” พฤติกรรมที่แสดงถึงการมีความสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น การช่วยซ้อมร้องเพลงภายในกลุ่ม การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การสนทนาร่วมกันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม การนำเครื่องดื่มและอาหารว่างมาแบ่งปันผู้อื่นในวันที่เข้าร่วมกิจกรรม การถ่ายภาพและการบันทึกเสียงขณะฝึกซ้อมและส่งให้ผู้อื่นในกลุ่มไลน์ เป็นต้น ทักษะดังกล่าวมีความสอดคล้องสมรรถนะย่อยในประเด็นทักษะทางสังคม คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังซึ่งกันและกัน สามารถวางแผนและดำเนินกระบวนการทำงานกลุ่มร่วมกันจนประสบความสำเร็จ และสามารถจัดการความขัดแย้งภายในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ (Knaus et al.: n.d.)

ถึงแม้ว่าการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงในประเด็น “การปฏิบัติพื้นฐานการขับร้องประสานเสียง” มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุดกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แต่ผลการวิจัยพบว่ายังมีประเด็นที่โดดเด่นและน่าสนใจที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ในลำดับรองลงมา คือ สุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง (0.516, p-value = 0.004) ที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ลักษณะบ่งชี้ทักษะของการปฏิบัติขับร้องประสานเสียง คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีพัฒนาการที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) การเตรียมร่างกายเพื่อการขับร้อง: การรับรู้เกี่ยวกับอวัยวะต่าง ๆ การวางท่าทาง และการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ (2) การใช้ลมหายใจเพื่อการขับร้อง: การบริหารอวัยวะเพื่อการหายใจ และการฝึกหายใจเข้าออก- (3) ความแม่นยำในการออกเสียง: การฝึกออกเสียงตามเปียโน การควบคุมความดัง-เบาของเสียงขับร้อง และการขับร้องให้เสียงกลมกลืนและสมดุลในกลุ่มประสานเสียง และ (4) การขับร้องกับเปียโน: การฟังเปียโน และความแม่นยำในการขับร้องกับเปียโน ซึ่งการพัฒนาทักษะเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาความสามารถของตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในการบันทึกเสียงในช่วงสุดท้ายของกิจกรรม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะบ่งชี้เหล่านี้สอดคล้องกับ (ก) ความรู้และความเข้าใจในรูปแบบของดนตรี คือ ผู้เข้าร่วมรับรู้และเข้าใจระดับเสียงและจังหวะของดนตรี เพื่อสามารถขับร้องได้กลมกลืนกับดนตรีประกอบ (Vanneman, 1998: 1-6; Persky et al., 1998) (ข) สมรรถนะด้านการปฏิบัติดนตรี คือ ผู้เข้าร่วมสามารถขับร้องในระดับเสียงของตนเองในขั้นพื้นฐานได้อย่างแม่นยำและมีสติ ในการร้องประสานเสียงภายใต้การกำกับของวาทยากรได้ และหลักด้านการรับรู้ดนตรี คือ ผู้เข้าร่วมรู้จักและแยกเสียงขับร้องของแต่ละกลุ่มเสียงและเสียงเปียโนได้ และสามารถเปรียบเทียบการออกเสียงที่มีคุณภาพได้ (Knaus, H., et al., n.d.) และ (ค) สมรรถนะย่อยด้านทักษะส่วนบุคคล คือ ผู้ปฏิบัติสามารถประเมินจุดแข็งและสร้างความมั่นใจในจุดแข็งของตนเองได้ ผู้ปฏิบัติสามารถประเมินจุดอ่อนและจัดการจุดอ่อนดังกล่าวได้อย่างสร้างสรรค์ ผู้ปฏิบัติมีความอดทนและมุ่งมั่นต่อการฝึกซ้อมเพื่อฝ่าฟันสถานการณ์ที่ยากลำบากจนกระทั่งประสบความสำเร็จ (Knaus et al.: n.d.) นอกจากนี้ กิจกรรมดังกล่าวอยู่ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประสบกับความท้าทายหลายอย่าง ได้แก่ การดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่ การเรียนรู้และใช้เทคโนโลยี ได้แก่ การฝึกซ้อมผ่านซูม (Zoom meeting) การบันทึกคลิปวิดีโอด้วยมือถือ และการสื่อสารผ่านไลน์ (LINE Application) ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องทำความเข้าใจ ฝึกปฏิบัติ และประเมินการขับร้องด้วยตนเอง ดังนั้น การพัฒนาทักษะการขับร้องประสานเสียงในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ใช่แค่ผู้ที่มีความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เท่านั้น แต่ยังต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวหรือช่วยเหลือตนเองได้ ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากและมีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ข้อมูลนี้มีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของอุบลทิพย์ ไชยแสง และคณะ (2563: 306-318) กล่าวว่า “ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ มีความเกี่ยวข้องกับการมีศักยภาพสามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้อยู่เสมอ” และสอดคล้องกับทักษะทางปัญญาและสะท้อนกลับที่นำไปสู่การแสดงออกเพื่อการขับร้อง โดยผู้ฝึกปฏิบัติสามารถแก้ปัญหาและขัดเกลาวิธีการขับร้องให้ดีขึ้นและถูกต้องในที่สุด และการปฏิบัติดังกล่าวจะกลายเป็นประสบการณ์และความคิดในเชิงลึก ซึ่งเป็นการตัดสินที่สำคัญ

เกี่ยวกับการแสดงดนตรีและการตัดสินใจเกี่ยวกับดนตรีในแต่ละบุคคล (Vanneman, 1998: 1-6; Persky et al., 1998)

2. การประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงในประเด็น “การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง” มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุดกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง (0.573, p-value = 0.001) โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ลักษณะบ่งชี้ทักษะของการปฏิบัติขับร้องประสานเสียง คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงออกทางสีหน้า แววตา และท่าทางระหว่างการแสดงขับร้องประสานเสียงได้ด้วยความมั่นใจ ถึงแม้ว่าบางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะแสดงสีหน้าและสื่อสายตาความกังวลกับผู้ควบคุมวงในขณะฝึกซ้อม แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมความกังวลนั้น และสามารถตีความเพื่อแสดงการขับร้องที่สื่ออารมณ์และความรู้สึกได้ในที่สุด ตัวอย่างการแสดง เช่น เพลงยิ้มสู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นบ่งบอกถึงความมุ่งมั่น ประกอบกับการแสดงออกทางสีหน้าและแววตาที่อ่อนโยนบ่งบอกถึงการให้กำลังใจแก่ผู้อื่น ทักษะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ (ก) ทักษะการสร้างสรรค์ในงานแสดงดนตรี คือ สามารถรับรู้และจดจำดนตรีที่ได้ยินเพื่อสื่อความหมายและความรู้สึกของบทเพลงสู่ผู้ชม (Vanneman, 1998: 1-6; Persky, et al., 1998) และ (ข) สมรรถนะด้านการปฏิบัติดนตรี คือ สามารถแสดงการขับร้องประสานเสียงได้อย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันได้ และหลักด้านการรับรู้ดนตรี คือ สามารถรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของอารมณ์ในแต่ละบทเพลงและวัฒนธรรมภาษาในคำร้องได้ (Knaus et al., n.d.)

ในทางกลับกัน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงในประเด็น “การตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้อง” กับสุขภาวะทางจิตรายด้าน พบว่า ด้านความเป็นตัวของตัวเองมีความสัมพันธ์น้อยที่สุด อยู่ในระดับน้อย (0.329, p-value = 0.076) ที่ไม่มีระดับนัยสำคัญ อาจเป็นเพราะว่าทักษะการตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้องเกิดจากการวิเคราะห์ความหมายของคำร้อง และใช้จินตนาการร่วมกับความคิดสร้างสรรค์ในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านการแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง และการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ค่อนข้างห่างไกลจากลักษณะเฉพาะและวัฒนธรรมการแสดงออกในที่สาธารณะของคนไทย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นรุ่นคนที่ได้รับการปลูกฝังเรื่องการสงวนกิริยา ซึ่งสอดคล้องกับอุบลทิพย์ ไชยแสง นิวัติ ไชยแสง และลุกมาน มะรานอ (2563: 306-318) ได้กล่าวว่า “ความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยโดยรวมน้อยที่สุด (M=3.81, SD=0.65) อาจหมายถึงการมีความสามารถแสดงออกซึ่งการเป็นตัวของตัวเอง ตลอดจนเรียนรู้วิธีการแสดงออก รู้จักและทำความเข้าใจกับตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มักถูกปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก หากไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมอาจส่งผลให้เป็นผู้สูงวัยที่ขาดความเป็นตัวของตัวเอง” ดังนั้น ความสามารถในการตีความและการแสดงออกเพื่อการขับร้องจึงต้องเกิดขึ้นจากคนที่มีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเอง

3. การประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงในประเด็น “การขับร้องประสานเสียงเพลงไทยสากลและเพลงภาษานานาชาติ” มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในระดับปานกลาง (0.564, p-value = 0.001) โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ลักษณะบ่งชี้ทักษะของการปฏิบัติขับร้องประสานเสียง คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนมีความตั้งใจในการฝึกออกเสียงคำร้องให้ถูกต้องและชัดเจน ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่น และภาษาจีน ตามลักษณะเฉพาะของการออกเสียงในแต่ละภาษา และเรื่องยากสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุ คือ ความพยายามในการจดจำคำร้อง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนพยายามช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การเขียนคำร้องในเพลงภาษานานาชาติด้วยตัวสะกดภาษาไทย การบันทึกคลิปวิธีการออกเสียงคำในภาษานานาชาติที่ถูกต้อง การแจกคำร้องที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้นำไปซึ่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลักษณะบ่งชี้ทักษะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ (ก) ด้านการปฏิบัติดนตรี คือ สามารถขับร้องบทประพันธ์เพลงในสไตล์และวัฒนธรรมที่แตกต่าง ทั้งทำนอง จังหวะ และภาษาที่ถูกต้องในแต่ละภาษา (Knaus et al.: n.d.) และ (ข) ทักษะความเป็นสากล คือ รู้จักความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมของตนกับวัฒนธรรมของผู้อื่น และสามารถยอมรับวัฒนธรรมที่แตกต่างโดยใช้ดนตรีในการเชื่อมโยง (Knaus et al.: n.d.)

4. การประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงในประเด็น “การวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที” มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุดกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง (0.668, p-value < 0.001) โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ลักษณะบ่งชี้ทักษะของการปฏิบัติขับร้อง

ประสานเสียง คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สามารถจดจำและปฏิบัติขับร้องได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ การอัดคลิปร้องเพลงเป็นการบ้าน การแสดงขับร้องประสานเสียงในกิจกรรมจิตอาสา และงานบันทึกการแสดงคอนเสิร์ต ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ทั้งหมดเป็นผลสัมฤทธิ์จากความอดทนต่ออุปสรรค ความมุ่งมั่น และความพยายามในการกระทำสิ่งใดให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งส่งผลให้ทุกคนรู้สึกถึงคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะบ่งชี้ข้างต้นมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของคลิฟท์ นิโคล และมอร์ริสัน (Clift, Nicol & Morrison, 2010: 1-25) ว่า “การร้องเพลงช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ความนับถือตนเอง ให้ความรู้สึกถึงจุดมุ่งหมายและความสำเร็จ” กิจกรรมในการวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที ได้แก่ (1) การเตรียมตัวก่อนการแสดงคอนเสิร์ต ได้แก่ การจำคำร้องและโครงสร้างของบทเพลง การเตรียมเครื่องแต่งกาย การเตรียมร่างกายและจิตใจ และ (2) การแสดงคอนเสิร์ต ได้แก่ การใช้เวที และการแสดงออกบนเวที นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมคอนเสิร์ตต้องเป็นผู้ที่มีสมาธิ สามารถประเมินตนเองและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ทักษะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ (ก) ความรู้และความเข้าใจในการผลิตงานดนตรี คือ ผู้เข้าร่วมเข้าใจขั้นตอนและองค์ประกอบของการแสดงคอนเสิร์ตขับร้องประสานเสียง โดยสามารถร่วมแสดงความคิดเห็นหรือความคิดสร้างสรรค์เพื่อการผลิตงานดนตรีที่เหมาะสมและน่าสนใจ (Vanneman, 1998: 1-6; Persky, et al., 1998) และ (ข) สมรรถนะด้านการปฏิบัติดนตรี คือ ผู้เข้าร่วมสามารถขับร้องในกลุ่มเสียงของตนเองได้อย่างแม่นยำ และสามารถฟังเสียงซึ่งกันและกันเพื่อควบคุมคุณภาพเสียงโดยรวม และสมรรถนะย่อย คือ ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบและแผนงาน ประเมินการขับร้องของตนเองได้ และมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จ จนกระทั่งสามารถฝ่าฟันสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ ด้วยความมุ่งมั่น (Knaus, et al.: n.d.)

สุดท้าย เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินปฏิบัติขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตโดยรวม พบว่าประเด็น “การวางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อการแสดงบนเวที” มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตโดยรวมมากที่สุด ความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง (0.638, p-value < 0.001) ระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ค่าสถิติมีความสอดคล้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับตนเอง ความงอกงามในตน และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าการขับร้องประสานเสียงเป็นกิจกรรมดนตรีที่สามารถเสริมสร้างให้สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุมีพัฒนาการที่ดีและเพิ่มมากขึ้นได้ ถึงแม้ว่าสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติขับร้องประสานเสียงทุกด้านในระดับน้อย แต่พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองขณะทำการแสดงได้ และหากกิจกรรมดนตรีดังกล่าวกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น การแสดงบนเวที จะเป็นแรงขับสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพยายามฝึกซ้อมและมุ่งมั่นพัฒนาทักษะเพื่อให้ตนเองสามารถทำการแสดงได้อย่างดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งนำไปสู่ความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด สอดคล้องกับผลวิจัยของบลาสเนส (Balsnes, 2012: 249-261) กล่าวว่า “การร้องเพลงสามารถเป็นความหมายในการพัฒนาความสามารถและพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นแนวทางให้เกิดความเชื่อมโยงในชีวิต” สุนิสา ค้าขึ้น หฤทัย กงมหา วิจิตร แผ่นทอง และ ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์ (2563: 150-163) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง” และเลาค์คา (Laukka, 2007: 215-241) กล่าวว่า “ดนตรีมักถูกใช้เป็นสื่อเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของความต้องการทางจิตใจ”

ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมขับร้องประสานเสียงส่งผลกระทบที่ดีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในภาพรวม แต่ยังไม่อาจสรุปหรือยืนยันได้ว่าสุขภาวะทางจิตแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมขับร้องประสานเสียงอย่างเฉพาะเจาะจงอย่างไร เพียงแต่สามารถมองเห็นแนวโน้มของสุขภาวะทางจิตที่มีพัฒนาการที่ดีเพิ่มขึ้น ข้อเสนอแนะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. ออกแบบโปรแกรมการขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตให้ดีเพิ่มขึ้น

2. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแนวฝึกปฏิบัติของการขับร้องประสานเสียงแต่ละด้านว่ามีผลกระทบที่ดีต่อสุขภาวะทางจิตด้านใดเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมโดยเลือกปัจจัยหรือสิ่งแวดล้อมของกลุ่มผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบหรือยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมการขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ ว่าส่งผลกระทบที่ดีต่อสุขภาวะทางจิตในทิศทางเดียวกันหรือไม่/อย่างไร

2. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางดนตรีและสุขภาวะทางจิตของผู้อายุ เพื่อเป็นข้อมูลยืนยันถึงคุณค่าและประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคม

บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถิติผู้สูงอายุ.* [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159. (2565, 18 กรกฎาคม).

สุนิสา ค้าขึ้น และคณะ. (2563). ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 36(3), 150-163. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/download/246933/167650/. (2565, 1 พฤศจิกายน).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *บทสรุปสำหรับผู้บริหารการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564.* [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาประชากร/ประชากรสูงอายุ/2564/summary_excusive_64.pdf. (2565, 11 มีนาคม)

พระปริยัติกิจวิธาน, พระมหาสุพรรฦชิตฺตธมฺโม และสิรภพ สวนดง. (2564). รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์.* 6(2), 1-15. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ambj/article/download/247748/171089/915223. (2565, 1 พฤศจิกายน).

อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง และลุกมาน มะรานอ. (2563). การศึกษาสุขภาวะทางจิต และมุมมองในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยาลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้.* 7(1), 306-318. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/download/220677/163020/815211. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Balsnes, A. H. (2012). Choral Singing, Health and Quality of Life: The Story of Diana. *Arts and Health.* 4(3). 249 - 261. [Online], Available: https://doi.org/10.1080/17533015.2012.656202. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Bell, C. L. (2008). Toward a definition of a community choir. *International Journal of Community Music.* 1(2), 229-241. [Online], Available: https://doi.org/10.1386/ijcm.1.2.229_1. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Best, John W. (1977). *Research in Education.* (3rd ed). Englewod Cliffs: Prentice-Hall.

Chaisang, U., Chaisang, N. & Marano, L. (2020). Kansueksa sukkhaphawathangchit lae mumming nai kandamnerncheevit thi songserm sukkhaphawathangchit khong thusung-a-yu. [Psychological Well-being and Perspectives on Mental Health Promoting Lifestyle among Elderly in the Center for Quality of Life]. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health.* 7(1), 306-318. [Online], Available: https://he01.tci- thaijo.org/index.php/scnet/article/download/220677/163020/815211. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Clift, S., Nicol, J. J. & Morrison, I. (2010). Group singing, wellbeing and health: A systematic mapping of research evidence. *The University of Melbourne Refereed E-Journal.* 2(1), 1-25. [Online], Available: https://www.researchgate.net/publication/271517150_Group_singing_wellbeing_and_health_A_systematic_mapping_of_research_evidence. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Davidson, J. W. & E Krause, A. E. (2018). Social and Applied Psychological Explorations of Music, Health and Well-Being. *Music, Health and Wellbeing.* 33-63. [Online], Available: https://doi.org/10.1057/978-1-349-95284-7_3. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Dierendonck, D. V. et al. (2007). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research,* 87(3), 473-479. [Online], Available: https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11205-007-9174-7.pdf. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Gates, R. K. (2002). *The owner's manual to the singing voice.* Doctor of Musical Arts's dissertation, The Ohio State University.

Jeffrey, A. (1994). *Secrets of singing.* Florida: Warner Bros.

Johnson, J. K., Louhivuori, J. & Siljander, E. (2017). Comparison of Well-being of Older Adult Choir Singers and the General Population in Finland: A Case-Control Study. *Music Scientiae: the journal of the European Society for the Cognitive Sciences of Music,* 21(2), 178-194. [Online], Available: https://doi.org/10.1177/1029864916644486. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Khakhuen, S. et al. (2020). Phawa sukkhaphabchit lae patchai thi giawkhong nai phusung-Ayu [Mental Health and Related Factors among Older Adults]. *Journal of Health and Nursing Research,* 36(3), 150-163. [Online], Available: https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/download/246933/167650/. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies.* 8, 215-241. [Online], Available: https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Lechmann, L. (1922). *How to Sing.* New York: Dover Publications.

Marta, M.M. et al. (2017). Association of experienced and evaluative well-being with health in nine countries with different income levels: a cross-sectional study. *Globalization and Health.* 13(65), 1-11. [Online], Available: https://doi.org/10.1186/s12992-017-0290-0 (2565, 1 พฤศจิกายน).

Persky, H. R., Sandene, B. A. & Askew, J. M. (1998). *The NAEP 1997 Arts Report Card: Eighth-Grade Findings from the National Assessment of Educational Progress.* USA: Education Publications Center. [Online], Available: https://nces.ed.gov/nationsreportcard/pdf/main1997/1999486r.pdf. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Phrapariyattikijwithan, Phamaha Suporn Rakkhitadhammo & Suandong, S. (2021). Rubbaeb karn phatthana sukkhaphawa thusung-ayu ongruam cheang phuthabooranakan nai ampher changwat chaiyaphum [The Model for the Development of the Buddhist Integrative Holistic Elderly's Health in Muang District, Chaiyaphum Province]. *Academic MCU Buriram Journal.* 6(2), 1-15. [Online], Available: https://so06.tcithaijo.org/index.php/ambj/article/download/247748/171089/915223. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Riggs, S. (1992). *Singing for the Stars: A Complete Program for Training Your Voice.* USA: Alfred.

Rustling.Org: Resources for Singing Together. (n.d.) *Understanding different types of choirs.* Retrieved September 18, 2022, from https://www.rustling.org/2014/12/understanding-different-types-of-choirs.html

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 57(6), 1069-1081. [Online], Available: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 83, 10-28. [Online], Available: https://doi.org/10.1159/000353263. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB), 42 Item version. (n.d.). Retrieved June 18, 2021, from https://danrobertsgroup.com/wp-content/uploads/2018/02/PWB-Scale.pdf

Steptoe, A., Deaton, A., and Stone, A. A. (2015). *Psychological wellbeing, Health and Ageing*, 385 (9968), 640-648. doi: 10.1016/S0140-6736(13)61489-0

Vanhoutte, B. (2015). *Hedonic and eudemonic wellbeing.* In: ESS ERIC (2015) Measuring and reporting on Europeans' Well-being: Findings from the European Social Survey European Social Survey (ESS ERIC). [Online], Available: https://www.research.manchester.ac.uk/portal/files/31961964/FULL_TEXT.PDF. (2565, 1 พฤศจิกายน).

Vanneman, A. (1998). NAEP and Music: Framework, Field Test, and Assessment. *National Center for Education Statistics.* 3(2), 1-6. [Online], Available: https://nces.ed.gov/pubs98/98529.pdf. (2565, 1 พฤศจิกายน).