

ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

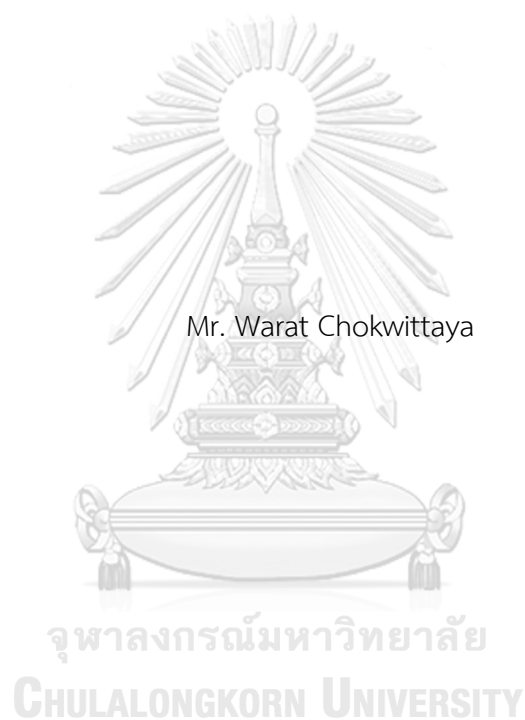
สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Key Success Factors of Karaoke Singing Activity for Thai Elderly



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Music Education
Department of Art, Music, and Dance Education
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2018
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะ สำหรับผู้สูงอายุไทย
โดย	นายวรัท โชควิทยา
สาขาวิชา	ดนตรีศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ศิริเดช สุชีวะ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ประธานกรรมการ
.....	
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตนิญา อุทัยสุข)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.ภัทรภร พลิตากุล)	

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วรัท โขควิทยา : ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย. (Key Success Factors of Karaoke Singing Activity for Thai Elderly) อ.ที่ปรึกษาหลัก :
รศ. ดร.ณรุทธ์ สุทธีจิตต์

การทำวิจัยเรื่องปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะมีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่แอนดราโกจี (Andragogy) และ การออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning)

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นประชากร ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนครนนทบุรี ได้แก่ ผู้บริหาร 1 ท่าน ผู้สอน 5 ท่าน และผู้เรียน 23 ท่าน และชมรมขับร้องประสานเสียงนันทริคอร์ส ได้แก่ ประธานชมรมผู้นำกิจกรรม 1 ท่าน สมาชิกชมรม 11 ท่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า จัดระเบียบข้อมูล สรุปข้อมูล และนำเสนอผลการศึกษาโดยการบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุของทั้งสองกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านสุขภาวะ ได้แก่ สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย ด้านสมองและความจำ 2) ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม ได้แก่ มโนภาพต่อตนเอง จุดประสงค์ของกิจกรรม บรรยากาศของ กิจกรรม รูปแบบของกิจกรรม และเจตคติของผู้สอน และผู้สูงอายุ 3) ปัจจัยด้านนโยบายและการบริหาร ด้านนโยบายทั้งสองกลุ่มให้การส่งเสริมด้านกิจกรรม ด้านการบริหารบุคลากร ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมี ผู้สอนจิตอาสาเป็นผู้สูงอายุ อบรมเจ้าหน้าที่ให้มีความเข้าใจผู้สูงอายุ ให้การดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น ปัญหาด้านงบประมาณที่ไม่เพียงพอแก้ปัญหาร่วมกับครูจิตอาสา ชมรมขับร้องประสานเสียงนันทริคอร์ส สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ไม่มีนโยบายการใช้งบประมาณที่ชัดเจน และสมาชิกมีส่วนร่วมไม่เท่าเทียมกัน ปัจจัยดังกล่าวเป็นแนวทางสำหรับผู้จัดกิจกรรมในการทำความเข้าใจผู้สูงอายุเพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเพื่อสร้างความสุขและการมีสุขภาวะที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ

สาขาวิชา ดนตรีศึกษา

ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5983355727 : MAJOR MUSIC EDUCATION

KEYWORD: Karaoke Singing Activities, Thai Elderly, Well-being

Warat Chokwittaya : Key Success Factors of Karaoke Singing Activity for Thai Elderly. Advisor:
Assoc. Prof. Dr. NARUTT SUTTACHITT

The research on success factors of organizing karaoke activities for the Thai elder aimed for people interested in organizing karaoke activities to acquire basic understanding of organizing activities for the elder by Andragogy and Universal Design for Learning. This qualitative research selected over 60-year-old people from the Quality of Life for Elderly Development Center in Nonthaburi as the sample group, i.e., 1 administrator, 5 teachers, and 23 students, and the Nontri Chorus Club, i.e., 1 club leader and 11 member clubs. The data was collected through the formal and informal interviews, and the participant and non-participant observations. The research examined the data completeness by triangulation, organized data, conclude data, and present the result through description.

The research found that the success factors of organizing karaoke activities for the Thai elder of both groups, i.e., 1) well-being factor, such as, mental well-being, social well-being, physical well-being in terms of brain and memory, 2) activity organizing factors, such as, self-concept, objectives of the activities, activity atmosphere, kinds of activities, and attitudes of teachers and the elder, 3) policy and management factor. In case of the policy, both groups promoted activities, whereas in case of personnel management. The Quality of Life for Elderly Development Center in Nonthaburi had the public-minded elder teachers to provide training for the staff to understand the elder and take basic care of the elder. The problem were insufficient budget which was resolved with the public-minded teachers. The Nontri Chorus Club had unclear budget policy and member had unequal participation. These factors are guidelines for the organizers to understand the elder for organizing karaoke activities to create happiness and well-being of the elder.

Field of Study: Music Education

Student's Signature

Academic Year: 2018

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. อนุรักษ์ สุทธิจิตต์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้สละเวลาคอยให้คำชี้แนะ คำปรึกษา เกี่ยวกับแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ การแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดนัญญา อุทัยสุข ที่เสียสละเวลาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และเป็นผู้คอยให้ความรู้ คำปรึกษา และคำสั่งสอนแก่ลูกศิษย์เสมอมา ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. ภัทรภร พลิตากุล กรรมการภายนอก ผู้ให้คำแนะนำ ชี้แนะประเด็นสำคัญในการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ให้ความเมตตา กรุณา แก่ผู้วิจัยในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณ อาจารย์ ปิยะมาภรณ์ สบายแท้ พี่ต๊อ ย่าไก่ ที่คอยให้คำปรึกษา ช่วยตรวจดูเล่มวิทยานิพนธ์อย่างละเอียด อีกทั้งยังคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอด

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ บิดา มารดา และครอบครัวที่ให้กำลังใจต่อผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วรัท ไชคริทยา

สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ตอนที่ 1 ผู้สูงอายุ.....	8
1.1 สังคมสูงอายุ.....	8
1.2 นิยามผู้สูงอายุ.....	8
1.3 จิตวิทยาพัฒนาการผู้สูงอายุ.....	9
1.4 สุขภาวะ.....	12

ตอนที่ 2. แนวคิดและทฤษฎีในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่	14
2.1 แนวคิดด้านจิตวิทยาการเรียนการสอน.....	14
2.2 ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy).....	17
2.3 แนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning).....	21
ตอนที่ 3 กิจกรรมคาราโอเกะและการขับร้อง.....	23
3.1 กิจกรรมและประโยชน์ของการขับร้องคาราโอเกะผู้สูงอายุไทย.....	23
3.2 อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ.....	25
3.3 การขับร้อง.....	25
3.4 ประเภทของเพลงร้องและเทคนิคการร้องเพลง.....	27
ตอนที่ 4 การบริหารองค์กร	29
4.1 ทรัพยากรองค์กร	29
4.2 การบริหารจัดการกลุ่ม.....	29
ตอนที่ 5 วิจัยเชิงคุณภาพ.....	31
5.1 การเตรียมตัวทำงานภาคสนาม.....	31
5.2 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	31
5.3 การตรวจสอบข้อมูล.....	32
5.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
5.5 การจัดระเบียบข้อมูล.....	33
5.6 การแสดงข้อมูล การสรุป และตีความ	33
ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
งานวิจัยในประเทศไทย.....	34
งานวิจัยต่างประเทศ.....	37
ตอนที่ 7 กรอบแนวคิด	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42

ขั้นที่ 1 การศึกษาและรวบรวมข้อมูลก่อนลงภาคสนาม.....	42
ขั้นที่ 2 กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	43
ขั้นที่ 3 การสร้างเครื่องมือวิจัย	45
ขั้นที่ 4 การเข้าถึงข้อมูล.....	50
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ขั้นที่ 6 การนำเสนอข้อมูล	54
บทที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล	56
ตอนที่ 1 ปัจจัยด้านความสุขหรือการมีสุขภาวะที่ดี	56
1 สุขภาวะทางอารมณ์.....	58
1.1 ประเด็นการเข้าถึงกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะด้านความสุขใจ	59
1.2 ความชื่นชอบ และความผูกพันกับดนตรี	61
1.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Needs).....	63
1.4 ความสุขจากกิจกรรมร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล	66
2. สุขภาวะทางสังคม	67
2.1 การเข้าสังคมของผู้สูงอายุ.....	67
2.2 ความต้องการ การยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	70
3 สุขภาวะด้านร่างกาย.....	72
4 ด้านสมอง และความจำ	76
ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะ	82
2.1 มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept).....	82
2.2 จุดประสงค์ของกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะเพื่อความสุขสำหรับผู้สูงอายุ	89
2.3 บรรยากาศความสุข และลักษณะการจัดการเรียนการสอนของผู้สูงอายุ.....	95
2.4 ลักษณะการจัดกิจกรรม.....	100
ตอนที่ 3 ปัจจัยด้านนโยบายและการบริหาร	127

บทที่ 5 สรุปลผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	143
สรุปลผลการวิจัย	144
ข้อเสนอแนะ	153
บรรณานุกรม	154
ภาคผนวก ก. คณาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	161
ภาคผนวก ข จดหมายเชิญกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ จดหมายขอเข้าเก็บข้อมูลวิจัย	163
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	169
ภาคผนวก ง ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	192
ภาคผนวก จ ตัวอย่างบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และการวิเคราะห์	199
ประวัติผู้เขียน	207



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ประเด็นในการศึกษาศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี	46
ตารางที่ 2 ประเด็นในการศึกษาชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์	47
ตารางที่ 3 ข้อมูลการสัมภาษณ์	49
ตารางที่ 4 แสดงลักษณะความสุขที่ได้รับ หรือต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ	58
ตารางที่ 5 แสดงระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ	60
ตารางที่ 6 แสดงลักษณะความชอบ และความผูกพันกับดนตรี.....	63
ตารางที่ 7 ความภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง	65
ตารางที่ 8 ลักษณะการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ.....	72
ตารางที่ 9 สุขภาวะด้านร่างกายที่เกิดจากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ.....	75
ตารางที่ 10 ด้านสมองและความจำ.....	77
ตารางที่ 11 สรุปข้อมูลด้านสุขภาวะ	80
ตารางที่ 12 การเลือกเพลงของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี.....	84
ตารางที่ 13 มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept)	89
ตารางที่ 14 รูปแบบการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี.....	109
ตารางที่ 15 เนื้อหาและทักษะการร้องเพลง	112
ตารางที่ 16 รูปแบบกิจกรรมชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์	116
ตารางที่ 17 ตารางเวลากิจกรรมร้องเพลงภายในชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส.....	116
ตารางที่ 18 สรุปปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม.....	125
ตารางที่ 19 สรุปนโยบายและการบริหาร.....	142

ตารางที่ 20 ตารางกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการโอเกะศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี 194

ตารางที่ 21 ข้อมูลการสัมภาษณ์เกษียณพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี 195

ตารางที่ 22 ข้อมูลการสัมภาษณ์ชมรมขับเคลื่อนประสานเสียงนนทบุรี สหกรณ์นิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ 198

ตารางที่ 23 ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้านความสุขศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี 203

ตารางที่ 24 ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้านความสุขชมรมขับเคลื่อนประสานเสียงนนทบุรี สหกรณ์นิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ 206



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการในการทำวิจัย.....	41
ภาพที่ 2 การดำเนินงานวิจัย.....	55
ภาพที่ 3 แผนภูมิข้อมูลปัจจัยด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน.....	57
ภาพที่ 4 บรรยากาศการสอนลักษณะร้องเดี่ยว.....	96
ภาพที่ 5 บรรยากาศการสอนร้องกลุ่ม.....	97
ภาพที่ 6 การแนะนำการร้องเพลง ณ ชมรมนันทรีคอรัส.....	98
ภาพที่ 7 การประเมินการขับร้องผู้สูงอายุ.....	105
ภาพที่ 8 กิจกรรมร้องเพลงลีลาศ.....	106
ภาพที่ 9 การร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการชมรมนันทรีคอรัส.....	117
ภาพที่ 10 กิจกรรมจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล.....	121
ภาพที่ 11 ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี.....	193
ภาพที่ 12 ชมรมขับร้องประสานเสียงนันทรีคอรัส.....	197

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันโลกของเราอยู่ในสังคมสูงวัย โดยมีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนร้อยละ 12.5 ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัย จากสถิติในปี พ.ศ. 2559 มีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 16.5 โดยสังคมสูงวัยเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 โดยมีสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560; United Nations, 2017)

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เกิดการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ระบบประสาท อวัยวะรับความรู้สึก ปอด การทรงตัว ภูมิคุ้มกันโรค ความเสื่อมทางร่างกายจะเหล่านี้นำมาสู่การเกิดโรคภัยไข้เจ็บแก่ผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม อันได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกษียณงาน การสูญเสียรายได้จากงานประจำ จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ขาดความมั่นคงในชีวิต ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา ซึมเศร้า อารมณ์เศร้าโศกจากการพลัดพราก การย้อนคิดถึงความหลัง เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่มักกระทำหลังเกษียณ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมด้านการเงินที่ได้รับเงินตอบแทน เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการนำผู้สูงอายุไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ทำให้มีชีวิตชีวา และมีความหมาย ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน เนื่องจากการเกษียณอายุการทำงานโดยไม่มีการเตรียมพร้อมด้านกิจกรรมยามว่าง จะนำไปสู่ความเบื่อหน่าย การแยกตัวออกจากสังคม เป็นที่มาของปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ (กชกร สังขชาติ, 2536; บรรลุ ศิริพานิช, 2553; Havighurst, 1952)

กิจกรรมดนตรีเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนิยม และสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ง่าย เช่น การเล่นดนตรีไทยและสากล การขับร้อง การเต้นรำหรือการฟังเพลง เนื่องจากดนตรีนั้นเปรียบเสมือนสิ่งวิเศษที่สามารถทำให้คนส่วนใหญ่มีความสุข รักษาอาการบางอย่างที่ผู้สูงอายุได้เผชิญอยู่ การฟังเพลงและการทำกิจกรรมดนตรีนั้นเป็นการแสดงถึงการมีตัวตนในสังคม และสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นสื่อที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกและได้พบปะกับผู้อื่น โดยที่ความรู้และ

พื้นฐานทางดนตรีมิได้มีความสำคัญต่อการทำกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุแต่อย่างใด เพราะดนตรีนั้นเป็นสิ่งอยู่ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ทางดนตรี นักดนตรีสมัครเล่น หรือนักดนตรีอาชีพ (Hays & Minichiello, 2005) การที่ผู้สูงอายุได้ฟัง หรือเล่นเพลงที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงช่วงเวลาประทับใจในช่วงเวลาที่ผ่านมา เป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุที่มักจะเผชิญกับการสูญเสียความสามารถของตนเอง (Schönherr, 2013)

การร้องเพลงเป็นหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ (คณิต เขียววิชัย, 2557; Sixsmith & Gibson, 2007; Cohen, 2009) ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ระบบทางเดินหายใจ ระบบหมุนเวียนของโลหิต ระบบการออกเสียง เป็นต้น (ดุซงกี พนมยงค์, 2547; Smith et al., 2012) การฝึกขับร้องอย่างถูกวิธี ทำให้ผู้สูงอายุร้องเพลงได้อย่างมั่นใจและไพเราะ ไม่ผิดเพี้ยน เมื่อผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงไพเราะจะส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะแสดงออก เกิดความภูมิใจในตนเอง มีความสุขกับการที่ได้ขับร้องเพลงที่ตนเองชื่นชอบ (ดุซงกี พนมยงค์, 2539; Clift & Hancox, 2010)

ในยุคที่การจัดกิจกรรมขับร้องเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายและสะดวกสบายมากขึ้นโดยการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในกิจกรรมการขับร้องที่เรียกว่า “การขับร้องเพลงคาราโอเกะ” คาราโอเกะเกิดขึ้นที่ประเทศญี่ปุ่นในช่วงต้นปี ค.ศ. 1970 โดย นาย ไตซุเกะ อิโนอุเอะ (Daisuke Inoue) คารา (kara) แปลว่า วังเปล่า โอเกะ (O-ke) มาจากคำว่า ออร์เคสตรา (orchestra) คาราโอเกะจึงความหมายว่า ออเคสตราที่ว่างเปล่า การพัฒนาของโปรแกรมที่ทำให้การร้องเพลงเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น มีการบรรจุเพลงที่ได้รับความนิยมไว้มากมาย สามารถปรับระดับความสูงต่ำของเสียงให้เข้ากับระดับเสียงของผู้ร้องได้ เนื้อเพลงเน้นตัวอักษรที่เรียบง่าย มีขนาดใหญ่ ใช้สีที่สดใสเห็นได้ชัดเจน สามารถอ่านได้ง่าย สบายตาเหมาะกับผู้สูงอายุ (สาริพันธ์ ศุภวรรณ, 2528; วิทยา การะภักดี, 2558; Sadie, 2001; Watanabe, 2005) กิจกรรมคาราโอเกะนั้นได้รับความนิยมอย่างมากทั่วโลก แต่มีวิธีการในการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกันไปตามบริบทของสังคมนั้น ในเขตเมืองของประเทศญี่ปุ่นประเทศผู้ให้กำเนิดคาราโอเกะ กิจกรรมขับร้องคาราโอเกะนั้นเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากกลุ่มแม่บ้านและผู้สูงอายุด้วยการใช้บริการคาราโอเกะในสถานบันเทิงบางแห่งที่เปิดให้บริการ เช่น ร้านอาหาร คาราโอเกะในเวลากลางวัน ส่วนในชนบทของประเทศญี่ปุ่นบางครอบครัวมีชุดคาราโอเกะไว้ที่บ้านเพื่อร่วมร้องเพลงกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน การร้องเพลงคาราโอเกะมีบทบาทสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในย่านชนบทที่มีประชากรลดลงในประเทศญี่ปุ่นในเกาะที่ห่างไกลเช่น เกาะโอกินาวา (Okinawa) และ เกาะอมามิ (Amami) ซึ่งมีบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างจากแผ่นดินใหญ่ของญี่ปุ่น เพลงฮิตหลายเพลงที่ได้รับการบรรเลง และขับร้องคาราโอเกะในท้องถิ่น เพลงหลักมักมีเนื้อหาทาง

ประวัติศาสตร์หรือเรื่องราวความรักในตำนาน การร้องเพลงได้รับความนิยมเชื่อว่าเป็นวิธีหนึ่งในการยืนยันตัวตนทางวัฒนธรรมของผู้คนเหล่านี้ ในสหราชอาณาจักรคาราโอเกะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม เช่นเดียวกับการฟังเพลงจากวงดนตรีในสถานบันเทิง สถานบันเทิงหลายแห่งมีการร้องคาราโอเกะและบางแห่งเสนอรางวัลให้สำหรับแขกผู้เข้ามาร้องเพลง (Fornäs et al., 1998; Ruismäkia, Juvonenb and Lehtonen, 2013)

สำหรับประเทศไทยกิจกรรมการขับร้องคาราโอเกะเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจากผู้สูงอายุ เห็นได้จากการจัดการประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุ ในการแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุ แห่งประเทศไทย โดยปัจจุบันได้จัดเป็นครั้งที่ 11 ประจำปี 2560 “ดอกจานเกมส์” ณ จังหวัดอุดรธานี โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสันทนาการ ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นเวทีให้ได้แสดงออกถึงความสามารถด้านการร้องเพลง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2560) การจัดการประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุตามจังหวัดต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวแทนของจังหวัดเข้าแข่งขันคาราโอเกะระดับชาติ เช่น จังหวัดระยองที่คัดเลือกผู้ชนะเลิศเข้าแข่งขัน คาราโอเกะผู้สูงอายุระดับชาติซึ่งปีนี้จังหวัดอุดรธานีเป็นเจ้าภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นเจ้าภาพ ของจังหวัดระยอง ในปี พ.ศ. 2561 (ข่าวระยอง, 2560) ตลอดจนการจัดการจัดกิจกรรมคาราโอเกะในรูปแบบการเรียนการสอนขับร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ การจัดการกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะที่คำนึงถึงปัจจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผ่อนคลายความว้าเหว สร้างความอบอุ่นให้กับผู้สูงอายุ (คณิต เขียววิชัย, 2557) ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ ประสบความสำเร็จในชีวิต บางท่านมีตำแหน่งหน้าที่มีหน้าตาในสังคม การถูกตำหนิหรือไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอาจส่งผลให้เกิดการต่อต้าน และออกจากกิจกรรมในที่สุด (Knowles et al, 2005) ด้านเจตคติที่ดีของผู้สอนและผู้เรียน จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะได้

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรี คอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ทั้ง 2 สถานที่ที่เป็นสถานที่จัดกิจกรรมคาราโอเกะอย่างต่อเนื่อง และมีความโดดเด่นอันได้แก่ เป็นสถานที่หน่วยงาน ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาชนเข้าศึกษาดูงาน หรือเขาไปเรียนรู้อยู่เป็นประจำ มีผลงานเชิงประจักษ์ เช่น การแสดงการขับร้องคาราโอเกะเพื่อการกุศลหรือกิจกรรมอื่น มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม ขับร้องคาราโอเกะในด้านต่าง ๆ คือ บุคลากร อาคารสถานที่ การบริหารจัดการทรัพยากรอันเป็นปัจจัยในการดำเนินกิจกรรม อันได้แก่ บุคคล เงิน วัสดุและสิ่งของ วิธีการบริหารในองค์กร

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคาราโอเกะทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า ในประเทศไทยมุ่งเน้นด้านการนำคาราโอเกะไปใช้เป็นสื่อการเรียนการสอน (ตรียพล โฉมใส, 2552;

ปริญญญา สุขศรีไศร, 2554) ในต่างประเทศได้มีวิจัยที่หลากหลายประเด็น เช่น การใช้ในการจัดการเรียนการสอน (Arora, 2010; Baker, 2012; Erten, 2015; Gupta, 2006) การศึกษาอิทธิพลของคาราโอเกะในประเทศจีน (Fung, 2009) การศึกษากิจกรรมคาราโอเกะด้านกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมเพื่อสังคมในผู้สูงอายุต่างประเทศ (Thang, 2006; Watanabe, 2005) เห็นได้ว่ายังไม่พบงานวิจัยทางด้านดนตรีศึกษาในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมคาราโอเกะกับผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย เพื่อเป็นข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงาน หรือผู้ที่ต้องการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย

คำถามการวิจัย

1. ปัจจัยด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะอย่างไร
2. ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะอย่างไร
3. ปัจจัยด้านนโยบายส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกสนามในการศึกษา 2 แห่ง คือ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทบุรีศรีศรัทธาสมานนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกต และการสัมภาษณ์ โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาและเก็บข้อมูลภาคสนามรวมทั้งสิ้นประมาณ 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561 ถึง 31 กรกฎาคม 2561

3. แหล่งข้อมูลในการศึกษามาจากแหล่งข้อมูลตัวบุคคล ได้แก่ ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ประธานชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้สอน ผู้นำกิจกรรม ผู้สูงอายุ (ในฐานะผู้เรียน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และสมาชิกชมรมชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์)

4. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดประเด็นในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย ดังนี้

4.1 ปัจจัยด้านสุขภาวะทางด้าน ร่างกาย สังคม จิต สมองและความจำ ของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

4.2 ปัจจัยด้านการเรียนการสอนขับร้อง ตามแนวทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ผู้ใหญ่ แอนดราโกจี (Andragogy) ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) และทฤษฎีการออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (UDL)

4.3 ปัจจัยด้านการบริหารจัดการทรัพยากร ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ

นิยามศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพศชาย และหญิง ที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

กิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ หมายถึง กิจกรรมการฝึกขับร้องและออกเสียงที่จัดขึ้นในห้องลำดวน บริเวณชั้น 3 ของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะที่จัดขึ้นในชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ผู้สอน หมายถึง ผู้สอนการขับร้อง หรือผู้นำกิจกรรมการขับร้องคาราโอเกะในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ผู้เรียน หมายถึง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย
2. เป็นข้อเสนอแนะแก่หน่วยงานหรือผู้สนใจ ที่จัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย
ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- ตอนที่ 1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีการกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่
- ตอนที่ 3 กิจกรรมคาราโอเกะและการชั้บร้อง
- ตอนที่ 4 การบริหารองค์กร
- ตอนที่ 5 วิจัยเชิงคุณภาพ
- ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 7 กรอบแนวคิด



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 1 ผู้สูงอายุ

1.1 สังคมสูงอายุ

ปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุของโลกได้มีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการแพทย์ทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อัตราการเสียชีวิตน้อยลง มีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น โดยประชากรโลก ในปี ค.ศ. 2016 มีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนร้อยละ 12.5 และคาดการณ์ว่าในปี 2017 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น ประมาณ 962 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลก ทำให้โลกของเราอยู่ในสังคมสูงวัย

องค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดเกณฑ์สังคมสูงอายุไว้ 2 ช่วงวัย คือ การมีประชากรอายุ 60 ปี และ 65 ปี ขึ้นไป โดยมีรายละเอียดดังนี้ (United Nations, 2017)

1. สังคมสูงอายุ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด
2. สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด
3. สังคมสูงอายุนระดับสุดยอด สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

ปัจจุบันประเทศไทยได้อยู่ในสังคมสูงวัย จากสถิติในปี 2559 มีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 16.5 และคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 และเข้าสู่สังคมสูงอายุนระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2574 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560;

1.2 นิยามผู้สูงอายุ

ปัจจุบันสหประชาชาติ (United Nation) ยังมิได้มีนิยามที่แน่นอนสำหรับการกำหนดจำนวนอายุที่แน่นอนในการเรียกบุคคลว่าเป็นผู้สูงอายุ เพียงแต่ใช้อายุ 60 ปีขึ้นไปในการนำเสนอสถิติข้อมูล และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวว่าประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้อายุ 65 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ในการเรียกผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

ศรีเรือน แก้วกังวาล กล่าวว่า ภาวะสูงอายุแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล เป็นการยาก ในการกำหนดให้เป็นสากลว่าเมื่อใดที่บุคคลหนึ่งจะเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งนี้เพราะภาวะสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ทางจิต ทางสังคม พอ ๆ กับทางชีววิทยา เนื่องจากความยากในการกำหนดการเริ่มต้นของภาวะสูงอายุ จึงนับเอาปีปฏิทินเป็นเกณฑ์โดยทั่วไป โดยกำหนดอายุประมาณ 60 – 65 ปี เป็น

ช่วงเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) นอกจากนี้ยังมีเกณฑ์การเข้าสู่วัยสูงอายุที่นอกเหนือจากอายุปฏิทิน เนื่องจากการเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล อาจดูได้จาก การเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ ที่แสดงออกมาในลักษณะ ธรรมชาติ เช่น ร่างกายที่เสื่อมสภาพ หรือความสามารถและบทบาทในการทำงาน เกณฑ์ที่กล่าวมานี้ เรียกว่า อายุทางชีววิทยาหรืออายุฟังก์ชัน (functional age) นอกจากนี้เราสามารถใช้อายุทางสังคม (social status and social role) เป็นการแบ่งการสูงอายุได้ เช่น การเกษียณอายุจากการ ทำงาน การหยุดการทำงานของแต่ละบุคคล หรือจะรวมถึงช่วงวัยที่ 3 คือช่วงวัยที่ ชีวิตเป็นอิสระจาก ภาระงาน ครอบครัว เป็นช่วงวัยที่สามารถหาโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต และช่วงวัยที่สี่ เป็นช่วงวัยที่เริ่มมี การสูญเสียความสามารถในการพึ่งตนเอง การทำกิจกรรมต่าง ๆ เริ่มถดถอย ต้องการการดูแล ช่วยเหลือจากผู้อื่น เนื่องจากการมีปัญหาด้านสุขภาพ (Uotinen, 2005)

สำหรับประเทศไทย พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ได้กำหนดผู้สูงอายุ นั้นหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้สูงอายุ จึงเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และ 65 ปีสำหรับประเทศที่ พัฒนาแล้ว เป็นผู้ที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในด้านเสื่อมถอย ต้องการการดูแลช่วยเหลือ จากผู้อื่น สำหรับประเทศไทยได้กำหนดผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติ ไทย ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

1.3 จิตวิทยาพัฒนาการผู้สูงอายุ

1.3.1 ช่วงวัยผู้สูงอายุ

นักชราวิทยาได้แบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุโดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคมชีววิทยาไว้ 4 ข้อดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

ผู้สูงอายุช่วงต้น (The Young – Old) คือช่วงอายุตั้งแต่ 60 -69 ปี เป็นช่วงเริ่มต้นเข้าสู่ วัยสูงอายุ จะประสบกับความเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของ บุคคลรอบข้าง มิตรสหาย คู่ครอง รายได้ลดลง สูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไปผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะ ยังคงมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุยังมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาว แต่ อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง ดังนั้นการปรับตัวในช่วงนี้ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งใน ครอบครัว และสังคมภายนอก

ผู้สูงอายุช่วงกลาง (The Middle – Age Old) คือช่วงอายุตั้งแต่ 70 – 79 ปี เป็นช่วงที่ ผู้สูงอายุเริ่มพบกับความเจ็บป่วย ส่งผลให้ความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ ลด น้อยลง จะประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น ผู้สูงอายุควรใช้ทฤษฎีการปล่อยวาง

(Disengagement Theory) คือการลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม อยู่อย่างเรียบง่ายไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับภารกิจทางสังคมและครอบครัวมากนัก เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย

ผู้สูงอายุช่วงปลาย (The Old - Old) คือช่วงอายุตั้งแต่ 80 - 90 ปี เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุจะต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากขึ้นกว่าผู้สูงอายุช่วงต้นและช่วงกลาง การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเป็นไปได้ยากขึ้น เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุช่วงวัยนี้จะต้องมีความเป็นส่วนตัว ไม่วุ่นวาย แต่ต้องเป็นสภาพแวดล้อมที่สามารถกระตุ้นสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ได้

ผู้สูงอายุช่วงสุดท้าย (The Very Old) คือช่วงอายุตั้งแต่ 90 - 99 ปี เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุมักจะประสบกับปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนั้นจึงควรทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและอยากทำในชีวิต ไม่ต้องมีการกำหนดเวลา หรือแข่งขันกับใคร เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพจิตที่ดีมีความสุขเกิดความพึงพอใจในตนเอง

การแบ่งช่วงวัยผู้สูงอายุทำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในช่วงวัยต่าง ๆ ทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคม ที่ส่งผลต่อการเลือกเข้ากิจกรรมทางสังคม และการคำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ เช่น กิจกรรมควรเน้นที่ความสุขก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีต่อผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่ควรกำหนดเวลาหรือเป็นการแข่งขัน เป็นต้น

1.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุจะเป็นไปในทางเสื่อมสภาพ ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอก เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น รูปร่างที่เปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวที่ช้าลง การทรงตัวไม่ดี ประสาทสัมผัสของ หู ตา จมูก ลิ้น การรับรู้ เสื่อมลง เป็นต้น และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากภายใน เช่น กระดูกเปราะบาง การที่ผนังหลอดเลือดมีแคลเซียมเกาะมากขึ้นทำให้เส้นเลือดแข็ง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ คุณภาพในการทำงานของสมองเสื่อมลง ทำให้ผู้สูงอายุคิดได้และเรียนรู้สิ่งใหม่ช้าลง จดจำได้ยากขึ้น ความเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายต่าง ๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคร้ายและจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เช่นความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น (เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2550; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ, 2546; Havighurst, 1952)

1.3.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ผู้สูงอายุจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางบทบาททางสังคม จากเดิมที่เคยมีบทบาทเป็นผู้นำและผู้แนะแนวทาง เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว กลายมาเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงอาศัย สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นบุคคลที่มีบทบาทและตำแหน่งต่าง ๆ เปลี่ยนเป็น

เพียงสมาชิกคนหนึ่งของสังคม เช่น การยุติการทำงาน หรือการเกษียณงาน เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นภาวะวิกฤตสำหรับผู้สูงอายุที่ขาดการเตรียมตัว เนื่องจากอาชีพเป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักดิ์ศรีในตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ อารมณ์ และความพอใจ ว่าสามารถพึ่งตนเองได้ การสูญเสียงานส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ การมีคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นคงของชีวิต เนื่องจากการมีรายได้ที่ลดลง การสูญเสียความนับถือตนเอง การสูญเสียการติดต่อกับเพื่อนร่วมงาน ส่งผลต่อความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าไม่เป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530, 2553; Havighurst, 1952) อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคมจากเดิมที่ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนเป็นผู้นำ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญา อยู่ในสถานะที่ได้รับความเคารพนับถือ แต่ในปัจจุบันด้วยการพัฒนาทางเทคโนโลยี ทำให้การเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่สามารถหาได้จากสังคมภายนอกจึงมักมองข้ามความสำคัญของผู้สูงอายุ รวมถึงลักษณะทางครอบครัวที่ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเมือง การที่บุตรหลานแยกครอบครัวออกไป ทำให้ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการดูแลจากบุตรหลานเท่าที่ควร แสดงถึงพฤติกรรมไม่ยอมรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ แต่หากในครอบครัวที่ยอมรับให้ความรักความเคารพต่อผู้สูงอายุจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขเป็นอย่างมาก อีกทั้งด้วยความเสื่อมสภาพในด้านต่าง ๆ ทำให้คิดได้ช้าลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในการเข้ากลุ่มในสังคม ลดความสัมพันธ์กับสังคม ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียด ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจได้ง่าย และการขาดการดูแลจากบุคคลในครอบครัว (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ, 2546; อาชัญญา รัตนอุบล, 2559)

1.3.4 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุนั้นเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของช่วงวัยที่ผ่านมา ความเสื่อมโทรมทางด้านอารมณ์และจิตใจนั้น เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเสื่อมสมรรถภาพทางกายภาพ เกิดความเจ็บป่วย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม การออกจากงานทำให้ขาดรายได้ส่งผลต่อความมั่นคง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ด้วยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ทฤษฎี Psychosocial Development stag ของ แอริค แอริคสัน (Erik Erikson) กล่าวถึงวัยสูงอายุไว้ในขั้นที่ 8 “ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง” วัฏจักรนี้ ด้านความมั่นคงทางใจ บุคคลจะพัฒนาความรู้สึกของตนเองว่าได้กระทำสิ่งที่ควรทำไว้อย่างเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้ว ยอมรับความสำเร็จและความผิดหวังในชีวิต มีความปล่อยวางในชีวิต มีความพอใจในชีวิตของตนเอง ด้านความสิ้นหวัง ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปล่อยวางได้ มักย้อนนึกถึงอดีตที่ทำให้รู้สึกยอมรับไม่ได้ กลัวความตายที่กำลังเข้ามา ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเศร้าสิ้นหวังกับ

ชีวิตและหลักหนีชีวิต สำหรับบางคนอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (Erikson & Hall, 1987 อ้างถึงใน ศรี เรือน แก้วกั้งวาล, 2553)

1.3.5 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสมอง และความจำ

ผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านระบบประสาท เกิดการเสื่อมของระบบประสาท เซลล์ประสาทจำนวนมากเสื่อมและตาย สมองฝ่อเหี่ยวและเล็กลง ความเสื่อมของระบบประสาทส่งผลให้ผู้สูงอายุ คิดได้ช้าลง ความสามารถในการจดจำลดลง จะส่งผลกระทบต่อระบบความจำระยะสั้นทำให้ผู้สูงอายุจำเรื่องใหม่ ๆ ได้ยาก แต่สำหรับความจำระยะยาวเช่น ประสบการณ์ชีวิต ความรู้ สามารถจำเรื่องเก่าแม่นยำ หากผู้สูงอายุฝึกใช้สมองอยู่เป็นประจำจะช่วยให้สมองยังคงคุณภาพที่ดีไว้ได้ (ศรีเรือน แก้วกั้งวาล, 2553) การออกกำลังกายสมองด้วยการ คิด ฟัง อ่าน พูด การแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น การเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ การมีอารมณ์ที่ดี มีสมาธิ การหายใจด้วยท้องทำให้กระบังลมเคลื่อนไหว ร่างกาย สมอง ได้รับออกซิเจนเพียงพอ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ (เพ็ญแข ประจวบจันทน์, 2560) เป็นการฝึกสมองที่ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบประสาท

จากประเด็นการเสื่อมลงทางด้าน ร่างกาย สังคม อารมณ์ ปัญญา และการแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ เห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม นับเป็นปัจจัยที่ควรคำนึงถึงในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่วัยเกษียณจึงควรหากิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบทำ การทำกิจกรรมจะส่งผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เกิดความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสถานภาพ และบทบาททางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุไทย

1.4 สุขภาวะ

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ สมองและความจำ ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุบางคนที่อาจปรับตัวไม่ได้ การเข้าร่วมกิจกรรมนับเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสร้างสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุ (กชกร สังคชาติ, 2536; ธีระ สิ้นเดชารักษ์ และคณะ, 2558; บรรลุ ศิริพานิช, 2553; Schönherr, 2013) พระราชบัญญัติว่าด้วยสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กล่าวถึงสุขภาพไว้ดังนี้

1) สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

2) ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

3) ระบบสุขภาพ หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

สุขภาพหรือ สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางคือ

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงสิ่งที่ร่างกายเกี่ยวข้อง เช่น การพ้นจากความยากจนขาดแคลนปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย เป็นต้น โดยเห็นจากการแสดงพฤติกรรม เช่น เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เหมาะสมกับวัย รู้จักสุขภาพลักษณะ รักษาสุขภาพทั้งกาย และจิตใจ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ รู้จักรักษาความสะอาด เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง การมีสุขภาพจิตดี จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ สมาธิ การเป็นผู้รู้จักตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตน ภาควุฒิใจในข้อดีของตน มองโลกในแง่ดี โดยเห็นจากการแสดงพฤติกรรม เช่น การมีความคิดดีมีเหตุผล ปราศจากการเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ พึงพอใจในการกระทำที่ถูกต้อง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน สังคม รวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ

4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง สุขภาวะอันเกิดจากสติและปัญญา เข้าถึงคุณค่าความดีงาม (กรมวิชาการ, 2542; ประเวศ วะสี, 2547; สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ, 2553)

เห็นได้ว่าภาวะแห่งความสุข หรือสุขภาวะ เป็นภาวะที่เป็นสุขที่ต้องพิจารณาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ รวมถึงการมีปัญญาแห่งการทำคุณงามความดี หรือการพัฒนาความรู้ ความจำ เพื่อให้เกิดปัญญาที่ดีมีให้เสื่อมไปตามวัย ทำให้เห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้นอาจมีจุดมุ่งหมายเพื่อการเกิดความสุข ทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ดังนั้นในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อสุขภาวะ สร้างความสุข แก่ผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ดนตรีเป็นสิ่งหนึ่งที่นำผู้สูงอายุไปสู่ความสุขนั้นเช่นกัน เป็นการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2. แนวคิดและทฤษฎีในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่

2.1 แนวคิดด้านจิตวิทยาการเรียนการสอน

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีหลายปัจจัยส่งผลถึงความสำเร็จ ได้แก่ เจตคติของผู้สอนและผู้เรียน แรงจูงใจกับความต้องการ มโนภาพแห่งตนเอง และอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียน โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้ (อุ้นดา นพคุณ, 2527)

2.1.1 เจตคติ

เจตคติ คือความรู้สึกหรือสถานะความพร้อมทางจิตใจของบุคคลที่สนองตอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกในสถานะความพร้อมทางจิตใจนี้รวมความรู้สึกทุกอย่างที่บุคคลรู้สึก คือรู้สึกต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นและความนึกคิดต่างๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมบางอย่าง ในการเรียนการสอน เจตคติที่ส่งผลต่อการเรียนการสอนคือ เจตคติต่อผู้สอนและเจตคติต่อผู้เรียน

2.1.1.1 เจตคติต่อผู้สอน ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้เรียนทุกคนจะมีเจตคติต่อผู้สอนโดยเจตคติจะเป็นส่วนที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการเรียนรู้ นั่นคือการยอมรับ ความพอใจ ความชอบ และความผูกพัน

1) การยอมรับ เป็นการยอมรับในลักษณะที่ผู้สอนมีความรู้ความสามารถหรือเป็นแบบฉบับที่อาจยึดถือและปฏิบัติตาม หากผู้สอนยังมีชื่อเสียงหรือประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่งมาก่อน คุณสมบัติข้อนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีมีศรัทธาและต้องการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังรวมถึงการยอมรับผู้สอนในลักษณะอื่น เช่น การยอมรับในความหวังดีเจตนารมณ์และสภาพโดยทั่วไปของผู้สอน เป็นต้น ผู้สอนจะต้องสร้างความเชื่อถือไว้วางใจระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนและพยายามให้ผู้เรียนเกิดความศรัทธาในกรณีที่ผู้เรียนยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถและทักษะของผู้สอน

2) ความพอใจ ความชอบ หากผู้เรียนรู้สึกชอบและพอใจจะช่วยส่งเสริมความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เรียนและผู้สอนเข้ากันได้ การเรียนการสอนจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนพอใจที่จะมาเรียนไม่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ เพราะไม่พอใจผู้สอน

3) ความรู้สึกและผูกพันเป็นพวกเดียวกัน เจตคติต่อผู้สอนว่าเป็นพวกเดียวกัน เข้าใจผู้เรียนเห็นปัญหาร่วมกันมีความเข้าใจในชีวิตและสภาพสังคมเหมือนๆ กัน

2.1.1.2 เจตคติต่อผู้เรียน ในการสอนผู้ใหญ่ผู้สอนควรมีเจตคติว่าผู้เรียนนั้นคือวัยผู้ใหญ่ มีความต้องการได้รับความไว้วางใจ การยอมรับในความสามารถและประสบการณ์ชีวิต ต้องการการยอมรับความเป็นผู้ใหญ่ของตนในทุก ๆ ด้าน ผู้สอนเป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการจัดการเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียน โดยควรคำนึงถึงการ

เตรียมการเพื่อการเรียนรู้ การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนโดยการจัดการเรียนการสอนที่มีความยืดหยุ่นได้ตามความสามารถของผู้เรียน ใช้อุปกรณ์และการสอนที่หลากหลาย การใช้การวางแผนร่วมกับผู้เรียนการยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนเป็นผู้สนับสนุนสร้างแรงเสริมให้กับผู้เรียนด้วยการให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือเป็นผู้ร่วมคิด และเป็นเพื่อนกับผู้เรียน การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้เรียน มีความเอาใจใส่ผู้เรียน การสร้างบรรยากาศในการเรียนให้อยู่ในบรรยากาศของความเอื้ออาทร การมีความสัมพันธ์อันดีนั้นรวมไปถึงครูผู้สอนกับบุคลากรในสถานที่จะต้องมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และช่วยกันพัฒนาความสามารถของผู้เรียนทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจในการสอน ครูควรเป็นผู้มีความรู้ทางวิชาการที่เข้มแข็ง สามารถถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี มีลักษณะบุคลิกภาพ เจตคติของผู้สอนที่มีต่อผู้เรียน และวิชาที่สอน บรรยากาศในชั้นเรียน รวมถึงทักษะในการสอนเป็นส่วนส่งเสริมประสิทธิภาพของผู้สอนมากขึ้น (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559)

2.1.2 ความต้องการและแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motive) เป็นภาวะที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม แรงจูงใจของมนุษย์สัมพันธ์กับความต้องการของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก เมื่อบุคคลเกิดความต้องการ (Need) และความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนองจะส่งผลให้เกิดความเครียด (Stress) มนุษย์จึงเกิดแรงขับ (Drive) ที่จะทำบางสิ่งเพื่อให้ตนเองลดความเครียดลง กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในที่กระตุ้นให้มนุษย์ไปสู่การกระทำอย่างมีเป้าหมายเรียกว่า การจูงใจ (Motivation) (โยธิน ศันสนยุทธ และคณะ, 2533) แรงจูงใจสามารถแบ่งได้ตามการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ 2 ประเภทใหญ่ดังนี้

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลกระทำหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยแรงชักจูงหรือสิ่งเร้าภายนอก เช่นความต้องการเรียนรู้ หรือทัศนคติของแต่ละบุคคล เช่นความอยากรู้ ความสนใจ ความรัก ความศรัทธา เป็นสิ่งผลักดันให้บุคคลกระทำพฤติกรรม เช่นนั้น เช่น ความสนใจที่จะเรียนรู้เนื่องจากมาจากปัจจัยที่อยู่ในประสบการณ์ทางดนตรี เป็นต้น (ณรุทธ์ สุทธิจิตต์, 2541; อารี พันธมณี, 2534)

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น รางวัล คำชมเชย การติเตียน ทำให้บุคคลมองเห็นเป้าหมาย จึงเร้าให้บุคคลเกิดความต้องการและแสดงพฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมายนั้น

2.1.3 ความต้องการ (Need)

จากที่ได้กล่าวถึง อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ได้แบ่งความต้องการพื้นฐานไว้ 5 ชั้นโดยจัดลำดับความต้องการจากต่ำไปสูงดังนี้ (Maslow, 1987 อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559)

1) ความต้องการทางสรีระ (Physiological Need) ความต้องการพื้นฐานของร่างกายที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เช่น ความหิว ความกระหาย การพักผ่อน เป็นต้น

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ (Safety Needs) เป็นความต้องการด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ความเป็นอิสระจากความกลัว การถูกบังคับ ชู่เชิญ การได้รับการปกป้องคุ้มกัน การมีงานทำที่มั่นคงเพื่อสวัสดิภาพของตน เป็นต้น

3) ความต้องการความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belong Needs) มนุษย์มีความต้องการเป็นที่รักและการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่ม

4) ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) เป็นความต้องการ ในด้านการประสบความสำเร็จ มีคุณค่า มีเกียรติ ได้รับความเคารพยกย่อง ผู้ที่ได้รับความต้องการเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ที่มีได้รับความต้องการนี้อาจเกิดปมด้อย และมองโลกในแง่ร้าย

5) ความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization) เป็นความต้องการในการรู้จัก มีความเข้าใจในตนเอง ตัดสินใจทางเดินชีวิต

โนลส์ (Malcolm Knowles) ได้นำลำดับความต้องการของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) มาประยุกต์กับการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ได้แก่ (อุ๋นตา นพคุณ, 2527)

1) ความต้องการทางกายภาพ (Physical Need) คือ การมีความต้องการและความจำเป็นทางด้านวัสดุอุปกรณ์ สื่อการสอน บรรยากาศ เพื่อที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้นั่งอย่างสบาย ถ้าหากมีอุปสรรค เช่น การมีที่นั่งอึดอัด ตัวหนังสือเล็กไป เสียงอภิปรายเบาไป ผู้ใหญ่จะหมกมุ่นอยู่กับความไม่สบายทางกายภาพจนขาดความสนใจในการเรียน

2) ความต้องการในด้านความเจริญงอกงาม (Growth Need) ความต้องการในความเจริญงอกงามเป็นแรงผลักดันสำคัญให้มนุษย์เกิดความต้องการในการเรียนรู้

3) ความต้องการทางด้านความรักความพอใจ (The Need for Affection) มนุษย์มีความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักและชอบ หากไม่ได้รับการตอบสนอง จะมีการแสดงออกที่รุนแรง อาจจะ

เป็นความแข็งแกร่ง รุกรานผู้อื่น หรืออาจจะเป็นการถอนตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น หรือบางคนอาจจะไม่แสดงออก

4) ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Need for Recognition) ผู้ใหญ่เป็นวัยที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ต้องการความชื่นชม ความเคารพ จากความต้องการดังกล่าวนี้ผู้ใหญ่จะพยายามแสวงหาตำแหน่ง ชื่อเสียง ในกลุ่มสังคมของตน หากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองอาจส่งผลให้ผู้เรียนบางคนเก็บตัว ถอนตัวออกจากกิจกรรม หรือเกิดการอึดอัด ข่มขู่ และมีพฤติกรรมที่ไปในทางแปลกประหลาดเพื่อดึงดูดความสนใจ

นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งเสริมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุยังมี ปัจจัยด้าน เศรษฐกิจ ครอบครัว และโครงการสนับสนุนของรัฐบาล โดยมีรายละเอียดดังนี้

เศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่ผลักดันให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ผู้สูงอายุต้องพึ่งพา เป็นภาระของคนในครอบครัว ขาดเงินค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาลที่แพงขึ้น ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ ลดเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงให้เกิดการเจ็บป่วย จากการสำรวจสภาวะรายได้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการจัดการทางการเงิน พบว่าผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยค่อนข้างต่ำ (นันทรัตน์ อมาตยกุล, 2555)

ครอบครัว สังคมไทยในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากผู้สูงอายุในสังคมเมืองอาจถูกทอดทิ้งเนื่องจากบุตรหลานแยกครอบครัวออกไป ไม่มีเวลาในการดูแลผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวบางคนคิดว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ แสดงพฤติกรรมไม่ยอมรับผู้สูงอายุ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559)

ปัจจัยที่เกิดจากโครงการสนับสนุนการเรียนรู้ของรัฐบาล โดยมีโครงการให้การเรียนรู้ออกนอกระบบ การศึกษาตามอัธยาศัย แก่ผู้สูงอายุตามหัวข้อที่ตนสนใจ เช่น กระทรวงสาธารณสุข ให้บริการความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น (นันทรัตน์ อมาตยกุล, 2555)

เห็นได้ว่าปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุควรประกอบด้วย เจตคติ ความต้องการ แรงจูงใจ เศรษฐกิจ ครอบครัว และโครงการสนับสนุนของรัฐบาล ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และการดำเนินกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

2.2 ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy)

การจัดการเรียนการสอนผู้สูงอายุ ความเข้าใจในผู้เรียนผู้สูงอายุ และหลักการในการสอนนั้นเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดของผู้ใหญ่นั้นแตกต่างไปจากเด็ก ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) ศาสตร์และศิลป์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้

ได้รับการพัฒนาจาก โนวส์ (Knowles 1913-1997) โดยมีแนวคิดว่าการจัดการเรียนรู้ในผู้ใหญ่เน้นมีความแตกต่างไปจากเด็กเนื่องจาก

1. **ผู้ใหญ่จะมีความต้องการทราบเหตุผลในการเรียนรู้ (Need to Know)** ก่อนที่ผู้ใหญ่จะตัดสินใจที่จะเรียนรู้ ผู้ใหญ่จะต้องทราบถึงเหตุผลที่ต้องเรียนสิ่งนั้น เรียนไปเพื่ออะไร สิ่งที่เรียนรู้สามารถสร้างประโยชน์ใดแก่ชีวิตของตนเองอย่างไร (Tough, 1979 อ้างถึงใน Knowles, Holton & Swanson, 2005)

2. **มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept)** เมื่อบุคคลเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จะเปลี่ยนมโนภาพต่อตนเองจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง หรือการนำตนเอง ด้วยการรับผิดชอบ การตัดสินใจในชีวิต การนำตนเองส่งผลให้ผู้ใหญ่มักรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสบการณ์และมีอำนาจในการตัดสินใจ และต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ถึงการนำตนเอง หากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ใดที่ทำให้ตนเองสูญเสียโอกาสในการนำตนเองจะส่งผลให้เกิดความเครียด ไม่พึงพอใจ และแสดงกริยาในลักษณะโกรธเคืองและต่อต้าน เช่นในด้านการเรียนหากผู้ใหญ่ได้รับอิสระในการควบคุมและรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจส่งผลให้เกิดการต่อต้าน และลดความร่วมมือในการเรียน (Knowles et al, 2005) จากหลักการมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ผู้สอนควรมีหลักการได้แก่ (Knowles, 1980)

1) การสร้างบรรยากาศเพื่อการเรียนรู้ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้ดึงดูดผู้เรียน สร้างความสะดวกสบาย มีวัสดุอุปกรณ์ มีแสงสว่าง เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใหญ่นอกจากเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อจูงใจผู้เรียนแล้วยังรวมถึงเป็นการหลีกเลี่ยงภาวะความเครียดของผู้เรียน ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความเป็นมิตร รับฟังความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้ใหญ่ โดยต้องคำนึงถึงการมิให้ผู้ใหญ่เกิดความรู้สึกต่อความสามารถ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2) การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน แนวคิดการนำตนเองของผู้ใหญ่นั้นขัดแย้งกับการสอนเด็กที่ผู้สอนเป็นผู้กำหนดการเรียนรู้ สำหรับผู้ใหญ่ความสนใจในการเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อเห็นว่สิ่งที่เรียนรู้มีประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้จริง ความต้องการนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงวัย ดังนั้นทฤษฎีแอนดราโกจีเน้นให้ผู้เรียนมีกระบวนการวิเคราะห์ความต้องการด้วยตนเอง โดยสามารถแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ 1) สร้างรูปแบบของความต้องการมีความสามารถ มีศักยภาพ หรือความต้องการความประสบความสำเร็จ นำไปสู่ต้นแบบแนวคิดในการแสดงออกถึงศักยภาพของตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนได้มีวิสัยทัศน์ในการเป็นผู้บริหารที่ดี เป็นผู้พูดที่ดี เป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นต้น 2) จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนประเมินระดับความสามารถในปัจจุบันด้วยตนเองด้วยการใช้

เทคนิค เช่น การใช้เกมส์คอมพิวเตอร์ วิธีการในห้องทดลอง และแบบจำลองที่พัฒนาเพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงออก เพื่อให้ผู้สอนสามารถแนะนำ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเองได้อย่างถูกต้อง 3) ผู้สอนเป็นผู้ช่วยแนะนำให้เข้าใจถึงความสามารถและความต้องการของผู้เรียน และระบุจุดมุ่งหมายในการเรียนที่เป็นไปตามความต้องการของผู้เรียน หากจุดมุ่งหมายเป็นไปตามผู้เรียนต้องการแล้วเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างแท้จริง ที่เกิดขึ้นจากภายในตัวผู้เรียนเอง

3) การวางแผนการเรียนร่วมกัน ลักษณะธรรมชาติของผู้ใหญ่จะมีความต้องการในการตัดสินใจด้วยตนเอง หรือความต้องการมีส่วนร่วมในการวางแผน ผู้สอนควรทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้การแนะนำ และเป็นแหล่งวิทยาการให้ ในกรณีที่ผู้เรียนกลุ่มเล็กควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนโดยตรง ในกรณีที่ผู้เรียนกลุ่มขนาดใหญ่ควรทำในรูปแบบการผ่านตัวแทนกลุ่ม ในกรณีนี้หากผู้สอนเป็นผู้กำหนดกิจกรรม วางแผนไว้ล่วงหน้าด้วยตนเองโดยไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่อาจเกิดการไม่สนใจ ไม่พอใจ และอาจถอนตัวออกจากการเรียนรู้นั้น

4) การดำเนินการเรียนการสอน ในด้านการเรียนการสอนผู้ใหญ่ที่มีความแตกต่างจากการสอนเด็ก จากผู้สอนเป็นผู้รับผิดชอบออกแบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง และผู้เรียนที่เป็นเด็กมีแนวโน้มที่จะทำตามคำแนะนำของครู แต่ในทางตรงข้ามการสอนผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงการมีมโนภาพต่อตนเอง และการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แอนดราโกจีมุ่งให้การเรียนการสอนอยู่ในรูปแบบของ ผู้สอนและผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนการสอนร่วมกัน บทบาทของผู้เรียนจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน การปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความรู้ การทำงานร่วมกัน ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียน โดยผู้สอนเป็นเพียงผู้คอยให้ความช่วยเหลือผู้เรียน อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียนตามความเหมาะสม

5) การประเมินผลการเรียน ด้วยลักษณะของผู้ใหญ่ที่มีชอบให้ผู้อื่นมาตัดสินว่าตนมีความคิดความอ่านอย่างไร ผู้สอนควรส่งเสริมให้เกิดการประเมินตนเองของผู้เรียนด้วยการให้ผู้เรียนวิเคราะห์การเรียนรู้ด้วยตนเอง หากไม่บรรลุวัตถุประสงค์ผู้สอนควรให้คำปรึกษา แนะนำ เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ตลอดจนการวางแผนแก้ไขปรับปรุงตนเอง

3. ประสบการณ์ (Experience) เมื่อบุคคลเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ออมสั่งสมประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้น ประสบการณ์ที่สั่งสมเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความแตกต่างของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้จะกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสำหรับการเรียนรู้ และเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่เปิดกว้างในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ต้องการแบ่งปันความรู้จากประสบการณ์ และยิ่งไปกว่านั้นผู้ใหญ่ยังต้องการ คำชมที่แสดงให้เห็นว่าความรู้หรือประสบการณ์ของตนนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย ในทางตรงกันข้ามประสบการณ์ของผู้ใหญ่อาจส่งผลให้เป็นบุคคลที่ไม่เปิดกว้างสำหรับการเรียนรู้สิ่ง

ใหม่ได้เช่นกัน จากหลักการประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนควรมีหลักการได้แก่ (Knowles, 1980)

1) การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้เทคนิคการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้ามามีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ เน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้นำประสบการณ์ของตนเองมาแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น เป็นการสนองความต้องการทางสังคม ให้ความรู้สึภาคภูมิใจ เป็นที่ยอมรับ เป็นผู้นำ

2) การมุ่งเน้นให้เกิดการนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากความสนใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เกิดจากการที่ได้เห็นว่าสิ่งที่เรียนรู้นั้นมีประโยชน์ต่อตัวผู้เรียนในชีวิตจริง

3) ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ พัฒนาและปรับปรุงตนเอง โดยพิจารณาจากความสามารถของตนเองเป็นที่ตั้ง และหลีกเลี่ยงการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการแข่งขันกันเอง

4. ความพร้อม (Readiness to Learn) ผู้ใหญ่จะมีความพร้อมในการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อรู้ดีกว่าสิ่งที่เรียนรู้นั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนเอง จากแนวคิด เรื่องความพร้อมในการเรียนรู้ (Readiness to Learn) ผู้สอนควรมีหลักการได้แก่ (Knowles, 1980)

1) การกำหนดเวลาและกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการจัดเนื้อหาของกิจกรรมให้สอดคล้องกับบทบาทของบุคคลในวัยสูงอายุ หรือการนำไปใช้ในชีวิตจริง เช่น การอบรมพนักงานใหม่ สิ่งที่พนักงานสนใจอาจไม่ใช่นโยบายของบริษัท แต่เป็นเรื่องความเป็นอยู่ในบริษัทเสียมากกว่า

2) การกำหนดกลุ่มผู้เรียนและกิจกรรมการเรียนรู้ การกำหนดกลุ่มผู้เรียนควรกำหนดกลุ่มที่มีบทบาททางสังคมเหมือนกันไว้ด้วยกัน ย่อมส่งผลให้การเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพและเหมาะสมกับผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนจะเกิดความสนใจ และต้องการเรียนรู้ในสิ่งเดียวกัน

5. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to Learning) การเรียนของเด็กนั้นจะยึดการเรียนจากเนื้อหาวิชาที่เรียนในโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ที่ยึดชีวิตจริงจากการทำงาน หรือปัญหา เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ผู้ใหญ่จะเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เมื่อการเรียนรู้ช่วยให้พวกเขาสามารถทำงาน หรือแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ และนำไปใช้ประโยชน์ในสถานการณ์ชีวิตจริง จากแนวคิด แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to Learning) ผู้สอนควรมีหลักการได้แก่ (Knowles, 1980)

1) การจัดให้มีการปฐมนิเทศหรือการอบรมครูผู้สอนผู้ใหญ่ ควรคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลัก เนื่องจากสภาพการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีความแตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก ผู้สอนควรได้รับการอบรมนิเทศให้เข้าใจถึงความแตกต่างดังกล่าว

2) หลักสูตรและการเรียนการสอนควรมุ่งเน้นให้นำไปสู่การใช้ในชีวิตจริง โดยหลักการที่ว่า ผู้ใหญ่มีแนวโน้มการเรียนรู้ที่ยืดการแก้ปัญหาเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้มากกว่าเนื้อหาวิชาการ

3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ควรมีความเข้าใจถึงผู้ใหญ่ การให้ความไว้วางใจ สร้างความประทับใจในการเรียนรู้ในครั้งแรกของการเข้าเรียนนับเป็นประสบการณ์เริ่มต้นที่จำเป็นสำหรับการสอนผู้ใหญ่ หากครูผู้สอนดูหรือว่าผู้เรียนอาจนำไปสู่การต่อต้านและแยกตัวออกจากการเรียนรู้

2.3 แนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning)

แนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning) เป็นการนำหลักการ Universal Design (UD) ในด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์และสภาพแวดล้อมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ มีประสิทธิภาพสูงสุด ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติม ในด้านการศึกษาได้นำหลักการ Universal Design (UD) โดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ การออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล Universal Design for Learning (UDL)

การออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล Universal Design for Learning (UDL) เป็นหลักการออกแบบพัฒนาหลักสูตรให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียนในแต่ละคนที่มีความหลากหลาย เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น เด็กพิเศษ ผู้มีความพิการ ผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกันในการเรียนรู้ โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการดังต่อไปนี้ (National Center on Universal Design for Learning, n.d. : online)

1. การใช้วิธีการที่หลากหลายในการนำเสนอเพื่อตอบสนองการรับรู้ที่หลากหลาย Provide Multiple Means of Representation (the “what” of learning) ผู้เรียนมีการรับรู้และเข้าใจ ในเนื้อหาที่ผู้สอนนำเสนอแตกต่างกัน เช่น ผู้พิการทางประสาทสัมผัส (ตาบอดหรือหูหนวก) ความบกพร่องทางการเรียนรู้ ภาษาและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เป็นต้น จึงควรให้การนำเสนอที่แตกต่างกันเพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหาได้รวดเร็ว เช่น การใช้ข้อมูลที่มีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ ภาพ เสียง สัมผัส การใช้ภาษาและสัญลักษณ์ เป็นต้น

2. การให้ผู้เรียนได้แสดงออกที่หลากหลาย Provide Multiple Means of Action and Expression (the “how” of learning) ผู้เรียนมีวิธีการที่แตกต่างกันในการเรียนรู้และการ

แสดงออกถึงการเรียนรู้ บางคนอาจแสดงออกได้ดีในด้านการเขียน การพูด การแสดง ดังนั้นควรให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้วยวิธีที่หลากหลาย

3. การสร้างให้มีวิธีที่หลากหลายในการมีส่วนร่วม Provide Multiple Means of Engagement (the “why” of learning) เป็นการสร้างให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนด้วยการมีส่วนร่วม เช่น การให้อิสระในการเลือก สนับสนุนให้ใช้ความพยายามในการทำงาน (Motivation) เป็นต้น การออกแบบการสอนสำหรับผู้เรียนที่มีความหลากหลาย โดยการออกแบบต้องสอดคล้องและคำนึงถึงลักษณะการเรียนรู้ และความเหมาะสมกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน โดยมีหลักการดังนี้ (Burgstahler, 2009 : online)

1. การสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน เป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความยอมรับและเคารพ ความเป็นอัตลักษณ์ของบุคคล เช่น การกำหนดแนวทางการสอนที่ให้ผู้เรียนบอกความต้องการของตนเอง ข้อจำกัดในการเรียนรู้ของตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์ ส่งเสริมให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน หรือในกลุ่มผู้เรียน เช่น การทำงานกลุ่มที่ผู้เรียนจะคอยช่วยเหลือกันในกลุ่ม และให้ความสำคัญกับความสามารถที่แตกต่างกันไป

3. คำนึงถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ต้องมั่นใจว่าการจัดสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวก วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการสอน กิจกรรม สามารถเข้าถึงผู้เรียนได้อย่างเต็มที่และมีความปลอดภัยแก่ผู้เรียนทุกประเภท รวมถึงผู้เรียนตาบอด นั่งรถเข็น หรือหูหนวก

4. ใช้วิธีการสอนที่หลากหลายรูปแบบ วิธีการสอนสามารถเข้าถึงผู้เรียนได้ทั้งหมด เช่น ให้ผู้เรียนได้เลือกวิธีการเรียนตามความสามารถและความถนัดของตนเอง และการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เช่นการใช้อินเทอร์เน็ตในการสื่อสาร การทำงานภาคสนาม เป็นต้น

5. ข้อมูลสารสนเทศและสื่อเทคโนโลยี ต้องแน่ใจว่าเอกสารการสอน แบบบันทึก หรือข้อมูลอื่น ๆ จะต้องมีความยืดหยุ่น และสามารถเข้าถึงได้ง่ายสำหรับผู้เรียนทุกประเภท เช่น แจกคำอธิบายรายวิชาและเอกสารประกอบการเรียนก่อนเริ่ม เพื่อให้นักเรียนที่เรียนรู้ได้เข้าได้อ่านล่วงหน้า หรือการทำในรูปแบบอื่นเช่น หนังสือระบบเสียง หนังสือเบลสำหรับผู้เรียนตาบอด เป็นต้น

6. มีการสะท้อนผลงานของผู้เรียนเป็นระยะ เพื่อให้สามารถนำข้อมูลมาปรับปรุงผลงานของผู้เรียนได้ทันก่อนจบโครงการ

7. มีวิธีการประเมินผลและใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย เช่นการประเมินงานแบบงานกลุ่ม งานเดี่ยว การประเมินตามสภาพจริง เป็นต้น

8. ปรับสื่อสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมสำหรับผู้เรียน เช่นมีการออกแบบตารางเรียนให้มีความยืดหยุ่นสำหรับผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษหรือความมีความจำเป็นพิเศษ การจัดหรือแลกเปลี่ยนห้องเรียนให้มีความสะดวกแก่ผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

จากทฤษฎีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่แอนดราโกจี (Andragogy) และ การออกแบบการสอนที่เป็นสากล (UDL) ผู้วิจัยได้เห็นประเด็นความสอดคล้องในหลักการจัดการเรียน สำหรับผู้สูงอายุในด้านการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ทางด้านกายภาพควรคำนึงถึงการสร้างความ สะดวกสบาย สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ที่สามารถเข้าถึงผู้เรียนได้อย่างทั่วถึง มีความปลอดภัยต่อผู้เรียน และ ในด้านการสร้างบรรยากาศทางด้านจิตวิทยา เป็นการสร้างให้เกิดความเคารพ การยอมรับในอัต ลักษณ์ของบุคคล หลีกเลี่ยงภาวะความตึงเครียดของผู้เรียนด้วยการสร้างความเป็นกันเอง รับฟังความ คิดเห็นและประสบการณ์ สร้างให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สอนและผู้เรียน รวมถึงกลุ่ม ผู้เรียน และการดำเนินการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ด้วยการใช่วิธีการสอนที่หลากหลาย รูปแบบ กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม

ตอนที่ 3 กิจกรรมคาราโอเกะและการขับร้อง

3.1 กิจกรรมและประโยชน์ของการขับร้องคาราโอเกะผู้สูงอายุไทย

ผู้สูงอายุวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่าง มากขึ้น การทำกิจกรรมยามว่างจึงเป็นเรื่องจำเป็น กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถทำได้หลาย รูปแบบ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมด้านการเงินที่ ได้รับเงินตอบแทน กิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น โดยกิจกรรมนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความสุขทั้ง ทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจแก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาททางสังคม เห็นคุณค่าใน ตนเอง คลายความเครียด (กชกร สังคชาติ, 2536; คณิต เขียววิชัย, 2557; ธีระ สินเดชารักษ์และ คณะ, 2558; บรรลุ ศิริพานิช, 2553) เช่นเดียวกับกิจกรรมการขับร้องคาราโอเกะที่มีประโยชน์ในด้าน สุขภาวะ เช่น ด้านร่างกาย การฝึกหายใจเพื่อการขับร้องด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นการบริหารปอดให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การเปล่งเสียงร้อง เปิดช่องคอ ร้องเพลงอย่างเป็นธรรมชาติ ส่งเสริมให้ หลอดลมไม่หดเกร็ง ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบทำงานของหัวใจ และความดันโลหิตอยู่ในสภาพ ปกติ ด้านสังคมกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น นำพาไปสู่การเกิดมิตรภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ สร้างให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความนับ ถือตนเองมากขึ้น ด้านจิตใจการร้องเพลงเป็นการผ่อนคลายความเครียด ผู้สูงอายุได้รับความบันเทิง จากการแสดงอารมณ์หลากหลายที่ต้องพยายามสื่อออกมาจากเพลง ด้านปัญญา การขับร้องช่วย กระตุ้นให้เกิดความสนใจ ความจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ ความจำ และการเรียนรู้ การฝึกคำร้อง ภาษาต่าง ๆ ช่วยฟื้นฟูความทรงจำ และช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมอง (ดุชฎี พนมยงค์, 2539; Clift et al., 2008)

คาราโอเกะเกิดขึ้นที่ประเทศญี่ปุ่นในช่วงต้นปี ค.ศ. 1970 โดย นาย ไดซุเกะ อิโนอุเอะ (Daisuke Inoue) คารา (kara) แปลว่า ว่างเปล่า โอเกะ (O-ke) มาจากคำว่า ออร์เคสตรา (orchestra) คาราโอเกะจึงความหมายว่า ออเคสตราที่ว่างเปล่า ดังนั้นคาราโอเกะจึงเป็นเครื่องบันทึกเพลงที่ได้รับความนิยมโดยปราศจากเสียงร้อง และเล่นเพลงที่ถูกบันทึกไว้โดยมีเนื้อเพลงปรากฏบริเวณหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์เพื่อใช้ประกอบการร้องเพลงของนักร้องคาราโอเกะใช้ในกิจกรรมร้อง กิจกรรมนันทนาการ ในครอบครัว สถานบันเทิง คาเฟ่ บาร์คาราโอเกะ รายการทีวีโชว์ คาราโอเกะถูกพัฒนาขึ้น จนได้รับความนิยมไปทั่วโลก ไม่เพียงแต่ด้านความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการจัดการแข่งขันร้องเพลงสำหรับนักร้องอาชีพอีกด้วย อีกทั้งการพัฒนาด้านเทคโนโลยีที่เปลี่ยนจากรูปแบบของเทปกลายเป็น ซีดี วีดีโอ และ เลเซอร์ดิสก์ โดยนักร้องสามารถเลือกเพลงได้อย่างมากมาย โปรแกรมมีความซับซ้อนของระบบมากขึ้นเพื่อการตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ได้มากขึ้น เช่น การเปลี่ยนจังหวะ เครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลง หรือคีย์ของเพลง เป็นต้น ด้วยการพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วส่งผลให้คาราโอเกะแพร่กระจายจากประเทศญี่ปุ่น ไปสู่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เช่น เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศสหรัฐอเมริกา และยุโรป ออสเตรเลีย เยอรมนี ฟินแลนด์ และบราซิล เป็นต้น กิจกรรมคาราโอเกะกับผู้สูงอายุนั้นมักได้รับความนิยมในประเทศทางเอเชียโดยประเทศญี่ปุ่น เป็นกิจกรรมที่ขึ้นชื่อของผู้สูงอายุและแม่บ้าน (Fornäs et al., 1998; Sadie, 2001; Watanabe, 2005) สำหรับประเทศทางตะวันตกกิจกรรมการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุมักเป็นการร้องเพลงประสานเสียง (Clift et al., 2008; Clift, Gilbert & Vella-Burrow, 2016)

สำหรับประเทศไทยกิจกรรมคาราโอเกะเป็นหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมในหมู่ผู้สูงอายุ มีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ใช้เพื่อความบันเทิงในงานพบปะสังสรรค์ เช่น กิจกรรมคาราโอเกะในชมรมผู้สูงอายุ ห้องคาราโอเกะบนห้างสรรพสินค้า การแข่งขันระดับจังหวัด การจัดการแข่งขันระดับชาติที่กรมพลศึกษา จัดประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุ (BIG KARAOKE 2016) ประจำปี 2559 ระหว่างวันที่ 12-15 กรกฎาคม 2559 ณ จังหวัดสุรินทร์ จะเห็นว่ากิจกรรมคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นได้มีการจัดขึ้นในทุก ๆ ระดับของภาคส่วนในประเทศ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัย รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้แสดงออกถึงความมีศักยภาพ ตลอดจนใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทุกเพศทุกวัย (กรมพลศึกษา, 2559)

3.2 อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ในการจัดกิจกรรมคาราโอเกะ อุปกรณ์นับเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งผู้จัดกิจกรรมควรมีความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของคาราโอเกะต่าง ๆ ได้แก่ 1) ประเภทใช้แผ่น DVD หรือ VCD ข้อเสียของคาราโอเกะประเภทนี้คือ ใช้เวลาโหลดเพลงค่อนข้างนาน มีเพลงให้เลือกจำนวนน้อย ข้อดีของคาราโอเกะประเภทนี้คือ มีราคาค่อนข้างถูก 2) ประเภทฮาร์ดดิสก์ โดยจะแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ ประเภทเครื่องคล้ายคอมพิวเตอร์ โดยเครื่องจะบรรจุเพลงโดยสามารถเล่นได้ในระบบของไฟล์วิดิทัศน์ที่มีภาพเคลื่อนไหว และแบบเครื่องคอมพิวเตอร์ระบบ MIDI File ข้อดีของคาราโอเกะประเภทฮาร์ดดิสก์ สามารถใช้งานได้ง่ายสะดวก สามารถบรรจุเพลงได้มาก สามารถตั้งคีย์เพลง และเพิ่ม-ลดความเร็วเพลง เป็นต้น 3) ประเภทเฉพาะยี่ห้อผู้ผลิต เป็นเครื่องคาราโอเกะที่ผลิตออกมาครบชุด ได้แก่ตัวเครื่องจะมีข้อมูลเพลงที่มีภาคขยายเสียงและผสมสัญญาณเสียง ชุดลำโพง ไมโครโฟน ข้อเสียคือหากผู้ใช้ต้องการเพิ่มเพลงใหม่จะต้องนำไปยังบริษัทตัวแทนจำหน่ายเพื่อเพิ่มเพลงใหม่ ส่วนประกอบของชุดคาราโอเกะ โดยหลักแล้วจะมีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ 3 ส่วนคือ 1) ส่วนสัญญาณเข้า ได้แก่ เสียงดนตรีที่ไม่มีเสียงร้องมาจากเครื่องเล่น และเสียงร้องที่ผ่านไมโครโฟน 2) ส่วนขยายเสียง เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ผสมทำหน้าที่ผสมสัญญาณเสียงที่ได้จากการร้องผ่านไมโครโฟน กับเสียงดนตรีให้เสียงเกิดความกลมกลืนและไพเราะขึ้น 3) ส่วนสัญญาณออก ลำโพง (Speaker) ทำหน้าที่แปลงสัญญาณไฟฟ้าที่ส่งมาจากเครื่องขยายเสียงให้เป็นเสียงดังออกมา จอภาพ (Monitor) ทำหน้าที่แสดงผลด้านภาพวิดิทัศน์ หรือตัวอักษร เช่นจอคอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ เป็นต้น (จเรวัฒน์ เทวรัตน์, 2558: ออนไลน์; วิทยา การะภักดี, 2558: ออนไลน์) การเลือกคาราโอเกะนั้นผู้ที่ทำการซื้อควรมีความเข้าใจเกี่ยวกับระบบต่าง ๆ เพื่อหาประเภทของโปรแกรมและอุปกรณ์เครื่องเสียง เนื่องจากส่วนประกอบต่าง ๆ ล้วนมีความเกี่ยวข้องกันกับคุณภาพของเสียง

3.3 การขับร้อง

ในการขับร้องนั้นประกอบด้วยผู้ขับร้องกับเครื่องดนตรีที่อยู่ในร่างกาย การขับร้องหากผู้ขับร้องสามารถควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ควบคุมอาการตื่นเต้น ตกใจ หรืออาการอื่น ๆ ได้ก็จะทำให้เสียงที่ขับร้องออกมานั้นมีความก้องกังวาน มีพลัง มีความไพเราะ (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546) สิ่งสำคัญของการขับร้องคือการหายใจเพื่อเก็บลมเพื่อใช้ในการขับร้อง การบริหารการหายใจเพื่อการเก็บลม (support) เสียงที่ดีและเหมาะสมนั้นจะทำให้การร้องเพลงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการร้องเพลง ดังที่ ฟิงจิตต์ สวามีภักดี (2530) กล่าวว่า “ลมหายใจเพื่อชีวิต และลมหายใจเพื่อเสียงเพลง”

การออกเสียงและการฟัง การร้องเพลงนั้นจะใช้กลไกการออกเสียงเหมือนกับการพูด ผู้ขับร้องต้องฝึกขยับปากและกล้ามเนื้อปากให้คล่องตัวอยู่เสมอ เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานอย่างมีประสิทธิภาพ ปราศจากอาการเกร็ง ในด้านการฟังนักร้องควรฝึกหูให้รับฟังเสียงร้องของตนเอง และแยกแยะความชัดเจนของเสียงตนเองได้ ซึ่งจะทำให้หูสามารถขับร้องได้ชัดเจน (ดวงใจ อามาตยกุล, 2545, 2546; ดุษฎี พนมยงค์, 2547; สาทิศย์ ชัยประสิทธิ์กุล, 2553; Greene, 1975; Smith et al., 2013)

ความชรานั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่จะส่งผลกระทบต่อการเล่นและการได้ยิน จากการสูญเสียความแม่นยำ ความแข็งแรง และการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ เมื่อเรามีอายุมากขึ้น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่อประสาท จะเสื่อมลงตามไปด้วย (Chodzko-Zajko & Ringel, 1987) ความเสื่อมทางร่างกายเหล่านี้ส่งผลต่อความสามารถในกิจกรรมการร้องเพลง จะเกิดขึ้นมากหรือน้อยนั้นเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุและครูผู้สอนควรรับทราบถึงการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับการสอนให้เหมาะสม (Butler, Lind & Weelden, 2001)

การร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ บางครั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนเทคนิคการร้องเพลง บางอย่างอาจเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อที่จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อเส้นเสียง ออกเสียงสบาย ผู้สูงอายุควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการพื้นฐานเช่น การผ่อนคลาย (Relaxation) ก่อนการซ้อมโดยในการผ่อนคลายไม่จำเป็นต้องใช้เวลาอย่างมาก แต่ไม่ควรละเลย การเตรียมเสียง (warm-up period) มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการปรับร่างกาย การหายใจ และเสียงพูด มาสู่การร้องเพลง การวอร์มเสียงเป็นสิ่งสำคัญผู้นำกิจกรรมร้องเพลงควรจัดเวลาวอร์มที่ใช้เวลาไม่มากนักแต่ต้องมีประสิทธิภาพ ส่วนด้านการลดอุณหภูมิสำหรับนักร้องผู้สูงอายุ (Cooldowns and Older Singers) เป็นการใช้เวลาช่วงสั้น ๆ ในการปรับอวัยวะในการออกเสียงเพื่อร้องเพลงให้กลับมาสู่การพูดปกติ ช่วยลดเสียงร้องกลับมาสู่ช่วงเสียงกลางได้อย่างสะดวกสบายและเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Arts for Health Cornwall and Isles of Scilly, 2010; Smith & and others, 2012)

ท่าทางในการร้องเพลงของนักร้องเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่ง ในการบังคับกระดูกให้ยึดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระ และสามารถประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเป็นการสื่อความหมายของอารมณ์เพลงผ่านท่าทางในการแสดงออก การร้องเพลงนั้นมีท่าทางที่เป็นพื้นฐานได้แก่ การยืนหน้ามองตรง คางควรขนานไปกับพื้น เปิดหัวไหล่ ผ่อนคลาย ยกหน้าอกขึ้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้องเพื่อการเก็บลมเมื่อหายใจเข้า มือทั้ง 2 วางไว้ข้างลำตัว วางเท้าห่างกันประมาณความกว้างของไหล่ การนั่งหลังตรง ยกขาโยกรง และขยายขาโยกรงออก ยืดไหล่กว้างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ผ่อนคลายศีรษะ เท้าทั้งสองข้างวางราบสนิทไปกับพื้น (ดวงใจ อามาตยกุล, 2546; Smith & et al., 2012)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยนั้นส่งผลต่อการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นเรื่องผู้ฝึกสอนหรือผู้นำกิจกรรมควรทำความเข้าใจเพื่อปรับการสอนให้เข้ากับผู้สูงอายุ พื้นฐานที่สำคัญสำหรับการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุควรได้รับการฝึกพัฒนาความสามารถ เช่น การหายใจ การออกเสียงให้ก้องกังวาน ถูกต้องตามอักขระ การร้องให้ถูกต้องตามจังหวะ และทำนอง ตาม ศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น การฝึกพื้นฐานเหล่านี้เป็นส่วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการร้อง เพลงคาราโอเกะมากขึ้น อีกทั้งการเลือกเพลงที่ผู้สูงอายุชอบอาจจะต้องมีการปรับเพิ่มระดับเสียงให้ เหมาะสม แต่อย่างไรก็ตามการปรับระดับเสียงควรคำนึงถึงความปลอดภัยของเพลงด้วย (ชุตินา แก้ว เนียม, 1 ใน 5 ศิลปินหญิงเดี่ยวยอดเยี่ยมจากสี่สัปดาห์ 2555, สัมภาษณ์, 14 มกราคม 2561) ดังนั้นในการเลือกเพลงนั้นผู้ร้องควรรู้จักระดับเสียงของตนเอง ประเภทของเพลง สำนวนตนเองว่า สามารถร้องเพลงที่มีการเอื้อนเยอะได้หรือไม่ ร้องเพลงภาษาอะไร สามารถพิจารณาตามลักษณะของ ทำนอง เช่น ช่วงกว้างของทำนอง การจัดเรียงระดับเสียง ลักษณะของจังหวะที่ไม่ซับซ้อนจนเกินไป สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกการขับร้อง และการจัดเนื้อร้องกับแนวทำนองเนื้อร้องเต็มสามารถขับร้องง่ายกว่า ลักษณะของแนวทำนองที่มีการเอื้อน (ณรุทธ์ สุทธิจิตต์, 2540)

3.4 ประเภทของเพลงร้องและเทคนิคการร้องเพลง

3.4.1 เพลงต่างประเทศ

เพลงคลาสสิก เป็นเพลงของชาวยุโรปที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยโบราณ ประกอบด้วยเพลง ร้องประเภท อوبرา (Opera) และ Art Song การร้องเพลงคลาสสิกนั้นมีความยากจะต้องอาศัย เทคนิคขั้นสูงในการแปรเปลี่ยนเสียงในการถ่ายทอดอารมณ์เพลงให้ออกมาหลายรูปแบบ เทคนิคการ ร้องกึ่งพูดที่ต้องใช้ความชำนาญในการขับร้อง ทำนองเพลงจะมีช่วงเสียงที่กว้าง การร้องเพลงคลาสสิก ต้องใช้เทคนิคขั้นสูง นักร้องต้องใช้เสียงที่มีกำลัง ก้องกังวาน เนื่องจากเพลงคลาสสิกมีทำนอง จังหวะ เนื้อร้องและอารมณ์เพลงที่ซับซ้อน (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546)

เพลงแจ๊ส (Jazz) เป็นเพลงที่เกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 โดยผู้ริเริ่มดนตรีแจ๊สนั้นเป็นชนผิวดำอเมริกัน เอกลักษณ์ของเพลงแจ๊สคือการใช้จังหวะชัด และ จังหวะสวิง การสร้างสรรค์แบบอิมโพรไวเซชั่น การร้องเพลงแจ๊สใช้เทคนิคการร้องที่มีสำเนียงและลีลา ที่มีทั้งอ่อนหวานและเร่าร้อน จะต้องมีการสร้างสรรค์ เทคนิคการร้องจะต้องสะท้อนความเป็น เอกลักษณ์เฉพาะตัว (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546; ณรุทธ์ สุทธิจิตต์, 2557)

3.4.2 ประเภทของเพลงไทย

เพลงไทยได้รับการพัฒนามาจากเพลงร้องในบ้านนั้นก็คือเพลงกล่อมลูก ต่อมาได้กลายเป็นเพลงร้องแก๊งกัน เช่น เพลงพื้นบ้านที่ร้องโดยไม่มีเครื่องดนตรีประกอบมีเพียงเครื่องประกอบจังหวะ และพัฒนาเป็นเพลงร้องคลอดนตรี เพลงประกอบการแสดง เพลงไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาจากเพลงไทยแท้ เมื่อถึงสมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ได้มีการรับอารยธรรมจากต่างประเทศรวมถึงเพลงด้วย ได้แก่ เพลงพื้นบ้าน เพลงไทยแท้ หรือเพลงไทยเดิม เพลงร่ำวง เพลงชีวิต เพลงเพื่อชีวิต เพลงไทยสากล หรือเพลงลูกกรุง เพลงลูกทุ่ง และเพลงสากล (พูนพิศ อมาตยกุล, 2529)

เพลงไทยสากล หรือเพลงลูกกรุง เป็นเพลงที่ได้รับอิทธิพลจากเพลงของตะวันตก การร้องเพลงไทยสากลใช้เทคนิคเดียวกับการขับร้องเพลงป๊อป แต่เนื่องจากภาษาไทยนั้นมีความซับซ้อนในการเปล่งเสียงวรรณยุกต์ ลักษณะการเอื้อนเป็นการร้องเพลงหนึ่งคำที่มีตั้งแต่สองเสียงขึ้นไปที่ต้องร้องกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถ้าผู้ร้องสามารถทำได้ตามการร้องจากต้นฉบับได้ก็จะทำให้เพลงนั้นไพเราะและสมบูรณ์ (ชุตินา แก้วเนียม, 1 ใน 5 ศิลปินหญิงเดี่ยวยอดเยี่ยมจากสี่สัปดาห์ 2555, สัมภาษณ์, 14 มกราคม 2561) ส่วนด้านเพลงสุนทราภรณ์ การร้องเพลงสุนทราภรณ์นั้นยกตัวอย่างในแง่มุมเด่นท่านอาจารย์เพ็ญศรี พุ่มชูศรี ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง เพลงไทยสากล-ขับร้อง ได้แก่ 1. การมีเสียงก้องกังวาน (Resonance) เป็นเสียงที่ไพเราะเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เสียงที่ลอยหรือแหลมผิดธรรมชาติ 2. การมีเสียงที่มีพลัง แสดงให้เห็นถึงการใช้ลมหายใจและการสนับสนุน (Support) ที่มีประสิทธิภาพ 3. มีการเปล่งเสียงคำและวรรณยุกต์ที่แม่นยำ ทั้งคำที่มีโน้ตเดี่ยวและการเอื้อนทำนอง 4. มีการเปลี่ยนช่วงเสียงที่แม่นยำสละสลวย เช่นการเปลี่ยนเสียงทำนองอย่างกะทันหัน ซึ่งต้องใช้เทคนิคขั้นสูง 5. มีการเอื้อนคำที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง จะเห็นได้ว่าการร้องเพลงสุนทราภรณ์จะมีการเอื้อน และการร้องคำให้ชัดแต่จะมีมากขึ้นอยู่กับลีลาของนักร้องแต่ละคน ผู้ร้องเพลงจะควรฟังจนซึมซับ และสามารถตีความเพลงและนำเสนอด้วยแนวทางของตนเอง (จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และ อรพินท์ คำสอน, 2549) เพลงไทยอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า เพลงลูกทุ่ง นั้นเป็นเพลงอีกประเภทที่มีความแตกต่างในด้านการเอื้อนคำและการใช้ลูกคอที่แตกต่างไปจากเพลงลูกกรุง โดยสำเนียงของเพลงจะขึ้นอยู่กับผู้ร้องและลักษณะภูมิภาค เช่นจินตหรา พูนลาภ จะใช้ลูกคอลักษณะคล้ายการดำเนินทำนองของโน้ตหลาย ๆ ตัว แต่โน้ตเหล่านั้นจะไม่ต่อเนื่องกัน จะเป็นการบังคับให้เกิดการขาดตอนโดยใช้กล่อมเนื้อคอ เป็นต้น (ดุขฎิ พนมยงค์, 2547)

จะเห็นได้ว่าการร้องเพลงไทยนั้นจะมีเสียงวรรณยุกต์ การเอื้อน ลูกคอ ที่เป็นเอกลักษณ์ ผู้ฝึกขับร้องควรจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคดังกล่าว นอกจากเรื่องเทคนิคแล้ว การตีความเพลงให้ประทับใจและเป็นธรรมชาติจะทำให้เพลงเกิดความไพเราะน่าสนใจ สื่ออารมณ์จากผู้ร้องไปสู่ผู้ฟัง (จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และ อรพินท์ คำสอน, 2549) แต่อย่างไรก็ตามเพลงเหล่านี้

นับเป็นเพลงที่ได้รับความนิยมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นเพลงที่ได้รับความนิยมในสมัยที่พวกเขาท่านกำลังหนุ่มสาว ซึ่งนิยมนำมาร้องเพลงคาราโอเกะอยู่เสมอ การคัดเลือกเพลง และการทำการสอนเพลงที่ลงลึกทางเทคนิค อาจจะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากิจกรรม ศักยภาพ และความต้องการของผู้สูงอายุเช่นกันเพื่อความสุข การมีสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 การบริหารองค์กร

4.1 ทรัพยากรองค์กร

ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งคือทรัพยากร ผู้บริหารจำเป็นต้องจัดทรัพยากรนั้นให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร ทรัพยากรนั้นได้แก่ (บพิตร พันธุ์ปัทมา, 2546 อ้างถึงใน วรรณัญญ อัครพุทธิ, 2554)

1) ทรัพยากรบุคคล เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นผู้มีชีวิต จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรม หรือปฏิบัติงานในองค์กรนั้น ๆ การจัดการควรให้ความสำคัญกับบุคคล เนื่องจากผลงานที่ดีจะต้องประกอบด้วยบุคคลอันมีคุณภาพ มีความรับผิดชอบต่อองค์กร

2) ทรัพยากรงบประมาณ หน่วยงานจำเป็นต้องมีงบประมาณเพื่อบริหารงาน สำหรับเป็นค่าจ้างบุคคลากร ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ และจัดหาทรัพยากรชนิดต่าง ๆ หากขาดงบประมาณในการดำเนินงานอาจทำให้เกิดอุปสรรคและยากที่จะบรรลุเป้าหมาย

3) วัสดุสิ่งของ ได้แก่ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ รวมถึงอาคาร สถานที่ หากขาดวัสดุอุปกรณ์ก็อาจเกิดอุปสรรคหรือปัญหาในการบริหารได้

4) การจัดการ การบริหารจำเป็นต้องมีการจัดการที่เป็นระบบ แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุม ควรมีการตรวจสอบงานอย่างมีระบบ แบบแผนในการปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อให้องค์กรหรือหน่วยงานประสบความสำเร็จ

เห็นได้ว่าการบริหารจัดการทรัพยากรนั้นมีความสำคัญในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้องค์กรที่อยู่ในรูปแบบต่าง ๆ ดำเนินกิจกรรมไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

4.2 การบริหารจัดการกลุ่ม

กลุ่ม (Group) เป็นการรวมตัวของคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ยอมรับสิทธิและปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม ร่วมกันกำหนดเป้าหมายและดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน การบริหารหรือความเข้าใจของคนในกลุ่มนั้นมีความสำคัญที่ส่งผลถึงความสำเร็จในการดำเนินงาน และความสำเร็จของกลุ่ม โดยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนได้รับบทบาทที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะต้องประกอบด้วยสมาชิกที่มีบทบาทแตกต่างกันที่ถูกเลือกจากความสามารถและบุคลิกภาพที่เหมาะสม ได้แก่ ผู้นำ ผู้คอยตักเตือน ผู้ปฏิบัติงาน ผู้สร้างสรรค์ความคิด ผู้จัดหาทรัพยากร ผู้ประเมินและติดตามผลงาน ผู้สนับสนุน ผู้คอยเก็บตงงาน และผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีคุณลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความร่วมมือ เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จสมบูรณ์ ความมีมนุษยสัมพันธ์ ให้ความรัก ยอมรับ และรับฟังความคิดเห็นด้วยความจริงใจ การให้เกียรติเคารพในสิทธิ หน้าที่ และความเป็นส่วนตัวของบุคคลในกลุ่ม เป็นต้น รวมถึงการทำตามกฎระเบียบที่ตั้งขึ้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมของสมาชิก (Belbin, 1981 อ้างถึงใน จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2557)

2) กระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มที่ส่งผลต่อความราบรื่นในการทำงานและประสิทธิภาพของกลุ่ม ได้แก่ 1) การสื่อสาร จะต้องมีการแบบแผนที่ดีหากการสื่อสารไม่ดีอาจส่งผลให้ผู้รับสารเข้าใจผิด เกิดการไม่ยอมรับและเกิดอคติต่อผู้สื่อสารและงานกลุ่ม 2) ภาวะผู้นำ ภาวะผู้นำจะต้องมีความสามารถในการสร้างความไว้วางใจ ศรัทธา เกิดความยอมรับ สร้างให้เกิดความรักใคร่ปรองดอง หรือการออก คำสั่ง เพื่อให้การปฏิบัติงานในกลุ่มบรรลุเป้าหมาย 3) ความเหนียวแน่นของกลุ่มนั้นเป็นสิ่งสำคัญส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพของกลุ่มที่สูง 4) ความขัดแย้งภายในกลุ่ม สามารถแยกออกเป็น 2 แบบคือ ความขัดแย้งเชิงบวก เป็นความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดผลดีต่อกลุ่มเนื่องจากนำไปสู่การตัดสินใจที่เป็นการยอมรับของคนในกลุ่ม ความขัดแย้งเชิงลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการยึดติดกับความคิดและค่านิยมส่วนบุคคล ไม่เปิดใจรับฟังข้อมูลใหม่ ต่อต้านความคิดของผู้อื่น ขาดเหตุผลในการจัดการกับความขัดแย้ง ความขัดแย้งลักษณะนี้อาจนำไปสู่ความล้มเหลวของกลุ่ม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2557)

3) วิธีการแก้ไขความขัดแย้งในกลุ่ม เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งกลุ่มสามารถดำเนินการได้แก่ 1) การเผชิญหน้า เป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรไม่สามารถยุติความขัดแย้งได้อย่างเด็ดขาด เนื่องจากส่งผลให้อีกฝ่ายเกิดความไม่พอใจและพยายามแก้แค้นได้ 2) การเจรจาต่อรอง การแก้ไขโดยอาศัยบุคคลที่ 3 เจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขให้เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย 3) การแก้ปัญหา เป็นวิธีการร่วมกันค้นหาสาเหตุและแนวทางการจัดการความขัดแย้งร่วมกัน 4) การออกแบบ เป็นการสร้างหรือจัดสถานการณ์ให้ความขัดแย้งกลับคืนสู่สภาวะปกติ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2557)

การจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นมักประกอบด้วยบุคคล และหน้าที่ต่อกลุ่มที่หลากหลาย การทำงานร่วมกันย่อมมีทั้งความราบรื่นและความขัดแย้งกันในกลุ่ม การบริหารจัดการ แก้ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมให้กิจกรรมต่าง ๆ นั้นดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 5 วิจัยเชิงคุณภาพ

5.1 การเตรียมตัวทำงานภาคสนาม

การทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ ขั้นตอนการเข้าสนามอยู่ 4 ขั้นตอนได้แก่ การเลือกสนาม การแนะนำตัว การสร้างความสัมพันธ์ และการเริ่มทำงาน โดยการเลือกสนามนั้นจะต้องสามารถตอบปัญหาที่ต้องการศึกษาได้ ไม่ใช่การเลือกอย่างสุ่ม ขนาดของสนามที่จะเข้าไปศึกษาต้องไม่ใหญ่เกินไป หากใหญ่เกินไปต้องเลือกเฉพาะบางแห่งในการเข้าไปศึกษา คำนึงถึงความซับซ้อนปรากฏการณ์ของสนาม ความสะดวกในการเดินทางติดต่อ นอกจากนี้ยังควรคำนึงด้านความปลอดภัยเมื่อประสบปัญหา ต้องการความช่วยเหลือ การใช้เวลาในสนาม การเตรียมตัวเข้าสนาม เป็นการเข้าไปอยู่ในสนามอย่างผสมกลมกลืนที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องเตรียมตัวด้าน ภาษา การแต่งกาย การวางตัว อุปกรณ์การปฏิบัติงานภาคสนาม และการทำความเข้าใจชุมชน นอกจากนี้การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เหมาะสมควรเป็นผู้ที่มีความรู้พิเศษเกี่ยวกับสนามที่ผู้วิจัยเข้าศึกษา เป็นผู้ที่สามารถให้รายละเอียดที่แม่นยำ และสามารถบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาของผู้วิจัย เราเลือกคน สถานที่ ปรากฏการณ์ หรือกระบวนการใด ๆ มาศึกษา เพราะเป็นสิ่งที่มีความรู้ให้เราศึกษาในระดับลึกมาก โดยเรียกการเลือกตัวอย่างแบบนี้ว่า “เลือกโดยยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก” (Purposeful sampling) เช่น ตัวอย่างที่แสดงลักษณะสุดขั้ว ตัวอย่างที่มีประสบการณ์มาก และตัวอย่างที่ครอบคลุมความหลากหลายในประชากรได้มากที่สุด เป็นต้น (สฤงศ์ จันทวานิช, 2559; Patton, 1987 อ้างถึงใน ชาย โพรสิฐิตา, 2559)

5.2 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพสามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ผู้วิจัยต้องเข้าถึงตัวผู้ให้ข้อมูลโดยตรงในเวลาเก็บข้อมูล เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม เป็นต้น และประเภทที่ผู้วิจัยไม่จำเป็นต้องเข้าไปถึงตัวผู้ให้ข้อมูลโดยตรงในเวลาเก็บข้อมูล เช่น การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการหาข้อมูลจากเอกสาร โดยวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพแต่ละประเภทมีวิธีการดำเนินการ สร้างเครื่องมือและรูปแบบการเก็บข้อมูลที่แตกต่างกัน การสังเกตเป็นการเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นหรือปรากฏการณ์ขึ้นอย่างเอาใจใส่และกำหนดไว้อย่างมีระเบียบวิธี เพื่อวิเคราะห์หรือหาความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นกับสิ่งอื่น ในการวิจัยเชิงคุณภาพมักใช้การสังเกตควบคู่ไปกับวิธีการ

เก็บรวบรวมข้อมูลวิธีอื่น ๆ ด้วย จุดสำคัญของการสังเกตคือทำให้รู้ถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นธรรมชาติที่เป็นข้อมูลโดยตรงตามสภาพความเป็นจริง เป็นข้อมูลปฐมภูมิ มีความน่าเชื่อถือมาก การสังเกตซ้ำในเหตุการณ์เดียวกันประกอบการซักถามและการตรวจคำตอบทำให้การสังเกตเป็นประโยชน์ในการวิจัยมากในการวิจัยเชิงคุณภาพมี 2 รูปแบบคือการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ สามารถทำได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง การสัมภาษณ์ควรกำหนดรูปแบบดำเนินการสัมภาษณ์เนื่องจากรูปแบบของการสัมภาษณ์นั้นมีส่วนกำหนดว่าคำถามในแนวคำถามควรมีลักษณะอย่างไร เช่น สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างอย่างเคร่งครัด (Structured) คือ การถามคำถามตามลำดับที่เตรียมไว้ในแนวทางทางเท่านั้น การสัมภาษณ์ที่ไม่เคร่งครัดในเรื่องโครงสร้าง (Unstructured) คือ การยืดหยุ่นข้อในการสัมภาษณ์ไว้เป็นหลักส่วนคำถามนั้นเปิดกว้างไม่มีการเตรียมแนวคำถามไว้ล่วงหน้า และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured) คือ การใช้แนวคำถามเป็นหลักแต่ขณะเดียวกัน ก็เปิดกว้างสำหรับประเด็นที่อาจเกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ในทุกรูปแบบ (ชาย โพธิ์สิตา, 2559; สุภางค์ จันทวานิช, 2559)

5.3 การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ใช้กันมากในการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีการดังต่อไปนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2559)

การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล คือ การตรวจสอบข้อมูลโดยพิจารณาตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลในด้านแหล่งเวลา เป็นการเปรียบเทียบข้อมูลในเวลาที่แตกต่างกันมีความเหมือนกันหรือไม่ เช่น การสังเกตผู้ป่วยโรคจิตเวลาเช้า ควรตรวจสอบข้อมูลด้วยการสังเกตผู้ป่วยในเวลาอื่น ๆ ด้วย การตรวจสอบข้อมูลแหล่งสถานที่ เป็นการเปรียบเทียบข้อมูลจากต่างสถานที่ที่มีความเหมือนกันหรือไม่ เช่น ผู้ป่วยโรคจิตมีอาการคุ้มคลั่งไม่อยู่บ้าน หากอยู่ที่อื่นยังมีอาการคุ้มคลั่งหรือไม่ และการตรวจสอบข้อมูลแหล่งบุคคล เป็นการเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่เปลี่ยนไป ข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ เช่น เคยสัมภาษณ์ผู้ชายผู้ป่วย เปลี่ยนเวรสัมภาษณ์ บุตรหญิง พยาบาล หรือเปลี่ยนจากบุคคลเป็นกลุ่มบุคคล หรือกลุ่มสังคม

การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย คือ การตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนได้ข้อมูลต่างกันอย่างใด โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกตแทนที่จะใช้ผู้วิจัยคนเดียวสังเกตโดยตลอด

การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล คือ การใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ที่แตกต่างกัน ในเรื่องเดียวกัน เช่นการใช้การสังเกตการณ์ คู่กับการสัมภาษณ์ และใช้ข้อมูลจากแหล่งเอกสาร ประกอบด้วย

5.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

องค์ประกอบสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ เริ่มต้นจากขั้นตอนทอนข้อมูล (Data Reduction) เพื่อให้ข้อมูลที่มีขนาดใหญ่เหลือเฉพาะส่วนที่นำไปวิเคราะห์ได้จริง ด้วยการจัดระเบียบข้อมูลให้อยู่ในรูปแบบของเอกสารอย่างเป็นระเบียบและเป็นระบบ เลือกข้อมูลที่มีความหมายตรงประเด็นมากำหนดรหัส จากนั้นเป็นขั้นตอนการแสดงผลข้อมูล (Data Display) เป็นผลจากการนำข้อมูลที่ได้กำหนดรหัสมารวมกลุ่มตามลักษณะความสัมพันธ์ที่หน่วยย่อยเหล่านั้นมีความสัมพันธ์กัน เพื่อบอกเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษาตามความหมายที่ข้อมูลพูดออกมา หาข้อสรุปของสิ่งที่ได้ค้นพบ และขั้นตอนการหาข้อสรุป ตีความและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเป็นขั้นตอนสุดท้าย โดยแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้ (ชาย โพธิสิตา, 2559)

5.5 การจัดระเบียบข้อมูล

การจัดระเบียบข้อมูล หมายถึงการจัดทำให้ข้อมูลอยู่ในสภาพที่พร้อมจะนำไปวิเคราะห์โดยสะดวก โดยแบ่งการจัดระเบียบข้อมูลออกเป็น 2 ด้านได้แก่ ด้านกายภาพ ได้แก่ การถอดข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียง หลักการในการถอดข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียงควรถอดชนิดคำต่อคำ โดยการรักษาลักษณะที่เป็นธรรมชาติ อารมณ์ ความรู้สึกและบรรยากาศของการสนทนาไว้ไม่ให้เสียหายและด้านเนื้อหา การจัดเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ แบ่งข้อมูลออกเป็นประเภท ๆ ทำบัญชีรายการข้อมูล และการจัดระเบียบเนื้อหาข้อมูลเป็นการ ลดทอนข้อมูลลงเป็นการคัดสรรเอาข้อความต่างๆที่กระจายอยู่ในข้อมูลที่มีความหมายตรงกับประเด็นที่ต้องการวิเคราะห์ออกมา ข้อความส่วนที่นำมา นั้นจะถูกกำหนดเป็นรหัสแทนความหมายสำคัญของข้อความ การให้รหัสข้อมูลเชิงคุณภาพสามารถทำได้ 2 รูปแบบได้แก่ การให้รหัสแบบนิรนัย (Deductive) และการให้รหัสแบบอุปนัย (Inductive) (ชาย โพธิสิตา, 2559)

5.6 การแสดงข้อมูล การสรุป และตีความ

การแสดงข้อมูลเป็นการนำเอาหน่วยข้อมูลที่แตกออกเป็นส่วนย่อยและให้รหัสเรียบร้อยแล้ว กลับมารวมกันใหม่ให้เป็นกลุ่มตามประเด็น หัวข้อการวิเคราะห์ จุดประสงค์ของการทำเช่นนี้ เพื่อให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มสามารถบอกเรื่องราวเดียวกันได้อย่างมีความหมาย โดยมีวิธีการจัดกลุ่มข้อมูล

ด้วยการพิจารณาครุฑที่ทั้งหมดว่ารหัสใดมีความหมายตรงกับหัวข้อหรือประเด็นที่ได้กำหนดไว้ นำข้อความที่ใส่รหัสไว้มาจัดไว้ในกลุ่มภายใต้หัวข้อเดียวกัน ด้วยการใช้นาฬิกาที่เรียกว่า การตัด-ปะ (Cut-and-paste technique) เป็นการตัดต่อข้อความที่มีรหัสเดียวกัน มาต่อกันไว้อย่างเป็นระเบียบในที่เดียวกัน หรือการใช้โปรแกรมประมวลคำในคอมพิวเตอร์โดยการเลือกข้อความด้วยการไฮไลต์ (Highlight) ยกข้อความที่ไฮไลต์ไปรวมกันไว้ในแฟ้มเอกสาร ทุกข้อความที่ตัดมาจะต้องบอกให้ทราบถึงแหล่งที่มาว่าเป็นข้อมูลชุดใด ด้านการสรุป และการตีความเป็นการหาข้อสรุปเป็นการประมวลผลอย่างมีสาระสำคัญ แบบแผน และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากข้อมูล ข้อสรุปที่ได้อาจมีส่วน ที่เป็นรูปธรรมเป็นข้อเท็จจริงที่สามารถมองเห็นได้ง่าย และส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความรู้ในระดับมโนทัศน์ คำอธิบาย หรือแบบจำลองแนวความคิด เช่น การมองหาแบบแผน การมองหาความน่าจะเป็นในข้อมูล และการจัดกลุ่ม (ชาย โพธิสิตา, 2559)

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศไทย

นันทรัตน์ อมาตยกุล (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้เพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” โดยมีจุดประสงค์เพื่อ ก) ศึกษาสถานภาพผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพกายดี 2. ด้านสุขภาพจิตดี 3. มีการจัดการการเงิน 4. มีความสัมพันธ์กับชุมชน 5. ทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม ข) เพื่อศึกษาระดับความต้องการเรียนรู้ ค) วิเคราะห์ระดับความรู้ ง) วิเคราะห์ระดับความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้เพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และ จ) ศึกษาความแตกต่างระหว่าง เพศ อายุ และระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรด้านต่าง ๆ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถาม โดยการทำสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิจำนวน 395 คน ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่สำคัญเรียงลำดับคะแนนเฉลี่ย คือ 1. แรงจูงใจที่อยากเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ 3. การชักนำจากสมาชิกในสังคม 4. มาตรการส่งเสริมการเรียนรู้ของรัฐ 5. สมาชิกในครอบครัว 6. กฎหมายที่เอื้อต่อการเรียนรู้ 7. ปัจจัยทางเทคโนโลยี ด้านความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการเรียนรู้ ความรู้ และปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ การทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีศักยภาพดี และดีมากทั้ง 5 ด้าน มีความต้องการเรียนรู้มาก มีความรู้สูง และให้ความสำคัญกับแรงจูงใจ ว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ซึ่งเป็นความเห็นที่ต่างจากผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มที่ประเมินตนเองว่ามีศักยภาพปานกลาง หรือไม่ดี

สมควร จำเริญวัฒน์ และคณะ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคเหนือ เขต 2” โดยมีจุดประสงค์เพื่อ 1. พัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ 2. ทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบความสัมพันธ์ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 340 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคเหนือ เขต 2 โดยการคัดเลือกแบบสุ่มหลายขั้นตอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์สาเหตุด้วยการวิเคราะห์เส้นทาง ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ เขavnปัญญาด้านตรรกะคณิตศาสตร์ ความรู้พื้นฐานเดิม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ 2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ได้แก่ เขavnปัญญาด้านตรรกะคณิตศาสตร์ ส่วนปัจจัยอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ และปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานเดิม

นริศราภรณ์ เปาเล้ง (2560) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการสอบวัดระดับทางดนตรี” โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จและการเตรียมความพร้อมของครูผู้สอนและนักเรียนในการสอบวัดระดับทางดนตรีมาตรฐานสากล งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกโดยเจาะจง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่ 1) ครูเปียโนที่มีประสบการณ์ในการส่งนักเรียนสอบอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน 2) นักเรียนที่มีประสบการณ์การสอบ และได้ผลสอบผ่านตั้งแต่การสอบครั้งแรก จำนวน 10 คน 3) นักเรียนที่มีประสบการณ์การสอนจำนวนตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป จึงได้ผลสอบผ่านจำนวน 5 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการสอบวัดระดับทางดนตรี ได้แก่ เนื้อหาและวิธีการเรียนการสอน การเตรียมความพร้อมของครูและนักเรียนในการสอบวัดระดับทางดนตรี และทัศนคติต่อการสอบ

รัชรา ศศิธร (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ สังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข 48 นาควัชรอุทิศ โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้า และศึกษาปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และการมีส่วนร่วมในชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ สังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข 48 นาควัชรอุทิศ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข 48 นาควัชรอุทิศ เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน

ตั้งแต่เดือน กันยายน 2557 ถึง มกราคม 2558 โดยใช้เครื่องคือ แบบสอบถาม 5 ชุดได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว 2) แบบวัดความเครียดในผู้สูงอายุของไทย 3) แบบสอบถามเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตช่วงหนึ่งปี 4) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม 5) แบบสอบถามการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ นำเสนอความชุกของภาวะซึมเศร้าด้วยค่าความถี่และร้อยละ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ 240 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.1 มีอายุเฉลี่ย 67.8 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 6.5) พบความชุกของภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 15.4 (37 คน) แบ่งเป็นภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ 11.7 (28 คน) ภาวะซึมเศร้าปานกลาง ร้อยละ 2.9 (7คน) และสภาวะซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 0.8 (2คน) โดยค่าคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 7.3 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.4) (คะแนนเต็ม 30) ดังนั้นในการป้องกันภาวะซึมเศร้า และส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงอายุ จึงควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

อนัญญา เหล่ารินทอง (2557) ผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว่าเหงาของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน จุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความว่าเหงาของผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความว่าเหงาของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โปรแกรมผสมผสานระหว่างแนวคิดการพยาบาลกับนันทนาการบำบัดตามแนวคิดของ Keller and Hudson (1991) กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนจำนวน 40 คน มีความว่าเหงาระดับปานกลาง โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มละ 20 คน โดยทำการจับคู่ด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และระดับความว่าเหงา โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 90 นาที รวม 12 ครั้ง 1.ค่าเฉลี่ยคะแนนความว่าเหงาของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัด ลดลงจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 2. ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัด หลังการทดลองได้ค่าเฉลี่ยคะแนนความว่าเหงาน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โปรแกรมพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกดีด้านบวก คือ ความรู้สึก สนุกสนาน มีความสุข สร้างความรู้สึกพึงพอใจในการควบคุมสิ่งแวดล้อม เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น อีกทั้งสร้างความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานความเป็นจริง ส่งเสริม

พัฒนาทักษะทางสังคม และพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา ทั้งหมดนี้นำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมและจัดการกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความว้าวุ่นได้

งานวิจัยต่างประเทศ

Myung Shin Kim (2001) ได้ศึกษาเรื่อง “The Factors Affecting Musical Learning of Undergraduate Non-music Majors” โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษา ความเกี่ยวข้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดนตรี กับตัวแปรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ในผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ที่เริ่มต้นเรียนเปียโนระดับพื้นฐาน และเพื่อพัฒนาครูฝึกหัด ประชากรที่ใช้ได้แก่ ผู้เรียนระดับปริญญาตรี ที่ไม่ได้เรียนดนตรีเป็นวิชาเอก จำนวน 20 คน อายุ 18-22 ปี โดยใช้วิธีการสังเกต การสอนจำนวน 10 สัปดาห์ ในด้านพัฒนาการทางความสามารถในการเล่นเปียโน อ่านโน้ต และการตีความเพลง ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนมีปัญหาเกี่ยวกับความสามารถด้านความคล่องตัวของกล้ามเนื้อในการเล่นเทคนิค ในด้านการเรียนการสอนพบว่าปัจจัยได้แก่ แรงจูงใจในการเรียน ทศนคติในการเรียน และบรรยากาศในการเรียน เป็นบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเล่นเปียโนของผู้เรียน ผู้สอนควรจัดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับพื้นฐานความสามารถของผู้เรียนที่มีอยู่

Clift and Hancox (2010) ศึกษาเรื่อง “The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany” งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเพิ่มข้อมูลจากวิจัยก่อนหน้านี้ที่ยังขาดข้อมูลสนับสนุนในด้านวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในด้านสุขภาวะ (well-being) และสุขภาพ (health) และการขาดทฤษฎีที่ใช้ในการเชื่อมโยงระหว่างการร้องเพลงกับการมีสุขภาวะที่ดี โดยผ่านการสำรวจกลุ่มนักร้องประสานเสียงจากหลาย ๆ ประเทศ โดยยึดหลักพื้นฐานจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ในด้านคำจำกัดความด้านสุขภาพและเครื่องมือในการวัดผลได้ถูกพัฒนาโดยองค์การอนามัยโลกด้านคุณภาพชีวิต (WHO Quality of Life project) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักร้องประสานเสียง 1,124 คนจากประเทศ ออสเตรเลีย (Australia) อังกฤษ (England) และเยอรมนี (Germany) โดยใช้แบบสอบถาม WHOQOL-BREF เพื่อวัดด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจและสวัสดิการด้านสิ่งแวดล้อม และ คำถามปลายเปิดด้านผลของการร้องเพลงในด้านสุขภาวะ สุขภาพ พบว่า ความเห็นส่วนใหญ่เห็นถึงคุณประโยชน์ด้านบวกในการร้องเพลง เพศหญิงจะมีความเห็นถึงคุณค่าของการร้องเพลงในด้านสุขภาวะ และสุขภาพ มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเพศชาย

Petri Laukka (2006) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในหัวข้อรูปแบบการบริโภคดนตรี และสุขภาพทางจิต ระหว่างผู้สูงอายุ โดยมีจุดประสงค์เพื่อทราบถึงการบริโภคดนตรีในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความถี่ในการฟัง อารมณ์ที่ตอบสนองต่อดนตรี และแรงจูงใจในการฟัง เป็นต้น รวมถึงมุมมองต่าง ๆ ในเรื่องสุขภาพทางจิต ได้แก่ ความสุขระยะสั้น (Effective Well-Being) ความพึงพอใจในชีวิต และความสุขระยะยาว (Evaluative Well-Being) ดำเนินการวิจัยโดยการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่ม (Random Sample) ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนที่มีอายุ 65 – 75 ปี จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. ด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบสอบถาม 2. ด้านการบริโภคดนตรีในชีวิตประจำวัน 3. ด้านสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า การฟังเพลงเป็นกิจกรรมสันทนาการทั่วไปที่พบได้ในชีวิตประจำวันเป็นส่วนใหญ่ และการฟังดนตรีเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุอารมณ์ดี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวว่า ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การบริโภคดนตรีที่มีความหลากหลายนั้นเกี่ยวข้องกับ อารมณ์ความรู้สึก ความชอบส่วนบุคคล

Coffman and Adamek (1999) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมวงเครื่องเป่า (The Contributions of Wind Band Participation to Quality of Life of Senior Adults) เป็นการสำรวจสมาชิกของกลุ่มอาสาสมัครประจำวงเครื่องเป่าลมไม้ (Wind Band) สำหรับผู้สูงอายุจำนวน 52 คน ($n = 52$) ที่อยู่ในเมืองเล็ก ๆ ทางภาคตะวันตกของอเมริกา ผลการวิจัยพบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การมีสุขภาพที่ดีและความสำเร็จในชีวิต และกิจกรรมเสริมสร้างความบันเทิงให้กับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดคุณภาพชีวิต นอกจากนี้เพลงเป็นเครื่องมือสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกและอยากเข้าร่วมกิจกรรมในวงดนตรี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ความเห็นว่าการเล่นดนตรีและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสำคัญ และจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่า ๆ กันกับความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และการมีสุขภาพที่ดี

Heikki Ruismäki, Antti Juvonen, and Kimmo Lehtonen (2013) ทำการศึกษาเรื่อง “Karaoke: The Chance to Be a Star” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ที่เข้าแข่งขันคาราโอเกะโลก ปี 2010 ในด้านความหมายของการร้องคาราโอเกะในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ความรู้สึกของการประสบความสำเร็จในการเข้าประกวด (Star Moments) ปัจจัยพื้นฐาน (Background Factors) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เข้าร่วมการแข่งขันคาราโอเกะโลกที่ประเทศ ฟินแลนด์ ปี 2010 (Karaoke World Championship) จำนวน 54 คน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า การร้องเพลงคาราโอเกะเป็นการสร้างทัศนคติในเชิงบวก การร้องคาราโอเกะนั้นสร้างให้เกิดความมั่นใจ ความสุข ผ่อนคลาย และรวมถึงการมีส่วนร่วมใน

สังคม ในด้านความรู้สึกผู้เข้าประกวดนั้นเกิดความภูมิใจในตนเองเมื่อได้รับการตอบรับด้วยการชื่นชมจากผู้ชม

Hideo Watanabe (2005) ทำการศึกษาเรื่อง “Changing adult learning in Japan: the shift from traditional singing to karaoke” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจวิวัฒนาการของคาราโอเกะที่ส่งผลให้เกิดเรียนสำหรับผู้ใหญ่รูปแบบใหม่ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบาย การเรียนของผู้ใหญ่ ความแตกต่างของการเรียนขับร้องด้วยคาราโอเกะรูปแบบปัจจุบันกับการเรียนขับร้องรูปแบบดั้งเดิม รวมถึงความสนใจการเรียนรู้อุ้รูปแบบใหม่ที่อยู่ในรูปแบบคาราโอเกะ วิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ เครื่องมือการดำเนินได้แก่ แบบสังเกต (observation) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured) และแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ สถานบริการคาราโอเกะจำนวน 8 แห่งในเมือง โยโกฮามา (Yokohama) การวิจัยภาคสนามครั้งนี้ใช้เวลา 15 เดือน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคาราโอเกะส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เกษียณอายุงานและผู้สูงอายุในญี่ปุ่น การเรียนร้องเพลงด้วยคาราโอเกะสร้างบรรยากาศที่อิสระ เรียบง่าย และมีความใช้จ่ายที่ถูกกว่าการเรียนร้องเพลงแบบเดิม โครงสร้างของการเรียนด้วยคาราโอเกะมีความยืดหยุ่น สร้างความมีชีวิตชีวาและมีความเท่าเทียมกัน ด้วยคุณลักษณะดังกล่าวสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดี ทำให้การเรียนด้วยคาราโอเกะเป็นที่นิยมและแพร่หลายในประเทศญี่ปุ่น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุก็เกี่ยวข้องกับการสร้างความสุข การมีสุขภาพดี สุขภาพที่ดี การบำบัดรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมดนตรีมักเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้รับความนิยม ดนตรีสามารถสร้างความสุข เป็นสิ่งนำผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ออกมาเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมการขับร้องคาราโอเกะเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ทำในรูปการประกวด การสอนร้องเพลง หรือกิจกรรมนันทนาการ จากงานวิจัยแสดงให้เห็นถึงจุดหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีความต้องการทางด้านสุขภาพมาก่อนทักษะทางดนตรี ทำให้เห็นได้ว่าปัจจัยที่สำคัญในด้านกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรจะสอดคล้องกับการมีสุขภาพที่ดี

ตอนที่ 7 กรอบแนวคิด

จากการศึกษาทฤษฎี แนวคิด เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดการดำเนินงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมซ้ำร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ นิยามผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจถึงเกณฑ์อายุที่ใช้สำหรับกำหนดการสูงอายุของบุคคล จิตวิทยาพัฒนาการผู้สูงอายุ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ, 2546; Havighurst, 1952) ที่มีความเชื่อมต่อกับด้านสุขภาวะอันมีความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 4 ด้านได้แก่ด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (กรมวิชาการ, 2542; ประเวศ วะสี, 2547; สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ, 2553) ประโยชน์ของกิจกรรมซ้ำร้องคาราโอเกะ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ปัจจุบันกิจกรรมซ้ำร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุได้มีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบการฝึกซ้ำร้อง ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องที่ต้องทำการศึกษาเพื่อเข้าใจถึงตัวผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องได้แก่ ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ แอนดราโกจี (Andragogy) (อาชญญา รัตนอุบล, 2559; Knowles et al., 2005) การออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล Universal Design for Learning (UDL) (Burgstahler, 2009 : online) ที่ส่งผลถึงตัวกิจกรรมซ้ำร้องคาราโอเกะ เช่น การเลือกเพลง การให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นต้น รวมถึงการบริหารจัดการองค์กร ที่เกี่ยวข้องกับด้านบุคลากร งบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2557)

จากศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยคาดการณ์ว่าปัจจัยสำคัญที่อาจส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย มี 3 ประการได้แก่ 1) ด้านความต้องการด้านสุขภาวะที่ดีของตัวผู้สูงอายุ 2) ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในด้านผู้สอน และผู้เรียน โดยใช้ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ผู้ใหญ่แอนดราโกจี (Andragogy) และทฤษฎีการออกแบบเรียนรู้ที่เป็นสากล (UDL) 3) ด้านการบริหารองค์กร ได้แก่ บุคลากร และงบประมาณ สามารถสร้างกรอบแนวคิดได้ดังต่อไปนี้

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการในการทำวิจัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมช้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัย เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเลือกศึกษา 2 สถานที่ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมช้บร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ด สยามคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทในแต่ละสถานที่ และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ผู้วิจัยได้เข้าศึกษาในสนามเบื้องต้นโดยการสังเกต และการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ แบบเปิดเผยสถานภาพจริงด้วยการแนะนำตัวผู้วิจัย สถาบัน อธิบายเรื่องและวัตถุประสงค์ในการวิจัย แก่ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี สำหรับชมรมช้บร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ด สยามคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ขั้นที่ 1 การศึกษาและรวบรวมข้อมูลก่อนลงภาคสนาม

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Document Research)

การศึกษาก่อนลงภาคสนามผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นในการกำหนดประเด็นในการศึกษาปัจจัยในการจัดกิจกรรมช้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทยโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.1 สถานการณ์ผู้สูงอายุโลก และผู้สูงอายุไทย
 - 1.2 จิตวิทยาพัฒนาการผู้สูงอายุ ได้แก่ ร่างกาย สังคม ความจำ และอารมณ์
 - 1.3 สุขภาวะ
2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.1 แนวคิดด้านจิตวิทยาการเรียนการสอนผู้ใหญ่
 - 2.2 ทฤษฎีการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ (Andragogy)

2.3 แนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning)

3. กิจกรรมคาราโอเกะและการขับร้อง

3.1 กิจกรรมและประโยชน์ของการขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย

3.2 อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

3.3 การขับร้องเบื้องต้น และการขับร้องสำหรับผู้สูงอายุ

3.4 ประเภทของเพลงร้องและเทคนิคการร้องเพลง

4 การบริหารองค์กร

4.1 ทรัพยากรองค์กร

4.2 การบริหารจัดการกลุ่ม

5 ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการสังเกตและสร้างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ขั้นที่ 2 กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 วิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ผู้วิจัยเลือก เป็นผู้ที่มีความรู้พิเศษเกี่ยวกับสนามที่ผู้วิจัยเข้าศึกษา เป็นผู้สามารถให้รายละเอียดที่แม่นยำ และสามารถบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทยของผู้วิจัยในระดับลึกมาก โดยเลือกคนสถานที่ ปรากฏการณ์ โดยผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการเลือกตามแนวคิดของ Patton (1987) ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ทั้งหมด 3 ประเด็นได้แก่

1) ตัวอย่างที่แสดงลักษณะสุดขั้ว ได้แก่ สถานที่โดยมีความแตกต่างกันทางด้านบริบทในการดำเนินกิจกรรมได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมขับร้องประสานเสียงนนทริคอรส์ สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยกำหนดเกณฑ์ ได้แก่

1.1 มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 2-5 ปีขึ้นไป

1.2 มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม ได้แก่ ด้านตารางกิจกรรมที่แน่นอน ด้านบุคลากร อุปกรณ์ อาคารสถานที่ในการจัดกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะ การบริหารจัดการทรัพยากร ด้านบุคคลและงบประมาณ

1.4 มีผลงานเชิงประจักษ์

1.5 ได้รับการประกาศเกียรติคุณ

1.6 เป็นแหล่งศึกษาดูงานจากหน่วยงานหรือบุคคลภายนอก

1.7 มีความยินดีให้ความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินการวิจัย

โดยรายละเอียดของสนามแสดงไว้ในภาคผนวก

2) ตัวอย่างที่มีประสบการณ์มาก ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมซบร่องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ที่ได้ทำกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2-5 ปีขึ้นไป ผู้สอนซบร่องหรือผู้นำกิจกรรมคาราโอเกะที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมหรือการสอนการซบร่องคาราโอเกะผู้สูงอายุ 2-5 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมสมาชิกเก่าโดยกำหนดเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นการดำเนินกิจกรรมถึงปัจจุบัน

3) ตัวอย่างที่มีลักษณะเหมือนกัน ได้แก่ 1) ผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมหรือการสอนซบร่องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ 2) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะ 3) ผู้บริหารและประธานชมรม ที่จัดกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ

4) ตัวอย่างที่ครอบคลุมความหลากหลายในประชากรได้มากที่สุด โดยการกำหนดด้านระยะเวลา 1) ผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะ 2-5 ปีขึ้นไป 2) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมซบร่องคาราโอเกะอย่างต่อเนื่อง 1 ปีขึ้นไป

2.2 การกำหนดผู้ให้ข้อมูลบุคคล

ผู้วิจัยได้คัดเลือกสนามที่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ได้แก่ 1. ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี 2. ชมรมซบร่องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

1.1) ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
 1.2) ครูผู้สอนชั้นร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน
 1.3) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 23 คน โดยใช้เกณฑ์เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งเป็นสมาชิกเก่าโดยกำหนดเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 ปีขึ้นไป

2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีศรีสมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่

2.1) ประธานชมรม จำนวน 1 คน
 2.2) ผู้นำกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน ซึ่งประธานชมรมทำหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรม
 2.3) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 11 คน โดยใช้เกณฑ์เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งเป็นสมาชิกเก่าโดยกำหนดเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 1 ปีขึ้นไป

ขั้นที่ 3 การสร้างเครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นเพื่อใช้เป็นแนวทางการสร้างเครื่องมือไว้ 3 ประเด็นใหญ่ ได้แก่ ด้านสุขภาวะ ด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ และด้านการบริหาร และงบประมาณ โดยประเด็นย่อยที่เกิดขึ้นเป็นประเด็นเดิมและประเด็นใหม่ที่ได้ระหวางการลงเก็บข้อมูลภาคสนามเพื่อใช้ในการสร้างแนวคำถามเพิ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกต่อไป โดยทั้งหมดมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ประเด็นในการศึกษาศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ประเด็นที่ศึกษา	แหล่งที่มา
1. ผู้สอน	5 คน	<p>1. สุขภาวะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความต้องการการมีความสุขที่ได้จากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม สมองและความจำ และด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม - จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม <p>2. การจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจตคติที่มีต่อผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ - ด้านมโนภาพตนเอง (Self-concept) - บรรยากาศการเรียน - การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน - การออกแบบกิจกรรมร่วมกัน - การมีส่วนร่วม - แนวคิดและวิธีดำเนินการจัดกิจกรรม - เนื้อหาที่สอน - การประเมินผล - การจัดหาอุปกรณ์และงบประมาณ 	<p>(กรมวิชาการ, 2542; ประเวศ วะสี, 2547; เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ, 2553; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; Havighurst, 1952)</p> <p>2. (อุ้นตนา นพคุณ, 2527;ดวงใจ อามาตยกุล, 2545, 2546; ดุษฎี พนมยงค์, 2547; สาทิศย์ ชัยประสิทธิ์กุล, 2553; อาชญญา รัตนอุบล, 2559; Greene, 1975; Knowles et al., 2005; Burgstahler, 2009 : online; Smith et al., 2013)</p>
2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม	23 คน	<p>1. สุขภาวะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความต้องการการมีความสุขที่ได้จากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม สมองและความจำ และด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม - จุดประสงค์ในการเข้ากิจกรรม <p>2. การจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจตคติที่มีต่อผู้สอน - ด้านมโนภาพตนเอง (Self-concept) - บรรยากาศการเรียน - การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน - การออกแบบกิจกรรมร่วมกัน - การมีส่วนร่วม - วิธีดำเนินการจัดกิจกรรมของผู้สอน - เนื้อหาที่สอน - การประเมินผล - การจัดหาอุปกรณ์และงบประมาณ 	<p>1. (กรมวิชาการ, 2542; ประเวศ วะสี, 2547; เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ, 2553; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; Havighurst, 1952)</p> <p>2. (อุ้นตนา นพคุณ, 2527;ดวงใจ อามาตยกุล, 2545, 2546; ดุษฎี พนมยงค์, 2547; สาทิศย์ ชัยประสิทธิ์กุล, 2553; อาชญญา รัตนอุบล, 2559; Greene, 1975; Knowles et al., 2005; Burgstahler, 2009 : online; Smith et al., 2013)</p>
3. ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	1 คน	<p>1. การบริหารในเรื่องทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นมาของศูนย์ - จุดประสงค์ของศูนย์ - แนวคิดและวิธีการบริหารด้านบุคลากร และงบประมาณ - มโนภาพตนเอง ที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมของศูนย์ - ปัญหาในการดำเนินงาน และการแก้ไขปัญหา <p>2. การบริหารกิจกรรมคาราโอเกะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นมาของการจัดกิจกรรม - การคัดเลือกผู้สอน - ความสำคัญของผู้สอนจิตอาสาที่ต้องเป็นผู้สูงอายุ - มโนภาพตนเอง ที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ - การหางบประมาณ อุปกรณ์คาราโอเกะ การซ่อมเครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม - ปัญหาและแนวทางแก้ไขในการจัดกิจกรรมขับร้องโอเกะ 	<p>1. (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2557; บพิตร พันธุ์ปัทมา, 2546 อ้างถึงใน วิทยาลัย อัครพทุธิ, 2554; อาชญญา รัตนอุบล, 2559; Knowles et al., 2005)</p>

ตารางที่ 2 ประเด็นในการศึกษาชมรมขับร้องประสานเสียงนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ประเด็นที่ศึกษา	แหล่งที่มา
1. ผู้นำกิจกรรม	1 คน	<p>1. สุขภาวะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความต้องการมีความสุขที่ได้จากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม สมองและความจำ และด้านอารมณ์ ของผู้สูงอายุที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม - จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม - เหตุผลของการจัดกิจกรรมคาราโอเกะในชมรมขับร้องประสานเสียง - เจตคติที่มีต่อสมาชิก <p>2. การจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) - บรรยากาศของกิจกรรม - การวิเคราะห์ความต้องการของสมาชิก - การออกแบบกิจกรรมร่วมกัน - การมีส่วนร่วม - แนวคิดและวิธีดำเนินการจัดกิจกรรม - เนื้อหาที่ทำการซ้อม - การประเมินผล - การจัดหาอุปกรณ์และงบประมาณ 	<p>1. (กรมวิชาการ, 2542; ประเวศ วะสี, 2547; เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2550; สมพันธ์ เตชะอภิก และคณะ, 2553; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; Havighurst, 1952)</p> <p>2. (อุ้นตา นพคุณ, 2527;ดวงใจ อามาตยกุล, 2545, 2546; ดุษฎี พนมยงค์, 2547; สาทิตย์ ชัยประสิทธิ์กุล, 2553; อาชัญญา รัตนอุบล, 2559; Greene, 1975; Knowles et al., 2005; Burgstahler, 2009 : online; Smith et al., 2013)</p>
2. ผู้สูงอายุสมาชิกชมรมที่เข้าร่วมกิจกรรม	11 คน	<p>1. สุขภาวะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความต้องการมีความสุขที่ได้จากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม สมองและความจำ และด้านอารมณ์ ของผู้สูงอายุที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม - จุดประสงค์ในการเข้ากิจกรรม - เหตุผลของการจัดกิจกรรมคาราโอเกะในชมรมขับร้องประสานเสียง - เจตคติที่มีต่อผู้นำกิจกรรม และสมาชิกในกลุ่ม <p>2. การจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ - ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) - บรรยากาศการเรียนรู้ - การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน - การออกแบบกิจกรรมร่วมกัน - การมีส่วนร่วม - วิธีดำเนินการจัดกิจกรรมของผู้สอน - เนื้อหาที่สอน - การประเมินผล - การจัดหาอุปกรณ์และงบประมาณ 	<p>1. (กรมวิชาการ, 2542; ประเวศ วะสี, 2547; เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2550; สมพันธ์ เตชะอภิก และคณะ, 2553; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; Havighurst, 1952)</p> <p>2. (อุ้นตา นพคุณ, 2527;ดวงใจ อามาตยกุล, 2545, 2546; ดุษฎี พนมยงค์, 2547; สาทิตย์ ชัยประสิทธิ์กุล, 2553; อาชัญญา รัตนอุบล, 2559; Greene, 1975; Knowles et al., 2005; Burgstahler, 2009 : online; Smith et al., 2013)</p>
3. ประธานชมรมนทรีคอร์ดส์	1 คน	<p>1) การบริหารในเรื่องทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นมาของศูนย์ - จุดประสงค์ของศูนย์ - แนวคิดและวิธีการบริหารด้านบุคลากร และงบประมาณ - มโนภาพต่อตนเอง ที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมของศูนย์ - ปัญหาในการดำเนินงาน และการแก้ไขปัญหา <p>2) การบริหารกิจกรรมคาราโอเกะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นมาของการจัดกิจกรรม - การคัดเลือกผู้สอน - ความสำคัญของผู้สอนจิตอาสาที่ต้องเป็นผู้สูงอายุ - มโนภาพต่อตนเอง ที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ - การหางบประมาณ อุปกรณ์คาราโอเกะ การซ่อมเครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม - ปัญหาและแนวทางแก้ไขในการจัดกิจกรรมขับร้องโอเกะ 	<p>1. (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2557; บทิทร พันธุ์ปัทมา, 2546 อ้างถึงใน วรรณัญ อัศวพุทธิ, 2554; อาชัญญา รัตนอุบล, 2559; Knowles et al., 2005)</p>

3.1 กำหนดวิธีการเก็บข้อมูลและสร้างเครื่องมือ

ในการเก็บข้อมูลภาคสนามผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ และไม่ใช่วิธีการแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation Observation) โดยสร้างเครื่องมือด้วยวิธีการดังนี้

3.2 แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงแนวคิดด้านรูปแบบของการสัมภาษณ์มีผลต่อการเตรียมแนวคำถามในการสัมภาษณ์ เนื่องจากรูปแบบของการสัมภาษณ์นั้นมีส่วนกำหนดว่าคำถามในแนวคำถามควรมีลักษณะอย่างไร โดยผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured) ด้วยการใช้แนวคำถามเป็นหลักแต่ขณะเดียวกันมีความยืดหยุ่นสำหรับประเด็นคำตอบที่เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ (ชาย โพธิธิตา, 2559) พัฒนาแบบสัมภาษณ์ด้วยการตรวจสอบคุณภาพจากอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปทำการเก็บข้อมูลเพื่อเป็นการทดสอบเครื่องมือและกลับมาแก้ไขและนำไปเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือให้สามารถเก็บประเด็นที่ต้องการศึกษาได้ครบถ้วน สามารถดำเนินการสนทนาในการสัมภาษณ์ได้อย่างราบรื่น และป้องกันการสับสนระหว่างการสัมภาษณ์ด้วยการสร้างช่องสำหรับการเช็คความครบถ้วนไว้หน้าหัวข้อประเด็นแล้วตามด้วยแนวคำถามย่อย เพื่อเป็นการเตือนผู้สัมภาษณ์ว่ากำลังสัมภาษณ์ประเด็นใดอยู่ อีกทั้งแนวคำถามสามารถถามประเด็นใดก่อนหรือหลังได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในการสัมภาษณ์ การสร้างแนวคำถามผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Steinar Kvale (1996) ทั้ง 9 ข้อในการออกแบบแนวคำถามและการใช้ในการคิดคำถามจากประเด็นคำตอบที่เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์จริง โดยแบ่งออกเป็น 3 ฉบับ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ผู้สอน หรือผู้นำกิจกรรม ขั้วร้องคาราโอเกะ แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขั้วร้องคาราโอเกะ และ แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และแบบสัมภาษณ์ประธานชมรมนันทรีคอร์ส โดยมีประเด็นในการถามตามที่กล่าวไว้ข้างต้นในตารางที่ 1,2 (ดูตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ภาคผนวก ค)

3.2.1 แบบสัมภาษณ์ฉบับที่ 1 แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สอน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และผู้นำกิจกรรมชมรมนันทรีคอร์ส เนื่องจากบริบทของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกัน โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ดำเนินกิจกรรมโดยมีการจัดการเรียนการสอนโดยผู้สอนเป็นครูจิตอาสา แต่ชมรมนันทรีคอร์สดำเนินกิจกรรมโดยประธานชมรมเป็นผู้นำกิจกรรมมิได้มีการจัดการเรียนการสอนร้องเพลง แบบสัมภาษณ์จึงมีความ

แตกต่างกันในเรื่องของแนวคำถาม โดยยึดโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์เหมือนกัน คือ โครงสร้างแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 สุขภาวะ

ตอนที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

3.2.2 แบบสัมภาษณ์ฉบับที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างในด้าน บุคคล สถานที่ และ ลักษณะของการดำเนินกิจกรรม แบบสัมภาษณ์จึงมีความแตกต่างกันในเรื่องแนวคำถาม โดยยึดโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์เหมือนกัน คือ โครงสร้างแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 สุขภาวะ

ตอนที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

3.2.3 กำหนดเวลาการสัมภาษณ์ จากการลงภาคสนามจำนวนการสัมภาษณ์แต่ละผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกันเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยได้มากจึงมีการสัมภาษณ์หลายครั้ง โดยแต่ละครั้งผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลา 45 นาที – 1 ชั่วโมง มีการสัมภาษณ์ที่ใช้เวลา 2 ชั่วโมงขึ้นไปเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลมีข้อมูลสำคัญจำนวนมาก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ข้อมูลการสัมภาษณ์

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	1 ครั้ง	2 ครั้ง	3 ครั้ง
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี	22 คน	6 คน	1 คน
ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทบุรีคอร์ดิส	9 คน	3 คน	-

3.3 แบบบันทึกภาคสนาม

การสร้างแบบสังเกตผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตเพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลไปพร้อมกับการสัมภาษณ์โดยการจดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการใช้แบบบันทึกภาคสนาม การสร้างแบบบันทึกภาคสนามได้แบ่งประเด็นไว้ 3 ด้านได้แก่ด้านสุขภาวะ ด้านการจัดกิจกรรม ตามที่กล่าวไว้ในตารางที่

1,2 และเหตุการณ์อื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นใหม่ หรือเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ จากการลงเก็บข้อมูลภาคสนาม

ขั้นที่ 4 การเข้าถึงข้อมูล

4.1 วิธีการเข้าถึงข้อมูล

วิธีการเข้าถึงข้อมูลโดยการเปิดเผยสถานภาพจริง (Overt Role) ผู้วิจัยใช้การเข้าถึงข้อมูลโดยวิธีการเปิดเผยสถานภาพจริงในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหาร ประธานชมรม ผู้สอน และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ โดยใช้วิธีการแนะนำตัว สถาบัน และแจ้งวัตถุประสงค์ในการวิจัยกว้าง ๆ อธิบายเหตุผลในการเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ ชี้แจงขั้นตอนการสัมภาษณ์ และการสังเกต

4.2 วิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทั่วไปใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์อย่างเจาะลึก ตามแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่วางแนวคำถามไว้ เครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ เครื่องบันทึกเสียง เครื่องบันทึกวิดีโอ กล้องถ่ายรูปและการจดบันทึก

ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การตรวจสอบข้อมูล

ในการศึกษาภาคสนามผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลในด้านความครบถ้วนของข้อมูล ความเป็นจริงของข้อมูล ความตรงและความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ใช้การตรวจสอบข้อมูลควบคู่ไปกับการลดทอนข้อมูล ตั้งแต่ระยะเวลาแรกที่เข้าเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกต ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล เป็นการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่มาของข้อมูล ได้แก่ แหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคล เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในแหล่งข้อมูลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลหรือไม่

5.1.1.1 การตรวจสอบข้อมูลแหล่งเวลา ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกันแต่ต่างเวลากัน เช่น สัมภาษณ์ผู้สอน A เกี่ยวกับรูปแบบการสอน ผู้สอน A ตอบว่าการสอนของ

อาจารย์เป็นการร้องเพลงเดี่ยว โดยให้ผู้สูงอายุเลือกเพลงด้วยตนเอง แต่มีข้อเสนอแนะว่าเพลงที่เลือกควรเป็นบทเพลงที่ได้รับความนิยมเพื่อสามารถนำไปร้องออกงานได้

“แล้วแต่เขาอยากร้องเพลงอะไร บางทีอย่าลืมว่าการไปร้องเพลงต้องร้องให้คนอื่นเขารู้จักเพลงนะ ไม่ใช่จะเอาแต่ว่าจะต้องไปสรรหาเพลงใหม่ ๆ มาแล้วพอเค้าร้องเค้าเงียบกันนะ”

ผู้สอน A ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“เราจะให้ร้องเพลงนี้ให้ดีให้ได้ ยังขาดตรงนี้อย่างนี้ เราต่อเติมให้ดี อาจารย์แนะนำพอได้แล้วก็เก็บ ทีนี้ถ้าเรายังพอจะมีพลังที่จะรับได้อีกซัก 1-2 เพลงก็ไปหามา แต่หาแบบนี้ก็ต้องเป็นเพลงอมตะนิดหน่อย เพราะอย่าลืมนะว่ารุ่นอย่างเราไม่น่าไปซูดหามา ตัวข้านี้แหลมทันสมัยเหลือเกินเพลงรุ่นนี้เค้ากำลังนิยม แต่อย่าลืมนะว่าพอขึ้นเวทีร้องเนี่ย คนเค้าก็ใจ โหยังร้องได้นะ เค้าไม่ได้มาแลความว่าโหเพราะเนาะ แต่ถ้าเราร้องเพลงที่เค้าร้องได้ลิ อือหือ ร้องได้”

ผู้สอน A ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 13 มีนาคม 2561

5.1.1.2 แหล่งสถานที่ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกันแต่แตกต่างกัน สถานที่กัน เช่น ผู้วิจัยสังเกตการเข้ากิจกรรมของผู้สูงอายุชมรมนันทริคอร์สในด้านการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมร้องเพลง พบว่าจากการสังเกตกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชมรมหลายครั้งการคัดเลือกผู้ร้องเพลงจิตอาสาที่โรงพยาบาลมักเป็นผู้ร้องคนเดิมเป็นเสียงหลัก เมื่อถึงวันแสดงพบว่านักร้องที่ได้รับคัดเลือกไว้ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้เพราะชมรมจึงตัดเพลงออกทำให้ผู้ที่ร่วมร้องขาดโอกาสในการร้องเพลงที่ต้องการร้อง

5.1.1.3 แหล่งบุคคล คือผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเรื่องเดียวกันจากผู้ให้ข้อมูลต่างกัน เช่น ผู้สอน และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เรื่องมีเนื้อหาของตนเองในการสอนของผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี พบว่าผู้สูงอายุมีส่วนใหญ่ความต้องการเลือกเพลงในการเรียนด้วยตนเอง หากไม่ได้เลือกจะเกิดความเบื่อหน่ายและไม่อยากเข้ากิจกรรม

“เพลงที่ชอบใจคะ ในช่วงแรก ๆ ที่ตัวเองไม่ได้เสนอเพลงขึ้นไป แบบไปเอาเพลงของครูมาร้องเค้าห้ามร้องนอกเหนือจากที่ครูสอนนะ ต้องเพลงนั้นเราไม่ชอบซั๊กกะเพลง ก็เลยไม่ค่อยออกไปร้อง เพราะมันไม่ชอบ พอตอนหลังให้เลือกเพลงที่ตัวเองชอบก็เลยเสนอขึ้นไปเลยค่อยยังชั่ว”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

“ไม่ถูกใจเขาใจ เช่น ร้องเพลงจะเอาอย่างนั้นเอาอย่างนี้ ไม่ได้ตั้งใจเขาแต่ไม่เห็นมีปัญหา ก็แค่ลั๊กพักเดียว พอเราเตือนเข้าพูดๆ เข้า ไม่เห็นมีอะไรก็แค่นั้นแค่ผู้สูงอายุ”

ครูผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 22 มีนาคม 2561

5.1.2 ตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการตรวจสอบข้อมูลจากวิธีการเก็บข้อมูลที่แตกต่างกัน เช่น ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ในการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในด้าน การจัดกิจกรรมของผู้สอน เป็นต้น

5.1.3 การตรวจสอบสามเส้าด้านการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่วิเคราะห์กลับไปตรวจสอบกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและผู้ที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการตีความของผู้วิจัยว่าถูกต้องหรือไม่ ผู้วิจัยใช้วิธีการตั้งคำถามเชิงตีความซึ่งเป็นคำถามที่ผู้สัมภาษณ์ตีความจากคำตอบของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อใช้ในการยืนยันว่าที่นักวิจัยตีความนั้นถูกต้องหรือไม่

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้ข้อมูลส่วนใหญ่จากการสัมภาษณ์และการสังเกต โดยแบ่งการวิเคราะห์ไว้ 3 ส่วนได้แก่ การจัดระเบียบข้อมูล การแสดงข้อมูล และการหาข้อสรุป โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.2.1 การจัดระเบียบข้อมูล

การจัดระเบียบข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือด้านกายภาพและด้านเนื้อหาโดยมีรายละเอียดดังนี้

การจัดระเบียบด้านกายภาพจากการเก็บข้อมูลภาคสนามผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปบันทึกเสียง แบบคำต่อคำ โดยการรักษาลักษณะที่เป็นธรรมชาติ อารมณ์ ความรู้สึกและ

บรรยากาศของการสนทนาไว้ไม่ให้เสียหาย อาจมีการขีดเส้นภาษาเพื่อให้ข้อความมีความสละสลวย แต่ยังคงซึ่งเนื้อความ ความหมาย และอารมณ์ของผู้ตอบไว้ให้มากที่สุด จากนั้นได้คัดแยกข้อมูลตามหัวข้อที่ศึกษาในรูปแบบแฟ้มข้อมูล (Folder) โดยแบ่งหัวข้อเรื่อง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ด้านการจัดกิจกรรม และด้านนโยบายและการบริหาร เพื่อง่ายต่อการค้นหาข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ และทำการเก็บสำรองข้อมูล ในระบบออนไลน์ กูเกอ์ไดร์ฟ (Googledrive) และ ฮาร์ดดิสก์ (Hard disk)

การจัดระเบียบข้อมูลด้านเนื้อหา เมื่อผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูลทางกายภาพโดยการจำแนกตาม จึงกำหนดรหัสข้อมูล (Coding) โดยการกำหนดรหัสแบบอุปนัย คือ การกำหนดรหัสโดยที่ผู้วิจัยไม่ได้เตรียมรหัสไว้ล่วงหน้าเป็นการกำหนดจากเรื่องสำคัญที่เกิดจากข้อมูล เช่น เรื่องสุขภาวะทางอารมณ์ จากการอ่านข้อมูลผู้วิจัยได้กำหนดรหัสจากข้อมูล เช่น ความสุขใจ ความสุขจากความชื่นชอบ ความภาคภูมิใจ เป็นต้น

5.2.2 การแสดงข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่แยกออกมาเป็นหัวข้อที่กำหนด และให้รหัสไว้ นำมาจัดรวมข้อมูลที่มีเรื่องราวเดียวกันให้เป็นกลุ่มตามประเด็นที่วิเคราะห์ เพื่อให้ข้อมูลบอกเรื่องราวได้อย่างมีความหมาย การจัดกลุ่มข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้วิธี การตัด-ปะ (Cut-and-paste technique) โดยการใช้โปรแกรม (Microsoft-excel) เลือกข้อความด้วยการไฮไลท์ (Highlight) แบ่งกลุ่มรหัสออกเป็นสีที่แตกต่างกัน แล้วยกข้อความที่ไฮไลท์ไปรวมกันไว้ในแฟ้มเอกสารที่ได้กำหนด พร้อมระบุแหล่งที่มีข้อความว่ามาจากข้อมูลชุดใด

5.3 การสรุปข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสรุปข้อมูลโดยใช้แนวคิดของ Miles and Huberman (1994) โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิด 2 ข้อ ได้แก่ 1) การจัดกลุ่มสิ่งที่มีคุณสมบัติคล้ายกันไว้ด้วยกัน เช่น การจัดกลุ่มสุขภาวะด้านอารมณ์ ผู้วิจัยได้จัดข้อมูลทางด้านความคิด ทักษะคิด เกี่ยวกับความสุขที่ได้รับหรือต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมขบร้องคาราโอเกะไว้ด้วยกัน 2) การใช้ตัวเลขช่วย ผู้วิจัยคิดคำร้อยละจากการนับความถี่ของรหัสที่ได้ทำการ ไฮไลท์ (Highlight) ไว้ เพื่อใช้คำร้อยละทำให้การสรุปข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการสรุปผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎี ที่กำหนดไว้ข้างต้น เช่น แนวคิดด้านจิตวิทยาผู้สูงอายุ สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน และการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ (Andragogy) เป็นต้น โดยแบ่งหัวข้อออกเป็น

3 ส่วนได้แก่ ด้านสุขภาวะ ด้านการจัดกิจกรรมการช้บร้งคาราโอเกะ และด้านนโยบายและการบริหาร

ชั้นที่ 6 การนำเสนอข้อมูล

การศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบบรรยาย ใช้ตารางสรุป และแผนภูมิ ตามลักษณะของข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยแบ่งไว้ 3 ด้านดังนี้

6.1 การบรรยายถึงความสำคัญของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสมองและความจำ ที่ผู้สูงอายุได้รับและต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมช้บร้งคาราโอเกะ ที่ทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ หรือไม่ประสบความสำเร็จ

6.2 บรรยายถึงการจัดกิจกรรมช้บร้งคาราโอเกะ ได้แก่ มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จุดประสงค์การสอนของผู้สอน รูปแบบการจัดกิจกรรม เจตคติของผู้สอนที่มีต่อผู้เรียน และเจตคติที่ผู้สูงอายุมีต่อผู้สอน ที่ทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ หรือไม่ประสบความสำเร็จ

6.3 บรรยายถึงนโยบายและการบริหารจัดการ ด้านนโยบายและการปฏิบัติของผู้บริหาร ประธานชมรม เจ้าหน้าที่ ในการบริหารจัดการในด้านงบประมาณ บุคคล และกิจกรรม

ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้



ภาพที่ 2 การดำเนินงานวิจัย

บทที่ 4

วิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมชั้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมชั้บร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้วิจัยใช้วิธีศึกษาจากการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (Formal Interview) การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) รวมถึงการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation Observation) เก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลในด้านความครบถ้วนของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) วิเคราะห์ข้อมูลโดย การจัดระเบียบข้อมูล การแสดงข้อมูล และการหาข้อสรุป โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยด้านความสุขหรือการมีสุขภาวะที่ดี

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ตอนที่ 3 ปัจจัยด้านนโยบายและการบริหารจัดการ

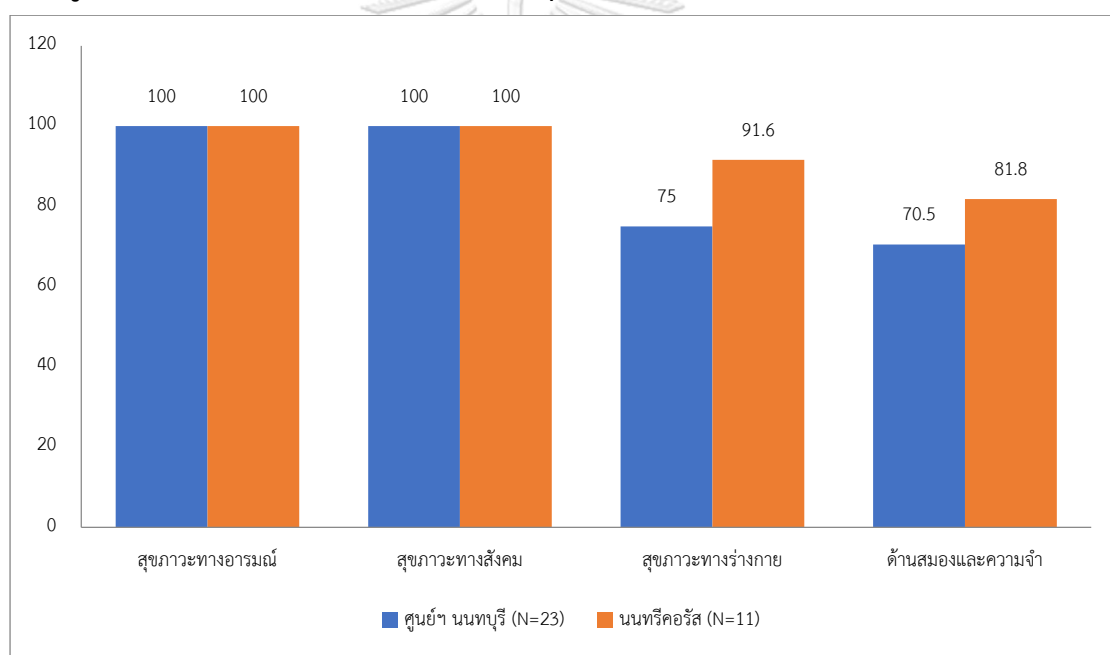
ตอนที่ 1 ปัจจัยด้านความสุขหรือการมีสุขภาวะที่ดี

จากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาพัฒนาการผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ด้านปัญญาที่เสื่อมถอยด้วยการเสื่อมของเซลล์สมอง ด้านสังคม การเกษียณงาน การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การถูกลดบทบาททางสังคม ครอบครัวที่เป็นสังคมเมืองทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านลำพัง ย่อมส่งผลด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียด ความเหงา มีอาการซึมเศร้า และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้ากิจกรรมการเรียนการฝึกออกเสียงและชั้บร้อง ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมนนทรีคอร์สโดยทั้ง 2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกันด้านบริบททางสังคม โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี มีการกระจายของช่วงวัย มีความหลากหลายของอาชีพ และเป็นผู้เกษียณงาน มิได้มีการจ้างงานต่อ หรือต่ออายุราชการจึงทำให้มีเวลาว่างสูง มีความแตกต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุชมรมนนทรีคอร์ส ที่ยังมีบทบาททาง

สังคมได้แก่ เป็นอาจารย์พิเศษ ทำธุรกิจส่วนตัว ทำกิจกรรมที่หลากหลายและมีกลุ่มสังคมอื่น ๆ เป็นต้น

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (Formal Interview) และสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) รวมถึงการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation Observation) ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเกี่ยวกับสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และด้านสมองและความจำ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ภาพรวมเพื่อเปรียบเทียบประเด็นใหญ่ระหว่าง 2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้

แผนภูมิผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน



ภาพที่ 3 แผนภูมิข้อมูลปัจจัยด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

เห็นได้ว่าผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน มีความคิดเห็นด้านสุขภาวะดังนี้ ด้านความสุขและด้านสังคมมากที่สุด ร้อยละ 100 ด้านร่างกาย ร้อยละ 75 และด้านปัญญา ร้อยละ 70.5 ผู้สูงอายุชมรมนนทรีคอร์สจำนวน 11 คน มีความคิดเห็นด้านสุขภาวะดังนี้ ด้านความสุขและด้านสังคมมากที่สุดร้อยละ 100 ด้านสังคมและด้านร่างกาย ร้อยละ 91.6 และด้านสมองและความจำ ร้อยละ 83.3

ปัจจัยสุขภาวะด้านความสุขและด้านสังคมของทั้ง 2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความสอดคล้องกันเป็นอันดับที่ 1 ส่วนด้าน สังคม ร่างกาย ด้านสมองและความจำ มีความแตกต่างกันเนื่องจากบริบทของกลุ่มผู้สูงอายุชมรมนันทริคอร์สที่ยังมีบทบาททางสังคม โดยมีความสอดคล้องกันในการแสดงความคิดเห็นด้านสมองและความจำน้อยที่สุดที่ร้อยละ 70.5 และ 83.3

แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุต้องการเข้ากิจกรรมคาราโอเกะเพื่อ ความสุข การเข้าสังคม การร้องเพลงมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยเป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง และเป็นการบริหารสมอง ป้องกันความจำเสื่อม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1 สุขภาวะทางอารมณ์

สุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นการแสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ สมาธิ การเป็นผู้รู้จักตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตน ภาควุมิใจในข้อดีของตน มองโลกในแง่ดี โดยเห็นจากการแสดงพฤติกรรม เช่น การมีความคิดดี มีเหตุผล ปราศจากการเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ พึงพอใจในการกระทำที่ถูกต้อง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแสดงความคิดเห็นด้านการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ได้รับ หรือต้องการจากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะผู้สูงอายุสามารถแบ่งประเด็นใหญ่ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 แสดงลักษณะความสุขที่ได้รับ หรือต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ลำดับ	ประเด็นความสุข	ศูนย์านนทบุรี (N=23)	นนทริคอร์ส (N=11)
1.	ความสุขใจ	100	100
2.	ความชอบ และความผูกพันกับดนตรี	52.1	72.7
3	ความสุขจากความภาคภูมิใจในตนเอง	34.7	36.3
4	ความสุขจากกิจกรรมจิตอาสา	0	81.1

เห็นได้ว่าผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน มีความคิดเห็นด้านสุขภาวะทางอารมณ์ 1) ด้านความสุขใจ ร้อยละ 100 2) ความสุขจากความชอบ และความผูกพันกับดนตรี ร้อยละ 52.1 3) ความสุขจากความภาคภูมิใจในตนเองร้อยละ 34.7

ผู้สูงอายุชมรมนันทริคอร์ส จำนวน 11 คน มีความคิดเห็นด้านสุขภาวะทางจิต 1) ด้านความสุขใจ ร้อยละ 100 2) ความสุขจากกิจกรรมร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล ร้อยละ 81.1 3)

ความสุขจากความชอบ และความผูกพันกับดนตรี ร้อยละ 72.7 4) ความสุขจากความภาคภูมิใจในตนเอง ร้อยละ 36.3

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มมีความคิดเห็นด้านสุขภาวะทางอารมณ์หรือการตอบสนองความต้องการที่ได้รับจากกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ โดยมีบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน แต่มีความสุข หรือมีความต้องการความสุขจากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสอดคล้องกัน แสดงให้เห็นว่าลักษณะความสุขของผู้สูงอายุที่เกิดจากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่ ความสุขใจ ความชอบ และความผูกพันกับดนตรี ความสุขจากความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งความสุขจากการทำกิจกรรมจิตอาสาของชมรมนันทริคอร์สโดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ประเด็นการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะด้านความสุขใจ

ความสุขจากความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544 ความสุขคือ สุข, สุข-[สุข, สุขชะ-] น. ความสบายกายสบายใจ เช่น ขอให้ยูดี มีสุข เกิดมาก็มีสุขบ้างทุกข์บ้าง , มักใช้เข้าคู่กับคำเป็น เช่น ขอให้ยูเย็นเป็นสุข ขอให้เป็นสุข ๆ นะ. ว. สบายกายสบายใจ เช่น เดียวนี้เขาอยู่สุขสบายดี. (ป., ส.). ความสุขทางใจที่ผู้สูงอายุได้รับ หรือต้องการจากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ จากการสัมภาษณ์มีดังนี้

“เพื่อให้มีความสุขสนุกสนานไม่ใช่ว่าต้องทำให้ได้ ป้าเรียนไม่ใช่เอาไปใช้เพื่อประกอบอาชีพ เพราะป้าหมดตรงนั้นแล้ว ป้าไม่ต้องถึงกับเคร่งเครียด ทำได้ก็ทำทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ ไม่ต้องไปถึงกับเครียดกับตรงนั้น ป้าอยู่อีกไม่เท่าไรก็ตายแล้ว ไม่รู้จะไปเมื่อไร”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“จริง ๆ อยากมาทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นคาราโอเกะ หรือคอร์ส เป็นเรื่องที่เรอยากมาผ่อนคลายอยู่แล้ว กลายเป็นว่าเรามีเวลาไม่พอ บางทีติดประชุมมาไม่ทัน ไปต่างจังหวัดมาไม่ทัน เสียหายที่ไม่ได้มา เพราะว่า ตนเองเป็นคนที่ไม่ได้คิดที่จะมาแล้วจะทำให้เราร้องเพลงดีขึ้น ตั้งใจมา มาผ่อนคลาย มารวมกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ได้เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่ง แต่ว่าผลก็อาจจะเห็นได้ว่าเรารู้สึกจะมีความมั่นใจในการร้องเพลงเพิ่มขึ้น เป้าหมายเราไม่ได้ระดับประกวด

แต่เพื่อให้ร้องเพลงได้ดีขึ้น ไปร้องที่อื่นได้ไม่น่าเกลียดเพราะว่ามีอายุแล้ว
แล้วก็พอมีเวลา ได้ทำในสิ่งที่ชอบทำเพิ่มขึ้น”

สมาชิกชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์ประเด็นความสุข เป็นความสุขที่ได้จากการบรรยายความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของการมีความสุขในลักษณะต่าง ๆ หรือการได้รับการตอบสนองความต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงของผู้สูงอายุ การมีความสุขที่ได้รับจากการร้องเพลงสามารถแบ่งประเด็นในการบรรยายถึงด้านอารมณ์ความรู้สึก ได้แก่ การบอกถึงการมีความสุข การบอกถึงสภาพอารมณ์ จิตใจ เช่น อารมณ์ดี สนุกสนาน ต้องการผ่อนคลาย ต้องการพักผ่อน โดยผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหลังจากการทำงานหนักในชีวิตวัยทำงาน หรือการพักผ่อนหลังจากการทำงาน สำหรับผู้สูงอายุที่ทำงานอยู่ เป็นการเข้ากิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและคลายความเครียด คลายความเหงา ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะการร้องเพลงตามความสามารถของตนเอง เป็นต้น สามารถวิเคราะห์และสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ลำดับ	ประเด็นความสุข	ศูนย์ฯนครนทบุรี (N=23)	นันทรีคอรัส (N=11)
1	อารมณ์ดี	56.5	36.3
2	ความสุข	52.1	63.6
3	สนุกสนาน	34.7	36.3
4	คลายเครียด	34.7	18.1
5	ผ่อนคลาย	21.7	27.2
6	พักผ่อน จากการทำงาน การเกษียณงาน	21.7	18.1
7	คลายความเหงา	8.6	0

เห็นได้ว่าความสุขที่เกิดจากการบรรยายอารมณ์ความรู้สึกที่ได้จากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี จำนวน 23 คน มีความคิดเห็นว่าการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเพื่อความสุข ตามลำดับดังต่อไปนี้ 1) การมีอารมณ์ดี ร้อยละ 56.5 2) มีความสุข ร้อยละ 52.1 3) สนุกสนาน ร้อยละ 34.7 4) คลายเครียด ร้อยละ 34.7

5) ผ่อนคลาย ร้อยละ 21.7 6) พักผ่อน จากการเกษียณงาน ร้อยละ 21.7 และ 7) คลายความเหงา ร้อยละ 8.6

ผู้สูงอายุชมรมนันทรีคอร์ส จำนวน 11 คน มีความคิดเห็นว่าการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ เพื่อความสุข ตามลำดับดังต่อไปนี้ 1) มีความสุข ร้อยละ 63.2 2) การมีอารมณ์ดี ร้อยละ 36.3 3) สนุกสนาน ร้อยละ 36.3 4) ผ่อนคลาย ร้อยละ 27.2 5) คลายเครียด ร้อยละ 18.1 6) พักผ่อน ร้อยละ 18.1 โดยค่าร้อยละในประเด็นความเหงามีน้อยที่สุด เนื่องจากบริบททางสังคมของผู้สูงอายุ ชมรมนันทรีคอร์สส่วนใหญ่ยังมีบทบาททางสังคมอยู่นั่นเอง

1.2 ความชื่นชอบ และความผูกพันกับดนตรี

ผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรมหากิจกรรมทำ การเลือกทำกิจกรรมอาจเลือกจากความชื่นชอบ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ความชื่นชอบการร้องเพลงของผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้หลายประเด็น เช่น ลักษณะครอบครัว ชีวิตวัยทำงาน ความผูกพันกับดนตรีในวัยเด็ก เป็นต้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงได้ใช้เวลาว่างนี้ทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

“มันก็เป็นเหมือนกับอยู่ในฝันอยู่ในสมองเรามั้งเพราะตอนเด็ก ๆ พี่สาวเค้าเป็นคนร้องเพลงเก่งแล้วเขาก็จะกล่อมน้องนะ...สมัยก่อนก็มีวิทยุทรานซิสเตอร์เปิดวิทยุฟังควบคู่ไปกับฟังนียบสมัยก่อนกับฟังเพลง... เพราะว่าเราเป็นเด็กบ้านก็ยากจนนะ บ้านอยู่ในสวนก็ไม่ได้มีอะไรเท่าไร มันก็เลยอาจจะเป็นความชอบลึก ๆ ของเรามันเป็นอย่างนั้น แล้วก็พอโตขึ้นมาโอกาสที่จะร้องเพลงยังมีน้อย แต่เวลามาทำงานเป็นอาจารย์เนี่ยมันก็จะบ้างครั้งบางครั้งเรามีเพื่อนก็เล่นกีตาร์กันแต่ผมเนี่ย โอเคฝึกกีตาร์มาตั้งแต่เด็ก ๆ มีกีตาร์ตัวหนึ่งก็ฝึก ๆ เล่นไปร้องเพลงไปมันก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มันฝังอยู่ในจิตใจเรา”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 5 เมษายน 2561

“...ชอบดนตรีมาก ได้ยินเสียงก็ชอบ มีความรู้สึกว่ามีโอกาสเราก็อยากจะเรียนดนตรี แต่ตอนนั้นที่บ้านฐานะไม่ดีแล้วเราเป็นลูกคนโต พ่อแม่ก็จะบอกว่า สิ่งเหล่านี้มันฟุ่มเฟือย เพราะถ้าเราได้น้องก็ต้องได้ด้วย แล้ว

“เมื่อก่อนไม่มีที่เรียนฟรีถ้าจะเรียนดนตรีก็ต้องเสียเงิน เรียนแล้วก็ต้องมีค่าใช้จ่ายเดินทาง เราไม่พร้อมก็เลยไม่ได้เรียน...”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“มีความสุขแค่นั้นก็พอแล้ว ไม่เห็นต้องคิดอะไรมาก เราเป็นคนชอบเพลงมาตั้งแต่เด็ก ๆ ผมเรียนร้องเพลงตั้งแต่ ม. 1 ถึง ม. 3 วิชาขับร้อง ขับร้องเพลงไทยเดิม หลังบ้านมีคณะลิเก เพื่อนเป็นพระเอกลิเก วัดตรงนั้นงานศพมีแทบทุกวัน ดนตรี ปีพาทย์ หนัง ละครลำตัด ได้เห็นได้ยินมาตลอด ตั้งแต่เด็ก มันอยู่ในจิตใจเรา มาเรียนเกษตร เรียนขอ ดร. อูทิศ ตอนทำงานก็ใช้การร้องเพลงไปใช้ในการทำงานด้วย เป็นตัวแทนของเกษตรขึ้นไปร้องเพลง เพราะฉะนั้นเรามีศักยภาพพอที่จะโชว์ได้ เป็นสิ่งที่เราทำมาตลอด ร้องเพลงที่บ้านกางเนื้อเป็นเล่ม ๆ ร้องเพลง ถ้าไม่ได้ร้องที่ไหนก็ต้องร้องแหกปากอยู่คนเดียว ตั้งใจจะร้องเพลงจนกว่าจะเดินไม่ไหว ก็เห็นอาจารย์ประเสริฐ ณ นคร อายุ 100 ปีก็ยิ่งร้องเพลงอยู่ เพราะฉะนั้นก็คิดว่าจะร้องไปจนกว่า มันร้องไม่ไหว”

สมาชิกชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ การเข้ากิจกรรมดนตรีเนื่องจากความรัก ความผูกพันกับดนตรีของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยลักษณะทางครอบครัว ครอบครัวที่ผูกพันกับดนตรี ได้แก่ ครอบครัวที่มีอาชีพเป็นนักดนตรี สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดนตรี ได้ยินได้ฟังดนตรีจากสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กจึงเกิดความชื่นชอบ การที่ผู้สูงอายุชื่นชอบดนตรีตั้งแต่วัยเด็กเนื่องจากปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวหรือวัยทำงานที่ไม่เอื้อให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้านดนตรี บางครอบครัวไม่ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมดนตรีเนื่องจากทัศนคติด้านลบที่มีต่อดนตรี ปัจจัยด้านกิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ทำตลอดชีวิตตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่วัยเด็กเป็นนักร้องประจำโรงเรียน นักดนตรีประจำโรงเรียน ฟังเพลงเพื่อความบันเทิงในวัยเรียน มีอาชีพนักดนตรี และเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและทำเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความชื่นชอบ และผูกพันกับดนตรี มีความต้องการและก่อให้เกิดความสุขเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ สามารถสรุปดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 6 แสดงลักษณะความชอบ และความผูกพันกับดนตรี

ลำดับ	ประเด็นความชอบ และความผูกพันกับดนตรี	ศูนย์ฯ นนทบุรี (N=23)	นนทบุรี คอร์ส (N=11)
1.	ลักษณะครอบครัวครอบครัวที่ผูกพันกับดนตรี เช่นเป็นนักดนตรี หรือสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดนตรี	30.4	36.3
2.	การฟังและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและได้ทำตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน	21.7	45.5
3.	การฟังและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและทำเป็นประจำ	4.3	27.2

เห็นได้ว่าความชอบ และความผูกพันกับดนตรีส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าร่วม และเกิดความสุขจากการทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน มีความคิดเห็นด้านความชอบ และความผูกพันกับดนตรีตามลำดับดังต่อไปนี้ 1) ลักษณะครอบครัวครอบครัวที่ผูกพันกับดนตรี เช่นเป็นนักดนตรี หรือสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดนตรี ร้อยละ 30.4. 2) การฟังและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและได้ทำตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน ร้อยละ 21.7 3) การฟังและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและทำเป็นประจำ ร้อยละ 4.3 นอกจากนี้กลุ่มผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ได้แสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง ได้แก่ ด้านฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวและวัยทำงานที่ไม่เอื้อให้ทำกิจกรรมดนตรี ร้อยละ 8.6 และการอยู่ในครอบครัวที่ไม่ชอบดนตรี ร้อยละ 4.3

ผู้สูงอายุชมรมนันทรีคอร์สจำนวน 11 คน มีความคิดเห็นด้านความชอบ และความผูกพันกับดนตรีตามลำดับดังต่อไปนี้ 1) การฟังและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและได้ทำตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน ร้อยละ 45.5 2) ลักษณะครอบครัวครอบครัวที่ผูกพันกับดนตรี เช่นเป็นนักดนตรี หรือสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดนตรี ร้อยละ 36.3. 3) การฟังและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและทำเป็นประจำ ร้อยละ 27.2

1.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Needs)

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบทบาททางสังคมจากเดิมที่เคยมีบทบาทเป็นผู้นำเช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว กลายมาเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงอาศัย สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมจากที่เคยเป็นบุคคลที่มีบทบาทและตำแหน่งต่าง ๆ เปลี่ยนเป็นเพียงสมาชิกคนหนึ่งของสังคม เช่น การยุติการทำงาน หรือการเกษียณงาน เป็นต้น การสูญเสียงานส่งผลต่อความรู้สึก

ภาคภูมิใจ การมีคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นคงของชีวิต เนื่องจากการมีรายได้ที่ลดลง การสูญเสียความนับถือตนเอง การสูญเสียการติดต่อกับเพื่อนร่วมงาน ส่งผลต่อความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าไม่เป็นที่ต้องการ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530, 2553; Havighurst, 1952) การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความภาคภูมิใจ ได้รับการยอมรับ เห็นได้จากข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“ไปงานรุ่นเจอกันตั้งแต่รุ่นอนุบาลประถม มัธยม ม.ปลาย มหาวิทยาลัย มีไลน์กลุ่มห้ำกลุ่มเพราะฉะนั้นหลายรุ่นรุ่นไหนไปเนี่ยฉันได้ขึ้นเวทีตลอด เป็นความภูมิใจ “ทุกคนบอกเฮ้ยแกร่งเพลงเป็นด้วยหรือ” มันก็ดีนะดี”
ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 12 มีนาคม 2561

“เป็นความท้าทาย ความท้าทายของเราในฐานะที่เป็นหัวหน้ากลุ่ม เราสามารถจะพัฒนากลุ่มให้มีความสามัคคีร้องเพลงได้ดีขึ้น ซึ่งกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ได้รับคำชมเชยเป็นอย่างมาก จากที่พี่ ๆ เขาร้องเพลงยังไม่เป็นเลย เป็นกลุ่มที่ได้บ๊วยมาตลอด ตอนนีเขาก็ไม่กล้าที่จะมาสู้เราเท่าไรแล้วละ เพราะว่าเราพัฒนาขึ้นมาเยอะ คือกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่สามัคคีกันมาก รักกันมากค่อนข้างสามัคคี ทำอะไรไปด้วยกัน พร้อมกันตลอด นี่คือการภูมิใจที่เราทำให้พี่ ๆ เขาร้องเพลงเป็นขึ้น”
ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 5 เมษายน 2561

“อารมณ์ดี มันเหมือนจะเป็นยาเสพติดอันหนึ่ง มันเหมือนเอ็นโดฟิน หลังเวลาร้องเพลง แต่ว่ามันต้องมีความสุข ความสนุกอยู่ในนั้นด้วย เรามีความรู้สึกว่าวันแต่ละวันมันมีความหมาย มาร้องตรงนี้เรามาร้องเพลงที่เราชอบเรารู้สึกว่าเราเพราะ เราอยู่คนเดียวเราก็ดูว่าเราร้องเพลงเพราะ แต่พอเราร้องให้คนอื่นฟังแล้วมีคนชมเราก็มีความสุขที่ได้กลับมา ก็ทำให้เรามีความสุข”

สมาชิกชมรมนันทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2561

จากการสัมภาษณ์การเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ด้านความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีค่า (Esteem Needs) การได้รับการยอมรับ ได้รับ ความเคารพยกย่อง คำชื่นชม การได้แสดงความสามารถด้านการร้องเพลง ได้รับการยกย่องให้เป็นผู้มี ความชำนาญและให้คำแนะนำเพื่อนผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกประสบความสำเร็จ มีคุณค่า มี เกียรติ ผู้ที่ได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าใน ตนเอง (Maslow, 1987 อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2559) แสดงให้เห็นว่าในการจัดกิจกรรมการ เรียนการสอนขับร้องต้องคำนึงถึงทักษะที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงได้ตามศักยภาพของตนเอง เพื่อให้ได้รับคำชม สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 7 ความภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลำดับ	ความภาคภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง	ศูนย์ฯนนทบุรี (N=23)	นนทบุรีคอร์ส (N=11)
1.	ได้รับการยอมรับ คำชื่นชม การเห็นถึงความสามารถการร้อง เพลงของตนเอง	13	18.1
2.	การประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ได้แก่ การเป็นผู้นำ กลุ่ม การร้องเพลงดีขึ้นเป็นที่ยอมรับของผู้สอน	13	0
3.	ได้รับการยอมรับ เป็นผู้ให้คำแนะนำด้านการร้องเพลง	8.6	0

เห็นได้ว่าในผู้สูงอายุการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเป็นการตอบสนองความต้องการที่จะ รู้สึกว่ามีค่า (Esteem Needs) ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน มีความคิดเห็นด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองตามลำดับ ดังนี้ 1) ได้รับการยอมรับ คำชื่นชม การเห็นถึงความสามารถการร้องเพลงของตนเอง ร้อยละ 13 2) การประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ได้แก่ การเป็นผู้นำกลุ่ม การร้องเพลงดีขึ้นเป็นที่ยอมรับ ของผู้สอน ร้อยละ 13 3) ได้รับการยอมรับ เป็นผู้ให้คำแนะนำด้านการร้องเพลง ร้อยละ 8.6

ผู้สูงอายุชมรมนนทบุรีคอร์ส จำนวน 11 คน มีความคิดเห็นด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และ การเห็นคุณค่าในตนเองในประเด็น ได้รับการยอมรับ คำชื่นชม การเห็นถึงความสามารถในการร้อง เพลงของตนเอง ร้อยละ 18.1

1.4 ความสุขจากกิจกรรมร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล

กิจกรรมจิตอาสาของชมรมนนทรีคอร์ธ เป็นการทำกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะและขับร้องประสานเสียงที่ผู้สูงอายุได้ฝึกฝน ไปใช้ในการทำกิจกรรมจิตอาสา มีการจัดกิจกรรมขึ้นในวันพุธทุกสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อเป็นการนำการร้องเพลงที่ได้ฝึกซ้อม สร้างความสุข สนุกสนาน แก่ตนเองและแก่ผู้ใช้บริการของโรงพยาบาล สร้างประโยชน์แก่สังคมนอกเหนือจากการ แสดงความสามารถของชมรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

“มีความรู้สึกว่าคุณค่า การที่เราไปร้องเพลงที่โรงพยาบาล ภูมิพล คนไข้เค้ามีความสุข คุณป้า คุณยาย มีคนบางคนมาทุกเดือนเลยนะ แยกมาเพื่อจะร่ำวตอนสุดท้าย เรามีความรู้สึกประทับใจ ชีวิตเรา แค่นี้เราใช้เสียงเราไม่ได้ลงทุนอะไรเลย เสียงเราก็มีอยู่แล้ว แทนที่เราจะนั่งนิ่ง ๆ หายใจไปวัน ๆ เราให้เขาแล้วเขามีความสุข เขาลุกขึ้นมาร้องเพลง มีหลายคน ที่ร้องเพลงแล้วพี่ก็ดึงเขามา แววดตาเขารู้สึกดี พี่มีความรู้สึกว่าคุณค่าก็ รอใจรอวันที่จะไปร้องเพลงที่โรงพยาบาล คิดอย่างนั้นเลยนะ รู้สึกดีแล้วอีก อย่างพอเราร้องเสร็จก็มีการอัดคลิป เราก็ส่งไปให้กลุ่มนู่นกลุ่มนี้ เราก็ทำดีนะ เราก็รู้สึกดีภูมิใจในตัวเรา”

สมาชิกชมรมนนทรีคอร์ธ, สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2561

“อย่างที่โรงพยาบาล เราไปร้องเพลง ให้คนป่วย ซึ่งเขาป่วยอยู่แล้ว ต้องการความสบายใจ ต้องการความรื่นเริง หรือที่เขาเครียด ๆ อยู่ นำสิ่งที่ดี ไป นำเสียงเพลงเพราะ ๆ ไป ก็จะทำให้ความเจ็บปวดเขาเบาบางลง ซึ่งผมก็ คิดว่ามันไม่เป็นผลเสียหรือ จากการทำร้องเพลงให้เขาฟัง ดีกว่าที่จะปล่อยให้เขาอยู่อย่างนั้นโดยที่ไม่มีใครไปดูแลเอาใจใส่ เขาเลย ซึ่งผมคิดว่าสิ่งที่ ชมรมทำอยู่นี้เป็นสิ่งที่ดีและควรจะทำต่อ ๆ ไปเราก็ได้รับความภูมิใจ สบายใจ ว่าเราก็มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีให้แก่ชุมชน และประเทศชาติ เพราะส่วนรวม ประเทศชาติ ส่วนย่อยคือโรงพยาบาลภูมิพล คนไข้ที่มาโรงพยาบาล ครับ”

สมาชิกชมรมนนทรีคอร์ธ, สัมภาษณ์ 18 กรกฎาคม 2561

“รู้สึกว่าการที่เราให้ความสุขกับผู้มาใช้บริการของโรงพยาบาลภูมิพล เป็นการอาสาสมัครให้กับชุมชนอย่างหนึ่ง อีกส่วนที่เราได้ก็คือเรารู้สึกว่าเราทำได้ในสิ่งที่ดี เราก็มีความสุขในความบันเทิง นันทนาการที่เราได้ร้องก็เป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์กับเรา และสังคม”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ส, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2561

จากการสัมภาษณ์เห็นได้ว่าการร้องเพลงจิตอาสาเข้ามาซึ่งความสุขใจ สบายใจ ภาวะภูมิใจ สำหรับผู้สูงอายุในการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ณ โรงพยาบาลภูมิพล ความสุขของสมาชิกเห็นได้จากการได้ร้องเพลงที่ตนเองชื่นชอบ การได้แสดงถึงความสามารถของตนเอง รวมถึงการสร้างความสุขแก่ผู้มาใช้บริการที่โรงพยาบาลโดยเปิดให้ผู้ให้บริการร่วมร้องเพลง เสนอเพลงที่ต้องการร้อง หรือฟัง ร่วมเต้นรำ การร้องเพลงจิตอาสาเป็นการให้กำลังใจ ผู้ให้บริการบางท่านเป็นผู้สูงอายุการได้กำลังใจที่ส่งต่อให้กันและกันของมนุษย์ ผู้วิจัยเชื่อว่าความอึดอ้อมใจ ตื่นเต้นใจ ภูมิใจ ได้เกิดขึ้นกับที่ ๆ สมาชิกชมรมนันทริคอร์สอย่างหาค่ามิได้

2. สุขภาวะทางสังคม

ลักษณะการเข้าสังคมของทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันเนื่องจากความแตกต่างกันของบริบททางสังคม ผู้วิจัยพบว่าการเข้าสังคมของผู้สูงอายุมี 2 ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ลักษณะการเข้าสังคมและความต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 การเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

จากการเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ 5 รูปแบบ ได้แก่ 1) การเกษียณงานทำให้ผู้สูงอายุเกิดเวลาว่าง จึงเข้ากิจกรรมชมรมร้องคาราโอเกะเพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์ 2) การเข้าสังคมเพื่อพบปะสังสรรค์กับเพื่อนโดยที่ตนเองยังมีบทบาททางสังคมอื่น ๆ 3) ตระหนักถึงคุณค่าของการมีเพื่อนและความต้องการเพื่อนใหม่ 4) ความต้องการเพื่อนใหม่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเกษียณงาน ส่งผลให้ออกจากสังคมเดิม เป็นต้น 5) คาราโอเกะเพื่อเข้าสังคม เสริมสร้างบุคลิก กล้าแสดงออก มีความมั่นใจ มีภาวะผู้นำ ทักษะ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมของผู้สูงอายุ

แบบที่ 1 การเกษียณงานทำให้ผู้สูงอายุเกิดเวลาว่าง จึงเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน พุดคุย ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย สุขภาพจิตดี คลายความเหงา

“คือมันก็ว่างจากงานแล้ว มันก็ไม่ได้ทำอะไร มีความรู้สึกว่ายาก
เข้าไปอยู่กับเพื่อนอะไรบ้าง ก็เลยมาร้องเพลง”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

แบบที่ 2 การเข้าสังคมเพื่อพบปะสังสรรค์กับเพื่อน พุดคุย ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย สุขภาพจิตดี โดยที่ตนเองยังมีบทบาททางสังคมอื่น ๆ

“มาที่นี่มันมีปฏิสัมพันธ์ กับคนอื่น แล้วเวลาอยู่คนเดียวมันนึกไม่
ออกว่าจะร้องเพลงอะไร แต่ว่าอยู่ที่นี้คนนั้นคิดบ้างคนนี้คิดบ้าง แล้วที่สำคัญ
คือคนที่นี้น่ารักทุกคน คือพี่ชอบคนที่เป็นมิตร นิสัยดี น่ารัก เราคบคนน่ารัก
เป็นการเข้าสังคมแต่ถ้ามันเป็นหลักหรือไม่ มันก็ไม่ใช่เพราะที่มีสังคมที่อื่น
เยอะแยะไปหมด ไม่ได้เป็นคนที่ไม่มีความแล้วมาที่นี่ แต่ก็ยังเป็นอีกหนึ่งสังคม”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ส, สัมภาษณ์ 16 กรกฎาคม 2561

แบบที่ 3 ตระหนักถึงคุณค่าของการมีเพื่อน ทำให้ตนเองมีคุณค่า มีความหมายมากกว่าการเข้ากิจกรรม เป็นสังคมที่น้อยอยู่ ช่วยเหลือกัน

“มาที่นี่เนี่ยเรามีเพื่อนมาทานข้าวด้วยกันร้องเพลงด้วยกันไปเที่ยว
ด้วยกันบางทีก็ไปเที่ยวด้วยกันอะไรอย่างนี้คือมันมีค่ามากเลยเป็นเพื่อนรุ่น
พิเศษคือเราก็มันสุดท้ายแล้วละ เราจะไม่มีความสนิทไปมากกว่านี้อีกแล้วนี่
เราได้เพื่อนเพิ่มอีกมีหน้าเข้ามาเจอเพื่อนเก่า มาเจอลูกศิษย์ไม่น่าเชื่อว่าจะ
ได้มาเจอกัน ซึ่งมันเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างนี้มันดีเป็นเงินไม่ได้”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“พี่มีความรู้สึกเหมือนที่นี้เป็นบ้านหลังที่สองนะ มีความสุขที่ได้มา เห็นมั๊ยร้องกันไปแหวกันไป หยอกล้อกันไป แต่ทุกคนที่มีพื้นฐานจิตใจดี หน้าที่การงานดี การศึกษาดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มาแล้วมีความรู้สึกที่เรา เป็นพี่น้อง ครอบครัวใหญ่ ๆ พอมาแล้วกลับบ้านทำให้เรารู้สึกมีความสุขที่ได้มา แล้วพอมาทำกิจกรรมก็มีความสุขกลับไปบ้าน ซึ่งอยู่บ้านก็มีความสุข อยู่แล้วแต่การออกมานอกบ้าน เป็นความสุขบั้นปลายชีวิตของคน เป็นสิ่งที่ช่วยจรโลงชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น ยืนยาวมากขึ้น พี่ขอให้ได้มาก็มีความสุขแล้ว ร้องจะดีหรือไม่ได้แค่นี้ก็สนุกแล้ว แต่จะให้ร้องดีแบบ นักร้องน่าจะไม่ใช่ ได้มาเจอ พี่ ๆ น้อง ๆ ก็มีความสุขแล้ว ได้มานั่งร้องเพลง เบ๊ปหนึ่งมันก็มีความสุขแล้ว ไม่ได้คิดว่าจะเป็นนักร้องเดี่ยว นักร้องนำ ไม่ได้ซีเรียสตรงนั้น”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ธ, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561

แบบที่ 4 ความต้องการเพื่อนใหม่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเกษียณงาน ส่งผลให้ออกจากสังคมเดิม เป็นต้น

“เราคิดว่าชีวิตชีวิตบั้นปลายของเรา เราควรจะมีเพื่อนสำคัญที่สุด คือเพื่อน ผู้สูงอายุพออายุมากเพื่อนจะหายไป เพื่อนนักเรียนหายไป เพื่อนทำงานหายไปเพราะเราเกษียณแล้ว เพราะฉะนั้นเขาเรียกว่าเพื่อนบั้นปลายชีวิต เพื่อนในบั้นปลายชีวิต เราก็ค้นหาเพื่อนสมาคมกลุ่มนั้นกลุ่มนี้”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

แบบที่ 5 คาราโอเกะเพื่อเข้าสังคม เสริมสร้างบุคลิก กล้าแสดงออก มีความมั่นใจ มีภาวะผู้นำ ทักษะ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมของผู้สูงอายุ

“เป็นการฝึกให้เราแสดงออก การขึ้นไปร้องเพลงบนเวทีเป็นการฝึกแสดง ต่อหน้าสาธารณชน ยืนอยู่บนเวทีมันเป็นความกล้าของเรา เมื่อเราทำสิ่งเหล่านี้ได้เราจะมีความกล้าเชื่อเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งความเป็น

ผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ควรเป็นบุคลิกภาพที่ควรจะมี จะนำคนได้ เป็นคนมีเสน่ห์ การร้องเพลงหรือการพูดต่อหน้าสาธารณชนมันก็จะส่งเสริมการเป็นผู้นำ ทักษะการเข้าสังคมเราได้เสน่ห์ การแสดงออก ในที่สาธารณะก็จะดีขึ้น มันจะสร้างบุคลิกภาพของเรา กล้ามองคนไม่ใช่ก้มหน้าร้อง เราจะฝึกที่จะมองคน ยิ้ม สร้างสมาธิ การร้องเพลงที่สร้างสมาธิเพราะจิตใจเราจะจดจ่ออยู่กับอารมณ์เพลง เป็นการฝึกสมาธิ เป็นการสร้างบุคลิกภาพ”

สมาชิกชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2561

“ไม่มีความกลัว ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ผิดทุกอย่างที่ไม่ทราบ พอผมได้อยู่กับคุณครู ให้อะไรต่ออะไร เราก็มีความกล้า มั่นใจ เพราะฉะนั้น ออกไปที่ไหนก็ไม่กลัว เพราะความถูกต้องมันมี คุณครูเป็นคนที่สอนถูกต้อง ผมเป็นคนเสียงก็ไม่ดี อะไรก็ไม่ดี ไม่ดีหมด”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

2.2 ความต้องการ การยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

“ทุกคนชอบแสดงออก ทุกคนอยากมีคนดู อยากมีช่องทางให้เรา เราก็มี ผู้ชมกลุ่มหนึ่งให้เรา แล้วเราก็ได้ไปกับเพื่อน ๆ มันก็สนุกดี ถ้าพี่ไม่ได้เปิดไปเมืองนอกพี่ก็ไม่ขาดเลย ไปทุกครั้ง อย่างพี่ร้องเพลงเป็นแต่ไม่มีคนฟัง ก็ไม่ชอบ การได้แสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของคนด้วยนะ โดยเฉพาะอย่างพี่ที่เต็นท์สาวพี่ก็อยากจะทำโชว์ เราร้องเพลงดีก็อยากให้คนฟัง เพราะฉะนั้นเราไม่ไปกับกลุ่มแล้วเราจะไปคนเดียวได้ยังไง”

สมาชิกชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 16 กรกฎาคม 2561

“จริง ๆ แล้วมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม เวลาทำอะไรก็อยากให้เห็น ถ้าร้องเพลงอยู่กับบ้านร้องเพลงคนเดียวมันไม่มีใครเห็น มันไม่ได้มีคนเอาง่าย ๆ ตรง ๆ เลยนะว่ามันต้องมีคนให้เค้าเห็นความสามารถของเราคนธรรมดา มันเป็นธรรมชาติที่อยากจะให้คนอื่นเห็นความสามารถของเรา อย่าง

ร้องในร้านอาหารโอเกะเนียถ้ามีคนอยู่ สองสามคนสี่ห้าคนเราก็ไม่यरกร้องแล้ว คนมันน้อยไม่มีคนฟังเรา ทุกคนน่าจะอยากให้คนอื่นฟังถ้าไม่มีคนฟังเค้าก็ไม่มาร้องหรือออกไปอยู่กับบ้านมันก็ไม่ต่างกันถูกไหม เพราะฉะนั้นการที่เราร้องอยู่กับบ้านมันต่างกันตรงที่ว่าถ้าร้องอยู่ในคนหมู่มากเนียเค้ามาฟังเราเนียเราได้ฟังเขาเขาได้ฟังเราเนียมันเป็นการแลกเปลี่ยนเป็นการพัฒนาตัวเราเองนั่นดิอันนี้ไม่ดีแต่ถ้าร้องเองมันไม่มีแรงจูงใจมันก็ร้องไปเดี๋ยวก็เบื่อแล้ว”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 5 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์เห็นได้ว่าลักษณะการเข้าสังคมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม ด้านศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีที่ผู้สูงอายุมีการกระจายของช่วงวัย หลากหลาย อาชีพ เกษียณงานรวมทั้งห่างหายจากเพื่อนวัยเดียวกัน ดังนั้นการเข้ากิจกรรมคาราโอเกะจึงเป็นการเข้าสังคมเพื่อพบเพื่อน การได้มาพบเพื่อนเป็นการคลายความเหงา ได้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิด กระตุ้นให้เกิดความมีชีวิตชีวาแก่ผู้สูงอายุ แตกต่างจากผู้สูงอายุชมรมนันทริคอร์สที่ยังมีบทบาททางสังคม และมีกลุ่มสังคมอื่น ๆ ทำให้ลักษณะการเข้าสังคมในกิจกรรมคาราโอเกะเป็นไปเพื่อพบปะสังสรรค์ สนุกสนาน ร้องเพลงร่วมกันมีความสุข ถือเป็นารได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ไม่ใช่เพื่อคลายความเหงา

การเห็นคุณค่าของการมีเพื่อน การมีเพื่อนในบั้นปลายชีวิตมีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก บางท่านให้ความสำคัญของการมีเพื่อนเป็นหลักมากกว่าทักษะการร้องเพลง การได้อยู่ในสังคมที่ดี ก่อให้เกิดความสุข การหาเพื่อนใหม่ เพื่อหาเครือข่ายของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ทำให้ความรัก ความสามัคคี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อีกทั้งการร้องเพลงเป็นการฝึกทักษะในการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ เป็นการปรับตัวในการเข้าสังคม เรียนรู้สังคมใหม่ เป็นการฝึกร้องเพลงเพื่อนำไปใช้ในการเข้าสังคม กล้าแสดงออก มีภาวะผู้นำ มีเสน่ห์ มีบุคลิกที่ดี แสดงให้เห็นได้อีกว่า การเข้ากิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นการเข้ากิจกรรมเพื่อการแสดงความสามารถ จากการสังเกต กิจกรรมที่จัดขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก ในลักษณะของการแสดง เช่น การร้องเพลงหน้าชั้นเรียน การร้องเพลงเต้นรำ การแสดงร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่ในการแสดงความสามารถ เพื่อได้รับการยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นข้อควรคำนึงถึงด้านการสอนเพื่อตอบสนองความต้องการในการแสดงออกของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 8 ลักษณะการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

ลำดับ	ลักษณะการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ	ศูนย์านนทบุรี (N=23)	นนทบุรีศรี (N=11)
1.	พบปะ สังสรรค์	78.2	63.6
2.	คุณค่าของเพื่อน การได้อยู่ในสังคมที่ดี	30.4	24.2
3.	เป็นทักษะการเข้าสังคม ฟังร้องเพลงเพื่อเป็นการเข้าสังคม	17.3	45.4
4.	ความต้องการ การยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	26	9

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน มีลักษณะการเข้าสังคมตามลำดับดังนี้ 1) พบปะ สังสรรค์ ร้อยละ 78.2 2) คุณค่าของเพื่อน การได้อยู่ในสังคม ร้อยละ 30.4 3) เป็นทักษะการเข้าสังคม ฟังร้องเพลงเพื่อเป็นการเข้าสังคม ร้อยละ 17.3 4) การต้องการแสดงออก ร้อยละ 26 โดยมีความเห็นเพิ่มเติมที่แตกต่างจากชมรมนนทบุรีศรีคือ ด้านการหาเพื่อนใหม่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุ ร้อยละ 2.6

ผู้สูงอายุชมรมนนทบุรีศรี จำนวน 11 คน มีลักษณะการเข้าสังคมตามลำดับดังนี้ 1) พบปะสังสรรค์ ร้อยละ 63.6 2) เป็นทักษะการเข้าสังคม ฟังร้องเพลงเพื่อเป็นการเข้าสังคม ร้อยละ 45.4 3) คุณค่าของเพื่อน การได้อยู่ในสังคม ร้อยละ 24.2 4) การต้องการแสดงออก ร้อยละ 9 เห็นได้ว่าหัวข้อเป็นทักษะการเข้าสังคม ฟังร้องเพลงเพื่อเป็นการเข้าสังคมของชมรมนนทบุรีศรีมีระดับสูงกว่า อาจจะเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุชมรมนนทบุรีศรี ยังเป็นผู้สูงอายุที่มีบทบาททางสังคม การร้องเพลงอาจต้องเน้นที่การฝึกฝนทักษะด้านการร้องเพลงที่มากกว่า

3 สุขภาวะด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุจะเป็นไปในทางเสื่อมสภาพ เช่น ผมหงอก การเคลื่อนไหวที่ช้าลง การทรงตัวไม่ดี ประสาทสัมผัสของ หู ตา จมูก ลิ้น การรับรู้ เสื่อมลง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ คุณภาพในการทำงานของสมองเสื่อม ระบบการหายใจเสื่อมลง เนื่องจากความสามารถในการยืดหยุ่นของปอดน้อยลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจลดลง ผนังทรวงอกแข็งขึ้น ขยายตัวได้น้อยลง การถ่ายเทอากาศในปอดน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดโรคติดเชื้อในปอดและระบบทางเดินหายใจ แพ้อากาศและเป็นโรคหวัดได้ง่าย ความเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายต่าง ๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคร้ายและจะส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ความเครียด ความวิตกกังวล (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) การมีสุขภาวะด้านร่างกาย เป็นภาวะที่ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและ

จิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมวิชาการ, 2542) ผู้สูงอายุมองเห็นว่าการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะมีส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

“ผมถือว่าการมาร้องเพลงเนี่ยเป็นการบริหารร่างกายของผมอย่างหนึ่ง อย่างเมื่อก่อนเนี่ยเรายังไม่ได้ผ่าตัดก็รู้ว่าเป็นลิ้นหัวใจรั่วอยู่ ที่นี้ลิ้นหัวใจรั่ว เรื่องของเลือดลมก็จะไม่ค่อยดี หายใจสั้น ของผมก็ถือว่าการออกกำลังกายระดับหนึ่งในเรื่องของปอด คือซัพพอร์ตดี จังหวะการเต้นของหัวใจดี เลือดมันก็สูบฉีดดี เดิมก็คือใช้วิธีการเดินแต่ที่เดินก็ไม่ค่อยมีก็เลยใช้การร้องเพลงเป็นการช่วยในเรื่องของการบริหารร่างกายเรื่องของปอด ก็ตรงกับท่าอาการหลักที่เราเป็นอยู่การใช้ลิ้นหัวใจเทียมอยู่เนี่ยถึงแม้ว่ามันดีอยู่แล้วก็ตามมันก็มีโอกาสที่จะเสื่อมลงได้”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ธ, สัมภาษณ์ 14 มีนาคม 2561

“ทางด้านร่างกายก็ดี เป็นเอ็นโดฟิน ร้องเพลงมีความสุข ร้องเพลงวันละ 3 เพลงร้องเพลงสนุก ๆ เต้นรำไป 3 เพลงสุขภาพร่างกายก็ดี ฮอริโมนทั้งหลาย ความต้านทานโรค ร้องเพลงมันดีอยู่แล้ว แจ่มใส ไม่เครียด ดีต่อสุขภาพ การร้องเพลงเนี่ย เราจะใช้พลังงานเยอะ คือกระบังลม ปอด เราใช้มาก เติมลมเข้าไปอยู่บ่อย เติมลมเข้าไปแบ่งจังหวะการหายใจ ปล่อยให้หมดปอด เติมลมเข้าไปใหม่ การเติมลมเข้าไปให้ได้เยอะ ๆ เราต้องทำกระบังลมให้ป่องออกมา ให้เกิดช่องว่างในท้อง ถ้าช่องว่างในท้องมันเกิด มันเป็นสูญญากาศ เวลาปอดขยายเวลาเราเติมลมเนี่ย ปอดมันจะขยายได้ไว เพราะว่าในช่องท้องมันเป็นสูญญากาศอยู่ ปอดขยายได้ไวเราก็มีลมที่จะมาร้องผ่านเส้นเสียงออกมา แล้วเราก็ใช้ลมเข้าออกอย่างนี้ ปอดก็แข็งแรง เพราะว่า เราใช้ถุงลม ถ้าเราหายใจปกติถุงลมที่อยู่ตามหลอดลมเล็ก ๆ ถุงลมที่อยู่ด้านใน ๆ จะถูกใช้ด้วยมันก็แข็งแรง เราใช้กล้ามเนื้อกระบังลม ใช้ปอด เส้นเสียงก็แข็งแรง การร้องเพลงถ้าทำให้ถูกระบบทางเดินหายใจเราจะแข็งแรง ระบบประสาทเราก็ดี”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ธ, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2561

“ผมมองว่าการร้องเพลงถ้าเราเปล่งเสียงเยอะ ๆ หน่อยนะ เปล่งเสียงเยอะ ๆ เนี่ยมันนอกจากมันจะพัฒนาตัวเราเองแล้วมันยังทำให้เราเรื่องของปอดมันได้ออกกำลังมันทำให้สุขภาพเราดีขึ้น ผมสังเกตตัวเองสมัยก่อนเนี่ยผมร้องเพลงเนี่ย เมื่อก่อนเราไม่ค่อยได้ร้องเพลง ทำงานเยอะเวลาร้องเสียงสูง ๆ หรือร้องเสียงที่ใช้พลัง ร้องแค่เพลงสองเพลงหมดแล้วเสียง แต่เดี๋ยวเนี่ยร้องแล้วเสียงมาอยู่ได้นานเลยร้องได้สบายมาก ทำให้เราแข็งแรงขึ้น สุขภาพเราดีขึ้นเห็นชัดเจน ชัดเจน อันนี้ทำให้เราดีขึ้น นี่คือสาเหตุของการที่เรามาร้องเพลงนะ”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 5 เมษายน 2561

“ความเครียดถ้าเราเครียดมาก ๆ ถ้าคิดมากเครียดขึ้นมา กรดไหลย้อนนอนไม่หลับนะ สมองคิดถึงแต่เรื่องนั้นแหละ แล้วมันทั้งวันไม่มีความสุข แต่ถ้าเพื่อนชวนไปร้องเพลงวันนั้นนะ พอไปร้องเพลงลืมหมดเลยลืมหมดแล้วสนุกกับเพื่อนนะ”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“บริหารร่างกาย จะได้มีเสียงดี ๆ ต้องออกกำลังหายใจตอนเข้าหายใจลึก ๆ มันจะต้องพัฒนาตนเองให้มีเสียงดี ๆ ต้องออกกำลังกาย ถ้าอย่างนั้นไม่ได้ เสียงมันร้องไม่ขึ้น พอขึ้นเสียงสูงมันไปไม่ถึง พอออกกำลังกายแล้วมันจะดีขึ้นเวลาขึ้นเสียงสูง ๆ มันจะขึ้นได้ ร้องเพลงได้ช่วยร่างกาย ทำให้เสียงดี ร่างกายแข็งแรง เสียงขึ้นถึง”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

เห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า การร้องเพลงเป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงาน ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ ระบบการออกเสียง ในผู้สูงอายุบางท่านได้รับการผ่าตัดหัวใจการร้องเพลงมีส่วนช่วยด้าน ระบบหัวใจ และการสูบฉีดโลหิต นอกจากด้านอวัยวะของร่างกายแล้ว การร้องเพลงยังช่วยสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้สูงอายุ การมีอารมณ์ดี ปราศจาก

ความเครียด ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้อาการเจ็บป่วยบางอย่างลดลง หรือหายไป การมาร้องเพลงทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ได้แก่ การเต้น การเดิน อีกทั้งความต้องการพัฒนาการร้องเพลงของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพและออกกำลังกายเพื่อให้ปลอด และร่างกายมีกำลังในการร้องเพลงที่ดีขึ้น โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 9 สุขภาวะด้านร่างกายที่เกิดจากการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

ลำดับ	สุขภาวะด้านร่างกาย	ศูนย์ฯ นนทบุรี (N=23)	นนทบุรี (N=11)
1.	เป็นการบริหารปลอด	34.7	54.5
2.	การร้องเพลงทำให้สุขภาพจิตดี ส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย	26	27.2
3.	บริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย	8.6	36.3

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน แสดงความคิดเห็นว่าการร้องเพลงช่วยให้สุขภาพดีตามลำดับดังนี้ 1) เป็นการบริหารปลอด ร้อยละ 34.7 2) การร้องเพลงทำให้สุขภาพจิตดี ส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ร้อยละ 26 3) บริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 17.3 โดยมีความเห็นที่แตกต่างและน่าสนใจ คือ ความต้องการพัฒนาความสามารถในการร้องเพลงส่งผลให้ผู้สูงอายุหันมารักษาสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกาย ร้อยละ 13

ผู้สูงอายุชมรมนนทบุรีจำนวน 11 คน แสดงความคิดเห็นว่าการร้องเพลงช่วยให้สุขภาพดีตามลำดับดังนี้ 1) เป็นการบริหารปลอด ร้อยละ 54.5 2) บริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 36.3 3) การร้องเพลงทำให้สุขภาพจิตดี ส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ร้อยละ 27.2 โดยมีความเห็นที่แตกต่างและน่าสนใจ คือ การร้องเพลงเป็นการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ปอด กระบังลม ฤงลม ระบบการออกเสียง ได้แก่ เส้นเสียง กล่องเสียง และระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ หัวใจ การสูบฉีดโลหิต ในผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ

จากการสังเกตด้านการจัดกิจกรรมในห้องเรียนของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีได้มีการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายเสมอ ด้วยการการสอนทักษะทางดนตรี ได้แก่ การบังคับให้ผู้เรียนปรบมือตามจังหวะนอกจากการให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจสาระดนตรีเรื่องจังหวะแล้วยังเป็นการบริหารร่างกาย การยืนร้องเพลง เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง หรือการเปิด

โอกาสให้ผู้สูงอายุได้ลีลาศ หรือ โលน์แดนซ์ ตามความสมัครใจในบางชั้นเรียน เช่น การที่ผู้สูงอายุลุกขึ้นเคลื่อนไหวร่างกายและร้องไปตามเพลงที่ตนเองชอบ การจับคู่เต้นรำด้วยกันของผู้สูงอายุ เห็นได้จากเมื่อมีผู้สูงอายุท่านใดร้องเพลงที่มีจังหวะลีลาศ ผู้สูงอายุท่านอื่นๆจะเดินมาชวนเพื่อนออกไปเต้นร่วมกัน หรือกลุ่มที่เรียนไลน์แดนซ์ก็จะจับกลุ่มกันเต้นตามความสมัครใจ การกระตุ้นจากอาจารย์ผู้สอนด้วยการเปิดเพลงในจังหวะเร็วพร้อมเชิญชวนให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นเต้นพร้อมกัน การจัดกิจกรรมคอนเสิร์ตร้องเพลงในจังหวะลีลาศ พร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุออกมาเต้นรำหรือการแสดงเต้นประกอบเพลงต่าง ๆ การร้องเพลงประกอบท่าทางในช่วงท้ายก่อนเลิกเรียน

การสังเกตกิจกรรมการขับร้องคาราโอเกะชมรมนันทริคอร์ส พบว่ากิจกรรมไลน์แดนซ์จะเป็นส่วนหนึ่งกิจกรรมการร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล ผู้สูงอายุจะใช้เวลาทุกวันจันทร์ร่วมกันซ้อมเต้นและออกแบบท่าเต้น หรือเป็นการเต้นรำในเพลงที่ตนเองชื่นชอบ เห็นได้จากผู้สูงอายุจะลุกขึ้นเต้นไลน์แดนซ์กันเป็นกลุ่ม กิจกรรมการเต้นรำหรือการเคลื่อนไหวตามเพลงนอกจากสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับผู้สูงอายุแล้วนับเป็นส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น (ปัทมาวดี สิงหารุ, 2558; ทัดตพันธ์ แจ้ทองศรี, 2554)

4 ด้านสมอง และความจำ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านระบบประสาท เกิดการเสื่อมของระบบประสาท ส่งผลให้ผู้สูงอายุ คิดได้ช้าลง ความสามารถในการจดจำลดลง หากผู้สูงอายุฝึกใช้สมองอยู่เป็นประจำจะช่วยให้สมองยังคงคุณภาพที่ดีไว้ได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ได้แก่ การออกกำลังกายสมองด้วยการ คิด ฟัง อ่าน พูด การแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น การเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ การมีอารมณ์ที่ดี มีสมาธิ การหายใจด้วยท้องทำให้กะบังลมเคลื่อนไหว ร่างกาย สมอง ได้รับออกซิเจนเพียงพอ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ (เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก, 2560) จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงความต้องการด้านปัญญาจากการร้องเพลงมีรายละเอียดดังนี้

“การร้องเพลง ผมมีคอลัมอยู่อันหนึ่ง ผมตัดมาอยู่ในกระเป๋า เค้าเขียนว่า “วันนี้คุณร้องเพลงหรือยัง” ประโยชน์ของการร้องเพลง ช่วยสมองให้ความจำมัน คนสูงอายุความจำจะถอยลงโดยธรรมชาติ ความจำของผมเนี่ยะบางที่ผมจำไม่ได้ เพราะว่าความจำของคนจะลดลงตามอายุ แก่มาก ๆ ความจำยิ่งจำอะไรไม่ได้ แต่การร้องเพลงคุณต้องจำเนื้อ

เพลง ต้องไปอ่าน ต้องไปฝึก ไปร้อง ทำให้ความจำเนี่ย แทนที่จะเสื่อม
10 เปอร์เซ็นต์ มันก็เสื่อมลงมาแค่ 6-7 เปอร์เซ็นต์ ทำให้สมองได้ใช้งาน...”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“หลังผ่าตัดแล้วจำไม่ได้ ก็เลยไปพยายามนึกว่าเราจำเรื่องอะไรได้บ้าง บางเรื่องก็จำได้นิด ๆ บางเรื่องจำไม่ได้เลย ก็ถามหมอว่า เป็นไปได้ไหมที่เราวางยาสลบไป 9 ชั่วโมง ทำให้ความจำเราหายไปช่วงหนึ่ง หมอบอกว่าเป็นไปได้ พยายามร้องเพลง เราก็ค่อยค่อยฟื้นขึ้นมา 1 เพลง ได้ 2 เพลง 3 เพลง เสร็จแล้วก็ถามหมอว่า ดนตรีบำบัด เป็นอีกสาขาวิชาหนึ่งใช่ไหมที่จะรักษาคนไข้ หมอบอกว่าใช่ เสียงดนตรี เป็นวิชาวิชาหนึ่งที่จะฟื้นความทรงจำ กับฟื้น อาการของคนไข้ สิ่งที่เคยทำมาแล้วดนตรีสามารถที่จะช่วยฟื้น”

สมาชิกชมรมนันทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 8 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นว่าการร้องเพลงช่วยด้านความจำ ได้แก่ การร้องเพลงช่วยป้องกันความจำเสื่อม เป็นการบริหารสมอง ด้วยการจำเนื้อเพลง จำทำนองเพลง เรียนรู้จังหวะ เสียง จินตนาการอารมณ์ของเพลง ความหมายของเพลง การฟัง ด้วยการจำ เนื้อเพลง ระดับเสียง เป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้สมองเจริญงอกงาม ทำให้อารมณ์ดี ผ่อนคลาย เกิดสมาธิในการจดจ่อกับการร้องเพลง ผู้สูงอายุบางท่านใช้การร้องเพลงเพื่อฟื้นฟูความจำเนื่องจากการสูญเสียความจำจากการผ่าตัด สามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ด้านสมองและความจำ

ลำดับ	ด้านสมองและความจำ	ศูนย์ฯนนทบุรี (N=23)	นันทรีคอร์ส (N=11)
1.	จำเนื้อเพลง จำทำนองเพลง	52.1	72.7
2.	เรียนรู้เรื่องจังหวะ	26	0
3.	เข้าใจความหมายของเพลงและมีจินตนาการ	13	9
4.	การผ่อนคลาย อารมณ์ดี	13	36.3
5.	การร้องเพลงทำให้เกิดสมาธิระหว่างการร้องเพลง	13	27.7

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 23 คน แสดงความคิดเห็นว่าการร้องเพลงช่วยด้านสมองและความจำตามลำดับดังนี้ 1) การจำเนื้อเพลง จำทำนองเพลง ร้อยละ 52.1 2) การเรียนรู้จังหวะ ร้อยละ 26 3) เข้าใจความหมายของเพลงและมีจินตนาการ ร้อยละ 13 4) การผ่อนคลาย อารมณ์ดี ร้อยละ 13 5) การร้องเพลงทำให้เกิดสมาธิระหว่างการร้องเพลง ร้อยละ 13 โดยมีความเห็นที่แตกต่างและน่าสนใจ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีความคิดเห็นว่าการร้องเพลงทำให้สมองได้ใช้งาน ร้อยละ 26 การป้องกันความจำเสื่อม ร้อยละ 8.6

ผู้สูงอายุชมรมนันทริคอรัส จำนวน 11 คน แสดงความคิดเห็นด้านสมองและความจำดังนี้ 1) จำเนื้อเพลง จำทำนองเพลง ร้อยละ 72.7 2) ไม่มีความเห็นในด้านการเรียนรู้เรื่องจังหวะ 3) เข้าใจความหมายของเพลงและมีจินตนาการ ร้อยละ 9 4) การผ่อนคลาย อารมณ์ดี ร้อยละ 36.3 5) การร้องเพลงทำให้เกิดสมาธิระหว่างการร้องเพลง ร้อยละ 27.7 โดยมีความเห็นที่แตกต่างและน่าสนใจ คือ การฟัง ร้อยละ 9 และการร้องเพลงมีส่วนช่วยฟื้นฟูความจำจากการสูญเสียความจำหลังผ่าตัด ร้อยละ 9

จากการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่าการร้องเพลงทำให้เกิดการออกกำลังกายสมอง ได้แก่ การจำเนื้อเพลง และทำนองเพลง การคิดจังหวะเพลง การจินตนาการ อารมณ์เพลงหรือความหมายของเพลง การฟัง รวมถึงการมีสมาธิ การผ่อนคลาย อารมณ์ดี ส่งผลดีต่อสมองและความจำ

จากการสังเกตทั้งสองกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมขับร้องมีส่วนช่วยในด้านการบริหารสมอง ได้แก่ การให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น แสดงไลน์แดนซ์ การลีลาศ การบังคับให้ปรบมือเพื่อการเรียนรู้จังหวะ การนับจังหวะ การอ่านเนื้อเพลง การร้องเพลง การสอนการหายใจที่ถูกต้องสำหรับการร้องเพลง ต้องหายใจนาลมเข้าไปให้มากพอสำหรับใช้ในการร้องเพลงส่งผลให้ออกซิเจนสามารถเข้าไปสมองได้มากขึ้นด้วย การสอนวิธีจำเพลงเช่น สัมผัสของคำ ท่อนเพลง เป็นต้น การยิ้ม การหัวเราะ ที่แสดงถึงการมีอารมณ์ดีที่ส่งผลดีต่อสมอง ทำให้เห็นได้ว่าการร้องเพลงส่งผลดีต่อสมอง เป็นการบริหารและพัฒนาสมองของผู้สูงอายุ

จากที่กล่าวมาในตอนที 1 ปัจจัยด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านนั้น ผู้สูงอายุได้รับหรือต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ของทั้ง 2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกัน มีความแตกต่างเพียงเล็กน้อย เนื่องด้วยความแตกต่างกันในเรื่องของบริบททางสังคม การกระจายตัวของช่วงวัย ความหลากหลายของอาชีพและการเกษียณงาน ดังที่กล่าวข้างต้น อีกทั้งสุขภาวะทั้ง 4 ด้านมีความเกี่ยวข้องกัน เช่น การมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีความสุข ไม่เครียด ส่งผลให้สุขภาพร่างกายดี อาจทำให้โรคที่เกิดจากความเครียดลดลง เป็นต้น ทำให้เห็นได้ว่าปัจจัยด้านสุขภาวะเป็น

ปัจจัยสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมช้บรื่องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะทำให้งิจกรรมประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปข้อค้นพบด้านสุขภาวะไว้ในตารางดังนี้



ตารางที่ 11 สรุปข้อมูลด้านสุขภาพ

1. สุขภาวะทางอารมณ์	2. สุขภาวะทางสังคม	3. สุขภาวะทางร่างกาย	4. สมอและความจำ
<p>ประเด็น</p> <p>1.1 ความสุขใจ</p> <p>รายละเอียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - อารมณ์ดี - มีความสุข - สนุกสนาน - คลายเครียด - ผ่อนคลาย - พักผ่อน - คลายความเหงา 	<p>ประเด็น</p> <p>2.1 การเข้าถึงสังคมของผู้สูงอายุ</p> <p>รายละเอียด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เกษียณงาน เข้ากิจกรรมเพื่อคลายเหงา สังสรรค์ ขุดคุย สนุกสนาน ผ่อนคลาย 2. เข้าสังคม ขุดคุยแลกเปลี่ยน มีความสุข สนุกสนาน ไม่เหงา เนื่องจาก มีบริบททางสังคมอื่น ๆ 3. ตระหนักถึงคุณค่าของกรมเพื่อน ทำให้ตนเองมีคุณค่า มีความหมายมากกว่าการเข้ากิจกรรมเป็นสิ่งที่มีน้อย ช่วยเหลือกัน 4. ความต้องการเพื่อนใหม่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเกษียณงาน ส่งผลให้ออกจากสังคมเดิม เป็นต้น 5. การโอบเอื้อแก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมสร้างบุคลิก ถ้าแสดงออก มีความมั่นใจ มีภาวะผู้นำ ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมของ 	<p>ประเด็น</p> <p>3.1 บริหารร่างกายจากการร้องเพลง</p> <p>รายละเอียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - บริหารปอด - ระบบทางเดินหายใจ - ระบบการออกเสียง - ระบบหัวใจและหลอดเลือด 	<p>ประเด็น</p> <p>4.1 การร้องเพลงช่วยด้านความจำ</p> <p>รายละเอียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - จำเนื้อเพลง จำทำนองเพลง - เรียนรู้เรื่องจังหวะ การนับจังหวะ - เข้าใจความหมายของเพลง และมีจินตนาการ - การผ่อนคลาย อารมณ์ดี - การร้องเพลงทำให้เกิดสมาธิ ระหว่างการร้องเพลง - การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น แสดงเล่นดนตรี การลีลาศ การบังคับใบเรือเพื่อการเรียนรู้จังหวะ - การอ่านเนื้อเพลง - การร้องเพลง - การสอนการหายใจที่ถูกต้อง สำหรับการร้องเพลง
<p>1.2 ความชอบ และ ความผูกพันกับดนตรี</p> <p>1. ครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักดนตรี กิจกรรมในครอบครัว - สภาพเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้อให้ทำกิจกรรม - ทำคนเดียวเล่นที่มีเพื่อนตรี <p>2. กิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป็นกิจกรรมตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน - เป็นนักดนตรีอาชีพ - เป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและทำเป็นประจำ 	<p>2.2 ความต้องการ การยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม</p> <p>3.2 การร้องเพลงทำให้ สุขภาพจิตดี ส่งผลต่อ ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>แสดงความสามารถทางด้าน การร้องเพลง</p> <p>ความต้องการแสดงออก</p>	<p>สร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้สูงอายุ การมีอารมณ์ดี ปราศจากความเครียด ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้โอกาสเจ็บป่วย บางอย่างลดลง หรือหายไป</p>	

ตารางที่ 11 สรุปข้อมูลด้านสุขภาพ

1. สุขภาวะทางอารมณ์		2. สุขภาวะทางสังคม		3. สุขภาวะทางร่างกาย		4. สมองและความจำ	
ประเด็น	รายละเอียด	ประเด็น	รายละเอียด	ประเด็น	รายละเอียด	ประเด็น	รายละเอียด
1.3 ความสุขจาก ความภาคภูมิใจ ในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - ได้รับการยอมรับ คำชม เห็นถึงความสามารถของตนเอง - ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม - ได้รับการยอมรับเป็นผู้ให้คำแนะนำ การร้องเพลง 			3.3 บริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง - ปรบมือ - การลีลาศ โលนแดนซ์ - ความต้องการพัฒนาการร้องเพลงของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพและออกกำลังกายเพื่อให้ปลอดภัย และร่างกายมีกำลังในการร้องเพลงที่ดีขึ้น 		
1.4 กิจกรรมจิตอาสา โรงพยาบาลภูมิพล	<ul style="list-style-type: none"> - ชีวิตมีคุณค่า - ภาคภูมิใจ - สนุกสนาน - ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม <p>แสดงความสามารถ สร้างความสุข</p>						

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

2.1 มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept)

การจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุหลักกรรมโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept) อธิบายว่าเมื่อบุคคลเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ได้พัฒนาการดำเนินชีวิตจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง หรือการนำตนเอง ส่งผลให้ผู้ใหญ่รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนเองมีประสบการณ์ และมีอำนาจในการตัดสินใจ และต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ถึงการนำตนเอง ในด้านการเรียนหากผู้ใหญ่ไม่ได้รับอิสระในการควบคุมและรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือการถูกตัดสิน ประเมินผล อาจส่งผลให้เกิดการต่อต้าน และลดความร่วมมือในการเรียน (Knowles et al, 2005)

เนื่องจากทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันด้านบริบทของสังคม รูปแบบของกิจกรรม และการบริหารจัดการ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ดำเนินกิจกรรมโดยผู้สอนที่มาจากจิตอาสา ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ด้านดนตรี ได้แก่ นักดนตรีอาชีพ นักร้องอาชีพ มีประสบการณ์ในวงดนตรี และเรียนร้องเพลงจากสถาบันต่าง ๆ อีกทั้งยังมีจำนวนผู้เรียนแต่ละครั้งจำนวนมาก 30 – 60 คนต่อชั้นเรียน มีความแตกต่างจากชมรมนันทริคอร์ส ที่กิจกรรมดำเนินด้วยกลุ่มผู้สูงอายุโดยสมาชิกที่มีความสามารถ และมีประสบการณ์ในการร้องเพลงเป็นผู้ให้คำแนะนำตามความสามารถของแต่ละท่าน ตามวันและเวลาที่สมาชิกแต่ละคนสะดวก และเป็นกลุ่มที่เล็กกว่าศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี มีรายละเอียดดังนี้

1) ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ประเด็นมโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept) ได้แก่ ความต้องการเลือกเพลง ร้อยละ 45 และการถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผล ร้อยละ 35 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ความต้องการการเลือกเพลง และลักษณะการเลือกเพลงของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีได้แสดงความคิดเห็นด้านการเลือกเพลงมีส่วนสำคัญต่อความสนใจในการเข้ากิจกรรมของผู้สูงอายุ ความต้องการเลือกเพลงและลักษณะของการเลือกเพลงในการขับร้องของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมีดังนี้

“เพลงที่ชอบใจคะ ในช่วงแรก ๆ ที่ตัวเองไม่ได้เสนอเพลงขึ้นไป
แบบไปเอาเพลงของครูมาร้องเค้าห้ามร้องนอกเหนือจากที่ครูสอนนะ ต้อง
เพลงนั้น เราไม่ชอบซั๊กกะเพลง ก็เลยไม่ค่อยออกไปร้อง เพราะมันไม่ชอบ
พอตอนหลังให้เลือกเพลงที่ตัวเองชอบก็เลยเสนอขึ้นไปเลยค่อยยังชั่ว”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

“ร้องเพลงก็ร้องไม่ได้เอาเพลงสมัยใหม่มาให้ร้อง รุ่นนี้ต้องร้องเพลง
เก่า ๆ แต่แกตั้งใจมาสอนเพลง ฮอทเป็ปเปอร์ ดิอิม ที่นี้พวกแก ๆ บางคนก็
ร้องได้ บางคนก็ไม่ชอบ มันร้องไม่ได้ อย่างเพลงเด็ก ๆ มันร้องไม่ได้ คนแก
ร้องเพลงสุนทราภรณ์อย่างนี้”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า มีความต้องการในการเลือกเพลงร้องด้วยตนเอง
เพลงต้องมีความหลากหลาย เป็นเพลงที่ทานมีความคุ้นเคยหากเป็นเพลงที่ไม่ชื่นชอบหรือไม่คุ้นเคย
ส่งผลให้ผู้สูงอายุร้องไม่ได้ ไม่กล้าร้อง หรือไม่อยากเข้ากิจกรรม จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม พบว่า
เมื่อผู้วิจัยเลือกเพลงพรหมลิขิตและเพลงวนาสาวาท โดยวงสุนทราภรณ์ ผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมด้วยการ
ร้องเพลงคู่กับผู้วิจัย ปรบมือพร้อมร้องเพลงตามได้มากกว่าการเลือกเพลง หมอกหรือควีน ของ ธงไชย
แมคอินไตย์ โดยผู้สูงอายุได้พูดกับผู้วิจัยว่า “เอาเพลงเก่ากว่านี้มาร้องจะดีกว่านี้ เพลงนี้ป่าไม่ค่อยรู้จัก
เต้นไม่ได้” “วันหลังหาเพลงคู่เก่า ๆ มาร้องด้วยกันสิ” ซึ่งมีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้สอน
ดังนี้

“เพลงลูกทุ่งกับลูกกรุง ส่วนมากจะเป็นของ รวงทอง เพราะส่วน
ใหญ่เขาชอบร้องเพลงของรวงทองกัน ของสุนทราภรณ์จะมีแค่นั้นแหละ
เพลงลูกทุ่งปนกันอยู่อย่างนี้ แล้วแต่ผู้สูงอายุจะเลือกเพลงไหนมา”

ครูผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 22 มีนาคม 2561

“ส่วนมากจะเป็นเพลงเก่า ๆ ถ้าเอาเพลงพวกสตริงไปร้องก็จะมีคน
อยู่กลุ่มเดียวที่รู้จักนะ คืออย่างวันนี้ปิดท้ายด้วยเพลง บัวตูมบัวบาน ก็เฮกัน
ใหญ่เลยคือร้องได้ทุกคน”

ครูผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

เห็นได้ว่าเพลงที่ผู้สูงอายุนิยมร้องควรเป็นเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย หรือตามความชื่นชอบ ได้แก่ เพลงสุนทราภรณ์ ลูกกรุง ลูกทุ่ง ส่วนด้านเพลงต่างประเทศ ได้แก่ เพลงจีน ซึ่งสามารถสรุปลักษณะ การเลือกเพลงของผู้สูงอายุได้ดังนี้

ตารางที่ 12 การเลือกเพลงของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	ลักษณะการเลือกเพลง	N = 23
1.	ต้องเป็นเพลงที่ตนเองเลือกเอง	60.8
2.	เป็นเพลงตามยุคสมัยของผู้สูงอายุ	26
3.	ไม่คิดมากเพลงอะไรก็ได้	17.3

เห็นได้ว่าลักษณะการเลือกเพลงของผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อจิตใจและการร่วมมือกับ กิจกรรมเห็นได้จาก

1. เป็นเพลงที่ตนเองเลือกเอง ร้อยละ 60.8 เนื่องจาก การเลือกเพลงเองมีผลต่อความสุข ความต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. เป็นเพลงตามยุคสมัยของผู้สูงอายุ ร้อยละ 26 เนื่องจากผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า เพลง ยุคใหม่ ๆ เป็นเพลงที่ไม่คุ้นเคย เนื้อร้อง และทำนอง จำยาก ทำให้ไม่यरกร้อง
3. ไม่คิดมากเพลงอะไรก็ได้ ร้อยละ 17.3 เนื่องจากผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า ตนเองต้องการ มีความสุข ไม่ค่อยมีทักษะการร้องเพลงเท่าไร

2) การถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผล

มีภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept) ผู้ใหญ่รู้สึกว่าคุณเองมี ประสบการณ์และมีอำนาจในการตัดสินใจ และต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ถึงการนำตนเองหากผู้ใหญ่มิได้รับ อิสระในการควบคุมและรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือการถูกตัดสิน ประเมินผล อาจส่งผลให้

เกิดการต่อต้าน และลดความร่วมมือในการเรียน (Knowles et al, 2005) ในการเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะของผู้สูงอายุการถูกตำหนิ หรือการตัดสินการประกวดส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนี้

“พอร้องไม่ดีก็ซีเลย บอกเลย บอกว่า “ครูไม่ได้สอนอย่างนี้นะ” โอ้โห ผมโดนเข้าไปที เล่นเอาเราร้องไม่ออกเลย ตั้งแต่วันนั้นนะเพลงนั้นร้องไม่ออกอีกเลย หยุดเก็บไว้นานเลย โอ้โหมันก็ผิดหลัก ครูก็บอกว่า ครูไม่ได้สอนอย่างนี้นะ ตั้งแต่นั้นเลยหน้าแตก แต่นี้ครูเค้าน้ำใจเค้าไม่ได้ตำหนิที่จะมาว่าร้ายเรานะเค้าพูดกับเราในสิ่งที่ถูก แล้วถ้าเราไม่โดนอย่างนี้เราไม่รู้ว่าเราจะแก้ไขยังไง มันก็ต้องยอมรับ”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

“การประเมินผลจริง ๆ อยากรู้ผลอยากรู้ว่าจะ การประเมินผลมีการให้คะแนนแต่ละคนแต่ก็ไม่ได้แจ้งผลออกมา อยากให้แจ้งเพื่อที่จะได้รู้ว่าตัวเองได้คะแนนเท่าไร เพื่อที่จะไปพัฒนาตนเองแต่ที่นี้ก็ไม่ได้แจ้งผล ไม่รู้เพราะอะไรเขาถึงไม่แจ้ง แต่จริง ๆ แล้วถ้าเรามองอีกมุมหนึ่ง เรามาที่นี้บอกตรง ๆ ว่าทุกคนก็สูงอายุแล้วการที่จะมาประกวด มาแข่งขันไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมาทำหรอก ทำอย่างไรให้มันสนุกสนาน ผมว่าตรงนี้เป็นจุดสำคัญที่สุดเลย ทำยังไงให้การเรียนมันสนุกสนาน การประเมินการมาประกวดแข่งขันนี้ที่จริงไม่ยากให้ทำหรอก ไม่ยากให้ทำเพราะว่ามันมีการประกวดกันมีการแข่งขันกัน ก็จะเป็นปัญหาเกิดความเครียด เดียวก็จะแคลงใจกันคนเราไม่ยากให้ใครดีกว่าเราประมาณนั้น”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 5 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์สามารถแบ่งได้ 2 ประเด็น ประเด็นแรกคือการถูกแนะนำถึงการร้องเพลงต่อหน้าผู้อื่น ผู้สูงอายุบางท่านมีความต้องการที่จะแสดงความสามารถ บางท่านกลับบ้านไปซ้อมมาแต่กลับโดนตำหนิ จากการสังเกตผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาด้านการร้องเพลงเนื่องจากหูไม่ค่อยได้ยินแล้ว จึงทำให้ร้องผิดเพี้ยนได้ การถูกตัดสิน หรือตำหนิ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเสียใจ สุขภาพจิตเสีย เกิดความเครียดนับเป็นเรื่องที่ผู้สอนพึงระวัง จากการสังเกต พบว่า ผู้สอนบางท่านมีน้ำเสียงที่

ค่อนข้างดัง และตรงไปตรงมา ในการให้คำแนะนำเรื่องการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ บางครั้งการแนะนำในเชิงตลกหรือหยอกล้อกับผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับและไม่เสียใจมาก

ประการที่สอง การประเมินผล เห็นได้ว่าผู้สอนบางท่านได้มีการจัดการประเมินผลในรูปแบบการแข่งขัน การถูกประเมินผลอาจทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดความไม่พอใจ และความเครียด กัดดัน ความคาดหวังอยากทำได้ดี เกิดการเปรียบเทียบและไม่พอใจกับการตัดสินของผู้สอนได้ เห็นได้จากการสังเกต การเตรียมตัวภายนอกห้องเรียนก่อนการประกวด อาการตื่นเต้นเสียงร้องสั้น ซึ่งปัญหาความไม่พอใจในการถูกตำหนิ และถูกตัดสินจากการประกวด มีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้สอนดังนี้

“บางคนนะพอเราบอกว่าร้องไม่ถูกนะ ต้องร้องอย่างนี้นะ โกรธนะ หาวว่าอ้วย เหมือนกับว่าจะมาสอนทำไม อะไรแบบนี้แต่ว่าเราก็กไม่โกรธ เราถือว่าเราค่อยๆซึมเค้าให้เข้าไป เคี้ยวนี้เค้าร้องดี”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“เคยจัดไปคราวที่แล้วหนหนึ่งแล้ว แต่คราวที่แล้วบางคนทักท้วงคือบางคนเค้าไม่เข้าใจ เราอุปประกาศแล้วนะว่าทุกอย่างที่ผู้ให้คะแนนเป็นเอกฉันท์ บางทีบางคนเค้าไม่เข้าใจ มาบอกว่าผมร้องดีแล้ว ทำไมถึงไม่ได้ไปเถียงกรรมการแบบนี้ก็ไม่ดี เพราะตามหลักแล้วเรามีกฎกติกา”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 14 มีนาคม 2561

2. ชมรมขับร้องประสานเสียงนทรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

จากการสัมภาษณ์ชมรมนทรีคอรัส ประเด็นมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ได้แก่ ด้านความต้องการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการแสดง ร้อยละ 27.7 และด้านการถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผล ร้อยละ 18.1 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านความต้องการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการแสดง

มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) การคัดเลือกนักร้อง ที่ออกแสดงของชมรมนันทรีคอร์ดส์ ส่งผลต่อชมรม บางครั้งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความไม่พอใจแล้วออกจากชมรม มีรายละเอียดดังนี้

“บางครั้งก็จะมีคนที่น้อยใจ ในกรณีที่ว่าร้องแล้วไม่ได้ขึ้นเวทีร้อง คอนเสิร์ตขึ้นไม่ได้ คนที่อยู่ในวงตรงเนี่ยมีความบ้ำในตัวเล็กน้อย ชอบโชว์ ชอบร้อง ขึ้นคอนเสิร์ตก็ต้องได้ขึ้น ถ้าขึ้นคอนเสิร์ตแล้ว แบบมีงานแล้วไม่ได้ไปร้องจะมีความเสียใจในตัวตรงนี้ ก็มีเหมือนกันที่มีความน้อยใจแล้วออกไปเลย”

สมาชิกชมรมนันทรีคอร์ดส์, สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2561

“เราไม่让他ฝึกทักษะแล้วเมื่อไหร่เขาจะได้ขึ้นแสดง ควรจะให้เวลาแต่ละคน การไปร้องเพลงที่โรงพยาบาล ภูมิพล มีประมาณ 15 เพลง ที่เป็นร้องเพลงทั่ว ๆ ไป อีก 16 เพลงเป็นร้องเพลงประสานเสียง ทั้งหมดจะได้ประมาณ 32 เพลงที่ไปร้องที่ภูมิพล 16 เพลงเป็นร้องเพลงประสานเสียง อีก 16 เพลงเป็นร้องเพลงทั่วไป เมื่อเราไปร้องมันไม่เคยเกิน 16 ทหอก ก็เอาไปร้องกันคนละเพลง เมื่อเรามอบภาระกรรมให้กับเขาแล้ว พวกเราแต่ละคนไม่ว่าจะขนาดไหน เขายังรู้สึกว่ “มันมีค่า” ใ้เขาไปเลือกเพลงฝึกเอา หากู้ หากลุ่ม ให้ภาระเขาไปก่อนแล้วค่อยมาทดสอบ ไม่ใช่ร้องไม่ได้แล้วไม่จ่ายเพลงให้ ร้องกันอยู่ 5 คนที่ร้องได้”

สมาชิกชมรมนันทรีคอร์ดส์, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม

จากการสัมภาษณ์สมาชิกชมรม มีความเห็นว่าการไม่ได้ขึ้นแสดงมีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ อีกทั้งการแสดงต่อหน้าสาธารณะต้องคำนึงถึงคุณภาพของการร้องเพลงเป็นหลักจึงจำเป็นต้องทำการคัดเลือกนักร้อง ส่งผลให้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมไม่ทั่วถึง จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการคัดเลือกเพลงและการฝึกซ้อม เหตุการณ์แรกผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่ผู้วิจัยร้องได้โดยไม่ต้องฝึกซ้อม ทำให้ผู้วิจัยได้รับโอกาสในการร่วมร้องเพลง ณ โรงพยาบาลภูมิพล เหตุการณ์ที่ 2 ผู้วิจัยได้เลือกเพลงคู่

เพื่อเป็นการร้องเพลงร่วมกับผู้สูงอายุ การฝึกซ้อมเป็นเพียงการร้องเพลงให้ฟัง โดยผู้ควบคุมการซ้อมได้แนะนำว่ายังร้องผิดเพี้ยน ให้ไปฝึกซ้อมใหม่ แต่ไม่ได้รับการแก้ไขการร้องเพลงในช่วงการฝึกซ้อม ทำให้เพลงที่ผู้วิจัยเสนอร่วมกับผู้ร้องไม่ได้รับความสนใจ และไม่ได้ให้ซ้อมหรือให้โอกาสร้องให้ฟังอีกเป็นครั้งที่ 2 เป็นอันว่าเพลงนี้ตกไปไม่ได้ร้อง

2) การถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผล

“ชอบร้องเพลงแต่ไม่ชอบให้คนบังคับ เพราะเขาก็ผู้ใหญ่ทั้งนั้น หมดเวลาที่จะมาเริ่มต้นใหม่แล้วและเขาก็ร้องมาได้ดีแล้วทุกคนก็ชื่นชม หลาย ๆ คนเขาก็ไป ไม่ได้อยู่กับเรานาน”

ประธานชมรมขับร้องนนทบุรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

“จริง ๆ แล้วตัวเองก็เป็นครู เราก็ดูเด็กที่ทำไม่ถูก ฉะนั้นที่เราทำไม่ถูกแล้วถูกดุมันก็ทำลึบ ๆ เราก็เสียใจหนึ่ง แล้วเรารู้สึกว่า เออ เราก็ไม่ถูกด้วยเหมือนกัน คือคำว่าเสียหน้าเนี่ยไม่ถึงขั้นนั้น เพราะว่าเราเป็นครู แล้วเราก็มองว่าเด็กอยู่บ่อย ๆ เด็กก็ต้องยอมรับว่า เรารู้ว่าเพราะอยากให้เค้าดี ฉะนั้นเรารู้สึกว่าเขาก็อยากให้เราดี เราก็ยอมรับ แต่ว่ามันก็กระทบเหมือนกันเรารู้สึกว่าเราน่าจะไม่ทำผิด มันก็เป็นบ้างนะทำลึบ ๆ พอมาถึงขั้นสอนคนแก่เนี่ย ดุมากนักก็ไม่ใช่หวะ อันนี้ที่ยอมรับเพราะเราเคยเป็นครู แต่ถ้ามองว่า คนอื่นไม่เคยเป็นครู แล้วมองว่า เค้าเคยเป็น อาจจะต้องถึงกับประสบความสำเร็จตอนนี้เค้าต้องการผ่อนคลายเป็นแล้วมีคนมาดูแล มีทั้งตำแหน่งหน้าที่ เค้าต้องการมาผ่อนคลายเป็นแต่มาถูกดุ อย่างตัวเองยอมรับทำลึบ ๆ

สมาชิกชมรมนนทบุรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561 พี่แมว

จากการสัมภาษณ์เห็นได้ว่าการให้คำแนะนำผู้สูงอายุ โดยผู้ให้คำแนะนำไม่สามารถชี้แจงหรือแก้ไขผู้รับคำแนะนำให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทำให้เกิดการไม่ยอมรับ ปฏิเสธการทำตาม เกิดความไม่พอใจ ในบางกรณีอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเหตุผลของการไม่ยอมรับ เช่น ความต้องการเพียงการมาผ่อนคลายเป็น ความเป็นผู้ใหญ่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มียศตำแหน่ง มีความสามารถ มีสถานะทางสังคม เป็นต้น

จากประเด็น มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept) ทั้ง 2 กลุ่มมีความเหมือนและแตกต่างกันสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 13 มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept)

ลำดับ	มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเอง (Self-concept)	ศูนย์ฯ นนทบุรี (N=23)	นนทบุรี (N=11)
1.	การเลือกเพลงด้วยตนเอง	45	0
2.	การถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผล	35	18.1
3.	ความต้องการมีส่วนร่วมกับการแสดง	0	27.7

จากตารางเห็นได้ว่าประเด็นที่น่าสนใจและมีความสอดคล้องกัน คือ การถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และประเมินผล นับเป็นข้อควรระวังสำหรับผู้สอน หรือผู้นำกิจกรรม ในการให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ควรใช้วิธีการให้ผู้สูงอายุประเมินด้วยตนเอง พร้อมหาแนวทางแก้ไขร่วมกับผู้สอน

ประเด็นที่มีความแตกต่าง คือการเลือกเพลงด้วยตนเอง และการขาดการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง แสดงให้เห็นถึงการจำกัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ต้องคำนึงถึง การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง

2.2 จุดประสงค์ของกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเพื่อความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

จากการสัมภาษณ์ครุจิตอาสาซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางดนตรี ทุกท่าน เมื่อตนเองถึงวัยสูงอายุ วางเว้นจากการทำงาน จึงได้นำวิชาความรู้มอบให้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่เพื่อนผู้สูงอายุ เป็นผู้เสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อผู้สูงอายุด้วยความเต็มใจและไม่หวังสิ่งตอบแทน อีกทั้งครุจิตอาสาที่มีความเข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุเนื่องจากครุผู้สอนก็เป็นผู้สูงอายุเช่นกัน มีความเข้าใจข้อจำกัดด้านการร้องเพลงของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นที่การสร้างความสุขทางใจ การมีสุขภาวะ ควบคู่ไปกับการพัฒนาการร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ ให้สามารถร้องเพลงได้ดีขึ้น สร้างความภาคภูมิใจแก่ตนเอง การสอนไม่มุ่งเน้นที่ความสำเร็จในการร้องเพลงได้ดีเลิศระดับประกวด หรือมุ่งสู่การประกอบอาชีพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

“จากการที่เราอายุมากขึ้น เราเข้าใจในความรู้สึกของเรา เราก็เอาความรู้สึกของเราไปใส่กับความรู้สึกของเค้า ผู้สูงอายุนั้นต้องการอะไร เพราะเรารู้สึกว่าเราต้องการอะไร คือร้องเพลงไม่ใช่ว่า ร้องเพลงจะต้องเอาดีเลิศ เค้าร้องเพลงเพราะว่าอยากให้ความไพเราะกว่าเดิม ดีกว่าเดิม จากที่เค้าร้องไม่เป็น ร้องติด ๆ ขัด ๆ แล้วเค้าก็ร้องดีขึ้น คือเราไม่ต้องเอาขนาดแบบสอนแล้วต้องเป็นนักร้องอาชีพอะไรอย่างนั้นแหละ ถามว่าสอนให้เค้ามีอาชีพ เป็นนักร้องอาชีพก็สอนได้ แต่เราสอนกับผู้สูงอายุเราก็ต้องรู้จุดประสงค์ของเค้า สอนตามจุดประสงค์ของเค้า ก็ร้องเพลง ร้องเพลงดี ดีที่สุดของเค้า เพราะคนสูงอายุดีที่สุดของเค้าก็ ของเค้าแต่ละคนเนี่ยขีดจำกัดมันไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 12 มีนาคม 2561

“จุดประสงค์คืออยากจะทำให้ทุกคนแข็งแรง การขับร้องเพลงเนี่ยทุกคนต้องออกกำลัง ใช้ออด ใช้เสียงออกมาจากข้างในผ่านออกมาเนี่ยนั้นเรียกร้องเพลง แต่ว่าหาใช้กระพุ่มแก้มเสียงก็จะไม่เพราะไม่ก้องกังวาน แล้วมันก็จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร คืออยากให้ทุกคนมีความสุข ผมเป็นผู้สอนเป็นผู้ให้ให้ทุกคนมีความสุขผมก็มีความสุขครับ”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“เสียงของผู้สูงอายุก็แข็งแรงแล้วบางคนแข็งแรงกับไม้กระดานเลย แต่ก็ต้องยอมรับว่าอายุปานนี้แล้วจะไปเอาอะไรกับแก มันอยู่ที่เรา อยากไม่ยอมมันอยู่ที่เรา ถ้าเรารู้ว่าผู้สูงอายุเป็นอย่างนี้อย่าไปเอาอะไรกับแก ให้แกร้องของแกไป ร้องเพลงดีไม่ดีก็ไม่ได้ไปประกวดที่ไหน แค่ว่าความสุขในท้องถิ่นที่เท่านั้นให้ผู้สูงอายุเขาร้องเพลงได้ “เน้นเอาความสุขเป็นใหญ่ไม่ได้เน้นไปประกวด”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 22 มีนาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ผู้สอน เห็นได้ว่า การสอนผู้สูงอายุเน้นไปที่การมีความสุข สุขภาพจิตที่ดี ร่างกายที่ดี โดยเห็นว่าการร้องเพลงเป็นการทำให้ปอดแข็งแรง อีกทั้งยังส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และทำให้การร้องเพลงของผู้สูงอายุดีขึ้น ป้องกันความจำเสื่อม สามารถนำการร้องเพลง เป็นการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความภูมิใจแก่ผู้สูงอายุกับการได้รับคำชมจากการ ร้องเพลง ให้ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน มีส่วนร่วมในสังคม ผู้สอนมีความเข้าใจถึง ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อการร้องเพลง ดังนั้นการสอนจึงมุ่งสร้าง ความสุขให้กับผู้สูงอายุควบคู่ไปกับเสริมสร้างความสามารถด้านการร้องเพลงตามศักยภาพและความ ต้องการของผู้สูงอายุ การสอนไม่ควรเคร่งเครียด สร้างความกดดันแก่ผู้สูงอายุ หรือเน้นเพื่อการ ประกอบคุณอาชีพ การประกวด และแข่งขัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 14 จุดประสงค์ในการสอนของผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	จุดประสงค์ในการสอนของผู้สอน	(N=5)
1.	จุดประสงค์เพื่อต้องการให้มีสุขภาวะที่ดี	100
2.	ไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการประกวดอาชีพ การประกวด หรือแข่งขัน	80
3.	มีความเข้าใจศักยภาพด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ พร้อมปรับการสอนเพื่อ พัฒนาผู้สูงอายุเท่าที่ศักยภาพของผู้สูงอายุมี	60

จากครูผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 5 คน แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมร้องเพลงมีจุดประสงค์เพื่อการมีความสุข มีสุขภาวะที่ดีมีระดับสูงสุด ร้อยละ 100 การสอนไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการประกวดอาชีพ การประกวดหรือแข่งขัน ร้อยละ 80 และมีความ เข้าใจศักยภาพด้านร่างกาย และจิตใจ ของผู้สูงอายุพร้อมปรับการสอนเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุเท่าที่ ศักยภาพของผู้สูงอายุมี ร้อยละ 60 ทำให้เห็นว่าการสอนมักมุ่งไปที่ความสุขพร้อมกับพัฒนา ความสามารถทางการร้องเพลงเท่าที่ศักยภาพผู้สูงอายุจะทำได้ เห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกับ ประเด็นที่ 1 ในด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

2. ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ใน พระบรมราชูปถัมภ์

“วงของเราเป็นการประสมกัน คาราโอเกะเป็นการฝึกขั้นต้น และเป็นการผ่อนคลาย เพราะว่าใครมาเจอคอรัสครั้งแรกตาข้างหมด นิ่งแล้วมีน้ ๆ โน้ตจะไปไหนถูกเนีย เพราะฉะนั้นเราก็มีเวลาผ่อนคลายให้เขาไปกับคาราโอเกะ เพราะว่าเขาจะมาได้แค่ระดับคาราโอเกะ เพราะว่าอายุขนาดนี้แล้ว 60 ขึ้นกันทั้งนั้น ใครมันจะมานั่งเครื่องเครื่องดนตรีในห้องเรียน ให้เขามีโอกาสได้ผ่อนคลายใน คาราโอเกะ แล้วเขามาฝึกก็ช่วยเขา แนะนำเขา ถ้าเขาไปตามกำลังความอดทน กำลังความสามารถของเขาที่จะไปได้ ช่วยแนะนำเขา แล้วถ้าเขาไปได้เขาจะรู้สึกสนุก ไปทีละนิด ๆ อย่าไปที่ละเยอะมาก เพลงร้องไปวันละนิด ละหน่อย แล้วเขาร้องได้เขาจะมีความสุข”

สมาชิกชมรมนนทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2561

“เขามาร้องเพลงเขาอยากร้องเพลงอยู่แล้ว ถ้าเราทำให้เขาร้องเพลงได้ตามอัธยาศัยของเขา เพราะฉะนั้นเพลงนี้ถ้าพี่ร้องไม่ได้พี่เขาไปก่อน อันนี้พี่ร้องธรรมดา ร้องเกา ๆ ไปก่อนนะ วันไหนเขาร้องได้ด้วยความมั่นใจ เขาจะรู้สึกดี แล้วการร้องบนเวทีมันจะรู้สึกดีมากขึ้นไปอีก การยื่นร้องต่อหน้าคน ความรู้สึกไม่เหมือนกันกับร้องในห้องน้ำนะ บางคนพูดบรรยายวิชาการดีหมดต่อหน้าผู้คน แต่ร้องเพลงไม่กล้าร้อง ร้องไม่ได้ สติมันจะแตกต่อหน้าคนมันกลัว ไปไม่ถูก ถ้าทำให้เขาร้องได้สิ่งที่เค้าจะได้ก็คือ บุคลิกภาพ เสน่ห์ การเป็นผู้นำ คาราโอเกะเป็นจุดดึงดูด เป็นทางเปิด เป็นการดึงคนเข้ามาแล้วเราก็คัดเลือกคนจากตรงนี้ เอามาร้องประสานเสียง พัฒนาขึ้นมา คอรัส”

สมาชิกชมรมนนทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2561

“คาราโอเกะของเราเน้นเอาสนุก แล้วเรามีกงานที่จะต้องออกไปร้อง วิธีเชิญชวน เช่น พรุ่งนี้เราจะซ้อมคาราโอเกะเพื่อไปงาน แต่คนที่ไม่ได้ไปก็มาร้องร่วมกันได้ เพราะฉะนั้นหมายความว่า เราต้องให้เวลากับคนที่จะมา ร้องเพลงจริง ๆ บางคนที่มา เราก็รู้ว่าเขาไม่ได้อยากไปออกงาน เพราะฉะนั้นเราต้องให้โอกาสเขา ก็ต้องเปิดช่องให้ ถ้าไม่เปิดช่องให้เขาก็ไม่ได้ร้องเขาก็ไม่มา”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ส, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ สมาชิกชมรมนันทริคอร์สเห็นได้ว่าการกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะมีจุดประสงค์ที่เกิดจากความต้องการ ร้องเพลงคาราโอเกะ เพื่อนันทนาการ เป็นการพักผ่อน คลายเครียด มาสนุกร่วมกัน สร้างความสามัคคีของสมาชิกในชมรม เป็นการเตรียมการแสดงร้องเพลงจิตอาสาที่โรงพยาบาลภูมิพล เป็นช่วงพักของการร้องเพลงประสานเสียงที่โรงพยาบาล หากร้องเพลงประสานเสียง 20-30 เพลงจะส่งผลให้นักร้องและผู้ควบคุมวงเกิดความเหนื่อยล้าเนื่องจากจำนวนเพลงที่มากเกินไป การมีคาราโอเกะนอกจากจะเป็นช่วงเวลาพักของผู้ควบคุมวง (ครูผู้สอน) และนักร้องบางส่วนแล้ว ยังทำให้การแสดงมีความหลากหลาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุเห็นว่าการร้องเพลงประสานเสียงค่อนข้างซับซ้อน และยากสำหรับการฝึกหัด การจัดให้มีคาราโอเกะในชมรมขับร้องประสานเสียงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ดึงดูดสมาชิกใหม่ ๆ เข้าสู่ชมรม เป็นการฝึกทักษะการร้องเพลงขั้นพื้นฐานเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออกและนำการร้องเพลงไปสร้างประโยชน์ต่อสังคมด้วยการร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล หรือสามารถนำทักษะการร้องเพลงที่ได้ ไปฝึกร้องเพลงออกงานอื่น ๆ มีความสอดคล้องกับประธานชมรมดังนี้

“เราอยากจะทำร้องเพลงคาราโอเกะกันบ้าง แต่ว่าเวลาที่ครูไปสอนประสานเสียง เวลามันเต็ม ถึงแม้ว่าเราจะนัดมาก่อนเวลาเรียนช่วงที่ครูยังไม่มา หรือจะหรือหลังจากที่ครูสอนเสร็จแล้วมันก็เหนื่อยเกิน เราก็เลยว่ามีเวลาว่างวันจันทร์เราก็นัดมากัน แล้วอีกอย่างไปแสดงที่ภูมิพล หรือไปที่อื่น ๆ ที่เราไปแสดงเวลาที่เราแสดงเวลา 2 ชั่วโมง ถ้าเป็นร้องประสานเสียงทั้ง 2 ชั่วโมงมันไม่ไหว เราไม่สามารถเอาเพลงประสานเสียงครึ่งหนึ่งมัน

ประมาณ 30 เพลงขึ้นไปซึ่งประสานเสียงทั้งหมดไม่ไหว เราก็เลยคิดว่าเรา
ต้องร้องธรรมดาบ้าง ครูก็จะได้พัก”

ประธานชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

“บางคนเค้าไม่ชอบคอรัส เพราะ 1 ยากเกินไป 2 มันซ้ำ ๆ มันต้อง
ซ้ำถ้าไม่มันมันจะไม่ได้ มันต้องซ้อมแล้วต้องซ้ำ แบบจีที่อยู่กับที่ตรงนั้น บาง
คนเขาไม่ชอบให้ใครมาบังคับ หรือกำหนดว่าคุณต้องร้องอย่างนี้ คาราโอ
เกะมันง่ายกว่า เรียนง่ายกว่า แล้วเพลงที่เราเลือกก็เป็นเพลงที่เรารู้จักกัน
ทั้งนั้น ร้องได้มาตั้งแต่เกิด ได้ยินมาตั้งแต่เล็ก สุนทรภรณ์อะไรพวกนี้เพลง
เก่า ๆ สุเทพ อะไรพวกนี้เพลงเก่า ๆ เพลงใหม่ ๆ ก็ร้องไม่ได้ยู่ดี”

ประธานชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่าจุดประสงค์ของกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะชมรมนันทรีคอรัส มีดังนี้

1. ร้องคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ เหมือนกับศูนย์นันทนาการผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี
 2. ร้องรับสมาชิกใหม่และสมาชิกปัจจุบัน
 3. ดึงดูดสมาชิกให้เข้าชมรมเพิ่ม เพื่อให้มีเงินมาบริหารชมรม แต่เนื่องจากไม่มีสมาชิกใหม่เข้า
มา และคนเก่าก็ออกไป
 4. เป็นการพักระหว่างการแสดงร้องเพลงประสานเสียง
- เห็นได้ว่าทั้ง 2 กลุ่มมีจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมที่เหมือนในประเด็นกิจกรรมขับร้องคารา
โอเกะเพื่อนันทนาการ การมีความสุข สนุกสนาน หรือมีสุขภาวะที่ดี

นอกจากนี้ยังมีประเด็นที่แตกต่างกันและน่าสนใจ ได้แก่ ครูผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 5 ท่าน ให้ความเห็นว่ากิจกรรมนั้นไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อ
การประกอบอาชีพ การประกวด หรือแข่งขัน ร้อยละ 80 และมีความเข้าใจศักยภาพด้านร่างกาย
และจิตใจของผู้สูงอายุ พร้อมปรับการสอนเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุเท่าที่ศักยภาพของผู้สูงอายุมี ร้อยละ
60

ด้านชมรมนันทรีคอรัสมีความเห็นว่า คาราโอเกะสามารถเป็นกิจกรรมที่ช่วยรองรับสมาชิก
ใหม่และสมาชิกปัจจุบัน ดึงดูดสมาชิกให้เข้าชมรมเพิ่ม เนื่องจากการร้องเพลงประสานเสียงมีความ
ยาก อีกทั้งยังเป็นการสร้างความหลากหลายของการร้องเพลงจิตอาสาได้

2.3 บรรยากาศความสุข และลักษณะการจัดการเรียนการสอนของผู้สูงอายุ

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

จากจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในหัวข้อที่ 2.2 ลักษณะการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีจึงดำเนินไปเพื่อความสุข ของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

“หนึ่งเราไม่ได้สอนเป็นเชิงวิชาการจริง ๆ เพราะว่าเป็นวิชาการเนี่ย จะต้องมีความอดทนที่เคร่งขรึม แต่เราให้มิซ่า ซ่าติดตลก ให้เขามีความสบายใจ เพราะเรียนร้องเพลง เนี่ยอย่าลืมว่าถ้าคนเข้ามานี้จะมาเรียนร้องเพลงแล้วมาเห็นเนี่ยเคร่ง เค้าไม่ร้องหรอก”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“ให้เค้าสนุก ครูไม่เหมือนกับครู เองง่าย ๆ บางทีจังหวะ มัน ๆ สนุก ๆ เราก็ขยับตัวไปด้วย เดินไปด้วย คนนั้นคนนี้เห็นครูเดินก็มีความสุข สนุกสนาน เราก็ทำให้มันสนุกสนาน จัดเพลงที่มีความสนุกสนานเร้าใจ ไม่ว่าจะ เป็น คาราบาว ครูจะบอกให้ฟัง เวลาสอนร้องเพลงนะอย่าไปสอน เพลง นักร้องคนเดียว จะต้องสอนให้มีความสุขหลากหลาย ครูได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็น เพลงลูกทุ่ง ลูกกรุง สากล ได้หมด คือเราสามารถสอนให้เค้าได้ทุกอย่าง เราจัดเพลงให้สนุก เดี่ยวมีเพลงช้าบ้าง เร็วบ้าง ให้มีความสุขครีครื้น”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“เวลาเราสอนเราต้องคอยดู เอ๊ะ ระหว่างที่สอนเค้าเครียดมั๊ย อย่าง เพลงเนี่ยสอนไปแล้วเครียด เราก็จะหาอะไรที่สนุก ๆ นะคะ มุกตลก เพื่อให้ เค้าผ่อนคลาย สำคัญมากเลย เพราะว่าไม่ใช่เราเอาแต่สอนให้เค้าไม่ได้ ต้องมีเว้นช่องว่างไว้ให้เค้าบ้างนะคะ เราไปเติมให้เค้าเหมือนน้ำนะคะ เติม มากมันก็ล้นแก้วนะคะ เค้าก็รับไม่ได้เราก็เติมไปค่อย ๆ เปิดช่องว่างให้เค้าไป

เราก็ค่อย ๆ เติม เราก็พยายามหาอะไรที่สนุกสนานแล้วก็ผ่อนคลาย แล้วก็มีความสุขขึ้น”

ผู้สอนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 12 มีนาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ ผู้สอนมีความเห็นว่าการสอนผู้สูงอายุควรมีบรรยากาศที่สร้างความสุข ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดในเชิงวิชาการมากเกินไป คอยสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุและปรับบรรยากาศ เพื่อให้เหมาะสม ไม่สร้างความตึงเครียดแก่ผู้สูงอายุ

จากการสังเกตด้านความสุข และไม่ให้เกิดความเครียด ผู้สอนมักหาคำพูดตลก แม้แต่การแนะนำการร้องเพลง ก็เป็นการแนะนำที่ติดตลกหยอกล้อกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็เฝงล้อเล่นกับผู้สอน การกระตุ้นความสนุกด้วยการเปิดเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน ผู้สอนลุกขึ้นเต้นไปพร้อม ๆ กับผู้สูงอายุ การให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายในชั้นเรียนภาคบ่ายเพื่อคลายความง่วง หรือบางครั้งเพลงเป็นเพลงช้า โดยการสอนมิได้มุ่งหวังทักษะจนเกิดความเครียดแก่ผู้สูงอายุ เห็นได้จากผู้สูงอายุบางท่านอาจจะร้องผิดเพี้ยนไปบ้างก็ไม่ได้เป็นประเด็นสำคัญ ผู้สอนให้กำลังใจ หรือหยอกล้อเพื่อให้เกิดกำลังใจแก่ผู้สูงอายุได้กลับไปฝึกซ้อม



ภาพที่ 4 บรรยากาศการสอนลักษณะร้องเดี่ยว

ที่มา: วรัท โขควิทยา



ภาพที่ 5 บรรยายภาคการสอนร้องกลุ่ม
ที่มา: วรท โขควิทยา

การสังเกตบรรยายภาคอย่างมีส่วนร่วมด้านการเรียนรู้ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี พบว่า การจัดการเรียนการสอนโดยมีครูผู้สอนหลายคน และหลายชั้นเรียน โดยการจัดบรรยายภาคมี 2 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 ชั้นเรียนร้องเดี่ยวจะมีลักษณะให้ผู้เรียนร้องเพลงบนเวที ผู้สอนให้คำแนะนำระหว่างการร้องด้วยการร้องคลอตาม และเคาะจังหวะให้ ส่วนผู้เรียนที่นั่งรอลำดับการร้องเพลงต้องร้องเพลงตามและปรบมือตามเพื่อเป็นการเรียนรู้จังหวะ

ลักษณะที่ 2 การจัดบรรยายภาคการเรียนการสอนรูปแบบบรรยาย เป็นการร้องแบบกลุ่มโดยผู้สอนอยู่ด้านหน้าให้คำแนะนำด้านการร้องเพลง โดยทั้งสองรูปแบบจะมีผู้ช่วยคอยหยุดเพลงเมื่อต้องการสอนในจุดที่ผู้สูงอายุร้องติดขัด หรือเป็นการทวนการเข้าห้องเพลง หรือผู้สอนบางท่านเป็นผู้ควบคุมเครื่องเอง หยุดเพลงเมื่อต้องการแนะนำทักษะการร้องเพลงแก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งในบางชั้นเรียนผู้สูงอายุได้มีการอัดสื่อวีดิทัศน์การสอน และการร้องเพลงของผู้สูงอายุลงในสื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นการประเมินตนเอง

เห็นได้ว่าบรรยายภาคในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี เป็นบรรยายภาคเพื่อความสนุกแก่ผู้สูงอายุเป็นหลัก ส่วนในด้านลักษณะการเรียนการสอนนั้นเกิดขึ้นโดยการมีผู้สอนเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นหลัก โดยผู้สอนเป็นจิตอาสาซึ่งมีประสบการณ์ด้านดนตรีทุกท่าน เช่น นักดนตรีอาชีพ วิทยากรนักร้องดุริยางค์ตำรวจ ประสบการณ์ในวงดนตรี เป็นต้น โดยการสอนมิได้มุ่งหวังทักษะจนทำให้เกิดความเครียดแก่ผู้สูงอายุ

2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนทรिकอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ใน
พระบรมราชูปถัมภ์



ภาพที่ 6 การแนะนำการร้องเพลง ณ ชมรมนทรिकอร์ส
ที่มา: วรวิทย์ โชควิทยา

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น จากการสังเกตกิจกรรมคาราโอเกะเป็นกิจกรรมเพื่อนันทนาการ สร้างความสุข สนุกสนาน การกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรม เห็นได้จากการเชิญผู้วิจัยและสมาชิกให้ขึ้นไปร้องเพลงเพื่อความสนุกสนาน ทำทางการหยอกล้อด้วยเพลง การมีอารมณ์ร่วมกับเพลง ด้านการฝึกการร้องเพลงขั้นพื้นฐาน เกิดขึ้นแทรกอยู่ในการร่วมร้องเพลงเพื่อนันทนาการ และการฝึกซ้อมการแสดงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล โดยสมาชิกที่มีความสามารถ และมีประสบการณ์ในการร้องเพลงเป็นผู้ให้คำแนะนำตามความสามารถของแต่ละท่าน ตามวันและเวลาที่สมาชิกแต่ละคนสะดวก ในกรณีหากมีความคิดเห็นไม่ตรงกันในเรื่องการร้องเพลง ผู้สูงอายุจะให้การเปิดฟังจากต้นฉบับ เช่น เปิดฟังจากคลิปวิดีโอจากเว็บไซต์ยูทูป (You tube) เป็นต้น เพื่อหาเสียงที่แท้จริง แต่ไม่มีการจัดการเรียนการสอนอย่างจริงจังแต่อย่างใด การให้คำแนะนำ ขึ้นอยู่กับว่ามีสมาชิกที่มีความรู้ด้านดนตรีหรือรู้จักเพลงประเภทต่างๆหลากหลาย สามารถให้คำแนะนำได้ โดยที่สมาชิกโดยส่วนใหญ่ให้การยอมรับนับถือ มาเข้าร่วมในกิจกรรมด้วย บรรยากาศก็จะสนุกสนาน เนื่องจากสมาชิกคนอื่นๆจะได้รับประโยชน์

ทั้งความรู้ด้านเพลง การเลือกเพลงที่เหมาะสมกับผู้ร้อง การออกเสียง การหายใจ จังหวะ ฯลฯ ซึ่งมีความสอดคล้องจากการสัมภาษณ์ดังนี้

“อย่างพี่ตี๋เค้าจะแม่นเรื่องจังหวะเค้าก็จะสอนเรื่องจังหวะ ก็จะได้พัฒนาตัวเองขึ้นไปมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วอีกอย่างที่ว่าการที่เราร้องคาราโอเกะเนี่ย และเราร้องประสานเสียงด้วยเนี่ยการฝึกการออกเสียงมันจะเป็นไปด้วยตัวของมันเอง ซึ่งจะทำให้การร้องคาราโอเกะเนี่ยมันดีขึ้น เสียงเนี่ยการออกเสียงมันจะ ดีขึ้น ทุกคนค่อนข้างจะดี อย่างผมเองเนี่ยค่อนข้างจะดีขึ้นเรื่อง การออกเสียง ได้การประสานเสียงเนี่ยเข้ามาเป็นตัวช่วย”

สมาชิกชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 14 มีนาคม 2561

“ถ้ามีข้อถกเถียง ด้านการร้องเพลง ว่าการร้องแบบนี้ไม่ใช่ต้องแบบนี้ หรือร้องเพี้ยน ร้องยังงี้ก็จะเปิด YouTube ฟังเลย ทุกคนก็ร้องตาม ต้นฉบับ”

ประธานชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

“คาราโอเกะรู้ใหม่ว่าพี่ร้อง คาราโอเกะมาเกือบแรก ๆ ของประเทศไทย ปี 36 นั้ง เราก็นั่งซ้อมฝึกกับมัน เพราะฉะนั้นเราก็จะรู้ เป็นเพราะเราฝึกเราก็รู้ เราก็ค่อย ๆ รู้ทีละอย่าง ๆ แล้วก็ไปเรียนกับพระอาจารย์ (รองศาสตราจารย์ ดร. ธวัชชัย นาควงศ์) แล้วก็มาเรียนกับ ครูบุ่ม (ปิยะมาภรณ์ สบายแท้) เวลาเราซ้อมคาราโอเกะไม่ได้เราก็ไปเปิด ยูทูป (YouTube) ว่า ต้นฉบับร้องยังงี้ พอเราเริ่มเรียนคอรัสมีโน้ต เราก็กด เปียโนร้อง เอ้อตรงนี้ที่เราเพี้ยนเราก็ร้องได้ เราจะได้วิธีต่าง ๆ ที่เราได้พัฒนาตัวเองขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงรู้ว่าจุดบอดอยู่ตรงไหน ถ้าติดตรงนี้เราควรจะทำตรงไหน พออยู่ในห้องเราจะรู้ว่าพี่คนนี้เขาติดตรงนี้เพราะเราเคยติดมาก่อนแล้ว เพราะฉะนั้นเราก็จะรู้ว่าพี่แกอย่างนี้”

สมาชิกชมรมนันทรีคอรัส, สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2561

จากการสัมภาษณ์รูปแบบการเรียนการสอนในกลุ่มผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ร่วมกัน การนำประสบการณ์ หรือความถนัดของตนเองมาแนะนำสมาชิกในกลุ่ม หรือการใช้ประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นเป็นทรัพยากรมาช่วยให้ตนเองและสมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาทักษะร้องเพลง สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การใช้ประสบการณ์ของผู้สูงอายุในการแนะนำด้านการร้องเพลง
2. การเรียนรู้ร่วมกันด้วยการฟังเพลงจากต้นฉบับ
3. การใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในการช่วยในการฝึกซ้อม เพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน

เห็นได้ว่าลักษณะการเรียนรู้ด้านการร้องเพลงของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มมีคล้ายกันคือ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากลักษณะกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนานแก่ผู้สูงอายุ โดยความแตกต่างที่ น่าสนใจยิ่งได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีเป็นจัดการเรียนการสอนในรูปแบบชั้นเรียน โดยผู้สอนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ดนตรีดังที่กล่าวข้างต้น

ชมรมนันทรีคอร์สมีลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการร้อง โดยผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ด้านการร้องเพลง มิได้เป็นจัดการเรียนการสอนรูปแบบชั้นเรียน

2.4 ลักษณะการจัดกิจกรรม

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

บริบทด้านกิจกรรมดำเนินกิจกรรมโดยผู้สอนที่มาจากจิตอาสา ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มี ประสบการณ์ด้านดนตรี มีความแตกต่างกันด้วยบุคลิกลักษณะของผู้สอน วิธีการ เทคนิค และเนื้อหา ในการสอน ทำให้กิจกรรมเกิดความหลากหลาย ซึ่งการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นการสร้างให้ ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกกับกิจกรรมร้องเพลง เกิดการมีส่วนร่วม เป็นการสร้างให้เกิดแรงจูงใจใน การเรียนด้วยการมีส่วนร่วม เช่น การให้อิสระในการเลือกเพลง สนับสนุนให้ใช้ความพยายามในการ ทำงานกลุ่ม จากการสังเกตและสัมภาษณ์ ผู้สอนมีรูปแบบการสอนที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับแนวคิดของ ผู้สอน ซึ่งสามารถแบ่งได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมนอกห้องเรียน และกิจกรรม นอกศูนย์ อีกทั้งผู้สอนยังมีการสอนทักษะการร้องเพลงที่แตกต่างกัน และมีการประเมินในบางชั้น เรียน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมในห้องเรียน

กิจกรรมในห้องเรียนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นภายในห้องเรียนเท่านั้น สามารถแบ่งได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมร้องเดี่ยว ร้องกลุ่ม และการจัดการแสดง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ร้องเพลงเดี่ยว

“แล้วแต่เขาอยากร้องเพลงอะไร บางทีอย่าลืมนึกว่าการไปร้องเพลง ต้องร้องให้คนอื่นเขารู้จักเพลงนะ ไม่ใช่จะเอาแต่ว่าจะต้องไปสรรหาเพลงใหม่ ๆ มา แล้วพอเค้าร้องเค้าเจ็บกันนะ”

ผู้สอน A ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“เพลงอะไรก็ได้ส่วนใหญ่เขาจะมาบอก เขาอยากร้องเพลงนี้ อาจารย์ไปหามาให้หน่อย เราก็ไปหาให้เขา ก็หาจากในยูทูป (YouTube) ไปฟังว่า เขาร้องอย่างไร เราก็มาแกะที่เสียงคีย์บอร์ด มาแกะกับคีย์บอร์ดก่อน แล้วถึงจะไปสอน คือต้องร้องเองให้ได้ก่อนว่าทำนองเป็นอย่างไร แล้วเราจะค่อยจี้ ค่อยบอกเขา เขานั่งอยู่ที่ใหม่แล้วเราก็ร้องให้เขาร้องตาม”

ผู้สอน B ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 22 มีนาคม 2561

“จัดให้มีการร้องก่อนเวลามันน่าจะดี ห้องเรียนมันเปิดอยู่เราก็เลยขออนุญาตทางศูนย์ว่าเราขอเข้าไปก่อนได้ไหมสักครึ่งชั่วโมงเขาก็ให้นะ ครึ่งชั่วโมงเนี่ยขอให้คนที่เรียนแล้วเนี่ยมาฝึกฝนร้องเลยครึ่งชั่วโมงจะได้ก็คนก็แล้วแต่ให้เขาฝึกฝนตรงนี้อาเพลงที่ครูสอนนะห้ามไปเอาเพลงที่นอกเหนือจากที่ครูสอน จากนั้นก็เลยกลายเป็นว่ามีเพลงก่อนเวลาขึ้นมา”

ผู้สอน C ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์ผู้สอนพบว่า มี 3 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะแรก ผู้เรียนร้องเพลงเดี่ยวหรือคู่ได้อย่างอิสระ โดยเลือกเพลงชนิดใดก็ได้ตามที่ตนเองชื่นชอบไม่จำกัด มีความแตกต่างที่อาจารย์ A โดยให้ข้อเสนอแนะในการเลือกเพลงควรเป็นเพลงที่เป็นที่รู้จัก เพลงอมตะ สามารถนำไปร้องขึ้นเวทีแสดงที่อื่นได้ ลักษณะที่สอง เป็นการร้องเพลงเดี่ยวก่อนเวลาเรียนที่ผู้สอนจัดขึ้น เพื่อเป็นการให้

คำแนะนำในการร้องเพลง โดยกำหนดว่าต้องเป็นเพลงที่ผู้สอนเคยสอนไปเท่านั้น และลักษณะที่สามารถจัดการสอนเดี่ยวเห็นว่าจำนวนผู้เรียนมีความเหมาะสมในการจัดให้ร้องเดี่ยว โดยให้เลือกเพลงที่ตนเองชื่นชอบมาร้อง

เห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการร้องเพลงเดี่ยว ได้แก่ การเลือกเพลงได้ตามที่ตนเองชื่นชอบ การลงชื่อตามเวลาที่ผู้สูงอายุเข้าเรียน ในกรณีที่ผู้เรียนมีจำนวนมากเกินเวลาเรียน ผู้เรียนที่ไม่ได้ร้องเพลงจะให้ร้องเป็นลำดับต้นของชั้นเรียนครั้งต่อไป และจำนวนผู้เรียนไม่มากนักจะให้ร้องได้หลายรอบจนกว่าเวลาจะหมด หรือการให้เช็คชื่อผู้เรียนที่ยังไม่ได้ร้องเพลงให้ได้ร้องในครั้งต่อไป และบังคับให้ผู้เรียนที่ไม่กล้าร้องให้ออกไปร้อง

2) ร้องเพลงกลุ่ม

“คนที่เข้ามาใหม่ ๆ คือจะไม่กล้าพอเริ่มมีความกล้าก็จะร้องเพลงหมู่ เพลงกลุ่มไปก่อน หมายความว่าตามเพื่อนไปก่อนคนที่เขาร้องเก่งๆ เขาก็เป็นครูเป็นต้นแบบให้ แล้วเขาก็ร้องตามไป อีกไม่เท่าไรเขาก็ จะเริ่มกล้า พอเขาเริ่มกล้าเขาก็จะเริ่มเปล่งเสียงออกมาได้”

ผู้สอน C ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“ตอนนี้มันอยู่ในช่วงที่ว่าส่งครูร้อง แต่ถ้าช่วงแบบที่ครูสอนปกติครูก็จะนำเนื้อเพลงของครูที่ครูจะสอน ครูก็จะพิมพ์เอง ถ่ายเอกสารนำมาแจก ซึ่งค่าใช้จ่ายตรงนี้ครูก็ไม่ได้ไปเก็บที่ไหนครูเป็นผู้ออก แต่พอมาถึงช่วงส่งครูร้องเพลง คุณอยากร้องเพลงอะไรคุณเอามาให้คุณรู้แล้วคุณ ถ่ายเอกสารมาแจกเพื่อนเพื่อนไม่ได้เอามาให้ครูคุณซีร็อกเพลงมาแจกเพื่อนให้ครบทุกคน”

ผู้สอน D ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

“ตอนนี้เราจะแบ่งกลุ่มเป็นเก้ากลุ่ม เก้ากลุ่มนี้กลุ่มละเก้าคน แต่บางกลุ่มก็ไม่ถึงก็จะให้มีหัวหน้าอยู่คนหนึ่งเป็นคนควบคุม บางวันเราก็จะให้ร้องเดี่ยวบ้างให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมา บางวันเราก็ให้ส่งตัวแทนมาสองคน บางวันเราก็ให้แยกกลุ่มออกมาเป็นแปดกลุ่ม สี่กลุ่ม ก็ร้องเพลงเป็นเสียงผู้ชายอีกสี่กลุ่ม ก็เป็นเสียงผู้หญิงเพลงคู่เพราะว่าเราคิดว่าเค้าคงไม่มาครบกันทั้งเก้ากลุ่ม เราก็เลยแบ่งเป็นแปดกลุ่มคือว่าให้ได้จอยกันหมด”

ผู้สอน E ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 3 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าการสอนร้องกลุ่ม มี 2 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 การสอนเป็นกลุ่มใหญ่ ร้องพร้อมกันทั้งห้องเรียน เกิดขึ้นในห้องเรียนของอาจารย์ C และ D มีความแตกต่างในด้านการเลือกเพลงพบว่า อาจารย์ C ให้ผู้เรียนเลือกเพลง ณ ขณะเรียน หรือผู้สอนเลือกให้หากไม่ชอบผู้สูงอายุสามารถเสนอให้ผู้สอนเปลี่ยนเพลงได้ ส่วนด้านอาจารย์ D ได้แบ่งการนำเสนอเพลงเป็น 2 แบบ คือ ผู้สอนเลือกเพลงให้ และผู้สูงอายุเลือกเพลงเอง ในช่วงที่ผู้วิจัยเข้าเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงที่ผู้สูงอายุเลือกเพลงเอง มีวิธีดำเนินการคือ ในหนึ่งคาบเรียน ผู้สอนกำหนดให้ผู้สูงอายุ 2 คนเลือกเพลงที่ตนเองชื่นชอบ ส่งให้ผู้สอนเพื่อเตรียมการสอน เมื่อผู้เรียนได้เลือกจนครบหมดทุกคนแล้วจึงถึงรอบที่ผู้สอนเป็นผู้เลือกเพลงให้

ลักษณะที่ 2 อาจารย์ E ให้ร้องเป็นกลุ่มย่อย โดยการแบ่งผู้เรียนเป็น 9 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน ผู้สอนเป็นผู้กำหนดเพลง และรูปแบบกิจกรรมการร้อง โดยครั้งหนึ่งมีเพลงให้เลือกประมาณ 40 เพลง และมีการแบ่งร้อง 2 คน 4 คน หรือแบ่งร้องกับกลุ่มอื่น โดยกิจกรรมจะประสานงานผ่านหัวหน้ากลุ่ม ซึ่งครูผู้สอนจะเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทุกอาทิตย์

3) การแสดง

“เดือนละครึ่งนะคะ หลังจากที่เรารเรียนมาทั้งเดือน เรื่องกิจกรรมที่นี้พอเราประเมินไปทุกครั้งเนี่ยมันเครียดซีเรียส เราจะมี การแสดง ประกอบการแสดงให้คลายเครียด นะคะ ให้ทุกคนได้มาแสดงออกควร จะแสดงออกอะไรกับเรื่องเพลงจะมีช่องว่างหลังจากประเมินแล้วเนี่ยมีช่องว่างให้เราได้คลายเครียดกัน เค้าก็สนุกรสนานตรงนั้น เค้าก็ได้แสดงออกของเค้า

สนุกสนานแต่พอมาทันทีในห้องเนี่ยมันก็ชั่วโมงมันแค่นิดเดียวเอง ก็เลยความ
 เครื่องเคียดเนี่ยมันจะเยอะเพราะว่าจำนวนคนที่เข้าประเมินเนี่ยมันเยอะไ
 คะ 40 คนขึ้นตลอดเลยเราก็ไป สลับว่าเป็นช่วงนี้ประเมินทั้งหมด กับ
 กำหนดจำนวนให้น้อยลง ฉะนั้นจำนวนที่หลงเหลืออยู่ก็จะเอาไว้ประเมินใน
 งวดหน้าก็จะให้จำนวนคนน้อยลงเพื่อจะได้มีช่วงให้คลายเครียดกัน
 เพื่อให้มีช่วงสนุกสนานกันบ้าง”

ผู้สอน D ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

“แต่สำหรับคนที่ไม่ได้ถูกเลือกครูเค้าบอกว่าคนที่ครูยังไม่ได้เรื่องก็
 ขอให้ร้องเพลงร้องเพลงถูกทำนองเมื่อไหร่ครูก็จะเลือกเขาเข้าโครงการร้อง
 เพลงลีลาศคือเราไปกระตุ้นให้เขาฝึกขึ้นใจคะให้เขาฝึกให้ถูกจังหวะให้ถูก
 ทำนองเพิ่มขึ้น เค้าจะได้มี ฉะนั้นอยากจะไปร้องเพลงลีลาศนะฉันจะต้องฝึก
 และ ถ้าหากเราไม่มีอะไรไปกระตุ้นให้เขาเขาก็ไม่เกิดแรงบันดาลใจที่
 อยากจะทำ ฉันทก็จะร้องของฉันไปอย่างนี้ เอากิจกรรมเนี่ย ก็อย่างเพลง
 ลีลาศเนี่ยครูก็ฟังจะจัดครั้งนี้เป็นครั้งแรก ครูก็พูดทิ้งท้ายไว้ว่ามันก็ต้องมี
 ครั้งต่อไปขอให้ทุกคนไปฝึกฝนมาแล้วครูก็จะได้อามาเข้าโครงการร้องเพลง
 ลีลาศ”

ผู้สอน D ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

“เราก็ต้องมีเกมเล่นบ้าง ผู้สูงอายุชอบการแต่งตัวอะไรพวกนี้
 ผู้สูงอายุจะชอบพูดว่าสอนไป 7 ครั้งให้แต่งตัวจัดการแสดงสักครั้งหนึ่งทำ
 อะไรที่มันแปลกๆเหมือนเด็ก ๆ”

“เราเป็นคนกำหนดว่าจะทำแบบนี้เลือกเพลงให้แล้วก็ให้เขาไป
 จัดการกันเองสมมุติว่าเราจะบอกทางนี้ว่าเราจะมีกิจกรรมประเมินผล แล้วก็เรา
 จะมีกิจกรรม นกกิจกรรมสงกรานต์ก็แต่งตัวประกวดกันต่อไปเดือนพฤษภาคม
 จะมีกิจกรรม แเบ็คทูลสกูล ก็จะทำให้เค้าแต่งตัวเป็นนักเรียนมาเจอกันก็จะบอก
 เค้าอย่างนี้”

ผู้สอน E ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 3 เมษายน 2561

กิจกรรมการแสดงในห้องเรียนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยอาจารย์ D และ E เป็นกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อการประเมินพัฒนาการของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามการประเมินเป็นการสร้างความเครียดให้กับผู้สูงอายุจึงได้ปรับแก้เป็นการแสดงขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข และความสุขสนาน ได้แก่การจัดกิจกรรมในรูปแบบการประกวด แข่งขัน และการแสดงเพื่อความสนุก โดยอาจารย์ D จัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง ส่วนอาจารย์ E กิจกรรมหลังจากทำการสอนไป 7 ครั้ง

จากการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมการจัดกิจกรรมของอาจารย์ E พบว่ากิจกรรมสร้างขึ้นเพื่อประเมินในลักษณะการประกวด โดยแบ่งผู้สูงอายุด้วยการร้องเป็นคู่ เชิญกรรมการจากภายนอกเข้ามาให้คะแนน ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดความตื่นเต้น กังวลกับการร้องเพลงของตนเอง เห็นได้จากการซ้อมบริเวณหน้าห้องไม่เข้าร่วมกิจกรรม เสียงร้องที่สั้น หน้าตาไม่ค่อยยิ้มแย้ม ลืมเนื้อเพลง บางส่วนร้องเพลงให้กำลังใจเพื่อนเนื่องจากเพื่อนร้องเพลงไม่ได้



ภาพที่ 7 การประเมินการขับร้องผู้สูงอายุ

ที่มา : วรภัท โชควิทยา

จากการสัมภาษณ์และสังเกตผู้สอนในกิจกรรมการร้องเพลงในจังหวัดสกลนคร ของอาจารย์ D เป็นการจัดงานในลักษณะงานเต้นสกลนคร เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ ร้องเพลงเดี่ยวในจังหวัดสกลนคร และเต้นสกลนคร สลับกับการร้องเพลงเดี่ยวอื่น ๆ เพื่อเป็นการพัก และเปิดโอกาสสำหรับผู้ที่ไม่ได้ถูกคัดเลือกให้ได้ร้องเพลง พร้อมกับมีการจัดการแสดงรีวิวประกอบเพลง มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 8 กิจกรรมร้องเพลงลีลาศ

ที่มา : วรภัท โขควิทยา

“การเต้นลีลาศเนี่ยจะเดินไปตลอดมันไม่ได้ทุกคนเนี่ย เราจะต้องตั้งสติ จังหวะพอสี่จังหวะครบเราก็จะให้คนที่ไม่ได้ร้องเพลงลีลาศ ที่เค้าร้องเพลงลีลาศไม่ได้ให้เขามีโอกาสร้องตรงนี้ เบรกคือการให้โอกาสคนที่ไม่ได้ร้องเพลงลีลาศให้เค้าร้องตรงนี้ พอครบสี่กำหนดเป็นการแสดงนะ มีกิจกรรมซักชุดหนึ่ง เพลงทำน้ำ ก็เวลาที่ทำกิจกรรมตรงนี้ก็จะมีกิจกรรม surprise ให้คนดูได้รู้สึกว่ามีอะไรที่ตื่นตาตื่นใจดูหน่อยไม่ใช่ว่างานจะมีแต่เต้นลีลาศตลอดมีอะไรบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เพลงทำน้ำ ก็เป็นไฮไลท์ของกิจกรรมอันนี้ ก็จะทำให้เค้าซ้อม การแต่งกาย ก็คือร้องเพลงต้องแมนย่านะสีคนต้องพยายามทำให้เข้ากันนะ เพลงนี้ที่จริงเป็นเพลงคนเดียวร้องแต่ให้ร้องสี่คน ครูจะตั้งโจทย์ร้องสี่คนนะจากกำหนดท่อนนี้ ท่อนนี้ให้ใครร้องบ้าง”

ผู้สอน D ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

เห็นได้ว่ากิจกรรมการแสดงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมได้แสดงออกเกิดความ สุข สนุกสนาน จากการสังเกตที่ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการแสดงร้องเพลงบรรยากาศ การร้องเพลงไปพร้อมกับผู้วิจัย มีการเดินไลน์แดนซ์ โบกมือให้กำลังใจเวลาผู้วิจัยร้องเพลง การแต่งตัวให้เข้ากับบรรยากาศการเต้นลีลาศ การเตรียมชุดการแสดง แสดงให้เห็นว่าการจัดการแสดงเพื่อเน้นไปที่ความสุขในกิจกรรม และการมีส่วนร่วมมากกว่าผลของการประเมิน

2. กิจกรรมนอกห้องเรียน

เป็นกิจกรรมที่ทางศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีจัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมผู้สูงอายุ ได้แสดงความสามารถ ในทุก ๆ เดือน กิจกรรมต้องหยุดไปเนื่องจากการปรับปรุงสถานที่ และการเสด็จสวรรคตขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 กิจกรรมการขับร้อง ได้จัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 22 มิถุนายน 2561 เป็นการจัดการแสดง การร้องเพลงไทยสากล และเพลงนานาชาติ ของจิตอาสาและสมาชิกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชื่อคอนเสิร์ต “วันวานยังหวานอยู่”

3. กิจกรรมนอกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

กิจกรรมนอกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีเป็นกิจกรรมที่จัดด้วยความคิดของผู้สอน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะการร้องเพลงที่หลากหลาย เกิดความกระตือรือร้น ในการฝึกร้องเพลง มีโอกาสในการแสดงออก การได้ออกแสดงเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออก ลดอาการตื่นเต้น และเป็นการพบปะสังสรรค์ ท่องเที่ยวต่างจังหวัด โดยมีการแสดงประกอบการร้องเพลงเพื่อความสนุกสนานในกิจกรรม

“การร้องแบบไปบันทึกเสียง ร้องเพลงลีลาศ กับร้องเล่น ๆ อย่างนี้ สามอย่างเนี่ยมันจะแตกต่างกันหมดเลยโดยสิ้นเชิง คนที่ร้องเล่น ๆ ให้เพื่อน ฟังนี่ก็ร้องกันอีกอย่างนึง แต่ถ้าคุณร้องขึ้นเวทีเนี่ยคุณต้องร้องอีกแบบและ กับร้องบันทึกเสียงคุณก็ต้องร้องอีกแบบหนึ่ง ร้องบันทึกเสียงเนี่ยครูพาไปหมดแล้ว แล้วก็บันทึกเสียง กันแล้วทั้งหมดรู้สึกจะบันทึกไปสามชุดสาม ชุดแล้วนะคะ”

ผู้สอน C ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

“ครูจะจัดข้างนอกด้วยเค้าเรียกว่ากิจกรรมสัญจรนะคะนอกสถานที่ เราไปทำผ่านคลายให้เขาหายตื่นเต้นให้เขาหายจากความอายอะไรยังไงนะ คะให้เค้ากระตือรือร้นก็จะไปทำกิจกรรมสัญจรนอกสถานที่ปีหนึ่งประมาณ สองครั้งก็ประสบผลสำเร็จนะคะ ทุกคนก็ร่วมมือที่จะทำกิจกรรมเพราะครู จะตั้งโปรแกรมไว้ว่าประเด็นใหญ่คือการร้องเพลง ก็จะมีกิจกรรมที่เรียกว่า ร้อง เล่น เต้น ในเพลงเนี่ยเนี่ยคุณต้องทำกิจกรรมของเพลง คือคุณจะทำอะไร

ในเพลงคุณต้องสื่อเพลงให้ได้ เพลงนี้เพลงอะไรคุณต้องแสดงประกอบเพลง
คุณต้องสื่อให้เข้ากับเนื้อเพลง ปีนี้ไปชะอำ ปีนี้เราเปิดหูเปิดตา เค้าน้อย
เพราะว่าอยากให้เราไปท่องเที่ยวด้วยแต่ก็ตั้งใจให้เขาแล้วให้คุณสร้าง
กลุ่ม 5 กลุ่ม 5 กลุ่มของคุณคุณจะแสดงกิจกรรมอะไรของคุณแต่ละกลุ่ม
จะต้องปกปิดเป็นความลับไม่ต้องบอกกันแล้วก็ไป surprise กันที่นู่น”

ผู้สอน C ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 2 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์ผู้สอน เห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมนอกศูนย์เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยแนวคิด
ของผู้สอน โดยเน้นความสนใจของผู้เรียนเป็นหลักไม่ได้มีการบังคับ กิจกรรมที่จัดขึ้น ได้แก่ การอัด
แผ่นเสียง การจัดงานร้องเพลงกับดนตรีสด การจัดท่องเที่ยวและการร้องเพลงประกอบการแสดง การ
ร้องเพลงตามงานสำคัญตามหน่วยงานทั้งราชการและเอกชน สอดคล้องกับการสังเกต พบว่าผู้สูงอายุ
มีความสนใจ และต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้มีการจับกลุ่มประชุมเพื่อกำหนดการแสดงอย่างเป็น
ความลับเพื่อทำการแสดงในกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนด

เห็นได้ว่ากิจกรรมขับร้องของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมีการจัด
กิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งภายในศูนย์ และข้างนอกศูนย์ ซึ่งอาจารย์แต่ละท่านมีการจัดกิจกรรมที่
แตกต่างกัน นับเป็นการสร้างให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง ทั้งด้านกิจกรรม และโอกาส
ในการเลือกเพลงที่ตนเองชื่นชอบ สามารถสรุปลักษณะกิจกรรมได้ดังตารางต่อไปนี้

การมีกิจกรรมที่หลากหลายเป็นการดึงให้ผู้สูงอายุเกิดการมีส่วนร่วม อีกทั้งผู้สอนยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการเลือกเพลงด้วยตนเอง และนอกจากการเลือกเพลงแล้วกิจกรรมการแสดง กิจกรรมนอกสถานที่ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ เลือกเพลง และคิดการแสดงอย่างอิสระ โดยผู้สอนเป็นผู้ช่วยเหลือคอยแนะนำในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องการ การดูแลผู้ที่ไม่ได้โอกาสในการร้องเพลง ผู้สอนยังใช้กิจกรรมเพื่อเป็นการเสริมแรงสำหรับผู้เรียนอีกทางหนึ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุดังนี้

“บางครั้งเราเบื่อเราก็บอกอาจารย์ เราก็บอกว่าเปลี่ยนสไตล์เพลงบ้าง ครูเบื่อแล้วจะกลับบ้านแล้ว ลองเปลี่ยนบ้าง แกก็ฟัง แกตามใจ แต่อาจารย์อยากจะทำให้ทำได้ดี แต่นักเรียนเบื่อ ก็บอกให้อาจารย์เปลี่ยน”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

ช่วงแรกที่ร้องเพลงก่อนเวลาเค้าจะให้แบบสมัครใจขึ้นไปร้องที่นั่นมันคนเยอะก็ให้จกสลาก พอจับสลากบางคนก็จับไม่ได้ 2 ครั้งก็ไม่ได้ 3 ครั้งก็ไม่ได้ แกจะคอยดูว่าคนนี่เค้าพลาดหลายครั้งแกก็จะให้ขึ้นไปร้องเลยไม่ต้องจับสลาก

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

“มีอยู่ครั้งหนึ่งครูเค้าพาไปทำแผ่นซีดี อันนั้นมีประโยชน์มากเลย ผมชอบมาก ตรงที่ไม่ใช่ว่าเราจะร้องดีหรืออะไรนะมันทำให้เราพอเอามาเปิดมันก็รู้ข้อบกพร่องตัวเราเองเยอะเลยพอเรามาฟังสิ่งที่เราไปร้องอะนะ มันเห็นชัดเลยว่าตรงนี้เราหายใจแรง ตรงนี้เข้าเพลงแรงเกินไป ตรงนี้มันเห็นชัดเลย พอทีนี้ใครมาว่ามารชมอะไรเราเราไม่รู้ลึกับสิ่งที่เค้าพูด เรารู้สึกกับสิ่งที่เราไปทำแล้วเราเห็นว่าเป็นอย่างไร ข้อบกพร่องเราเห็นชัด เห็นกับตัวเราเอง”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

เห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมของผู้สอนได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมให้มากที่สุด ทำให้เป็นการลดปัญหา มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) เช่น การเลือกเพลง และการมีส่วนร่วม ในการออกความคิดเห็นในกิจกรรม การที่มีกิจกรรมที่หลากหลายยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. เนื้อหาการสอน

ในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในด้าน ทักษะการขับร้อง ผู้สอนได้ให้ความสำคัญกับทักษะขั้นพื้นฐานในการร้องเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ พัฒนาศักยภาพในการร้องเพลงของตนเอง ซึ่งอาจารย์แต่ละท่านมีวิธีการถ่ายทอดและกำหนดเนื้อหา ที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการเข้ากิจกรรมตามที่ตนเองต้องการ จากการ สัมภาษณ์มีรายละเอียดดังนี้

“การขับร้อง หนึ่ง จังหวะต้องได้ คุณต้องยึดจังหวะ คุณจะยึดหรือ ะไรก็ได้แล้วแต่ แต่ต้องร้องให้ลงจังหวะ ไม่ใช่ยึดแล้วแคว้งไปเรื่อย ไม่ลง จังหวะ ไม่ใช่ 2. เสียงไม่ผิดแปลกไปจากโน้ตที่ผู้แต่งเค้ากำหนดให้ 3. การ หายใจ เหมือนการอ่านหนังสือ ในระหว่างวรรคคุณต้องหายใจ หรือมีฉะนั้น ถ้ามันยาว ๆ คำมันยาว ๆ คุณก็ต้องลักหายใจให้ได้ ว่าตรงไหนคุณจะลัก หายใจ ลักหายใจ คือหายใจเร็ว แค่นิดเดียวคุณก็ร้องต่อไปได้อีกเยอะ หายใจทางปาก ถ้าหายใจทางจมูกเสียงจะออกไม่ค”

ผู้สอน C ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ พบว่าผู้สอนมีการสอนองค์ประกอบดนตรีพื้นฐานได้แก่ ทักษะการร้อง เพลงพื้นฐานรวมทั้งทักษะดนตรีด้านการเคลื่อนไหว ผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตเพิ่มเติมในประเด็นที่อาจไม่ พบจากการสัมภาษณ์ และเป็นการตรวจสอบข้อมูลว่าผู้สอนได้สอนตามที่ได้ให้สัมภาษณ์หรือไม่ ซึ่ง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 15 เนื้อหาและทักษะการร้องเพลง

เนื้อหา	อาจารย์ A	อาจารย์ B	อาจารย์ C	อาจารย์ D	อาจารย์ E
องค์ประกอบดนตรี	ทำนอง, จังหวะ	ทำนอง, จังหวะ	ทำนอง, จังหวะ	ทำนอง, จังหวะ	ทำนอง, จังหวะ
ทักษะการร้องเพลง	การหายใจ การเข้าท่อนเพลงการ เข้าวรรคเพลง การออกเสียงให้ถูก ทำนอง และจังหวะ ท่าทางการยืน การจับไมค์โครโฟน	การออกเสียงให้ถูก ทำนอง และจังหวะ	การหายใจ การเข้าท่อนเพลงการ เข้าวรรคเพลง การออกเสียงให้ถูก ทำนอง และจังหวะ	การหายใจ การเข้าท่อนเพลง การเข้าวรรคเพลง การออกเสียงให้ถูก ทำนอง และจังหวะ ท่าทางการยืน การจับไมค์โครโฟน	การเข้าท่อนเพลงการ เข้าวรรคเพลง การออกเสียงให้ถูก ทำนอง และจังหวะ

จากตารางเห็นได้ว่า ผู้สอนจำนวน 5 คนมีการสอนองค์ประกอบดนตรี ด้านจังหวะ และ ทำนอง และด้านทักษะการร้องเพลง ด้านการออกเสียงจำนวน 5 คน ด้านการหายใจเพื่อการร้อง เพลง และด้านการเข้าท่อนเพลงให้ถูกต้องจำนวน 3 คน และบุคลิก ท่ายืน การจับไมโครโฟนจำนวน 2 คน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความคิดเห็นในการเลือกผู้สอนที่ตนเองชื่นชอบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

“คืออย่างนี้เราเข้ามาเราก็มายอมรับรูปแบบสไตล์การสอนของ อาจารย์แต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกันเพราะฉะนั้นถ้าเราอยากจะได้เรียนรู้สไตล์ อื่นเราก็ไปเรียนอีกห้องหนึ่งอันนี้ไม่ มาย แล้วเราก็อยากจะรู้วิธีการสอนของ อาจารย์ท่านอื่นเป็นอย่างไรเราก็ไปเข้าเรียน ฉะนั้นเราก็จะได้หลาย ประสบการณ์ แต่ละท่านก็จะมีสไตล์การสอนของท่านเอง บางท่านก็สอน สไตล์ลูกทุ่งอย่างอาจารย์ B”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“เราไปสมัครที่ศูนย์เราก็ไม่รู้ว่าจะสอนดี เราก็เที่ยวเรียนไปตาม ห้องต่าง ๆ ตระเวนไปทุกห้อง จนมาเจอครู D เนี่ยเค้ามีวิธีการสอนอยู่ พอสมควร เราก็บอกเออมันก็เป็นหลักเป็นฐานนะ คือมันมีรูปแบบการสอน ว่าการใช้เสียงยังไง การหายใจยังไง การอะไรมันมีรูปแบบ คนอื่นเค้าไม่ค่อย มีรูปแบบเท่าไร ให้ร้องแล้วก็ติติง เค้าก็บอกเราอย่างงี้ มันก็ไม่ได้ความรู้อะไร เพิ่ม คลาสอาจารย์ D มันก็จะมีแนวทาง หนังสือเราไปหาซื้อมาอ่านมันก็ไม่

เห็นภาพ ก็ซื้อหนังสือมาอ่านนะแต่มันไม่เห็นภาพ ก็ดี คำมีกิจกรรมดีอะ
 เดียวก็ไปนอกสถานที่สัญจรที่ก็เออได้ไปหาประสบการณ์ข้างนอก อ่า มันมี
 อยู่ครั้งหนึ่งครูเค้าพาไปทำแผ่นซีดี อันนั้นมีประโยชน์มากเลย ผมชอบมาก”
 ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

“ครูมีให้เราเลือกหลายคน เราไม่ชอบคนนี้เราก็ไปเรียนกับคนนั้น
 เพราะครูแต่ละคนเค้าก็มีแนวการสอนไม่เหมือนกันอยู่แล้ว อาจารย์ C นั่งอยู่
 กับที่ สอนเรื่อง การผ่อนลม การเก็บลม ส่วนอาจารย์ D ก็เคยเข้าไปเรียน
 บ้าง คำมีเบื้องต้นของการร้องเพลง การออกกำลังกาย การบริหารเส้นเสียง
 การโหนเสียงขึ้นสูง การเก็บลม การเว้นวรรคช่องไฟการร้องเพลง แต่ละคนมี
 การสอนไม่เหมือนกันเราก็ต้องเลือกเอาว่า เราถูกจริตกับครูคนไหน”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

จากการสัมภาษณ์เห็นได้ว่า นอกจากลักษณะกิจกรรม และวิธีการสอนของผู้สอนมีความ
 แตกต่างกัน เห็นได้อีกว่าผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามที่ตนเองสนใจ ชื่นชอบ และตามความ
 สะดวกในเรื่องของเวลา เห็นได้จากการสังเกตจากการสังเกตพฤติกรรมการเข้ากิจกรรมการฝึกออก
 เสียงและขับร้อง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเข้ากิจกรรมในทุก ๆ ชั้นเรียนตามวันและเวลาที่ตนเอง
 สะดวก หรือเลือกเข้าเฉพาะครูจิตอาสาตามความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การเรียนร้องเพลงในช่วง
 เข้าแล้วรอเรียนต่อรอบบ่าย การออกกำลังกาย บางท่านเรียนลีลาศ โลင်းแดนซ์ จากนั้นจึงมาเข้า
 กิจกรรมฝึกออกเสียงและการร้องเพลง หรือเข้ามาระหว่างที่ทำการสอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ของ
 ผู้สอน

กรณีที่ผู้สอนอนุญาต พบว่า ผู้สูงอายุบางท่านต้องการร้องเพลงได้เยอะ ๆ ก็จะใช้วิธีการลงชื่อ
 ระบุลำดับการร้องเพลงของตนเองไว้ เมื่อตนเองร้องเพลงเสร็จก็จะรีบขึ้นไปร้องเพลงในห้องคาราโอเกะ
 อีกห้องที่ตนเองได้ลงชื่อไว้ หรือผู้สูงอายุมีความต้องการเข้ากิจกรรมโลင်းแดนซ์ หรือลีลาศ ที่มีชั่วโมงเรียน
 ร่วมกันกับการฝึกออกเสียงและร้องเพลง ผู้สูงอายุสามารถลงชื่อเพื่อร้องเพลงไว้เมื่อร้องเพลงเสร็จ
 จึงเข้ากิจกรรมโลင်းแดนซ์ หรือลีลาศ หากในบางเวลาที่ผู้เรียนมีจำนวนน้อยผู้สูงอายุสามารถลงชื่อร้อง
 เพลงได้ 2 – 3 รอบ ผู้สูงอายุใช้เวลาในการรอลำดับในการร้องเพลงของตนเอง เข้ากิจกรรมโลင်း
 แแดนซ์ หรือลีลาศ เมื่อถึงลำดับของตนจึงกลับไปร้องเพลงอีกครั้ง กรณีที่ผู้สอนไม่อนุญาตอาจมีการว่า

กล่าวตักเตือน หรือด้วยความเกรงใจของผู้สูงอายุที่มีต่ออาจารย์จึงนั่งเรียนอยู่ในห้องแม่ได้ร้องเพลง เพียง 1 เพลง ต่อการเข้ากิจกรรม 1 ครั้ง

นอกจากการเข้าชั้นเรียนและห้องคาราโอเกะตามความต้องการแล้ว ผู้สูงอายุยังได้ฝึกทักษะดนตรีด้านจังหวะ การฟัง และการร้องเพลง เห็นได้จากการสังเกตผู้สูงอายุสามารถปรบมือได้ตรงจังหวะ หรือสามารถร้องเพลงในจังหวะเด่นรำ ที่จำเป็นต้องร้องให้ตรงและถูกจังหวะเพื่อให้คนเต้นลีลาศได้ การร้องเพลงได้ไม่ผิดเพี้ยนตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องกับสัมภาษณ์ ดังนี้

ตั้งแต่มาศูนย์นี้พัฒนานะร้องเพลงดีขึ้นเยอะ เลยนะ แต่ก่อนนั้นเสียงไม่ถึง คีย์ แล้วก็จังหวะไม่ได้ เดียวนี้เริ่มฟังจังหวะเป็น เสียงก็โหนบ้นได้ ขึ้นไปได้”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“นักเรียนมาใหม่ใหม่นะบางครั้งขึ้นมาร้องบ๊ีบ “มันไม่ใช่คีย์นี้ต้องร้องคีย์นี้” พอไอ้คนเก่ามานะ เพลงเดียวไม่ใช่ใช้ที่เดี๋ยวนะจะต้องเปลี่ยนบ้าง บางที -2 บางที -1 มันไม่แน่นอนกับเพลงนะเสียงนะ แล้วบางคนที่มาใหม่ใหม่เนี่ยจังหวะไม่เป๊ะไปก่อนจังหวะ ไปหลังจังหวะ บางทีร้องเพลงไม่เป็นเลย แกสออนจนร้องเป็น”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

CHULALONGKORN UNIVERSITY

เพลงเด่นรำ คำก็กำหนดมาให้ใครร้องเพลงเด่นรำให้ลงจังหวะ เป๊ะ

เป๊ะ ๆ เด่นรำนี้ไม่ใช่เอื้อย ๆ มันจะต้อง “ริมฝั่งน้ำ” ไปอย่างนี้เลย

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี, สัมภาษณ์ 22 มีนาคม 2561

จากลักษณะของกิจกรรมที่หลากหลาย และการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็น ได้แก่ การเลือกเพลง การคิดการแสดง การเสริมแรง เช่นการให้กำลังใจ การตั้งข้อแลกเปลี่ยนในการได้รับเลือกให้ร้องเพลง ส่งผลให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และมีทักษะในด้านดนตรี ได้แก่ จังหวะ การเคลื่อนไหว การร้องเพลง และมีความสนใจในการเข้ากิจกรรมกับผู้สอนหลายคนเพื่อเป็นการเรียนรู้เพื่อเพิ่มทักษะการร้องเพลง

3. การประเมิน

1) การประเมินทักษะการร้องเพลงผู้สูงอายุ ผู้สอนมีการประเมินผลการร้องเพลงของผู้เรียนอยู่เป็นระยะ ได้แก่ ประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic Assessment) พร้อมให้คำแนะนำ ในขณะที่ทำการสอน การประเมินด้วยการสังเกต และประเมินผลโดยการจัดกิจกรรม เช่น การแสดง การประกวด โดยใช้กรรมการจากภายนอกเพื่อให้คะแนนเป็นที่ยอมรับของผู้สูงอายุ การประเมินมิได้มุ่งเน้นผลอย่างแท้จริงเป็นการจัดเพื่อความความสุข ก่อให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามการประเมินในลักษณะการแข่งขันอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อผู้สูงอายุ การประกาศผลโดยไม่มีคำชี้แจงที่ชัดเจนอาจทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมรับในคำตัดสินได้

2) การประเมินด้านการสอนของผู้สอน ผู้สอนใช้วิธีการสังเกตจากความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมกับกิจกรรม การพัฒนาด้านทักษะการร้องเพลงของผู้สูงอายุ และผลคะแนนที่ได้จากการจัดประเมินผล

3) การประเมินตนเองของผู้สูงอายุ ในบางชั้นเรียนใช้การบันทึกวิดิทัศน์ เพื่อเป็นการประเมิน การร้อง บุคลิกท่าทางในการร้อง ว่าเป็นไปอย่างไรที่ผู้สอนแนะนำหรือไม่ หรือเป็นเพียงแค่เพื่อความบันเทิง และเก็บไว้เพื่อชื่นชม

สรุปได้ว่ากิจกรรมของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีที่เป็นจุดเด่น เกิดขึ้นจากครุจิตอาสา ซึ่งมีจำนวนมาก เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทางด้านดนตรีทุกท่าน โดยมีบุคลิกลักษณะ เทคนิค วิธีการถ่ายทอด เนื้อหา มีแนวคิดด้านสุขภาวะ และวิธีดำเนินกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้กิจกรรมมีความหลากหลาย ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้สูงอายุไปพร้อมกับการพัฒนาทักษะการร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ

2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

จากการสังเกตกิจกรรมของชมรมนนทรีคอร์ส พบว่าชมรมมีกิจกรรม 2 ลักษณะ ได้แก่ กิจกรรมภายในชมรม และกิจกรรมภายนอกชมรมดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 16 รูปแบบกิจกรรมชมรมขับร้องประสานเสียงนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

กิจกรรมภายในชมรม	กิจกรรมภายนอกชมรม
1. การร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ	1. งานร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล
2. การซ้อมเพลงคาราโอเกะเพื่อเตรียมเพลงในการแสดง	2. งานอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นการร้องเพลงประสานเสียง ได้แก่ งานนทรีสโมสร อัดแผ่นเสียง สัณจร งานแสดงร้องเพลงประสานเสียง ทั้งหารายได้และช่วยเหลือสังคมอื่น ๆ
3. การเรียนขับร้องเพลงประสานเสียง	

จากตารางเห็นได้ว่า กิจกรรมภายในชมรมเป็นการฝึกร้องเพลงประสานเสียง การร้องเพลงคาราโอเกะ ทั้ง 2 กิจกรรม มีจุดประสงค์ เพื่อนันทนาการ หมายถึง การมีความสุข สนุกสนาน เป็นการพบปะสังสรรค์ และเพื่อเตรียมการแสดงร้องเพลงจิตอาสาที่โรงพยาบาลภูมิพล และกิจกรรมภายนอกชมรม ได้แก่ การแสดงจิตอาสาเพื่อเป็นการทำประโยชน์แก่สังคม และทำให้ชมรมมีเป้าหมายในการร้องเพลง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) กิจกรรมภายในชมรม

กิจกรรมร้องเพลงภายในของชมรมนทรีคอร์สจัดขึ้นทุกวัน จันทร์ และวันศุกร์ เวลา 17.00 น. – 21.00 น. โดยกิจกรรมดำเนินดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 17 ตารางเวลากิจกรรมร้องเพลงภายในชมรมขับร้องประสานเสียงนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

วัน	เวลา	กิจกรรม
จันทร์	17.00 น. – 18.00 น.	ร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ หรือซ้อมร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อการแสดงจิตอาสา
	18.00 น. – 20.30 น.	เรียนขับร้องประสานเสียง
	20.30 น. – 21.00 น.	ร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ
ศุกร์	17.00 น. – 18.00 น.	ร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ
	18.00 น. – 20.30 น.	ซ้อมร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อการแสดงจิตอาสา
	20.30 น. – 21.00 น.	ร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ

จากการสังเกต ผู้วิจัยได้เข้าเก็บข้อมูลช่วงคาบเกี่ยวระหว่างประธานเก่าและใหม่ ทำให้ตารางกิจกรรมและเวลาไม่ได้มีการกำหนดแน่ชัด โดยการเปลี่ยนแปลงมีการแจ้งสมาชิกได้ไม่ทั่วถึง ทำให้เกิดการคลาดเคลื่อนและเข้าใจผิดในการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกที่ต้องการร้องคาราโอเกะจึงมีเวลาน้อยกว่าเดิมในการเข้ากิจกรรม เนื่องจากแบ่งเวลาไปใช้ในกิจกรรมอื่น

กิจกรรมภายในชมรมสามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบคือการร้องเพลงเพื่อนันทนาการและการซ้อมเพื่อเตรียมการแสดง โดยประธานชมรม เป็นผู้ดูแลด้านลำดับเพลง ปรับระดับเสียง

รูปแบบที่ 1 การร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ



ภาพที่ 9 การร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อนันทนาการชมรมนนทรีคอร์ส
ที่มา: วรัท โขควิทยา

กิจกรรมการร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อความสนุกสนาน จากการสังเกตเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในช่วงก่อนการซ้อมร้องเพลงประสานเสียง และ หลังจากเตรียมการแสดงเพื่อไปร้องเพลงจิตอาสา เป็นการร้องเพลงเพื่อนันทนาการ เชิญชวนสมาชิกให้มีโอกาสในการร้องเพลงเดี่ยว และเป็นการฝึกขับร้องเพลง โดยการฝึกนั้นเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกบางท่านมีความสามารถในด้านการร้องเพลง เป็นผู้แนะนำได้

ในบางครั้งผู้วิจัยพบว่า สมาชิกไม่สามารถร้องเพลงในระดับเสียงที่สูงได้แต่มีได้รับการปรับคีย์เพลงจากผู้ควบคุมการซ้อมให้เหมาะสม อีกทั้งการร้องเพลงในรูปแบบกลุ่มทำให้การปรับคีย์ให้เหมาะสมกับผู้ร้องเป็นไปได้ยาก เพลงหนึ่งเพลงในคาราโอเกะยังมีดนตรีหลากหลายประเภทแตกต่าง

จากต้นฉบับ เช่น เพลงหนึ่งอาจจะมีดนตรีทั้งแบบลูกกรุงและลูกทุ่ง เป็นต้น ผู้ควบคุมการซ้อมเลือกเวอร์ชันเพลงได้ไม่ตรงกับความต้องการของผู้ร้อง เนื่องจากขาดความรู้ด้านดนตรีจึงไม่สามารถแนะนำได้

รูปแบบที่ 2 การซ้อมเพื่อเตรียมเพลงในการแสดง

การจัดกิจกรรมของชมรมจะมีผู้นำในการจัดกิจกรรมด้านคาราโอเกะที่เด่นชัดคือ ประธานชมรมทำหน้าที่ดูแลกิจกรรมคาราโอเกะเป็นหลัก โดยมีรายละเอียดดังนี้

“คือเวลาเราร้องเพลงเราจะคิดถึงทุก ๆ คน อยากให้ทุกคนมีส่วนร่วม เพราะฉะนั้นเสียงต่ำอยากจะให้กลุ่ม อัลโต เค้าร้อง บางทีในเพลงมีเสียงท่อนต่ำ ก็จะให้อัลโตร้อง ท่อนเสียงสูงให้โซปราโน ร้อง โดยส่วนใหญ่แล้วคนที่ร้องเสียงโซปราโนในชมรมเรามีพื้นฐานการร้องเพลงที่ดีมากกว่า อัลโต เฉพาะในกลุ่มเรานะคะ เพราะฉะนั้นเราต้องมีเพลงบางเพลงที่เป็นเพลงเสียงต่ำแล้วให้ อัลโต เค้าร้องรับผิดชอบไปเลย คือเขาจะได้มีส่วนร่วมถ้ามีฉะนั้นโซปราโนเอาไปร้องกันหมด ทำให้ อัลโต รู้สึกไม่มีส่วนร่วม เพราะฉะนั้นเราก็จะกำหนดไปเลยว่าเพลงนี้ อัลโต จะร้องอะไรบอกมาเลย ให้เค้าร้อง ให้เค้ามีส่วนร่วมอันนี้สำคัญทุกคนมีส่วนร่วมสำคัญที่สุด แล้วเราต้องให้เกียรติเขาทุกคน”

ประธานชมรมนนทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

“กิจกรรมของเรามีทีมเต้น เกิดจากมีบางคนเป็นสมาชิกไลน์แดนซ์ ในหนึ่งครั้งทีไปแสดง จะมีการเต้น แล้ว 3 เพลงจะเอาเพลงอะไร จะมีที่นึกเป็นกลุ่มเต้น เขาก็จะคิดเพลงกับท่าเต้นมา มันเกิดโดยขึ้นเป็นธรรมชาติ แต่ทุกคนก็มีส่วนร่วม แล้วทุกคนก็อยากให้มันดี ทุกคนก็ยอมรับนะ เวลาไปแสดงคนไม่ดูนักร้องคนดูคนเต้น ก็เป็นสีสันที่เกิดขึ้นเอง เราไม่ได้กำหนดว่า จะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้”

ประธานชมรมนนทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์ประธานชมรมมีแนวคิดว่าการมีส่วนร่วมเป็นหลักการสำคัญในการแก้ปัญหาโนภาพต่อตนเอง (Self - Concept) ให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น โดยการกระจายการมีส่วนร่วมด้วยการร้องเพลงรูปแบบกลุ่ม แบ่งท่อนร้องตามระดับเสียง เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอเพลงที่ตนเองต้องการร้องในการแสดง และมอบหมายให้กลุ่มเสียงที่ไม่มั่นใจในการร้องเพลง โดยเลือกเพลงหรือกำหนดเพลงให้ร้อง มีกิจกรรมไลน์แดนซ์เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม และเป็นการสร้างสีสันในการแสดง มีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์สมาชิกในชมรมดังนี้

“ผมไม่แน่ใจนะ พยายามมองในการร้องเพลงหมู่มากกว่าที่จะร้องเป็นเพลงเดี่ยว ๆ ถ้าร้องเดี่ยวคนที่เสียงดีหน่อย ไปได้หน่อย ก็จะร้องแล้วคนก็จะฟังเยอะหน่อย ก็จะทำให้คนที่เสียงไม่ดี เค่าก็จะไม่ร้อง แรก ๆ นะช่วงหลังจึงเปลี่ยนมาร้องหมู่เพื่อกระจาย เพื่อให้มีส่วนร่วมมากขึ้น ถึงหลัง ๆ ชุดอัลโต้ เอาไปร้องเลยนะ ถ้ายังไม่ได้เนี่ย ก็เอาโซปราโน เข้าไปเป็นตัวเสริมเพื่อให้ได้หน่อย พยายามให้ทุกคนอยากให้เค่าเสียใจ จะพยายามผสมผสานเข้าไป”

สมาชิกชมรมนนทรีคอร์ส, 14 มีนาคม สัมภาษณ์ 2561

“อันนี้น่าจะเหมาะกับผู้สูงวัย ในแง่ที่ว่าไม่ต้องร้องคนเดียวยาวมาก แล้วก็มีการเปลี่ยนเสียงผู้หญิงผู้ชาย เปลี่ยนเสียงผสมผสาน คือเพลงเดิม ร้องคนเดียว แล้วก็มาแบ่งร้องทีละคน แล้วก็ร้องพร้อมกันบ้าง แต่ต้องมีคนบอกเท่านั้นเองว่าต้อง วรรคนี้ผู้หญิงผู้ชาย หรือร้องพร้อมกัน เราได้พัก พักหายใจ ตอนนี้ตาเค่าร้องนะเราก็จับสำเนียงของเค่า เดี่ยวมาตาเราร้องบ้าง บางครั้งก็ขึ้นผิดขึ้นถูก ก็เป็นส่วนดีที่เราไม่ถูกเพ่งเร็ง ถูกมอง ยืนกันเป็นกลุ่ม”

สมาชิกชมรมนนทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561

จากการสัมภาษณ์ สมาชิกชมรมแสดงความคิดเห็นว่าชมรมเปิดโอกาสในการเลือกเพลงร้องทั้งด้วยตนเอง และการร้องเพลงเป็นกลุ่ม เป็นผลดีที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วม จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมพบว่า การร้องเพลงเป็นกลุ่มมีจุดเด่นที่ทำให้สมาชิกที่ไม่ค่อยมีความมั่นใจ สามารถฝึกร้องด้วยการเกาะเสียงของเพื่อนได้ อย่างไรก็ตามจุดอ่อนของการร้องกลุ่มคือผู้ร้องไม่สามารถประเมินตนเองได้ว่าตนเองร้องได้จริงหรือไม่ ขาดความมั่นใจในการเข้าเพลง และทำให้ผู้ไม่

ประสงค์ไปแสดงร้องเพลงจิตอาสาขาดโอกาสในการร้องเพลงเดี่ยว เพราะเมื่อร้องเพลงจะต้องมาร้องเป็นกลุ่มเสมอ

จากการสัมภาษณ์และสังเกตอย่างมีส่วนร่วม สามารถแบ่งขั้นตอนการฝึกซ้อมได้ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 นำเสนอเพลง โดยให้สมาชิกทุกคนที่ต้องการร้องเพลงในการแสดงจิตอาสาเสนอเพลงที่ตนเองต้องการร้อง โดยเป็นการคัดเลือกเพลงเบื้องต้นร่วมกันระหว่างประธานกับสมาชิกในกลุ่มบางคน โดยกำหนดให้เลือกเพลงตามหัวข้องาน เช่น ตามเทศกาล วันสำคัญ ฤดูกาล หรือไม่มีการกำหนด ฯลฯ จำนวนเพลงร้อง 17 เพลง และเพลงร้องเพื่อกิจกรรมไลน์แดนซ์อีกจำนวน 3 เพลง รวมทั้งหมด 20 เพลง

สัปดาห์ที่ 2 ฝึกให้ขับร้องให้ฟัง อาศัยประสบการณ์ความคุ้นเคย และการฟังเพลงจากยูทูปของประธานทำการคัดเลือกโดยเก็บเพลงที่รู้สึกว่าร้องดีไว้ แล้วให้ผู้ที่คิดว่ายังร้องได้ไม่ถึงเกณฑ์ไปฝึกซ้อมมาใหม่

สัปดาห์ที่ 3 ให้สมาชิกร้องให้ฟัง และตัดเพลงที่คิดว่าไม่ใช่ให้เหลือ 17 เพลง

สัปดาห์ที่ 4 ซ้อมใหญ่ มีการกำหนดผู้ร้องนำบ้าง แต่ส่วนใหญ่ไม่มี มักจะเป็นการร้องหมู่ทั้งหมด การแบ่งท่อนส่วนใหญ่เป็นไปตามที่แบ่งไว้ในเพลงอยู่แล้ว

เห็นได้ว่าการคัดเลือกเพลงขึ้นอยู่กับว่า ทั้งกลุ่มต้องร้องร่วมกันได้ ประธานเป็นคนคัดเลือกเพลงเอง โดยใช้เกณฑ์ของความชอบ คือ ไม่น่าเบื่อ สนุก จังหวะเร็ว จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมพบว่า การร้องเพลงเป็นการร้องหมู่ แต่เนื่องจากน้ำเสียงของแต่ละคนแตกต่างกัน มีการปรับคีย์เพลง 2 แบบ คือ 1. ปรับตามผู้นำกลุ่ม 2. ตามสมาชิกทั้งหมดของกลุ่ม ถ้าผู้นำเสียงสูงเกินไปอาจทำให้กลุ่มร้องเพลงได้ไม่ดีเท่าที่ควร ประธานเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเพลงที่ใช้ในกิจกรรมและประกาศให้ทราบล่วงหน้าก่อนวันแสดง 2-3 วัน ดังนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่นักร้องชายซึ่งเป็นเสียงนำของกลุ่มไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมร้องเพลงจิตอาสาได้ พบว่ามีการตัดเพลงออก ส่งผลให้นักร้องชายคนอื่นขาดโอกาสในการร้องเพลงที่ตนเองร่วมกันเลือกไว้ จากการสังเกตลำดับในการแสดงแต่ละครั้งพบว่า ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นเสียงนำทั้งชายและหญิงมักเป็นบุคคลเดิมที่ได้ร้องนำเป็นประจำ การเรียงลำดับเพลงนำไปไว้ลำดับท้าย ๆ ทำให้นักร้องขาดโอกาสในการร้องเพลงที่ตนเองเลือก จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงพฤติกรรม ได้แก่ การไม่ร่วมร้องเพลงในงานซึ่งผิดไปจากทุกครั้งที่มีความกระตือรือร้นในการร่วมร้องเพลง และผู้วิจัยได้ยื่นการสนทนาระหว่างผู้เกี่ยวข้องพบว่าเกิดจากไม่ได้ร้องเพลงที่ชอบทำให้ไม่สนุกกับกิจกรรม หรือการไม่เข้ากิจกรรมมาหลายเดือน ซึ่งมีความสอดคล้องกับปัจจัยด้านมโนภาพต่อตนเอง แสดงให้เห็นถึงการขาดการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

2) กิจกรรมภายนอกชมรม

กิจกรรมนอกชมรม มี กิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการขับร้องประสานเสียง และการขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่กิจกรรม นนทรีสโมสร เป็นธรรมเนียมของกิจกรรมที่ให้ชมรมนนทรีคอร์สร้องเปิดงาน โดยการร้องเพลงประสานเสียง ในเพลงพระราชานิพนธ์เกษตรศาสตร์ และ ส.มก. รวมทั้งเพลงต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย และกิจกรรมการร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล ทุกวันพุธ สัปดาห์ที่ 3 ของทุกเดือน เพื่อเป็นการนำการร้องเพลงที่ได้ฝึกซ้อม สร้างความสุข สนุกสนาน แก่ตนเองและแก่ ผู้ใช้บริการของโรงพยาบาล สร้างประโยชน์แก่สังคมนอกเหนือจากการแสดงความสามารถของชมรม



ภาพที่ 10 กิจกรรมจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล
ที่มา: วรภัท ไชยวิทยา

จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม กิจกรรมร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล เวลา 11.00 น. -13. 00 น. โดยแบ่งการแสดงเป็นการร้องคาราโอเกะสลับกับการร้องประสานเสียง 2 ช่วง ในการร้องเพลงนั้นเปิดให้ผู้มาใช้บริการ ณ โรงพยาบาลมีส่วนร่วม ด้วยการร่วมร้องเพลงกับ สมาชิกชมรม หรือขอเพลงให้สมาชิกร้องให้ฟังได้ กิจกรรมขับร้องคาราโอเกะเป็นการร้องเพลงหมู่ โดยมีการแสดงไลน์แดนซ์ แทรกอยู่ในครึ่งหลังของการร้องเพลงคาราโอเกะ และปิดงานด้วยการร่วม รำวงกับผู้มาใช้บริการที่โรงพยาบาลภูมิพล กิจกรรมการร้องเพลงได้สร้างความสุขแก่สมาชิกชมรมดังที่ กล่าวไว้ในหัวข้อความสุขจากกิจกรรมจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล เนื่องจากการจัดลำดับเพลงส่วน

ใหญ่เป็นการร้องเพลงกลุ่ม และการสลับกับการแสดงไลน์แดนซ์ สมาชิกส่วนใหญ่สนุก และร้องเพลงต่อเนื่องโดยไม่พักจนหมดเวลาแสดง

2.5 เจตคติ

เจตคติในการสอนเป็นบริบทของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเนื่องจากมีการจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนการสอนโดยมีผู้สอนหลายท่าน มีความแตกต่างจากชมรมนันทริคอร์สที่กิจกรรมดำเนินโดยประธานชมรม

2.5.1 เจตคติที่ผู้สอนมีต่อผู้เรียน และการจัดกิจกรรม

จากการสัมภาษณ์ผู้สอนซึ่งเป็นจิตอาสา มีใจเป็นจิตอาสาอย่างแท้จริง โดยเป็นผู้มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางดนตรี ทุกท่าน เมื่อตนเองถึงวัยสูงอายุ ว่างเว้นจากการทำงาน จึงได้นำวิชาความรู้มอบให้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่เพื่อนผู้สูงอายุ เป็นผู้เสียสละ ประโยชน์ส่วนตนเพื่อผู้สูงอายุด้วยความเต็มใจและไม่หวังสิ่งตอบแทน อีกทั้งครูจิตอาสามีความเข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สอนเป็นผู้สูงอายุเช่นกัน มีความเข้าใจข้อจำกัดด้านการร้องเพลงของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นที่การสร้างความสุขทางใจ การมีสุขภาวะ ควบคู่ไปกับการพัฒนาการร้องเพลงที่ตามศักยภาพของผู้สูงอายุ สามารถร้องเพลงได้ดีขึ้นสร้างความภูมิใจแก่ตนเอง การสอนไม่มุ่งเน้นที่ความสำเร็จในการร้องเพลงได้ดีเลิศ ระดับประกวด หรือมุ่งสู่การประกวดอาชีพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

“ผมสอนนักเรียนนายร้อยตำรวจให้พวกเค้าร้องเพลงหมู่ เพลงกลุ่ม สอนแม่บ้านตำรวจ สอนน้อง ๆ ที่เข้าดุริยางค์ใหม่ ๆ ที่จะมาร้องร่วมกลุ่มผมก็สอนมาตลอด เมื่อเกษียณแล้ว ภรรยาบอกว่าเรามีความรู้ทางนี้ทำไมเราไม่มาทำบุญ มาที่นี้ก็มาเป็นจิตอาสา คือที่นี้เปิดใหม่ ๆ ไม่มีครูผู้มาสอนเค้าเปิดเป็นวิชาขับร้องเราก็เลย มาบอกว่ามาเป็นจิตอาสาทำบุญ ตั้งแต่ปี 2555 ทางศูนย์ก็เลยติดต่อให้มาสอนได้เลย...”

ผู้สอน C ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 21 มีนาคม 2561

“สำคัญมากเลยเราจะต้องจัดหาวัสดุอุปกรณ์ มาใหม่ ๆ นี้จะต้องมี ซิติแผ่นเพลงนี่เราต้องจัดหาเองทางศูนย์ไม่มีให้ ไม่มีค่าใช้จ่าย

อะไรมาให้ เราต้องเสียสละตรงนั้นเพราะเราเป็นจิตอาสาไงคะ เราพร้อมที่จะทำให้คนอื่นมีเค้าความสุข โดยเรายอมเสียสละ เราก็ทำ พอทำไปแล้วมันก็เกิดความสุข มันมิใช่ว่าพอทำไปแล้วทำทำไมเนี่ยเราเสียเงิน มันไม่ใช่หะ พอเรา ทำไปแล้วรู้สึกว่าคุณสุขอันนั้นมันตอบกลับมาหาเรา เราก็ทำลิ่งนั้น”

ผู้สอน D ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 9 มีนาคม 2561

2.5.2 ปัจจัยด้านเจตคติของผู้เรียนที่มีต่อผู้สอน

เจตคติของผู้เรียนเป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุมีต่อครูผู้สอนเป็นบริบทของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี เนื่องจากการจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนการสอนโดยมีผู้สอนและผู้เรียน ส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยความสุขและความราบรื่น ได้แก่ การแสดงความชื่นชม ชื่นชอบ เห็นถึงคุณงามความดีของผู้สอน ความใจดี เป็นกันเองของผู้สอน จัดกิจกรรมได้สนุกสนาน มีความเป็นกันเองกับลูกศิษย์ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความพอใจที่เข้าเรียน และให้ความร่วมมือกับผู้สอน ดำเนินการสอนอย่างมีคุณภาพ ความเสียสละครูจิตอาสา ความรักและเคารพในฐานะครูและลูกศิษย์ ผู้สูงอายุยอมรับในความเป็นลูกศิษย์ การยอมรับในความสามารถและชื่อเสียงของผู้สอน การยอมรับลักษณะการสอนที่แตกต่างของผู้สอนแต่ละท่าน และการยอมรับในความสามารถของตนเอง ถือเป็นคำแนะนำเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

“อาจารย์ทุ่มเทกับลูกศิษย์มาก ๆ อาจารย์เสียสละทุกอย่างเลยดูสิเงินทองก็ไม่ใช่ว่าจะได้นะ ที่บ้านก็เปิดกว้าง แล้วทำการบ้านหากิจกรรม อาจารย์ท่านกรุณามากคือท่านกรุณาต่อลูกศิษย์ทุก ๆ คนนะใครที่ร้องไม่เก่ง ร้องไม่ดี วางไปบ้านครูในวันที่ไม่ได้สอนไปร้องให้ครูฟังครูจะคอมเมนต์ให้”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 12 มีนาคม 2561

“ลูกศิษย์อย่าไปต่อว่าครู ผมอายุมากกว่าแกเยอะ ผม 82 ย่าง 83 แล้ว ผมเกิดปี 79 ผมอายุมากกว่าแก แต่แกเป็นอาจารย์ผม แกเป็นครูผม ผมถือว่าผมเข้าไปถึงผมอายุมากกว่าก็เป็นลูกศิษย์ เมื่อครูว่าอย่าไปต่อว่าครู

เหมือนคุณเป็นครู ถ้าคนที่มาเรียนกับคุณแล้วมันต่อว่าครู คุณบอกว่าเฮ้ย ร้องไม่ดี อะไรอย่างงี้ แล้วคุณจะไปต่อว่าครูเค้าหรือ ถ้าลูกศิษย์มาต่อว่าคุณ แล้วคุณเป็นอาจารย์คุณจะมีความรู้สึกอย่างไร เค้าก็ยังไม่ชอบเรา เมื่อเค้าต่อว่าผมแกบอก เมื่อวานนี้แกบอก อ้าวพนักงานพากลับไปนั่งที่ได้ ผมก็ลงไปนั่งที่ ผมไม่มีสิทธิ์ต่อว่าเมื่อร้องไม่ดี ก็ร้องไม่ดี”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมที่กล่าวมาสรุปเป็นตารางได้ดังนี้



ตารางที่ 18 สรุปปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม

ประเด็น	ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี	ชมรมนทรีคอร์ส
2.1 มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept)	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเลือกเพลง <ul style="list-style-type: none"> - ต้องเป็นเพลงที่ตนเองเลือก - เป็นเพลงตามยุคสมัย - ไม่คิดมากเพลงอะไรก็ได้ 2. การถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และการประเมินผล <ul style="list-style-type: none"> - การถูกตำหนิต่อหน้าผู้อื่น - ความไม่พอใจกับผลคะแนนการประกวด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การขาดการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง <ul style="list-style-type: none"> - การแสดงต่อหน้าสาธารณชน - จำเป็นต้องคัดเลือกนักร้อง - ไม่พบเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือก - มิได้พัฒนาทักษะสมาชิก 2. การถูกแนะนำ ถูกตัดสิน และการประเมินผล <ul style="list-style-type: none"> - ส่วนใหญ่ผู้ให้คำแนะนำไม่สามารถชี้แจงหรือแก้ด้านการร้องเพลงได้ - ส่งผลให้ไม่ยอมรับ ปฏิเสธการทำตาม - ความต้องการเพียงพักผ่อน - ความเป็นผู้ใหญ่ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ยก ตำแหน่งหน้าที่ มีสถานะทางสังคม
2.2 จุดประสงค์ของกิจกรรม	<p>เพื่อต้องการมีสุขภาวะที่ดี</p> <p>ไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกอบอาชีพ การประกวด หรือ แข่งขัน</p> <p>เข้าใจศักยภาพด้านร่างกาย จิตใจ ปรับการสอนให้เหมาะสม</p>	<p>เพื่อนันทนาการ</p> <p>รองรับสมาชิกใหม่และปัจจุบัน</p> <p>ดึงดูดสมาชิกให้เข้าชมรมเพิ่ม</p> <p>เป็นการแสดงเพื่อพักจากการร้องเพลงประสานเสียง</p>
2.3 บรรยากาศความสุข และ ลักษณะการจัดการเรียนการสอนของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยากาศความสุข <ul style="list-style-type: none"> - สร้างความสุข ผ่อนคลาย ไม่นั่งวิชาการมากนัก 2. ลักษณะการจัดการเรียนการสอน <ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินกิจกรรมโดยมีผู้สอนจิตอาสา มีประสบการณ์ดนตรี - มีวิธีการ เทคนิค เนื้อหา ที่แตกต่างกัน - มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย - ลักษณะที่ 1 รูปแบบปฏิบัติ ร้องเดี่ยวบนเวที - ลักษณะที่ 2 รูปแบบบรรยาย และปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยากาศเพื่อความความสุข <ul style="list-style-type: none"> - นันทนาการ สร้างความสุข สนุกสนาน กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมกับกิจกรรม 2. ลักษณะการแนะนำการร้องเพลง <ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินกิจกรรมโดยประธานชมรมเป็นส่วนใหญ่ และสมาชิกเป็นบางครั้ง - ใช้ประสบการณ์ในการให้คำแนะนำ การเรียนรู้ร่วมกันด้วยการฟังเพลงจากต้นฉบับ การใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในการช่วยฝึกซ้อม
2.4 ลักษณะการจัดกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. รูปแบบของกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมในห้องเรียน ได้แก่ การร้องเดี่ยว ร้องกลุ่ม และการแสดง - กิจกรรมนอกห้องเรียน เป็นกิจกรรมที่ทางศูนย์จัดขึ้น - กิจกรรมนอกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ อัดแผ่นเสียง การร้องเพลงดนตรีสด การท่องเที่ยวและร้องเพลงประกอบการแสดง 2. เนื้อหา <ul style="list-style-type: none"> - จังหวะ ทำนอง การหายใจ การเข้าท่อนเพลง และวรรคเพลง การออกเสียงให้ถูกต้องตามระดับเสียง การจับไมค์โครโฟน การยืนร้องเพลง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รูปแบบของกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมภายในชมรม ได้แก่ การขับร้องคาราโอเกะเพื่อนันทนาการ และการซ้อมเพลงคาราโอเกะเพื่อเตรียมการแสดง จิตอาสา - กิจกรรมภายนอกชมรม <ul style="list-style-type: none"> - ร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล 2. การซ้อมการแสดง <ul style="list-style-type: none"> - ส่วนใหญ่ใช้การร้องกลุ่ม - จุดเด่นกิจกรรมร้องกลุ่ม ผู้ร้องที่ไม่แม่นยำสามารถเกาะเสียงไปได้ - จุดอ่อน ได้แก่ ไม่สามารถประเมินตนเองได้ ไม่มั่นใจในการเข้าท่อนเพลง และขาดโอกาสในการร้องเพลงเดี่ยว

ตารางที่ 18 สรุปปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม ต่อ

	<p>3. การประเมินทักษะการร้องเพลงของผู้สูงอายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ประเมินตามสภาพจริง -การจัดการแสดง การประกวด - ไม่มุ่งเน้นผลการประเมินอย่างแท้จริง เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อความสุข สนุกสนาน <p>3.1 ประเมินการสอนของผู้สอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความกระตือรือร้น - พัฒนาการด้านทักษะการร้องเพลง - ผลคะแนนที่ได้จากการจัดประเมิน <p>3.2 การประเมินตนเองของผู้สูงอายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> - บันทึกวิดิทัศน์ - เก็บไว้ชื่นชม 	<p>3. รูปแบบการซ้อม</p> <p>สัปดาห์ที่ 1 สมาชิกร้องเพลงตามที่สมาชิกอยากร้อง เมื่อเริ่มร้องสมาชิกจะเข้าไปร้องเป็นกลุ่ม ประธานร่วมกับสมาชิกบางคนเลือกเพลงที่ฟังแล้วพอใช้ได้จดบันทึกชื่อเพลงไว้ เพื่อนำมาฝึกซ้อมต่อไป</p> <p>สัปดาห์ที่ 2 ฝึกให้ขับร้องเพลงให้ฟัง คัดเลือกเพลงโดยอาศัยประสบการณ์ความคุ้นเคย แล้วเลือกเพลงที่รู้สึกว่าร้องดีไว้</p> <p>สัปดาห์ที่ 3 ให้สมาชิกร้องให้ฟัง คัดเพลงที่คิดว่าดีที่สุดใน 17 เพลง</p> <p>สัปดาห์ที่ 4 ซ้อมใหญ่ มีการกำหนดผู้ร้องหลักบ้าง แต่ส่วนใหญ่มักเป็นการร้องหมู่</p> <p>จุดอ่อนของกิจกรรมการฝึกซ้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประธานไม่มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ร้องที่ชัดเจน - การร้องหมู่ทำให้ปรับระดับเสียงได้ยาก - ตัดเพลงออกเมื่อผู้ร้องชายหลักไม่มา - จัดลำดับเพลงไม่เหมาะสม - ผู้ร้องมักเป็นหน้าเดิม ทำให้คนที่ไม่ได้โอกาสหันไปทำกิจกรรมไลน์แดนซ์ ประกอบเพลงที่ร้องเพื่อให้มีที่ขึ้นในชมรม
2.5 เจตคติ	<p>1. ผู้สอนมีต่อการสอนและผู้เรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีใจเป็นจิตอาสาอย่างแท้จริง นำวิชาความรู้มอบให้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่เพื่อนผู้สูงอายุ เป็นผู้เสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อผู้สูงอายุด้วยความเต็มใจและไม่หวังสิ่งตอบแทน - มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางดนตรี <p>2. ผู้เรียนมีต่อผู้สอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - หันถึงคุณงามความดีของผู้สอน - ความรักและเคารพในฐานะครูและลูกศิษย์ - 	

ตอนที่ 3 ปัจจัยด้านนโยบายและการบริหาร

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรมีวัตถุประสงค์ประสงค์เพื่อ ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผ่อนคลายความหว้าเหว่ สร้างความอบอุ่น ช่วยป้องกันปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้กับผู้สูงอายุ (คณิต เขียววิชัย, 2557) ประกอบกับในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งคือทรัพยากร ผู้บริหารจำเป็นต้องจัดทรัพยากรนั้นให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร ทรัพยากรนั้นได้แก่ ทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรงบประมาณ วัสดุสิ่งของ และการจัดการ (บพิตร พันธุ์ปัทมา, 2546 อ้างถึงใน วรัญญ์ อัสวพุทธิ, 2554) โดยการดำเนินนโยบายและการบริหารการจัดกิจกรรมชบรื่องคาราโอเกะมีรายละเอียดดังนี้

1) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

หลักดำเนินนโยบายและการบริหาร

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมีจุดประสงค์เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมพัฒนาและส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจและทักษะความรู้ โดยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1. เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลาย ที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งในผู้สูงอายุ
3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างมีความสุข
4. ส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงออกและใช้ศักยภาพของตนเองเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมอย่างเต็มที่
5. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

ด้านการบริหาร

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี เป็นส่วนหนึ่งของเทศบาลนครนนทบุรี สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ฝ่ายกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ โดยแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 2 คณะ ประกอบด้วย

1. คณะกรรมการอำนวยการ มีหน้าที่กำหนดนโยบาย ควบคุม ประสานงาน กำกับดูแลแก้ปัญหา ตลอดจนเสนอแนะและติดตามผลการประเมินการปฏิบัติงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2. คณะกรรมการดำเนินงาน มีหน้าที่กำหนดวิธีการและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้การดำเนินงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี เป็นไปด้วยความถูกต้องเรียบร้อย เสนอนโยบายและแผนดำเนินงานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต คณะกรรมการอำนวยการ ควบคุมการปฏิบัติงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นไปด้วยความถูกต้องเรียบร้อย ติดตามและประเมินผลปฏิบัติงานในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนครนนทบุรีแล้วรายงานต่อคณะกรรมการอำนวยการสร้างกรมการส่งเสริม

ประเภทของสมาชิกและค่าธรรมเนียม

1. ชำระค่าธรรมเนียมแรกเข้า (เฉพาะสมัครสมาชิกใหม่)

- ในเขตเทศบาลนครนนทบุรี 100 บาท ได้แก่ ต. สวนใหญ่ ต. บางกระสอ ต. ตลาดขวัญ ต.บางเขน ต.ท่าทราย

- นอกเขตเทศบาลนครนนทบุรี 200 บาท

2. ชำระค่าสมาชิกรายปี (นับจากวันที่สมัครเป็นสมาชิก)

- ในเขตเทศบาลนครนนทบุรี

สมาชิกสามัญ 300 บาท (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในวันที่สมัครเป็นสมาชิก)

สมาชิกวิสามัญ 500 บาท (อายุตั้งแต่ 45 ปี ถึง 60 ปีในวันที่สมัครเป็น สมาชิก)

- นอกเขตเทศบาลนครนนทบุรี

สมาชิกสามัญ 600 บาท (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในวันที่สมัครเป็นสมาชิก)

สมาชิกวิสามัญ 800 บาท (อายุตั้งแต่ 45 ปี ถึง 60 ปีในวันที่สมัครเป็นสมาชิก)

หมายเหตุ ผู้สมัครจะต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 45 ปี, ไม่เป็นผู้มีโรคติดต่อร้ายแรง

การปฏิบัติงาน

การบริหารกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

จากสัมภาษณ์ผู้บริหารศูนย์ ฯ มีความต้องการกิจกรรมต้องมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ในเวลาว่าง เกิดความสุข ผ่อนคลายความเครียด ความเหงา มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการมาฟื้นฟูด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ไม่เป็นปัญหาต่อสังคม โดยแสดงความคิดเห็นเชิงเปรียบเทียบถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ให้การ

ส่งเสริมในการเข้ากิจกรรม เช่น กรณีทางศูนย์ได้พิจารณาช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยการต่ออายุให้โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย กรณีผู้สูงอายุที่พอช่วยเหลือตนเองได้แต่ต้องมีพี่เลี้ยงคอยดูแลทางศูนย์พิจารณาให้สิทธิพิเศษแก่ผู้มาดูแลแต่จะต้องมีอายุ 45 ปีขึ้นไป

“มีผู้สูงอายุ มาแรกๆ เดินไม่ได้ เขาก็มาออกกำลังกาย จนหลัง ๆ เขาเริ่มเดินได้ไม่ต้องใช้ไม้เท้า แล้วก็มี ลุงตีปิงปองอ้วน ๆ ที่เขาจะนั่งร้องเพลงคาราโอเกะและลีสซอ เขาบอกว่าแต่ก่อนเขาเป็นทหาร ต้มเหล่าน้ำหนักขึ้น หนักถึง 120 กิโลกรัม ความคิดเขาคือเขาอยากลดน้ำหนัก มาแรก ๆ เขาจะตีปิงปองอย่างเดียวเลย เราก็เลยแนะนำให้เขาปรับเรื่องอาหาร แต่น้ำหนักเขาคงที่ กล้ามเนื้อ เขามากขึ้น เขาบอกว่ามันโหย เขาถามว่า ดูผมลงแต่น้ำหนักไม่ลง พี่เลยตอบไปว่า น้ำหนักมันเปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อมากขึ้น พี่เลยย้อนถามไปว่าพี่เป็นอย่างไร สภาพจิตใจ สภาพร่างกาย ทั่วไปดีขึ้นหรือไม่ เขาก็บอกว่า ดีขึ้น”

“ผู้สูงอายุแต่ก่อนทะเลาะกับภรรยาทุกวัน อยู่บ้านด้วยกันทุกวันเจอกันทุกวัน เย็นนี้จะกินอะไร เช้าจะกินอะไร พอได้ออกมา ภรรยาาก็ไปเดินไลน์แดนซ์ ตนเองก็ไปตีปิงปอง สิวโอลิน ตอน 3 โมงครึ่งก็มาเจอกันกลับบ้าน มันก็มันก็มีความสุขมากขึ้น พี่ก็ถามกลับไปว่าไปทะเลาะกับคนอื่นหรือเปล่า เขาบอกว่าเขาก็คิดว่าคนอื่นมีปัญหาอะไรอย่างไร เลยทำให้กลับมามองคนใกล้ตัว มากขึ้น อีกอย่างหนึ่งเรื่องลูกกับหลาน อยู่บ้านวันหลานก็เล่นเกมสไป โทรศัพทไป ยายก็บ่น ตาก็บ่น พอออกมาที่ศูนย์ เขาก็ได้มีสังคมในวัยเดียวกัน พอกลับในบ้านเขาก็สามารถปรับตัวได้ ลูกหลานก็สามารถปรับตัวเข้ากับผู้สูงอายุได้”

ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2561

จากสัมภาษณ์ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี มีความต้องการกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ในเวลาว่าง เกิดความสุข ผ่อนคลายความเครียด ความเหงา มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการมาฟื้นฟูด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ไม่เป็นปัญหาต่อสังคม โดยแสดงความคิดเห็นเชิงเปรียบเทียบถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ให้การส่งเสริมในการเข้ากิจกรรม เช่น กรณีทางศูนย์ได้พิจารณาช่วยเหลือผู้สูงอายุ

ด้วยการต่ออายุให้โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย กรณีผู้สูงอายุที่พอช่วยเหลือตนเองได้แต่ต้องมีที่เลี้ยงคอยดูแลทางศูนย์พิจารณาให้สิทธิพิเศษแก่ผู้มาดูแลแต่จะต้องมีอายุ 45 ปีขึ้นไป ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกับหลักการด้านจุดประสงค์ของศูนย์ที่ได้กำหนดไว้ และสอดคล้องกับปัจจัยด้านสุขภาพ

ให้การส่งเสริมในการทำกิจกรรม

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหาร มีความเห็นว่า ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ต้องการให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงจุดประสงค์หลักของศูนย์ คือความต้องการด้านสุขภาพ กับการฟื้นฟูความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ดังนั้นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีความยืดหยุ่นเพื่อตอบสนองต่อจุดประสงค์ของศูนย์ และความต้องการของผู้สูงอายุ โดยไม่กำหนดการเรียนการสอนเป็นคอร์สเรียน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้ามาทำกิจกรรมเวลาใดก็ได้ตามที่ตนเองสะดวก โดยกล่าวว่า

“อยากให้ที่นี่เป็นบ้านหลังที่ 2 ผู้สูงอายุจะเข้าออกอย่างไรเมื่อไหร่ก็ได้ หากเรากำหนดว่าวันนี้เรียนต้องจบระดับนี้ แล้วถ้าคนไหนป่วย มีธุระ เราต้องตัดสิทธิ์ในการสอบของเขาหรือไม่ เหมือนเด็กนักเรียน มันไม่ใช่ซะคะ เพราะว่าผู้สูงอายุคนก็อยากจะไปเที่ยว วันนี้ต้องดูหลาน ซักผ้า แต่ละคนมีภาระไม่เหมือนกัน ถ้ามีการสอนเป็นคอร์สเราก็ต้องมีการปิดรับสมัคร แล้วคนที่อยากจะเข้ามา ช่วงที่แบบตอนนี้ฉันว่าง ฉันไม่ได้ไปไหน ไม่ได้มีภาระอะไร ฉันก็อยากจะเข้ามาตอนนี้ แล้วเขาจะทำอะไรตอนนั้น ณ ตอนนั้น

“กิจกรรมที่สอนเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ไม่ได้หนักมากจนผู้สูงอายุรับไม่ได้ แล้วก็ต้องบอกอาจารย์ก่อนว่าสมาชิกริ อยากเข้าออกเมื่อไหร่ก็ได้ เราจะไม่กำหนดบังคับว่าวันนี้จะต้องจบในคลาสนี้ คลาสไม่ใช่ ระดับเก่ง อย่างเดียวจะต้องเริ่มตั้งแต่เบื้องต้นก็มี มีระดับ สูง ระดับกลาง ระดับเบื้องต้น เพราะผู้สูงอายุทุกคนมีความหลากหลาย เราไม่สามารถรองรับได้เฉพาะคนที่เก่ง ถ้าสมาชิกริอยากจะเข้าคลาสเรียนที่เก่ง ก็ต้องไปอีกคลาสนึง”

ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2561

เห็นได้ว่า ผู้บริหารให้เหตุผลว่า หากมีการเปิดการเรียนการสอนในลักษณะ คอร์สเรียน จะต้องมีการเปิด-ปิดรับสมัคร ส่งผลต่อผู้สูงอายุที่ไม่มีเวลาว่าง ณ ช่วงที่คอร์สเรียนกำลังดำเนิน จะไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนกลางคันได้ ทางศูนย์มีนโยบายให้ผู้สูงอายุสามารถเข้า

กิจกรรมเมื่อไรก็ได้ ไม่มีการกำหนดว่าต้องเข้าเรียนเฉพาะชั้นเรียนห้องใดห้องหนึ่ง หรืออาจารย์ท่านใดท่านหนึ่งเท่านั้น สามารถเลือกครุจิตอาสา และกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้ การจัดกิจกรรมของศูนย์ได้เห็นถึงความหลากหลายของผู้สูงอายุ จึงแบ่งระดับความยากง่ายของชั้นเรียน ไว้หลายระดับ เช่น ระดับสูง กลาง และเบื้องต้น และมีครุจิตอาสาทำการสอนในกิจกรรมเดียวกันหลายท่าน ตามระดับความยากง่ายของกิจกรรม เพื่อรองรับความต้องการของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุดเท่าที่ศูนย์จะทำได้

นอกจากกิจกรรมหลัก ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีได้ส่งเสริมการทำกิจกรรมเพื่อการแสดงถึงศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ

“ในศูนย์ผู้สูงอายุแห่งนี้จะมีโครงการหนึ่ง ที่ว่าเราจะจัดโชว์กิจกรรมของผู้สูงอายุ โชว์กิจกรรมทั้งหมดของศูนย์ ที่แต่ก่อนเราจะจัดที่เดอะมอลล์งามวงศ์วาน จัดเวลาประมาณ 15 นาทีต่อหนึ่งกิจกรรม ตอนนี้นักจะมีกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมภายในศูนย์ อย่างน้อยเดือนหนึ่งครั้งหนึ่ง เป็นการจัดกิจกรรมให้เขาได้โชว์ผลงานที่เขาเรียนไป อย่างปีที่ผ่านมาก็จะเป็นกิจกรรม Got Talent โดยให้ผู้สูงอายุสมัครใครมาสมัครก่อนก็ให้โชว์ก่อน แต่ที่เรามีการกำหนดเวลา ในช่วงแรกอาจารย์ส่งผู้สูงอายุเข้ากิจกรรม ช่วงหลัง ๆ เริ่มเป็นสมาชิกถามว่าถ้าอาจารย์ไม่ส่ง เขาอยากเข้าร่วมกิจกรรมทำอย่างไร ก็เลยต้องเปลี่ยนเป็น Got Talent เพราะแต่ก่อน เราให้ คลาสเรียนนี้ ไลน์แดนซ์ของอาจารย์คนนี้ โชว์วันนี้นะวันนี้ ก็จะมีเฉพาะลูกศิษย์ของอาจารย์มาดู ไม่ได้ดูคนอื่น มันก็เหมือนไม่ได้โชว์ผลงานของตนเอง ช่วงหลังก็เลยเปลี่ยนมาให้เป็นการสมัคร ให้เวลาคนละ 15 นาทีอะไรอย่างนี้ ก็จะเป็นการโชว์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุคิดขึ้นเป็นเอง”

ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2561

เห็นได้ว่า ศูนย์ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่เพื่อแสดงความสามารถ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นการจัดแสดงผลงานที่ผู้สูงอายุได้เข้ากิจกรรมการเรียนการสอน สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน สร้างกำลังใจ แก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังแสดงถึงความสามารถในการถ่ายทอดบทเรียนของครุจิตอาสา โดยมีกิจกรรมใหญ่ปีละ 1 ครั้ง ในช่วงเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม ณ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์งามวงศ์วาน และกิจกรรมภายในศูนย์เดือนละ 1 ครั้ง ณ ห้องประชุมชั้น

5 เช่น กิจกรรม Got Talent แต่กิจกรรมต้องหยุดไปเนื่องจากการปรับปรุงสถานที่ และการเสด็จสวรรคตขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9

จากการสังเกต กิจกรรมเริ่มจัดขึ้นอีกครั้ง ในวันพุธที่ 16 พฤษภาคม 2561 ชื่อว่า "รวมใจอุ่นไอ ไทยเดิม" โดยภายในงาน มีการแสดง ดนตรีไทย อังกะลุง นาฏศิลป์ ดนตรีสากล ลีลาศ โលน์แดนซ์ และในวันศุกร์ที่ 22 มิถุนายน 2561 เป็นการจัดการแสดง การร้องเพลงไทยสากล และเพลงนานาชาติ ของจิตอาสาและสมาชิกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชื่อคอนเสิร์ต "วันวานยังหวานอยู่"

การบริหารบุคลากร

ด้านครูจิตอาสา

การจัดกิจกรรมของศูนย์ให้ความสำคัญกับการให้จิตอาสาซึ่งเป็นผู้สูงอายุโดยมีเกณฑ์คือ ต้องเป็นผู้มีใจเป็นจิตอาสา มีความสามารถในวิชาการที่ตนสอน และสามารถถ่ายทอดให้แก่สมาชิกผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจได้ ไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ โดยการคัดเลือกมุ่งเน้นจิตอาสาที่เป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากต้องการให้เป็นการแสดงศักยภาพผู้สูงอายุ การให้ผู้สอนเป็นผู้สูงอายุจะได้รับการยอมรับ และได้รับเกียรติจากสมาชิกมากกว่าผู้สอนที่อายุน้อย

ด้านเจ้าหน้าที่

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นครนทบุรีมีการจัดอบรมขึ้นพื้นฐานเจ้าหน้าที่ใหม่ เพื่อให้มีความเข้าใจผู้สูงอายุ โดยเนื้อหาส่วนใหญ่จะเป็นประสบการณ์ตรงจากเจ้าหน้าที่และผู้บริหาร กล่าวว่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

“การมาทำงานที่ศูนย์ผู้สูงอายุ 1. เราไม่ผิดเราก็ต้องเจียบ เราผิดเราก็ต้องเจียบ เราก็ต้องยอมรับผิดเจียบไว้ก่อนพูดให้น้อย คะ ครับ อย่างเดียวยิ้ม บางคนมาหน้าบึ้ง หน้าไม่ยิ้มจะดู ยิ้มไว้ก่อน น้ำเสียงขอนิดนึ่ง ความที่ว่าเป็นวัยรุ่น คือพี่ประสบกับตัวเอง ในช่วงมาใหม่ๆ เป็นพยาบาลอยู่โรงพยาบาลทุกคนก็จะเรียกหมอ ให้เกียรติหมด แต่พอมาอยู่ที่นี่มันไม่ใช่ ผมไม่ใช่คนป่วย เขาไม่ได้มาพึ่งเรา เพราะฉะนั้นเราต้องปรับทัศนคติตัวเราแล้วว่า เรามาเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจเขา เพราะฉะนั้นที่มาช่วงแรกก็จะไม่ยกมือไหว้ใครเลย เพราะว่าเราไม่ใช่ญาติเรา ไม่ใช่ญาติฉันไม่รู้จัก แต่ว่าพี่ที่เขาทำมาก่อนทำไม่ยกมือไหว้ พี่เขาก็ค่อยค่อยสอน พอเรามาอยู่ที่นี่ก็จะค่อยค่อยปรับได้ เราต้องเป็นตัวอย่างด้วยว่า ยกมือไหว้นะแต่ไม่ใช่ให้ อ่อนแอหรือว่า

ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่เราก็ต้องดูเหตุและผล ปัญหาที่มันจะเกิด ถ้าเรา
เถียง หรือพูดไป ยิ่งบานปลาย ก็เจ็บแอะ เจ็บชะดิกว่า”

ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2561

เห็นได้ว่าการอบรมเจ้าหน้าที่เป็นประเด็นที่เกี่ยวกับ การให้ความเข้าใจเกี่ยวกับอุปนิสัยของ
ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการปรับตัว ปฏิบัติตนให้เข้ากับผู้สูงอายุได้ อีกทั้งด้านพนักงานรักษาความปลอดภัย
แม่บ้าน ทางศูนย์ได้มีนโยบายรับผู้สูงอายุเข้าทำงานซึ่งทำให้มีความเข้าใจผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ และ
สามารถเข้ากับผู้สูงอายุได้ ไม่เกิดเหตุขัดแย้งต่อกัน

การดูแล และการแก้ปัญหาเบื้องต้น

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีได้ให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดี
โดยให้การดูแลด้านความสะอาดของอาคารสถานที่ โดยแม่บ้านจะคอยทำความสะอาด อาคาร อย่าง
สม่ำเสมอโดยเฉพาะห้องน้ำ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ด้านการบริโภคได้ให้
ความสำคัญกับความสะอาดและราคาที่ไม่สูงจนเกินไป ตลอดทั้งการปฏิบัติตัวของพนักงานของ
ร้านอาหารต้องให้ความเคารพต่อผู้สูงอายุที่ใช้บริการ ด้านความปลอดภัยหากเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยมี
ศูนย์อนามัยอยู่ทางด้านหน้าของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี อีกทั้งกำชับ
เจ้าหน้าที่ให้ผู้สูงอายุให้ข้อมูลในการติดต่อหากเกิดเหตุฉุกเฉิน โรคประจำตัว ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่แจ้ง
เจ้าหน้าที่ ต้องใช้วิธีสังเกตพฤติกรรม เนื่องจากอาจสร้างปัญหาให้แก่สมาชิกคนอื่นได้ การเกิดปัญหา
ต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งระหว่างผู้สูงอายุ ศูนย์ได้ให้ครูจิตอาสาเป็นผู้ตัดสินก่อน หากยุติไม่ได้ทาง
ศูนย์จะเข้าไปโดยเป็นตัวกลางเท่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดความลำเอียง หรือปัญหายุติไม่ได้ก็ต้อง
ดำเนินการตามขั้นตอนกฎหมายต่อไป

งบประมาณ และการแก้ปัญหา

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีเป็นหน่วยงานของเทศบาลนคร
นนทบุรีหน่วยงานหนึ่ง เทศบาลเป็นศูนย์กลาง รายได้ที่ได้จากการเก็บค่าสมาชิกต้องนำเข้าส่วนกลาง
ของเทศบาลเพื่อนำไปบริหารในส่วนต่างๆ โดยมีสำนักการคลังของเทศบาลดูแล เนื่องจาก เทศบาล
นครนนทบุรีเป็นหน่วยงานใหญ่มีขั้นตอน งบประมาณในการดำเนินงาน ส่งผลให้งบประมาณที่ส่งมา
ค่อนข้างช้า และไม่เพียงพอ เนื่องจากต้องนำงบประมาณไปทำอย่างอื่นก่อน จากการสังเกตพบว่า
อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมส่วนหนึ่งเป็นของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี
ส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น ห้องเรียน เก้าอี้ เครื่องปรับอากาศ ส่วนอุปกรณ์เครื่อง
เสียง ไมค์โครโฟน ที่ใช้ในกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เครื่องเสียงที่ศูนย์ให้มาช่วงแรกได้

เสียหาย ไม่สามารถทนทานต่อจำนวนกิจกรรมที่เยอะขึ้น โดยจากการสัมภาษณ์ผู้สอนและผู้สูงอายุ พบว่า อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมทั้งหมดเกิดจาก ผู้สอนนำมาด้วยตนเอง และ ผู้สูงอายুর่วมกันซื้อ จากการสังเกตพบว่า อุปกรณ์เครื่องเสียงมีประจำทุกห้อง โดยแบ่งตามชั้นเรียนของอาจารย์แต่ละคน ส่วนเครื่องคอมพิวเตอร์ผู้สอนเป็นคนนำมา โดยผู้บริหารกล่าวว่า

“อุปกรณ์ช่วงแรก ๆ อาจารย์นำมาเองก่อน แล้วค่อยเพิ่มทีละนิด ด้วยความต้องการของสมาชิกเขาก็จะนำมากันเอง ถ้ารองบประมาณค่อนข้างใช้เวลา 3-4 ปี เลยคุยกับอาจารย์จิตอาสา ถ้ารอไม่สามารถให้ได้ พอเพียงพอห้อง ก็เนื่องจากงบประมาณมีจำกัดต้องกระจายออกไป ได้งบประมาณมาไม่เยอะและรอนาน และที่ได้มาจะมีคุณภาพที่ดีตรงตามความต้องการของอาจารย์หรือไม่ แต่เขาก็เสนอมาข้อนี้ขี้ใจเองก็ได้ ด้วยความคิดว่าเขามีฐานะ ซื้อเองได้แต่ห้ามมาบอกว่า อันนี้ของฉันทูทุกคนสามารถใช้ได้นะ หรือถ้านำมาใช้ต้องนำกลับไปทุกครั้ง ทางศูนย์ไม่รับฝาก”

ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2561

เห็นได้ว่า นโยบาย ความพร้อมของสถานที่ ครูจิตอาสา ค่าธรรมเนียมในการสมัครสมาชิก และการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ การบริหารงานของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ การเปิดให้ผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมได้ตามใจชอบ เป็นจุดสำคัญที่ทำให้ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรม สอดคล้องลักษณะการเข้ากิจกรรมร้องเพลงผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมกับผู้สอนจำนวน 3 คน ร้อยละ 34.7 อีกทั้ง ยังมีความสอดคล้องกับเรื่องเจตคติที่มีต่อครูจิตอาสาในหัวข้อ 2.5 ที่มีส่วนทำให้สามารถแก้ไขปัญหาการขาดงบประมาณในการจัดหาอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมได้

2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ธ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

วัตถุประสงค์ของชมรมนนทรีคอร์ธ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ธ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดตั้งขึ้นจากการรวมกลุ่มของนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่สนใจ

กิจกรรมขับร้องเพลงแนวประสานเสียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นศูนย์รวมของนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รุ่นต่าง ๆ ที่สนใจการขับร้องเพลงแนวประสานเสียง ส่งเสริมด้านการขับร้องเพลง การสังคม การฝึกสมองด้านความจำ ฝึกโสตประสาท สมาธิ การพัฒนาบุคลิกภาพและความบันเทิงให้แก่สมาชิก การมีส่วนร่วมในการดำเนินงานกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ สร้างชื่อเสียงและเกียรติคุณให้แก่สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านการบริหาร

คณะกรรมการบริหาร

ชมรมนันทริคอรัสได้แต่งตั้งผู้ทำหน้าที่บริหารกิจกรรมชมรม โดยมีประธานชมรมซึ่งได้จากการสรรหาของสมาชิกเป็นหัวหน้าคณะ (ต้องเป็นผู้ที่เป็นศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เท่านั้น) และประธานชมรมเป็นผู้จัดตั้งคณะกรรมการบริหารชมรมรวมทั้งสิ้น 15 คน ได้แก่ ที่ปรึกษา 2 ตำแหน่ง ประธานกรรมการ 1 ตำแหน่ง รองประธานกรรมการ ฝ่ายบริหาร 1 หนึ่งตำแหน่ง รองประธานฝ่ายกิจกรรม 1 ตำแหน่ง ผู้จัดการทั่วไป 1 ตำแหน่ง เหนรัญญิก 1 ตำแหน่ง นายทะเบียน 1 ตำแหน่ง กรรมการ 5 ตำแหน่ง กรรมการและเลขานุการ 1 ตำแหน่ง

นโยบายด้านการบริหาร

อำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารชมรมนันทริคอรัส

- 1) สมาชิกกิตติมศักดิ์มีหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านต่างๆ แก่คณะกรรมการบริหารชมรมตามที่ได้รับการร้องขอ
- 2) ประธานชมรมทำหน้าที่เป็นหัวหน้าในการบริหารกิจการของชมรมให้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์และทำหน้าที่เป็นประธานในการประชุม
- 3) รองประธานชมรมทำหน้าที่ช่วยประธานชมรมในการบริหารกิจการ คณะปฏิบัติหน้าที่แทนประธานชมรม กรณีที่ประธานชมรมไม่อยู่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เป็นครั้งคราว
- 4) เลขานุการและผู้ช่วยเลขานุการมีหน้าที่รับผิดชอบงานตามที่ประธานมอบหมายให้ดำเนินงานเกี่ยวกับเอกสารและงานธุรการ การจัดประชุมต่างๆ จัดบันทึก และเก็บรักษารายงานการประชุมติดต่อประสานงานกับสมาชิกและองค์กรที่เกี่ยวข้องภายนอก
- 5) เหนรัญญิกและผู้ช่วยเหนรัญญิก มีหน้าที่จัดทำบัญชีการเงิน และทรัพย์สินของชมรม ผากเงิน ณ ธนาคารที่เชื่อถือได้ รวมทั้งบัญชีแสดงฐานะทางการเงิน รายได้รายรับ ค่าใช้จ่าย

หรือรายจ่ายต่างๆประจำเดือนของสมาชิกให้คณะกรรมการบริหารชมรมทำในการประชุม
กรรมการบริหารชมรม พี่ประธานชมรมได้กำหนดขึ้นเป็นครั้งคราว

6) นายทะเบียนมีหน้าที่จัดทำทะเบียนประวัติและบันทึกข้อมูลสมาชิกเป็น
รายบุคคล

7) กรรมการกลางมีหน้าที่คอยช่วยเหลือกิจการต่างๆ ตามที่ประธานชมรม
มอบหมาย

8) ออกข้อกำหนด หรือแก้ไขข้อบังคับของชมรม ตลอดจนวิธีดำเนินงานให้ทันสมัย
ได้ตามความเหมาะสม

9) กำหนดค่าสมัคร อัตราบำรุงรายเดือน รายครั้ง จัดการฝึกซ้อมประจำเดือน
ระหว่างสมาชิก และหรือจากงานประจำไตรมาสและงานประจำปีตามที่เห็นสมควร

การประชุม

การประชุมของชมรมนันทรีคอร์ส มี 3 ประเภท

- 1) การประชุมสามัญของคณะกรรมการบริหารชมรม
- 2) การประชุมสามัญของคณะกรรมการบริหารชมรม และสมาชิกชมรม
- 3) การประชุมวิสามัญ

ให้มีการประชุมอย่างน้อย 4 เดือนต่อครั้ง โดยการประชุม ข้อ 1, 2 อาจประชุมแยกหรือ
ประชุมพร้อมกันได้ตามแต่ประธานชมรมกำหนด ในการประชุมมีประธานชมรมเป็นประธาน หาก
ประธานชมรมไม่อยู่หรือไม่สามารถปฏิบัติงานมอบหมายให้รองประธานหรือผู้อื่นทำหน้าที่ประธาน
แทน การประชุมวิสามัญ แล้วแต่กรรมการบริหารชมรมแต่กำหนดการความจำเป็นและเร่งด่วนโดย
ปฏิบัติเช่นเดียวกับการประชุมข้อด้านบน

การแก้ไขข้อบังคับและวางระเบียบ

1) การแก้ไขเปลี่ยนแปลง เพิ่มเติม หรือยกเลิกข้อบังคับของชมรมต้องเป็นไปตามที่
ประชุมสามัญของคณะกรรมการบริหารชมรม หน้าสมาชิกชมรม โดยต้องมีสมาชิกสามารถลงมติ
เห็นชอบ เป็นจำนวนสองในสามของจำนวนสมาชิกที่เข้าประชุม

2) ให้คณะกรรมการบริหารชมรมมีอำนาจ วางระเบียบปฏิบัติและหลักเกณฑ์ต่าง ๆ
เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของข้อมูลบังคับนี้

จากการเข้าร่วมสังเกตการประชุม ศุภร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561 พบว่าชมรมมีนโยบายด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการขับร้องคาราโอเกะ ได้แก่ 1) การเชิญชวนสมาชิก โดยเฉพาะสมาชิกใหม่มา ร้องเพลงคาราโอเกะในวันจันทร์ นอกจากนี้เพื่อเตรียมเพลงไปร้องเพลงจิตอาสา ดนตรีบำบัด แล้ว ยังเป็นการร้องเพลงเพื่อความสมานสามัคคี ความเพลิดเพลิน โดยการร้องเพลงเพื่อขึ้นเวที ในทุกๆ งาน ต้องมีการฝึกซ้อมอย่างเข้มข้น เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีและมีคุณภาพ ผู้วิจัยไม่พบนโยบายที่ชัดเจนในการ พัฒนาคุณภาพของสมาชิกอย่างทั่วถึง เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมเมื่อถึงเวลาออกแสดง

ประเภทของสมาชิก และค่าธรรมเนียม

1) สมาชิกสามัญ ได้แก่ ผู้ที่เคยศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คำว่า “มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” หมายความว่ารวมถึงบรรดาสถาบันต่าง ๆ ในชั้นอุดมศึกษา ซึ่งเคย หรือ ต่อมาได้เข้ามาสังกัดในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2) สมาชิกสมทบ ได้แก่ ครอบครัวสมาชิกสามัญ อาจารย์และบุคลากรในสังกัด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บุคลากรและครอบครัวที่ปฏิบัติงานในสมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมทั้งผู้ที่ชมรมได้พิจารณารับ และ/หรือจะรับไว้ เป็นสมาชิกทั้งก่อนและหลังข้อบังคับนี้ประกาศใช้

3) สมาชิกกิตติมศักดิ์ ได้แก่ บุคคลผู้ทรงเกียรติที่ให้การอุปการะ หรือทำประโยชน์ แก่ชมรม หรือทำประโยชน์ให้แก่สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์และ คณะกรรมการบริหารชมรมมีมติเอกฉันท์ให้เชิญเป็นสมาชิกกิตติมศักดิ์

ค่าธรรมเนียม

1. ค่าสมัครแรกเข้า ชำระครั้งเดียวเท่านั้น 300 บาท
2. ค่าบำรุงชมรมฯ ชำระเป็นรายเดือน ๆ ละ 500 บาท (เดิม) 600 บาท (ปัจจุบัน)
3. ค่าบำรุงชมรมฯ ชำระเป็นไตรมาส ๆ ละ 1,500 บาท

ไตรมาสที่ 1 เดือนมกราคม – มีนาคม

ไตรมาสที่ 2 เดือนเมษายน – มิถุนายน

ไตรมาสที่ 3 เดือนกรกฎาคม – กันยายน

ไตรมาสที่ 4 เดือนตุลาคม – ธันวาคม

การปฏิบัติงาน

ด้านกิจกรรม และการบริหารบุคคลากร

“หน้าที่หลักของประธาน จะต้องรักษาชื่อเสียง รักษาหัวใจ รักษาความสุขของสมาชิกที่อยู่ในนี้ การรักษาชื่อเสียงกับการรักษาความสุขมันขัดกัน แต่บางที่เราต้องทำ อย่างเราไปแสดงโดยคิดเงินเพื่อหารายได้ แล้วสมาชิกบางท่านร้องเพลงยังไม่คล่อง อย่างนี้เราก็ให้ไม่ได้ เราต้องบอกไม่ให้คนไหนขึ้น อย่างไปโรงพยาบาลภูมิพล เป็นการฝึกออกงาน เราไม่ได้จริงจังก็ไปได้ทุกคน”

ประธานชมรมนนทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์ประธานชมรมเห็นได้ว่า ประเด็นมโนภาพต่อตนเอง (Self - Concept) มีผลต่อการบริหารด้านสมาชิกในชมรม ด้านการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการแสดง ที่ต้องคำนึงถึงการรักษาชื่อเสียง ที่ขัดแย้งกับรักษาหัวใจของสมาชิกในชมรม โดยเฉพาะการแสดงที่ต้องรักษาคุณภาพของการร้องเพลง การบอกกล่าวห้ามไม่ให้ทำการแสดง เพื่อรักษาชื่อเสียงส่งผลให้สมาชิกลาออกจากชมรมทุกครั้งที่เกิดการแสดงในงานใหญ่ และด้านต่อต้านการถูกบังคับ หรือการไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรม แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็นให้มากที่สุด และการแบ่งหน้าที่ในการช่วยกิจกรรมตามประสบการณ์และความถนัดของแต่ละบุคคล ประธานมีหน้าที่ดูแล ให้การสนับสนุน และพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมที่สมาชิกเสนอมาตามความสมควร มีกิจกรรมที่เด่นชัดและต่อเนื่อง ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิพล กิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงตามงานสำคัญต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และงานศิษย์เก่าเกษตร จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม พบว่า ประธานชมรมไม่มีมาตรการใด ๆ ในการแก้ไขปัญหาด้านการการมีโอกาที่เท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วมร้องเพลง และการแสดงที่เพียงพอต่อความต้องการของสมาชิก

สรุปได้ว่าชมรมนนทรีคอร์สมีจุดเด่นคือ ผลงานอันเป็นที่ประจักษ์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบัน และสังคมอย่างต่อเนื่อง ในทางตรงข้ามสิ่งนี้ก็เป็นจุดอ่อนของชมรมเช่นกัน เนื่องจากความต้องการเผยแพร่ชื่อเสียงและต้องการสร้างผลงานให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ประธานชมรมต้องการรักษาชื่อเสียงในการออกงานแสดงและทำการแสดงให้เป็นที่ประทับใจผู้ฟัง เพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่ดี จึงต้องมีการคัดเลือกผู้ร้องเพลงอย่างเข้มงวด ปัญหาที่ผู้วิจัยพบคือ 1) ไม่มีมาตรการสำหรับ

พัฒนาทักษะด้านการร้องเพลงของสมาชิก การร้องเพลงหมู่ทำให้การพัฒนาความสามารถของสมาชิก เป็นไปได้ยาก เมื่อพัฒนาผู้ร้องไม่ได้ทำให้สมาชิกขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง 2) การ เสนอเพลง และการคัดเลือก เกิดขึ้นจากการร้องหมู่ และประธานเป็นผู้พิจารณาขั้นสุดท้าย เกณฑ์การ ให้คะแนนไม่ชัดเจน การตัดสินใจขึ้นอยู่กับวิจารณ์ของประธานและสมาชิกบางคน 3) การ มอบหมายงานให้บุคคลที่ขาดประสบการณ์ จากการสังเกตสมาชิกบางคนมีประสบการณ์ที่ให้ คำแนะนำด้านการร้องเพลงได้ แต่ไม่กล้าเข้าไปชี้แนะ 4) การเลือกเพลง เลือกนักร้อง ส่วนใหญ่เป็น บุคคลเดิม ๆ ทำให้สมาชิกคนอื่นขาดโอกาสในการฝึกซ้อมและพัฒนาตนเอง เป็นเหตุให้สมาชิกเกิด ความเบื่อหน่าย ซึ่งจะส่งผลต่อด้านงบประมาณของชมรมต่อไป

การบริหารงบประมาณ

การบริหารเงินและทรัพย์สิน

1) ให้ประธานชมรมและเหรัญญิกชมรมเป็นผู้รับผิดชอบในการเงินและทรัพย์สินของ ชมรมให้ทำรายงานแสดงฐานะทางการเงิน รายได้หรือรายรับ ค่าใช้จ่าย หรือรายจ่ายสินทรัพย์และ หนี้สินไว้เป็นหลักฐาน

2) เงินของชมรมต้องนำฝากธนาคารที่เชื่อถือได้ โดยฝากประเภทออมทรัพย์ชื่อบัญชี “นนทรีคอร์ส ส.มก.”

3) ให้ประธานชมรมหรือรองประธานชมรมในกรณีทำการแทนประธานชมรมมี อำนาจสั่งจ่ายเงินของชมรมได้ครั้งละไม่เกิน 5,000 บาทหากเกินกว่านี้จะต้องได้รับอนุมัติจากคณะ กรรมการบริหารชมรมครั้งละไม่เกิน 30,000 บาท ผู้มีอำนาจลงชื่อขอเงินจากธนาคารสองในสามคน คือ

- ประธานชมรมหรือรองประธาน
- เลขานุการชมรม
- เหรัญญิกชมรม

เหรัญญิกชมรมมีอำนาจเก็บรักษาเงินสดของชมรมได้ไม่เกิน 30,000 บาทห้ามเกินกว่า จำนวนนี้จะต้องนำฝากธนาคารในบัญชีของชมรมทันทีในโอกาสแรกที่กระทำได้และให้มีหน้าที่ในการ รายงานบัญชี รับ-จ่าย ต่อที่ประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมด้วย

กิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้

จากการเข้าสังเกตการประชุม ศุกร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561 พบว่าชมรมนนทรีคอร์สมี นโยบายด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการช้บร้งคาราโอเกะ ชมรมได้มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ได้แก่

1)งานใหญ่ประจำปีของชมรม กำหนดจัดขึ้นในวันที่ 22 กรกฎาคม 2561 เพื่อหารายได้เข้าชมรม ซึ่งรายได้มาจากการขายโต๊ะ สปอนเซอร์ และการร้องเพลง 2) กำหนดการเรียนร้องเพลง ช่วง เดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2561 ซึ่งต้องกำหนด เวลา จำนวนนักเรียน ค่าเรียน เป็นต้น ต้องปรึกษาผู้สอน ในรายละเอียด ต่างๆ

วิธีการบริหารด้านงบประมาณ

“เราจะมีค่าใช้จ่ายหลัก 2 อย่างคือค่าห้อง กับตอบแทนครู จะมีอยู่ 2 อย่างหลัก ๆ เราก็เก็บเงินจากสมาชิก งานนอกงาน ๆ เราจะได้เงินซักราคา คือเงินก็ได้มากมาย คือเราไม่ได้คิดถึงตรงนั้นคือเงินได้มาเราก็เอาเข้าชมรม นอกจากนั้นเป็นค่าสมนาคุณครูบ้างครูเหนื่อย เก็บเข้าชมรมบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ พอไม่ให้ขาดทุนในแต่ละเดือน”

ประธานชมรมนนทรีคอร์ส, สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561

จากการสัมภาษณ์เห็นได้ว่าข้อดีของชมรม คือ งบประมาณชมรมมิได้ส่งผลต่อการบริหารชมรม เนื่องจากเป็นชมรมที่มีได้แสวงหารายได้ เพียงต้องการงบประมาณที่เพียงพอต่อการดำเนินกิจกรรมได้ อีกทั้งจากการสังเกตมีการแจกแจงรายรับรายจ่ายอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามจุดอ่อนในการหางบประมาณที่ไม่เพียงพอต่อการพัฒนาคุณภาพด้านการร้องเพลงของสมาชิก เช่น การจ้างผู้สอนเพื่อพัฒนาการร้องเพลงเดี่ยว เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจาก ชมรมไม่มีมาตรการหางบประมาณ หรือการจูงใจให้มีสมาชิกเพิ่ม แม้จะให้คาราโอเกะเป็นตัวช่วยดึงดูดความสนใจแต่ไม่ทำกิจกรรมใด ๆ ที่น่าสนใจ สมาชิกไม่มีโอกาสที่เท่าเทียมในการร้องเพลง รวมถึงการแสดง จึงทำให้ลาออกไป

เห็นได้ว่าการบริหารทั้งบุคลากรและงบประมาณเป็นส่วนสำคัญในการประสบความสำเร็จของชมรมนนทรีคอร์ส จุดเด่นคือการบริหารที่สร้างให้ชมรมมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์ สร้างชื่อเสียงให้กับ สมาชิกและสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างไรก็ตามการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงของสมาชิกเป็นจุดอ่อนในการพัฒนาชมรม เนื่องจากการขาดการมีส่วนร่วมส่งผลให้สมาชิก เกิดการถอนตัวจากชมรม ขาดงบประมาณในการบริหารชมรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เห็นได้ว่าปัจจัยด้านการบริหารมีผลต่อการจัดกิจกรรมช้บร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ โดยทั้งสองกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกันในด้านการบริหาร ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี บริหารโดยภาครัฐมีการกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจนทางด้านชมรมนันทรีคอร์ส เป็นภาคเอกชนทำให้การบริหารขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มและประธานชมรม โดยสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้



ตารางที่ 19 สรุปนโยบายและการบริหาร

หัวข้อ	เนื้อหา	ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนทบุรี	ชมรมขับร้องประสานเสียงนทรีคอร์ส
หลักด้านนโยบาย และการบริหาร	วัตถุประสงค์	เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมพัฒนาและส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ และทักษะความรู้	ให้การส่งเสริมการขับร้อง สังคม ความจำ บุคลิกภาพ สร้างชื่อเสียงและเกียรติคุณให้แก่สมาคมนี้สืบทอด และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
	การบริหาร	เทศบาลนครนทบุรี สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ฝ่ายกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ	ชมรมนทรีคอร์สได้แต่งตั้งผู้ทำหน้าที่บริหารกิจกรรมชมรม โดยมีประธานชมรมซึ่งได้จากการสรรหาของสมาชิกเป็นหัวหน้าคณะ (ต้องเป็นผู้ที่เป็นศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เท่านั้น) และประธานชมรมเป็นผู้จัดตั้งคณะกรรมการบริหารชมรมรวมทั้งสิ้น 15 คน
	ประเภทของสมาชิกและค่าธรรมเนียม	1. ประเภทสมาชิก - ในเขตเทศบาลนครนทบุรี - นอกเขตเทศบาลนครนทบุรี 2. ค่าธรรมเนียม - ชำระค่าธรรมเนียมแรกเข้า - ชำระค่าสมาชิกรายปี	1. ประเภทสมาชิก - ศิษย์เก่าเกษตร - บุคคลภายนอก 2. ค่าธรรมเนียม - ชำระค่าแรกเข้า - ชำระรายเดือน หรือไตรมาส
การปฏิบัติงาน	กิจกรรม	1. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ทำประโยชน์ในเวลาว่าง เกิดความสุข คลายความเครียด พื้นฟูด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ 2. ให้การส่งเสริมการทำกิจกรรม มีความยืดหยุ่น ไม่กำหนดเป็นคอร์สเรียน ทำกิจกรรมตามเวลาที่สะดวก เลือกกิจกรรม ผู้สอน ได้ตามความชื่นชอบ ส่งเสริมกิจกรรมการแสดง	- ผลงานอันเป็นที่ประจักษ์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบัน และสังคมอย่างต่อเนื่อง - กิจกรรมจิตอาสา ณ โรงพยาบาลภูมิ - กิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงตามงานสำคัญต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และงานศิษย์เก่าเกษตร
	การบริหารบุคลากร	1. ผู้สอนจิตอาสา - เป็นผู้สูงอายุ - มีใจเป็นจิตอาสา - มีความสามารถในวิชาที่ตนเองสอน และสามารถถ่ายทอดได้ - ไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ 2. เจ้าหน้าที่ - จัดให้มีการอบรมเบื้องต้น - เนื้อหาเกิดจากประสบการณ์ตรงของเจ้าหน้าที่ 3. การดูแลแก้ปัญหาเบื้องต้น - ความสะอาดอาคาร สถานที่ - อาหาร ร้านค้า - ความปลอดภัย - เหตุทะเลาะวิวาท การบริหารงบประมาณ และการแก้ปัญหา	นโยบายในการบริหารบุคลากรไม่ชัดเจนส่งผลให้ - สมาชิกมีส่วนร่วมไม่เท่าเทียมกัน - สมาชิกหลายคนขาดโอกาสในการแสดง - สมาชิกลาออกจากชมรม
	การบริหารงบประมาณ และการแก้ปัญหา	- งบประมาณไม่เพียงพอ - ร่วมแก้ไขกับครูจิตอาสา เช่น การร่วมกันจัดหาอุปกรณ์ขับร้องคาราโอเกะ สื่อการสอนผู้สอนนำมาเอง เสียค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง เป็นต้น	- รายได้มาจากค่าสมาชิกรายเดือน และกิจกรรมพิเศษบางครั้ง - ไม่มีนโยบายการใช้เงินที่ชัดเจน - ไม่มีแผนการใช้เงินประจำปี

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมช้บร้งคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย ผู้วิจัยได้สรุปสาระสำคัญของการวิจัยและนำเสนอตามลำดับดังนี้ วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมช้บร้งคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย

วิธีดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเลือกศึกษา 2 สถานที่ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และชมรมช้บร้งประสานเสียง นนทบุรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยสังเคราะห์ เครื่องมือวิจัยจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างเครื่องมือ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการที่พิจารณาวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำเครื่องมือไปทำการทดสอบเบื้องต้น กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัย นำผลกลับมาปรับปรุงเครื่องมือ และนำเครื่องมือไปใช้เก็บข้อมูลภาคสนาม

ทั้งนี้ศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจาก ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนคร นนทบุรี ได้แก่ ผู้บริหาร 1 ท่าน ผู้สอน 5 ท่าน และผู้เรียน 23 ท่าน กับชมรมนนทบุรีคอรัส ได้แก่ ประธานชมรมผู้นำกิจกรรม 1 ท่าน สมาชิกชมรม 11 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 2) แบบสังเกต เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ กับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า จัดระเบียบข้อมูล สรุปข้อมูล และนำเสนอผลการศึกษากการบรรยาย

สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรม มี 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่

1. ปัจจัยด้านสุขภาวะ
2. ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการโอเกะ
3. ปัจจัยด้านนโยบายและการบริหาร

1. ปัจจัยสุขภาวะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 2 กลุ่มด้านสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้านพบว่า จุดประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้อายุ คือ การมีความสุข สุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน

1.1 สุขภาวะทางจิต พบว่า สุขภาวะทางจิตเป็นสุขภาวะผู้สูงอายุได้รับ และต้องการความสุข ลักษณะความสุขคือ ความสุขใจที่เกิดจากการเข้ากิจกรรม ความสุขจากการได้ทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2 สุขภาวะด้านสังคม จากการศึกษาทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง มีความคล้ายกันในการประเด็นการเข้ากิจกรรมร้องเพลงเพื่อการเข้าสังคม โดยความคิดเห็นของกลุ่มผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีเป็นการพบปะสังสรรค์ คลายความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า เนื่องจากการเกษียณงาน แตกต่างจากการเข้าสังคมของชมรมนันทรีคอร์ส เพราะสมาชิกชมรมส่วนใหญ่ยังเป็นผู้มืบทบาททางสังคม แม้อายุเลยวัยเกษียณ รวมทั้งมีกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลาย ผู้สูงอายุบางท่านมีจุดประสงค์เพื่อการหาเพื่อนมากกว่าการเพิ่มทักษะร้องเพลง การร้องเพลงเป็นการฝึกทักษะการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

1.3 สุขภาวะด้านร่างกาย ผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุ เห็นว่าการร้องเพลงเป็นการช่วยบริหาร ปอด มีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ระบบร่างกายดี เป็นกิจกรรมบริหารร่างกาย ทำให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว ต้องการพัฒนาความสามารถในการร้องเพลง ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงร้องเพลงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นที่น่าสนใจจากผู้สูงอายุชมรมนันทรีคอร์สว่าการร้องเพลงเป็นการบริหารอวัยวะระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ กะบังลม และถุงลม ระบบการออกเสียง ได้แก่ เส้นเสียง กล่องเสียง ระบบหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นดีขึ้น การสูบฉีดโลหิตดีขึ้น

1.4 การร้องเพลงเพื่อบริหารสมอง ผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุเห็นว่าการร้องเพลงเป็นการบริหารสมอง ด้วยการจำเนื้อเพลง ทำนองเพลง การฟังเพลง ความเข้าใจจังหวะ เข้าใจความหมาย

ของเพลงและมีจินตนาการ เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้อารมณ์ดี และช่วยให้เกิดสมาธิจดจ่อกับเพลงและอารมณ์เพลง

2. ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะประกอบด้วย ด้านมโนภาพต่อตนเอง และรูปแบบการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

2.1 ด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านมโนภาพต่อตนเอง สรุปได้ว่า สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรม และถอนตัวออกจากกิจกรรม คือ การถูกตำหนิ การจัดกิจกรรมเพื่อการประเมินผลในรูปแบบการ ประกวด การแข่งขัน หรือทดสอบความสามารถ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเสียใจ เสียหน้า ไม่พอใจ การไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้แก่ การเลือกเพลง ผู้สูงอายุมีความต้องการเลือกเพลงที่ใช้ในการร้องด้วยตนเอง ลักษณะการเลือกเพลง ต้องเป็นเพลงที่ชื่นชอบ ร้องได้ส่วนใหญ่เป็นเพลงประเภท สุนทราภรณ์ ลูกทุ่ง ลูกกรุง เพลงภาษาต่างประเทศ ประเภท เพลงจีน เพลงโฟล์คซอง ฯลฯ การขาดโอกาสที่เท่าเทียมกันในการทำกิจกรรม ได้แก่ การขาดการมีส่วนร่วมในการออกแสดง การร้องเพลงเดี่ยว ที่พบในชมรมนันทรีคอร์ส

แสดงให้เห็นว่ามโนภาพต่อตนเองมีผลต่อการจัดกิจกรรม และการบริหารด้านบุคลากร สอดคล้องกันทั้งสองกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สำหรับชมรมนันทรีคอร์สส่งผลต่อเนื่องถึงการบริหารด้านงบประมาณ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.2 รูปแบบการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

จุดประสงค์ของกิจกรรมร้องเพลงเพื่อสุขภาวะที่ดี ทั้ง 4 ด้าน ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ ส่งผลให้บรรยากาศในการจัดกิจกรรมเน้นไปที่การสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ และพัฒนาการเรียนรู้ทักษะร้องเพลง

ลักษณะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ได้มีจัดการเรียนการสอนโดยมีผู้สอนหลัก รูปแบบการสอนได้แก่ การปฏิบัติ และการบรรยาย มีความแตกต่างกับชมรมนันทรีคอร์ส ซึ่งการเรียนการสอนเกิดจากการให้คำแนะนำระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง ไม่ได้มีรูปแบบการจัดการเรียนการสอนจริงจัง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นการลดปัญหาด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างกัน จุดเด่นของศูนย์พัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี คือ มีผู้สอนหลายคน แต่ละคนมีแนวคิดในการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง ได้แก่ การเลือกเพลง การคิดการแสดง การเสริมแรงของผู้สอน และนโยบายที่ให้ผู้สูงอายุเลือกเข้ากิจกรรมได้ตามความสะดวกและความพอใจ จุดเด่นของชมรมนนทรีคอรส์คือ มีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุแสดงออกทางสังคมอย่างต่อเนื่อง

3. ปัจจัยด้านนโยบายและบริหาร

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี เป็นส่วนหนึ่งเทศบาลนครนนทบุรี สำเนียงการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ฝ่ายกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ โดยมีนโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพ และการเข้ากิจกรรมของผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เลือกกิจกรรมที่ตนเองต้องการและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดพื้นที่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกด้านความสามารถ สร้างความภาคภูมิใจแก่ผู้สูงอายุ มีความพร้อมทางด้านอาคาร สถานที่ การดูแลด้านสุขภาพ และความปลอดภัย ให้ความสำคัญกับการคัดเลือกเจ้าหน้าที่และครูจิตอาสา ควรเป็นผู้ที่มีความเข้าใจผู้สูงอายุ หรือจัดให้มีการอบรมทางด้านจิตวิทยา ในการการดูแล และการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ ด้านงบประมาณในการส่งเสริมด้านวัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ นั้นยังมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามปัญหาด้านงบประมาณได้แก้ไขโดยเจตคติของผู้เรียนและผู้สอนที่ร่วมกันจัดหาอุปกรณ์ ได้แก่ ความเสียสละของผู้สอนในการจัดหาอุปกรณ์ และการร่วมเงินกันซื้ออุปกรณ์ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอรส์สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์จัดตั้งขึ้นจากการรวมกลุ่มของนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีประธานชมรมซึ่งได้จากการสรรหาของสมาชิกเป็นหัวหน้าในการบริหาร ได้ให้การส่งเสริมด้านสุขภาพควบคู่ไปกับทักษะการขับร้องเพลง มีความแตกต่างจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีในด้าน การสร้างชื่อเสียงและเกียรติคุณให้แก่สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประธานชมรมเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในการบริหารชมรม โดยแบ่งหน้าที่ในการบริหารแก่สมาชิกตามประสบการณ์และความสามารถของสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และร่วมกันตัดสินใจในการทำกิจกรรม ประธานมีหน้าที่ให้การส่งเสริมกิจกรรมตามความเหมาะสม โดยพิจารณาจากกิจกรรมต้องไม่เป็นการทำให้เกิดความเสื่อมเสียต่อชมรมและสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมถึงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีกิจกรรมที่

เด่นชัดและสร้างชื่อเสียง ได้แก่ กิจกรรมร้องเพลงจิตอาสา ณ โรงพยาบาล ภูมิพล อีกทั้งยังมีกิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงเพื่อช่วยกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้อย่างต่อเนื่อง ในด้านการบริหารงบประมาณ ชมรมนันทรีคอร์สเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร เพียงต้องการให้ชมรมขับเคลื่อนตัวเองไปพร้อมกับการมีความสุขของสมาชิกในชมรม อย่างไรก็ตาม จุดอ่อนของชมรม คือ 1) การรักษาชื่อเสียงขององค์กรซึ่งขัดกับการรักษาหัวใจของสมาชิก ส่งผลให้สมาชิกขาดการมีส่วนร่วมในการแสดง เพราะชมรมขาดนโยบายในการพัฒนาทักษะการร้องเพลงของสมาชิกทุกคนให้มีความพร้อมในการแสดง 2) การบริหารกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะเป็นการร้องเพลงกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกขาดโอกาสในการฝึกซ้อมร้องเพลง เตี่ยว คู่ หรือแบ่งท่อนร้อง เพื่อพัฒนาทักษะการร้องและประเมิณการร้องของสมาชิกได้ ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมน้อย ถูกตัดสินไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมการแสดง สุดท้ายสมาชิกจึงออกจากชมรม ส่งผลให้ชมรมขาดรายได้ ไม่มีเงินในการพัฒนาชมรมหรือศักยภาพของสมาชิกเช่น จ้างครูสอนร้องเพลง ส่งเสริมให้สมาชิกได้ออกไปเรียนร้องเพลงหรือหาความรู้จากแหล่งอื่น ๆ และการจัดอบรมร้องเพลงในชมรม เป็นต้น

อภิปรายผล

1. ปัจจัยด้านสุขภาวะ

จากการสรุปผลการวิจัยผู้สูงอายุที่เข้า กิจกรรมขับร้องคาราโอเกะมี ความต้องการด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านซึ่งมีความสอดคล้องกับนโยบายการบริหาร และแนวคิด และวิธีการดำเนินกิจกรรมของทั้งสองกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ให้การสนับสนุน และส่งเสริมการมีสุขภาวะ ครบทั้ง 4 ด้าน ผู้วิจัยมีความคิดเห็น ว่า การที่นโยบาย แนวคิด และการดำเนินกิจกรรมของผู้สอน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีและประธานชมรมนันทรีคอร์ส ที่ให้การสนับสนุน และส่งเสริมด้านสุขภาวะ เป็นสิ่งที่ทำให้กิจกรรมขับร้องคาราโอเกะประสบความสำเร็จ

ความต้องการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุนั้นมีความสอดคล้องกับ จิตวิทยาพัฒนาการผู้สูงอายุ และหลักกิจกรรมนันทนาการ กล่าวคือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงระบบประสาทที่ส่งผลต่อความจำ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) วัยผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่เกษียณจากการทำงาน ส่วนหนึ่งยังเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี มีบทบาททางสังคมอยู่และยังคงทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ แต่อย่างไรก็ตามประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะมีเวลามากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่ต่างออกไปจากวัยทำงานซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกบางครั้งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าเหว่ ตนเองหมดความหมาย รวมถึงการเกิดช่องว่างระหว่างวัยกับบุตรหลาน เกิดความห่างเหินจนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพกาย และจิตใจ จนเป็น

ปัญหาทางสังคมได้ (คณิต เขียววิชัย, 2557; Erikson & Hall, 1987 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

จากผลการวิจัย เห็นได้ว่า การเข้ากิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตที่ดี เกิดความสุข อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลาย ปราศจากความเครียด คลายความเหงา เป็นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมทางสังคม พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้เพื่อนใหม่ ได้แสดงความสามารถในการร้องเพลง กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง มีภาวะผู้นำ เกิดการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของ มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ได้กล่าวถึง ด้านความต้องการความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belong Needs) ไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นที่รักและการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่ม และด้านความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีค่า (Esteem Needs) ว่าเป็นความต้องการ ในด้านการประสบความสำเร็จ มีคุณค่า มีเกียรติ ได้รับความเคารพยกย่อง ผู้ที่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้ มักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนผู้ที่มิได้รับการตอบสนองความต้องการนี้อาจเกิดปมด้อย และมองโลกในแง่ร้าย (Maslow , 1987 อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2559) การเข้ากิจกรรมร้องเพลงเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การร้องเพลงเป็นการบริหารอวัยวะภายในร่างกาย ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ ระบบการออกเสียง ระบบหมุนเวียนโลหิต และส่วนอื่น ๆ ของร่างกายจากการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ นอกจากการเข้ากิจกรรมร้องเพลงแล้ว ผู้สูงอายุยังออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการร้องเพลง การฟัง การร้อง การจดจ่อกับเพลงและความหมายของเพลง ก่อเกิดสมาธิ มีอารมณ์ที่ดี สุขภาพจิตดี ปราศจากความเครียด การออกกำลังกายย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีของผู้สูงอายุ ตามมา สอดคล้องกับ ดุษฎี พนมยงค์ ศิลปินแห่งชาติ ได้กล่าวว่า การฝึกหายใจด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้เกิดการบริหารระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการบริหารปอดในการหายใจ สำหรับการร้องเพลง การฝึกให้วิธีการหายใจลึก ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ การกักเก็บลมหายใจรวมทั้งการผ่อนลมหายใจอย่างยาว ๆ การฝึกเหล่านี้จะช่วยให้การทำงานของปอดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลไปยังระบบหายใจให้ทำงานได้ดีเยี่ยม การที่ต้องกักเก็บลมหายใจโดยใช้พลังจากกะบังลมและกล้ามเนื้อช่องท้อง รวมไปถึงการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเชิงกราน จะช่วยให้ระบบขับถ่ายของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การเปล่งเสียงร้อง การเปล่งเสียงร้องอย่างถูกต้องรวมถึงการ เปิดช่องคอ จะช่วยให้หลอดลมของผู้สูงอายุไม่หดเกร็ง เมื่อหลอดลมอยู่ในสภาพผ่อนคลาย เสียงพูดของผู้สูงอายุก็น่าจะไม่แหบแครืออย่างที่เป็กันอยู่ นอกจากนั้นขณะที่เปล่งเสียงร้องอย่างเป็นธรรมชาติ ยังจะช่วยเสริมการหมุนเวียนของโลหิต ระบบการทำงานของหัวใจ รวมทั้งความดันโลหิต จะอยู่ในสภาพปกติ (ดุษฎี พนมยงค์, 2539) ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยจากต่างประเทศลักษณะเดียวกัน (Clift et al., 2008) การร้องเพลงเป็นการบริหารสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม กิจกรรม

ร้องเพลงเป็นการออกกำลังกายสมองอย่างหนึ่ง กิจกรรมร้องเพลงผู้สูงอายุจะต้อง ฟัง ร้อง อ่าน จำ เนื้อเพลง ทำความเข้าใจจังหวะดนตรี เข้าใจความหมายเพลงเพื่อสื่ออารมณ์เพลง มีสมาธิจดจ่อกับการร้องเพลง มีอารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเหงา ความเครียด เป็นการบริหารอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการได้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สิ่งเหล่านี้เป็นการช่วยให้สมองเกิดการพัฒนา ป้องกัน หรือชะลอโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับ เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก กล่าวว่า การพัฒนาสมองของผู้สูงอายุต้องพัฒนาด้านร่างกายให้มีความสมบูรณ์ รวมทั้งด้านอารมณ์และจิตใจร่วมไปด้วย จึงจะประสบความสำเร็จ การออกกำลังกายสมอง สามารถทำได้ด้วยการ การคิด ฟัง อ่าน พูด เขียน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น การเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ การมีอารมณ์ที่ดี ไม่เครียด มีสมาธิ การหายใจด้วยท้องทำให้กะบังลมเคลื่อนไหว ร่างกาย สมอง ได้รับออกซิเจนเพียงพอ และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ (เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก, 2560)

เห็นได้ว่ากิจกรรมร้องเพลงเป็นการส่งเสริมด้านสุขภาพะ ที่มีความเกี่ยวข้องกันเชื่อมกันอย่าง เป็นองค์รวมอย่างแยกกันไม่ออก ดังนั้นผู้ที่จัดกิจกรรมควรมุ่งคำนึงถึงด้านนี้และปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2. ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมร้องเพลงที่คำนึงถึงปัจจัยด้านสุขภาพะ และมโนภาพต่อตนเอง ด้วยการ จัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทั่วถึง เป็นปัจจัยสำคัญในการจัด กิจกรรมที่ประสบความสำเร็จ และรองรับปัญหาสุขภาพต่อตนเองของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันไป ตามบริบทของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ดำเนินกิจกรรมโดยครูจิตอาสา ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางดนตรีทุกท่าน เมื่อตนเองถึงวัยสูงอายุ ว่างเว้นจาก การทำงาน จึงได้นำวิชาความรู้มอบให้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่เพื่อนผู้สูงอายุ เป็นผู้เสียสละ ประโยชน์ ส่วนตนเพื่อผู้สูงอายุด้วยความเต็มใจและไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความเข้าใจข้อจำกัดด้านการร้องเพลง ของผู้สูงอายุ กิจกรรมร้องเพลงเป็นการสร้างความสุขทางใจ การมีสุขภาพะ ควบคู่ไปกับการ พัฒนาการร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ สามารถร้องเพลงได้ดีขึ้นสร้างความภูมิใจแก่ตนเอง การสอนไม่มุ่งเน้นที่ความสำเร็จในการร้องเพลงได้ดีเลิศ ระดับประกวด หรือมุ่งสู่การประกอบอาชีพ

ผู้วิจัยเห็นว่าจุดเด่นสำคัญที่ตอบสนองความต้องการทางด้านสุขภาพะของผู้สูงอายุ และ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ส่งผลต่อการร้องเพลง ได้แก่ก่ออวัยวะกำเนิดเสียง ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และการเชื่อมสภาพของระบบประสาทต่าง ๆ ในหู (Butler, Lind and & Weelden, 2001)

จากผลการวิจัย ผู้สูงอายุมีความต้องการเสนอความคิดเห็นในด้านการเลือกเพลงที่ตนเองชื่นชอบ ความไม่พอใจกับการถูกตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ด้านการร้องเพลง และการประเมินผลในรูปแบบการจัดการแข่งขัน หรือการประกวด มีความสอดคล้องกับ ทฤษฎีการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) ด้าน มโนภาพต่อตนเอง (Self - Concept) โดย โนว์ (Knowles 1913 - 1997) ผู้พัฒนาทฤษฎีแอนดราโกจี กล่าวว่า เมื่อบุคคลเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง หรือการนำตนเอง ส่งผลให้ผู้ใหญ่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสบการณ์และมีอำนาจในการตัดสินใจ และต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ถึงการนำตนเอง ในด้านการเรียนหากผู้ใหญ่ได้รับอิสระในการควบคุมและรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือการถูกตัดสิน ประเมินผล อาจส่งผลให้เกิดการต่อต้าน และลดความร่วมมือในการเรียน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ได้ดำเนินกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะโดยครูจิตอาสาซึ่งมีจำนวนเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม เป็นผู้มีประสบการณ์และความรู้ทางด้านดนตรี มีแนวคิดในการทำกิจกรรมที่หลากหลายและมีความแตกต่างกัน กิจกรรมมีความยืดหยุ่นต่อผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเลือกเพลง การแสดง การทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมในศูนย์ และกิจกรรมนอกศูนย์ ประกอบกับนโยบายที่ให้ผู้สูงอายุเลือกเข้ากิจกรรมได้อย่างอิสระ ทำให้ผู้สูงอายุมีตัวเลือกที่หลากหลายตามความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ทฤษฎีการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) และแนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นสากล (Universal Design for Learning) ด้านการสร้างให้มีวิธีที่หลากหลายในการมีส่วนร่วม เป็นการสร้างให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนด้วยการมีส่วนร่วม เช่น การให้อิสระในการเลือก สนับสนุนให้ใช้ความพยายามในการทำงาน (National Center on Universal Design for Learning, n.d. : online)

อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาคุณภาพในด้านการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยมีความเห็นว่าครูจิตอาสาทุกท่านมีแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เป็นจุดเด่นแตกต่างกัน อีกทั้งยังเป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านดนตรีทุกท่าน หากได้มีการประชุมปรึกษา แลกเปลี่ยนองค์ความรู้เหล่านี้ จะเป็นการนำประสบการณ์ของครูจิตอาสาไปปรับใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น การวอร์มเสียง วอร์มร่างกาย การปรับพื้นฐานด้านการร้องเพลง เทคนิคการร้องเพลง การออกกำลังกายเพื่อการร้องเพลง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ควรอยู่ในช่วงเริ่มต้นของการสอนเพียง 10 - 20 นาที เพื่อเป็นการปรับพื้นฐานให้กับสมาชิกใหม่ที่เข้ากิจกรรมการร้องเพลงจากนั้นกิจกรรมขึ้นอยู่กับครูจิตอาสาตามอัธยาศัยและความต้องการของผู้สูงอายุที่เข้าใช้บริการ

ข้อควรคำนึงถึงอีกประการหนึ่งคือ การจัดการประเมินในรูปแบบการประกวด แข่งขัน เป็นการสร้างความเครียดให้ผู้สูงอายุและความไม่พอใจกับผลการตัดสิน ควรจัดการประเมินผล โดยให้ผู้สูงอายุประเมินตนเอง เช่น การบันทึกเสียง การบันทึกวิดีโอ เป็นต้น

ด้านชมรมนันทริคอร์ส มีกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน พบปะสังสรรค์ เกิดการพัฒนา ด้านการร้องเพลง การฝึกสมองด้านความจำ ฝึกไสตประสาท สมาธิ การพัฒนาบุคลิกภาพและความ บันเทิงให้แก่สมาชิก การมีส่วนร่วมในการดำเนินงานกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน สิ่งที่แตกต่างจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี คือ การสร้างชื่อเสียงและเกียรติคุณให้แก่ชมรม สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลจากการวิจัย ผู้สูงอายุมักเกิดความเสียใจ น้อยใจ และลาออกจากการเป็นสมาชิกของ ชมรม เนื่องจากการมีส่วนร่วมในการออกแสดง หรือการขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การถูก วิพากษ์วิจารณ์การร้องเพลงจากผู้อื่น ซึ่งมีความสอดคล้อง ทฤษฎีการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) เช่นเดียวกับศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ทั้งนี้ประธาน ชมรมได้มีความเข้าใจถึงปัญหาและแก้ไข้ปัญหา ด้วยการให้สมาชิกมีส่วนร่วม ในการนำเสนอเพลงที่ ตนเองต้องการแสดง เสริมแรงสมาชิกที่ไม่มั่นใจในการร้องเพลงด้วยการมอบหมายเพลงให้ร้อง จัดรูปแบบกิจกรรมการร้องเพลงในลักษณะการร้องเพลงหมู่ โดยการแบ่งท่อนร้องตามระดับเสียงที่ ใช้ในการร้องเพลงประสานเสียง ด้วยเหตุปัจจัยที่ชมรมต้องการให้กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สร้างชื่อเสียง และเกียรติคุณให้แก่ชมรมสมาคมนิสิตเก่าและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงจำเป็นต้องมีการคัดเลือก ผู้ร้องเพลงในการแสดง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การร้องเดี่ยว ร้องคู่ หรือแบ่ง ท่อนร้อง การมอบหมายให้สมาชิกรับผิดชอบกำหนดเพลงที่ต้องการร้องด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุสามารถประเมินตนเองได้ด้วยตนเองและเกิดแรงจูงใจใน การพัฒนาความสามารถของตนเอง

3. นโยบายและการบริหาร

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมีนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุในการเข้า ร่วมกิจกรรมอันก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุข มีสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุ เห็นได้ว่ากิจกรรมในศูนย์มี ความหลากหลายและเปิดให้ผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมตามความพึงพอใจ ตามเวลาที่ตนเองสะดวก และ ดำเนินกิจกรรมด้วยจิตอาสาซึ่งเป็นผู้สูงอายุเช่นกัน ด้านบุคลากร ให้ความสำคัญในการคัดเลือก เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ จัดให้มีการอบรมแก่เจ้าหน้าที่เพื่อให้ความเข้าใจผู้สูงอายุและสามารถทำงาน ร่วมกับผู้สูงอายุได้ และที่สำคัญการคัดเลือกครูจิตอาสาโดยต้องเป็นผู้ที่มีใจเป็นจิตอาสาอย่างแท้จริง ไม่มุ่งหวังหาผลประโยชน์ ด้านอาคารสถานที่ มีการดูแลด้านความสะอาดตลอดเวลา ร้านค้าอาหาร

ต้องมีราคาที่เหมาะสม สะอาด ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้มีการเตรียมพร้อม เพื่อรองรับหากเกิดเหตุฉุกเฉินโดยทางศูนย์ได้มีศูนย์อนามัยเพื่อทำการรักษาเบื้องต้น การแก้ปัญหา การเกิดเหตุทะเลาะวิวาทที่อาจเกิดขึ้นได้ในกลุ่มผู้สูงอายุด้านงบประมาณพบว่าไม่เพียงพอต่อการจัดหา อุปกรณ์เพื่อรองรับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ต่ออย่างไรก็ตามทางศูนย์ได้แก้ปัญหาด้วยการปรึกษา ในกลุ่มครุจิตอาสาทำให้อุปกรณ์มีเพียงพอ ด้วยการจัดหาในกลุ่มครุจิตอาสาและกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุ ทำให้เห็นได้ว่าการมีเจตคติที่ดีที่ผู้สูงอายุมีต่อผู้สอน และเจตคติที่ผู้สอนมีต่อผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งทำ ให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ

ชมรมขับร้องประสานเสียงนันทรีคอร์ดสมัคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรม ราชูปถัมภ์ มีนโยบายในด้านกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และจำเป็นต้องคัดเลือกผู้แสดงที่มีความเหมาะสม แต่อย่างไรก็ตามการจัดกิจกรรมฝึกซ้อมของชมรมเน้นที่การร้องเพลงรูปแบบกลุ่ม อาจทำให้สมาชิก พัฒนาตนเองได้อย่างไม่เต็มที่ อาจไม่พร้อมในการแสดง หรือไม่ได้รับการคัดเลือกในการแสดงครั้งนั้น เมื่อสมาชิกรู้สึกกว่าตนเองมีส่วนร่วมน้อย ถูกตัดสินไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมการแสดง สุดท้ายสมาชิกจึง ออกจากชมรม ส่งผลให้ชมรมขาดงบประมาณในการพัฒนาชมรมหรือศักยภาพของสมาชิกเช่น จ้างครู สอนร้องเพลง ส่งเสริมให้สมาชิกได้ออกไปเรียนร้องเพลงหรือหาความรู้จากแหล่งอื่น ๆ และการจัด อوبرมร้องเพลงในชมรม เป็นต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการสร้างกิจกรรมการฝึกซ้อมที่หลากหลาย ทำให้สมาชิก มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง เช่นการร้องเพลง เดี่ยว แบ่งร้องหลายท่อน หรือการมอบหมายให้สมาชิกนำมา ร้องด้วยตนเอง เป็นต้น ก่อให้เกิดความมั่นใจและมีแรงจูงใจภายใน เกิดความท้าทายและมีความสุข กับกิจกรรมของชมรม และสามารถพัฒนาทักษะการร้องและประเมินการร้องของตนเองได้ การ ดำเนินกิจกรรมลักษณะนี้มีแนวโน้มที่จะสร้างความสนใจและดึงดูดสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ชมรม นันทรีคอร์ดสมิงงบประมาณในการบริหารชมรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

1.1 ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงความต้องการด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน การจัดกิจกรรมมุ่งเน้นเพื่อการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ ควบคู่ไปกับการพัฒนาความสามารถในการร้องเพลงตามศักยภาพของผู้สูงอายุ

1.2 ผู้สอนควรคำนึงถึง มโนภาพต่อตนเอง หรือการนำตนเองของผู้สูงอายุ การเตรียมการสอนพัฒนาความสามารถของตนเองอยู่เสมอ การให้ความเคารพ รัก และดูแลเหมือนเป็นญาติเราคนหนึ่งจะช่วยให้ท่านได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุ

1.3 การประเมิน หรือการตำหนิผู้สูงอายุไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุมีข้อจำกัดหลายด้าน เช่น ร่างกายบางท่านเส้นเสียงเสื่อมลง ประสาทหูเสื่อมลงมีผลต่อการฟังและออกเสียง บางท่านฝึกซ้อมเพื่อให้เป็นที่น่าพอใจต่อครูผู้สอนการตำหนิอาจทำให้เสียกำลังใจในการเรียนได้ ข้อจำกัดทางด้านความจำ ท่านควรทำความเข้าใจในด้านนี้อย่างลึกซึ้ง

1.4 อุปกรณ์คาราโอเกะที่มีคุณภาพ เป็นส่วนประกอบที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการร้องเพลง สนุกกับการร้องเพลง อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับงบประมาณของแต่ละหน่วยงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยในลักษณะการทดลองเพื่อหาวิธีการสอนร้องเพลงให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ ในการจัดการเรียนการสอนควรคำนึงถึงด้านจิตใจ ข้อจำกัดด้านความจำและด้านร่างกายของผู้สูงอายุด้วย

2.2 ควรทำวิจัยด้านการเรียนการสอนในกิจกรรมดนตรีหรือเครื่องดนตรีประเภทอื่นในผู้สูงอายุไทย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กชกร สังขชาติ. (2536). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. ชลบุรี: ภาควิชาการศึกษาจากระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กรมพลศึกษา. *กรมพลศึกษา จัดประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุ (BIG KARAOKE 2016) ประจำปี 2559 ระหว่างวันที่ 12 - 15 กรกฎาคม 2559 ณ จังหวัดสุรินทร์*. [ออนไลน์]. 2559. <http://www.dpe.go.th/th/newsdetail/4916> [10 กันยายน 2560].
- กรมวิชาการ. (2542). *แนวการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะ ดี เก่ง มีสุข*. กรุงเทพมหานคร: กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
- ข่าวระยอง. *จังหวัดระยอง จัดประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุ* [ออนไลน์]. 2560. แหล่งที่มา : <http://www.rayongchannel.com> [3 กันยายน 2560].
- คณิต เขียววิชัย. (2557). *หลักนันทนาการ*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์
- จเรวัฒน์ เทวรัตน์. *สร้างชุดคาราโอเกะ (Karaoke) ที่บ้านด้วยตัวคุณเอง*. [ออนไลน์]. 2558. แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/Nakorn/Main/doc/technical/11.pdf>. [9 มกราคม 2561].
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2557). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จูไรรัตน์ ลักษณะศิริ และ อรพินท์ คำสอน. (2549). *รวบรวมบทความวิชาการ โครงการวิจัย “การวิจัยในฐานะพลังทางปัญญาของสังคมร่วมสมัย ภาค 2: เพญศรี พุ่มชูศรี คีตศิลป์*. กรุงเทพมหานคร: กิจไพศาลการพิมพ์และซัพพลายส์.
- ชญ์ชี่ ภั้งคานนท์. (2550). *การจัดการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ชาย โพลิตา. (2559). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง ซุดิมา แก้วเนียม, สัมภาษณ์, 14 มกราคม 2561
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2540). *กิจกรรมดนตรีสำหรับครู*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2559). *สังคีตนิยม: ความซาบซึ้งในดนตรีตะวันตก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ อมาตยกุล. (2545). *วรรณคดีเพลงร้อง*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส.

- ดวงใจ อมาตยกุล. (2546). *การขับร้องประสานเสียง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: แอคทีฟพรีนธ์.
- ดวงใจ อมาตยกุล. (2546). *เพราะเพลง*. กรุงเทพมหานคร: แชนพอร์.
- ดุष्ฎี พนมยงค์. (2539). *ลมหายใจ ดนตรี ชีวิต: การฝึกดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บ้านเพลง
- ดุष्ฎี พนมยงค์. (2547). *सानฝันด้วยเสียงเพลง มาฝึกร้องเพลงกันเถิด*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บ้านเพลง.
- ตรียพล โฉมไสว. (2552). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อการสอนคาราโอเกะกับการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทศบาลนครนนทบุรี. *โครงการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี ประจำปี ๒๕๕๖*. [ออนไลน์]. 2558. แหล่งที่มา : <http://nakornnont.go.th/blog/project>. [14 มกราคม 2561]
- ธีระ สิ้นเดชาธิ์ และคณะ. (2558). *ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแล และกิจกรรมทางสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- นันทรัตน์ อมาตยกุล. (2555). *การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้เพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรัชรา ศศิธร. (2554). *ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ สังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข 48 นาควิชะอุทิศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- ประเวศ วะสี. “พลังสุขภาพที่ขับเคลื่อนไปสู่การพันทุกันร่วมกัน.” ใน *คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายเชิงสร้างเสริมสุขภาพ (ฉบับเยาวชน)*. เฉลิมพล พล อาษา, บรรณาธิการ. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อาษา, 2547). หน้า9-13.
- ปริญญา สุขศรีใส. (2554). *การพัฒนาสื่อคาราโอเกะ ชุดสิ่งแวดล้อมรอบตัว สำหรับเด็กปฐมวัยที่พูดภาษามลายูท้องถิ่น*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.
- ปิยมาภรณ์ สบายแท้, ผู้ฝึกสอนชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2561)
- พิงจิตต์ สวามิภักดิ์. (2530). *การอำนวยเพลงวงขับร้องประสานเสียง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. (2545). *สูงอายุวิทยาศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. (2560). *สมองของคนเรา: สมองจะเสื่อมลงใหม่เมื่อตอนแก่ เอกสารชุด จิตวิทยาผู้สูงอายุ เล่มที่ 1*. นนทบุรี: วิชั่นพีเพรส
- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2559*. นครปฐม: พรินท์ออริ.
- วรัญญา อัครพุทธิ. (2554). *แนวทางการพัฒนาวิธีการระดมทรัพยากรของชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ชมรมผู้สูงอายุเครือข่ายสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทยา การระกักดี. *คู่มือการใช้โปรแกรม Extreme Karaoke*. [ออนไลน์]. 255 แหล่งที่มา : <http://www.karaoke-soft.com> [10 กันยายน 2560].
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530) *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: ประกายพริก.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่มที่ 2) วัยรุ่น – วัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ประกายพริก.
- สมควร จำเริญพัฒน์ และคณะ. (2552). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาฬสินธุ์ เขต 2. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม: ว.มรม.* 3(3): 69-77.
- สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ. (2553). *คู่มือผู้นำสุขภาวะตำบล: การจัดทำแผนที่สุขภาวะตำบล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- สัญญาชัย สมบูรณ์สุข. ผู้ฝึกสอนฝึกออกเสียงและร้องเพลงสากล. *สัมภาษณ์*, 10 มกราคม 2561
- สาทิพย์ ชัยประสิทธิ์กุล. (2553). *เสียงดีเป็นที่หนึ่ง*. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- สารีพันธ์ ศุภวรรณ. (2528). *การวิเคราะห์รูปหนังสือภาพสำหรับเด็ก*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (โสตทัศนศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์. *บรรยากาศการประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุ “ดอกจานเกมส์” ที่จังหวัดอุดรธานี*. [ออนไลน์]. 2560. แหล่งที่มา : http://thainews.prd.go.th/website_th/news/print_news/TNSOC6007060010160 [3 กันยายน 2560]

สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกำแพงเพชร. *ระเบียบการจัดการแข่งขัน*. [ออนไลน์]. 2560.

แหล่งที่มา :

http://www.mots.go.th/province_new/ewt/kamphaengphet/article_attach/attach_20170412104544.pdf. [10 กันยายน 2560].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*.

กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.

สุพจน์ น้อยจินดา. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการร้องเพลง. *สัมพันธ์*, 10 มกราคม 2561

สุรางค์ จันทวานิช. (2559). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุภาวดี พุฒิน้อย และคณะ. (2546). *ผู้สูงอายุกับกิจกรรมบำบัด*. ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: ศูนย์การพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อนัญญา เหล่ารินทอง. (2557). *ผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว่าเหว่ของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาชัญญา รัตน์อุบล. (2559). *การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาต่างประเทศ

Arts for Health Cornwall and Isles of Scilly. (2010). *Singing for older peoples' health and well-being*. Penryn: Arts for Health Cornwall and Isles of Scilly.

Burgstahler, S. (2009). *Universal design of instruction (UDI): Definition, principles, guidelines, and examples*. [Online]. 2009. Available from:

https://www.washington.edu/doit/sites/default/files/atoms/files/UD_Instruction_05_26_15.pdf.

Butler, A., Lind, V. & Weelden, V. K.. (2001). Research on the aging voice: Strategies and techniques for healthy choral singing. *The phenomenon of singing international symposium III*. (3): 42 – 50.

Chang, P., Wray L., and Lin, Y.. (2014). Social Relationships, Leisure Activity, and Health

- in Older Adults. *Health Psychology*, 33(6): 516–523
- Chodzko-Zajko, W. J., & Ringel, R. L. (1987). Physiological aspects of aging. *Journal of Voice* 1(1): 18-26.
- Clift C, Gilbert R, & Vella-Burrows T. (2016) *A review of research on the value of singing for older people. A choir in Every Care Home working paper 6*. London: Baring Foundation.
- Clift, S. and Hancox, G., (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Royal Northern College of Music Special Issue Music and Health*. 3(1): 79–96.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R. & Whitmore, C. (2008). *Singing and health: A systematic mapping and review of non-clinical research*. Sidney: De Haan Research Centre for Arts and Health is part of Canterbury Christ Church University.
- Cohen, G. D. (2009). New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*. 1: 48–62.
- Erikson, E. H. & Hall, E. (1987). *Growing and changing*. New York: Random House.
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*. New York: Norton
- Fornäs J and others. (1998). *Karaoke around the world*. New York: Routhledge.
- Greene, A. (1970). *The new voice*. New York: All Chappel & Co., Inc.
- Gupta, A. (2006). Karaoke: A tool for promoting reading. *The Reading Matrix*, 6(2): 80-89
- Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hays, T. & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of Music*. 33(4): 437-451.
- Hays, Y., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian quality of life study. *Ageing and Society*, 25(2): 261–278.
- Hollien, H. (1987). "Old voices": What do we really know about them? *Journal of Voice* 1(1): 2-17.
- Kim, S. M. (2001). The factors affecting musical learning of undergraduate non-music majors. *Music Education Research*, 3(2): 143-154

- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education from pedagogy to andragogy*. New York: Cambridge
- Knowles, M. S., Holton, E. F., III., & Swanson, R. A. (2005). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (6th ed.)*. Boston: Elsevier.
- Longman. (1995). *Longman Dictionary of contemporary English*. London: Longman.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Moore, S. R., Staum, J. M. & Brotons, M. (1992). Music preferences of the elderly: Repertoire, vocal ranges, tempos, and accompaniments for singing. *Journal of Music Therapy* 119(4): 236-252.
- National Center on Universal Design for Learning. *The three principles of UDL*. [Online]. n.d. Available from: <http://www.udlcenter.org/aboutudl/whatisudl/3principles> [10 January 2017].
- Ruismäkia, H., Juvonenb, A., & Lehtonen, K., (2013). "Karaoke: The chance to be a star". *The European Journal of Social & Behavioural Sciences* 2301-2218.
- Sadie, S. (2001). *The new grove dictionary of music and musician*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Schönherr, C. (2013). Elemental music and dance pedagogy (EMDP): Artistic and pedagogical opportunities for people in advanced age. *Music Therapy & Special Music Education | Special Issue 5 (2)*.
- Sixsmith, A., & Gibson, G. (2007). Music and the wellbeing of people with a dementia. *Ageing and Society* 27(1): 127-145.
- Smith and others. (2012). *Choral pedagogy and the older singer*. San Diego: Plural Publishing.
- Smith and others. (2013). *Choral pedagogy third edition*. San Diego: Plural Publishing.
- Thang, L. L. (2006). "Singing to more good years: Karaoke as serious leisure for older persons in singapore". *Indian Journal of Gerontology*. 20(1&2): 67-80.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2017). *World population prospects: The 2017 revision, key findings and advance tables*. Working Paper No. ESA/P/WP/248.
- United Nations. (2015). *World population ageing 2015*. U.S.A: the United Nations.

- Uotinen, V. (2005). *I am old and I feel: Subjective age in finish adults*. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä.
- Vanweelden, K. and Cevasco, M. A., (2009). Geriatric clients' preferences for specific popular songs to use during singing activities. *Journal of Music Therapy*, XLVI (2): 147-159.
- Watanabe, H., (2005). Changing adult learning in Japan: the shift from traditional singing to karaoke, *International Journal of Lifelong Education*, 24(3): 257–267.
- Whitbourn, S. K. (1985). *The aging body: Physiological changes and psychological consequences*. New York: Springer Verlag





ภาคผนวก ก.

คณาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายชื่อคณาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดนีนญา อุทัยสุข

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ณรุทธ์ สุทธจติตต์

คณะกรรมการภายนอก

อาจารย์ ดร. ภัทรภร ผลิตากุล



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์โทร.๘๒๖๙๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖ (๒๗๓๗)/

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง เรียนเชิญเป็นกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์นิสิต

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินญา อุทัยสุข

ด้วยหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กำหนดสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ของ นายวรัท โชควิทยา รหัสประจำตัว ๕๙๘ ๓๓๕๕๗ ๒๗ ในหัวข้อ “แนวทางการจัดกิจกรรมคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ” ในวันพุธที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้อง ๒๐๓ ชั้น ๒ อาคาร ๖ สาขาวิชาดนตรีศึกษาในการนี้ขอเชิญท่านเป็นกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ ในวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธิจิตต์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาดนตรีศึกษา





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์โทร.๘๒๖๙๐

ที่ ศร ๐๕๑๒.๖ (๒๗๓๗)/

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง เรียนเชิญเป็นกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์นิสิต

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์

ด้วยหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กำหนดสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ของ นายวรัท ไซควิทยา รหัสประจำตัว ๕๙๘ ๓๓๕๕๗ ๒๗ ในหัวข้อ “แนวทางการจัดกิจกรรมคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ” ในวันพุธที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้อง ๒๐๓ ชั้น ๒ อาคาร ๖ สาขาวิชาดนตรีศึกษาในการนี้ขอเชิญท่านเป็นกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ ในวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาดนตรีศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖ (๒๗๓๗)/

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเรียนเชิญกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ด้วยหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กำหนดสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ของ นายวรัท โชควิทยา รหัสประจำตัว ๕๙๘ ๓๓๕๕๗ ๒๗ ในหัวข้อ “แนวทางการจัดกิจกรรมคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ” ในวันพุธที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้อง ๒๐๓ ชั้น ๒ อาคาร ๖ สาขาวิชาดนตรีศึกษา ในการนี้ ขออนุญาตเรียนเชิญ อาจารย์ ดร. ภัทภร ผลิตากุล ซึ่งเป็นอาจารย์ในสังกัดของท่าน เป็นกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ ในวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาดนตรีศึกษา

สาขาวิชาดนตรีศึกษา

โทร. ๐๒๒๑๘๒๖๙๐ ต่อ ๖๒๐

โทรสาร ๐๒๒๑๘๒๖๙๐ ต่อ ๖๒๑



ที่ ศธ 0512.6 (2737)/115

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

26 กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขออนุญาตศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลวิจัยด้านการเรียนการสอนและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
เรียน นายกเทศมนตรีนครนนทบุรี

ข้าพเจ้า นายวรัท โขควิทยา นิสิตระดับปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย” โดยศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรม “ฝึกออกเสียงและร้องเพลง” และ “กิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะ” อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลวิจัยด้านการเรียนการสอนและกิจกรรมการฝึกออกเสียงและร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ และกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) การสังเกตการเรียนการสอนและกิจกรรมฝึกออกเสียงและร้องเพลง และกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะ
- 2) การสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน และผู้เรียนในกิจกรรมฝึกออกเสียงและร้องเพลงในด้านกระบวนการจัดการเรียนการสอน
- 3) การสัมภาษณ์ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในด้านการบริหารจัดการดูแลผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย ตั้งแต่วันอังคารที่ 6 มีนาคม 2561 ถึง วันพุธที่ 31 ตุลาคม 2561 โดยได้แนบเอกสารโครงร่างวิทยานิพนธ์เพื่อประกอบการพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลวิจัยตามวันและเวลาข้างต้นเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ณรุทธ์ สุทนต์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาดนตรีศึกษา

สาขาวิชาดนตรีศึกษา

โทร 0-2218-2690 ต่อ 620 โทรสาร 0-2218-2690 ต่อ 621

นิสิตประสานงาน นายวรัท โขควิทยา ติดต่อ 095-951-6416



ที่ ศธ 0512.6 (2737)/

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

22 กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขออนุญาตศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลวิจัยด้านการเรียนการสอนและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
เรียน ประธานชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ข้าพเจ้า นายวรัท โขควิทยา นิสิตระดับปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย” ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรม “ฝึกออกเสียงและร้องเพลงคาราโอเกะ” อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ ในกรณีนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลวิจัยด้านการเรียนการสอนและกิจกรรม การฝึกออกเสียงและร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ ในด้านบริหารจัดการเรียนการสอนดนตรีและกิจกรรม รวมถึงการบริหารจัดการของชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอรัส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ 22 กุมภาพันธ์ 2561 ถึง วันอังคารที่ 31 กรกฎาคม 2561 โดยได้แนบเอกสารโครงร่างวิทยานิพนธ์เพื่อประกอบการพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลวิจัยตามวันและเวลาข้างต้นเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา

สาขาวิชาดนตรีศึกษา

โทร 0-2218-2690 ต่อ 620 โทรสาร 0-2218-2690 ต่อ 621

นิสิตประสานงาน นายวรัท โขควิทยา ติดต่อ 095-951-6416

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 1: สัมภาษณ์ผู้สอน, ผู้นำกิจกรรม
2. แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 2: สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ
3. แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 3 สัมภาษณ์ผู้บริหาร และประธานชมรม
4. แบบบันทึกภาคสนาม





แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 1

สำหรับผู้สอน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

วันที่สัมภาษณ์.....เวลา.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ (นาย / นางสาว / นาง) นามสกุล
 2. อายุ ปี เพศ ชาย หญิง
- () ที่อยู่
- เดิมเป็นคนจังหวัดอะไร
 - ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ จังหวัดอะไร
- () การศึกษา ด้านทั่วไปและดนตรี
- อาจารย์เรียนจบด้านไหนมา จากที่ไหน
 - แล้วอาจารย์มีประสบการณ์การเรียนดนตรีมาจากไหนครับ
 - ช่วยเล่าประสบการณ์ทางด้านดนตรีที่เกี่ยวกับการร้องเพลง
 - ช่วยเล่าประสบการณ์ด้านดนตรี เหตุใดจึงมาสอนร้องเพลงได้
 - สมัยเด็กอาจารย์เรียนดนตรีจากอะไร ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือไม่ ทำไม อย่างไร
- () ประสบการณ์การสอนดนตรี
- อาจารย์เคยมีประสบการณ์การสอนดนตรีมาก่อนหรือไม่ครับ
 - สอนระดับไหน สอนที่ไหน ระยะเวลาเท่าไร
- () การทำงาน แล้วต่อด้วยการมาสอนที่ศูนย์
- อาจารย์ทำงานอะไรครับ
 - ก่อนหน้าที่จะมาสอนอาจารย์ทำอาชีพอะไรมาบ้างครับ
- () การเข้าสอนที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนนทบุรี
- อาจารย์มาสอนที่ศูนย์ได้อย่างไรครับ
 - วัน เดือน ปี
 - การสอนเป็นอย่างไร อธิบาย

ตอนที่ 2 ด้านสุขภาพ

() สุขภาวะ

- อาจารย์มีความต้องการอย่างไรในการมาสอน อยากให้อะไรแก่ผู้สูงอายุ อยากให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
- อาจารย์คิดว่าผู้สูงอายุมีความต้องการอะไรในการเข้ามาเรียนร้องเพลง
- การร้องเพลงให้ประโยชน์อะไรแก่ผู้สูงอายุ ทำไมผู้สูงอายุถึงมากัน ทั้ง ๆ ที่อยู่บ้านก็ร้องเพลงได้

() ด้านจิตใจ

- ทำไมถึงรู้สึกว่าการร้องเพลงส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ส่งผลดีอย่างไร ช่วยเปรียบเทียบ
- จากประสบการณ์ที่อาจารย์ได้พบมา ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอย่างไร ช่วยเปรียบเทียบ
- อาจารย์คิดว่าการออกแสดงร้องเพลงบนเวทีช่วยผู้สูงอายุด้านใดบ้าง

() ด้านร่างกาย

- การร้องเพลงช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายอย่างไรครับ
- คิดว่าผู้สูงอายุมีความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง มีระบบการทำงานการหายใจที่ดีขึ้นจากการร้องเพลงหรือไม่ อย่างไร
- อาจารย์ช่วยเปรียบเทียบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ในช่วงต้นของการเข้ากิจกรรมจนถึงปัจจุบันให้ฟังหน่อยได้มั๊ยครับ
- อาจารย์ได้นำการร้องเพลงมาช่วยด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร อธิบาย

() ด้านปัญญา ความจำ

- อาจารย์คิดว่าการร้องเพลงมีส่วนสำคัญที่ทำให้ป้องกัน อัลไซเมอร์ หรือไม่
- อาจารย์คิดว่าการร้องเพลงจะช่วยด้านความจำของผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร
- เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความจำอย่างไรบ้าง ช่วยเปรียบเทียบในช่วงต้นของการเข้ากิจกรรมจนถึงปัจจุบันให้ฟังหน่อยได้มั๊ยครับ
- อาจารย์นำการร้องเพลงมาช่วยผู้สูงอายุด้านความจำหรือไม่ ทำอย่างไร ทำไมถึงทำ หรือไม่ทำ เพราะเหตุใด

() ด้านสังคม

- อาจารย์คิดว่าทำไมผู้สูงอายุต้องมาเข้าร้องเพลง ทั้งๆ ที่อยู่บ้านก็ร้องเพลงได้ เครื่องคาราโอเกะราคาถูกลงๆ ก็มี ฟังในอินเทอร์เน็ตก็ได้
- การมาทำกิจกรรมเงินก็ต้องเสีย เดินทางก็เหนื่อยเหตุใดผู้สูงอายุจึงมาเข้ากิจกรรม
- การเข้าสังคมส่งผลดีอย่างไรต่อผู้สูงอายุ

() สรุปรูป และเชื่อมโยงเข้าเรื่องเรียน

- จากที่กล่าวข้างต้นด้าน ความจำ ความสุข สังคมการมีเพื่อน อาจารย์คิดว่าผู้สูงอายุต้องการอะไรจากการร้องเพลงแล้วส่งผลต่อจุดประสงค์การสอนของครูอย่างไร
- การสอนของครูเน้นไปที่ความสุขหรือไม่ ทำไม แล้วสามารถทำให้นักเรียนร้องเพลงได้ระดับใด เพราะเหตุใด

ตอนที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ

() ด้าน Self-concepts

- สอนผู้สูงอายุอยากหรือไม่ครับ
- อะไรที่ทำให้การสอนอยากครับ อะไรที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินการสอน หรือการดำเนินการกิจกรรม
- จากประสบการณ์อาจารย์คิดว่าการสอนยังงี้ที่ทำให้ผู้สูงอายุพอใจ อยากเข้ามาเรียนร้องเพลง และไม่พอใจ ไม่อยากเข้าเรียนร้องเพลง เพราะอะไร
- อาจารย์มีวิธีใดในการจัดการเรียนการสอนร้องเพลงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะอะไรถึงทำ
- หากผู้สูงอายุเลือกเพลงมาร้องแล้วร้องไม่ได้ หรือต้องเปลี่ยนเพลง อาจารย์มีการวิธีการแนะนำอย่างไร ให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียด ไม่ต่อต้านครู และยอมรับ
- อาจารย์มีวิธีการแนะนำผู้สูงอายุอย่างไร ในการร้องเพลง เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ มียศตำแหน่ง อาจเกิดการไม่ยอมรับ

() บรรยากาศ

() จิตใจ

- อาจารย์คิดว่าบรรยากาศในห้องเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือควรคำนึงถึง หรือไม่

- อาจารย์มีวิธีสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างไร เพราะอะไร
 - นักเรียนมีจำนวนเยอะอาจารย์มีการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างไร (สร้างให้คลาสเรียนมีความยอมรับ มีความสามัคคีกันอย่างไร)
 - อาจารย์มีวิธีการอย่างไรให้ผู้เรียนมีความคุ้นเคยกับผู้สอน (สร้างความสนุกสนาน ความเป็นกันเอง)
 - อาจารย์คิดว่าผู้สูงอายุที่เข้ามาครั้งแรกมักมีความตื่นเต้น ไม่รู้จักผู้อื่นในคลาส อาจารย์มีวิธีการดูแล อย่างไร เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลาย ไม่เกร็งไม่เครียด
- () ด้านอุปกรณ์
- อุปกรณ์ที่ใช้อยู่เป็นอย่างไรบ้างครับ ดีมั๊ย เพียงพอหรือไม่
 - แล้วใครจัดหา มีงบประมาณหรือไม่
 - การบริหารจัดการของศูนย์ ทำอย่างไร ส่งผลกระทบต่อการสอนหรือไม่
- () งบประมาณและการบริหาร ที่จะส่งผลต่อการสอน หรือคลาสเรียน
- อาจารย์คิดว่างบประมาณของศูนย์ และระบบการบริหารจัดการของศูนย์ ส่งผลกระทบต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนร้องเพลงของอาจารย์หรือไม่ อย่างไร
- () การสอน
- อาจารย์ได้วางแผนการสอนอย่างไรบ้างครับ มีเอกสารประกอบหรือไม่ ลิสต์เพลง????
- ตารางกิจกรรมตลอดปี
- อาจารย์มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมอย่างไร วางแผนการสอนไว้อย่างไรบ้าง
 - อาจารย์ได้ถ่ายทอดทักษะการร้องเพลงด้านใดบ้าง และเน้นอะไรเป็นสำคัญ เพราะอะไร มีวิธีการอย่างไร
 - ในการสอนอาจารย์ได้เรียงลำดับความยากง่ายของเนื้อหาหรือไม่ ทำอย่างไร คำนี้ถึงอะไรบ้าง (เช่นเลือกเพลงที่ยากหรือง่าย ความท้าทาย ความต้องการ ความสนุกสนาน)
 - การสอนร้องเพลงมีเนื้อหาอะไรบ้าง เทคนิค อะไร สอนระดับความยากง่ายแค่ไหน คำนี้ถึงอะไรบ้าง
 - อาจารย์คิดว่าเทคนิคการร้องสำคัญต่อผู้สูงอายุหรือไม่ แล้วสอนอะไรบ้างแค่ไหน ทำไม่ถึงสอนแค่นั้น

() การวิเคราะห์ความต้องการ

- อาจารย์ได้มีการให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น บอกความต้องการ ว่าอยากเรียนเพลงอะไร หรือทำกิจกรรมร้องเพลงอย่างไรบ้าง
- อาจารย์ได้ให้ผู้สูงอายุพิจารณาความสามารถของตนเอง หรือจับกลุ่มประชุมเพื่อ ระบุความต้องการของผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อให้เกิดการอยากพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ และอยากเรียน
- ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีความต้องการไม่เหมือนกัน อาจารย์ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านการเรียนการสอนกับผู้เรียนบ้างหรือไม่ เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างมีความสุข
- แล้วอาจารย์ทำอย่างไรเพื่อให้การเรียนการสอนตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

() การออกแบบ การวางแผนการเรียนร่วมกัน

- อาจารย์ได้ให้ผู้สูงอายุออกความคิดเห็น หรือจับกลุ่มประชุมเพื่อ ออกแบบการเรียนการสอน หรือการแสดง หรือไม่ เพราะอะไร
- การเลือกบทเพลงอาจารย์เป็นผู้เลือก หรือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเป็นคนเลือกครับ
- อาจารย์เลือกเอง ทำไม่ถึงทำเช่นนั้น
- ผู้เรียนเลือก ทำไม่ถึงทำเช่นนั้น
- ช่วยกันเลือก ทำอย่างไร ปรัชษาระดับความยากง่ายหรือเปล่าครับ

() การมีส่วนร่วม

- อาจารย์มีวิธีการสอนอย่างไรเพื่อให้เข้าถึงผู้เรียนอย่างทั่วถึง (ร้องกลุ่ม คิดการแสดงกลุ่ม วิธีการที่หลากหลายเพื่อให้แสดงออก)
- อาจารย์ได้จัดกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข และอยากมีส่วนร่วม
- การมีผู้เข้าเรียนเกิดความไม่กล้า หรือกลัว อาจารย์มีวิธีการกระตุ้นอย่างไร
- อาจารย์ได้ให้งานกลุ่มแก่ผู้สูงอายุหรือไม่ เพราะอะไร ทำอะไรบ้าง
- ผู้สูงอายุนับเป็นผู้มีประสบการณ์ อาจารย์ได้นำประสบการณ์เหล่านั้นของผู้สูงอายุมาช่วย หรือดึงมาเพื่อให้คำมีส่วนร่วมกิจกรรมหรือไม่ อย่างไร

() กิจกรรมนอกสถานที่

- อาจารย์มีจัดกิจกรรมนอกสถานที่บ้างหรือไม่ ที่ไหน บ่อยแค่ไหน
- ลักษณะของกิจกรรมเป็นอย่างไร
- ทำไมถึงต้องจัดกิจกรรมนอกสถานที่ ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร เพื่ออะไร

() การประเมินผล

- อาจารย์มีการประเมินพัฒนาการของผู้เรียนอย่างไรบ้าง มีวิธีการอย่างไร
- เมื่อประเมินไปแล้วเกิดอะไรขึ้น ผู้สูงอายุยอมรับหรือไม่ ทำไม
- อาจารย์คิดว่า การไปตัดสินว่าผู้สูงอายุร้องเพลงดีหรือไม่ดี ส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง
- อาจารย์มีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

() อื่น ๆ

- อาจารย์มีคำแนะนำสำหรับผู้สอน หรือผู้ที่คิดจะจัดกิจกรรมร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร
- ควรมีความคิดอย่างไร
- ออกแบบกิจกรรมอย่างไร
- ผู้สูงอายุมีลักษณะอย่างไร ต้องทำตัวอย่างไร



แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 2

สำหรับผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

วันที่สัมภาษณ์.....เวลา.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านสุขภาพ

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมชมร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ (นาย / นางสาว / นาง) นามสกุล
2. อายุ ปี เพศ ชาย หญิง ภูมิลำเนา จังหวัด

() ที่อยู่

- เดิมท่านเป็นคนจังหวัดใด ที่อยู่ปัจจุบันคือ
- บ้านไกลขนาดนี้ทำไมถึงมาที่ศูนย์ครับ
- ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรีมีจุดเด่นอย่างไร เหตุใดจึงเลือกเข้า

กิจกรรมที่ศูนย์นี้

() หน้าที่ตำแหน่งการทำงาน

- ทำงาน
- ดำรงตำแหน่ง
- การทำงานที่ผ่านมาเมื่อเกษียณอายุ ส่งผลให้มาเข้ากิจกรรมหรือไม่

() การศึกษา

() ลักษณะครอบครัวสมัยเด็ก ที่เกี่ยวกับดนตรี

- เมื่อสมัยท่านยังเด็กได้เรียนดนตรีบ้างมั๊ยครับ
- เรียนที่ไหนอย่างไร
- ไม่ได้เรียนเพราะเหตุใด ครอบครัวสมัยก่อนไม่สนับสนุนหรือไม่ อธิบาย

() ครอบครัว

- ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใครบ้างครับ ลูกหลานครอบครัวอยู่ใกล้กันหรือไม่
- ความห่างจากลูกหลานทำให้ต้องเข้ากิจกรรมที่ศูนย์หรือครับ รู้สึกอย่างไร ทำไมไม่อยู่บ้าน
- อยู่กับลูก เป็นอย่างไรบ้างครับลูกส่งเสริมให้มาหรือไม่ หรือมาเอง ทำไมถึงมาเอง

() ระยะเวลาในการเข้ากิจกรรมร้องเพลงที่ศูนย์

- ได้มาเข้ากิจกรรมกี่ปีแล้วครับ
- ก่อนหน้านี้ทำกิจกรรมอะไรบ้างครับ เป็นอย่างไร
- มาเข้ากิจกรรมที่ศูนย์ได้อย่างไรครับ ทำไมถึงต้องเป็นที่นี่
- ทำไมถึงต้องเป็นกิจกรรมร้องเพลง

ตอนที่ 2 ด้านสุขภาพ

() สุขภาวะ

- มาเข้ากิจกรรมร้องเพลงได้กี่ครั้ง ดียังไง ด้านไหนบ้างครับ
- ทำไมถึงต้องเป็นร้องเพลง มีความต้องการอะไรจากการมาร้องเพลง
- กิจกรรมร้องเพลงก่อให้เกิดประโยชน์อะไรแก่ท่าน

() ด้านจิตใจ

- การออกไปร้องเพลง จำเป็นมั้ยต้องร้องได้ดี ไปฝึกที่บ้าน เพราะเหตุใด
- เพราะเหตุใดถึงรู้สึกว่าการร้องเพลงทำให้ท่านรู้สึกดี ด้านจิตใจ ช่วยเปรียบเทียบ ก่อนมาร้องเพลงจนถึงปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับสุขภาพจิตของท่าน

() ด้านร่างกาย

- การร้องเพลงช่วยให้ร่างกายแข็งแรงหรือไม่ อย่างไร
- ช่วยเปรียบเทียบได้มั้ยครับก่อนมาร้องเพลงจนถึงปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับด้านร่างกาย การทำงานของระบบหายใจ ร้องเพลงได้ยาวขึ้นกว่าแต่ก่อน หรืออย่างอื่น อย่างไร

() ปัญญา ความจำ

- ท่านต้องการให้การร้องเพลงช่วยส่งเสริมด้านความจำหรือไม่ ทำไม
- ความจำมีการเปลี่ยนแปลงบ้างมั้ยครับ
- มาร้องเพลงช่วยด้านความจำมั้ย ช่วยเปรียบเทียบได้มั้ยครับ ก่อนมาร้องเพลงจนถึงปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับด้านความจำ

() ด้านสังคม

- เครื่องคาราโอเกะก็หาซื้อได้ง่ายนะครับ หรือดูทางอินเทอร์เน็ตก็ได้ ร้องเพลงอยู่ที่บ้านก็ได้ ทำไมถึงเข้ามาร้องเพลงที่ศูนย์ครับ
- ทำไมต้องเข้าสังคมครับ ดียังไง เงินก็เสีย สำหรับคนที่บ้านอยู่ไกลก็ต้องเสียเวลาเดินทาง
- รู้สึกอย่างไรที่ต้องออกไปร้องเพลงหน้าเวที ทำไมต้องมาซ้อม มาเรียนครับ

() สรูป

- สรูปแล้วคิดว่าจุดประสงค์ หรือเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของคุณในการเข้ากิจกรรมร้องเพลงคืออะไร เพราะอะไร

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ

() ด้าน Self-concepts

- เป็นอย่างไรบ้างการเข้าเรียนร้องเพลง
- เรียนกับอาจารย์ท่านใด

- () อาจารย์ A
- () อาจารย์ B
- () อาจารย์ C
- () อาจารย์ D
- () อาจารย์ E

() บรรยากาศชั้นเรียน

() ด้านจิตใจ

- เป็นอย่างไรบ้างครับ การเข้าเรียนร้องเพลงครั้งแรก บรรยากาศเป็นอย่างไร
- ความรู้สึกแรกที่มีต่อบรรยากาศในการเรียน เป็นอย่างไร
- อาจารย์ช่วยให้เราผ่อนคลาย รู้จักพี่ๆ เพื่อน ๆ หรือไม่ ด้วยวิธีใด
- รู้จักเพื่อนในคลาสเรียนได้อย่างไร
- บรรยากาศของคลาสเรียนสำคัญหรือไม่ ควรเป็นอย่างไร ส่งผลต่อการเข้าเรียนของเราหรือไม่ อธิบาย
- ห้องเรียนแบบไหนที่ทำให้เราไม่อยากเข้าเรียน ทำไม
- แล้วห้องเรียนที่ทำให้อยากเข้าเรียนควรเป็นแบบใด อย่างไร

- มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เรารู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับหรือไม่ เพราะอะไร

() ด้านอุปกรณ์

- มาที่ศูนย์เรื่องสถานที่เป็นอย่างไร พอใจหรือไม่ ช่วยอธิบาย
- ห้องเรียนร้องเพลงเป็นอย่างไร อุปกรณ์ดีมีดี เพียงพอหรือไม่
- ทางศูนย์มีงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์การเรียนหรือไม่
- มีการจัดหาอุปกรณ์การขับร้องคาราโอเกะอย่างไร

() ด้านการสอน

- รูปแบบกิจกรรมเป็นอย่างไร (ร้องเดี่ยว กลุ่ม-จับกลุ่ม ร้องประสานเสียง เดี่ยวแล้วกลุ่ม กลุ่มแล้วเดี่ยว)

- ดำเนินกิจกรรมอย่างไร เริ่มต้น ชั้นกลาง ชั้นสรุป
- อาจารย์สอนร้องเพลงประเภทอะไรบ้าง
- มีเพลงประจำห้องหรือไม่ ได้แก่เพลงอะไร.....
- โดยทั่วไปอาจารย์สอนเนื้อหาใดบ้าง (การออกเสียง การหายใจ ทำขึ้น)
- ด้านการสอนร้องอาจารย์เน้นอะไรเป็นพิเศษ
- อาจารย์สอนเทคนิคการสอนร้อง อะไรบ้าง ทำอย่างไร หรือไม่ได้สอน
- หากไม่ได้สอนแล้วทำไมถึงยังเรียน

() สิ่งที่ชอบในด้านการสอน

- สิ่งใดที่ทำให้ท่านรู้สึกอยากเข้ากิจกรรม
- อะไรที่ทำให้ชอบเรียนกับอาจารย์ การสอนของอาจารย์เป็นอย่างไร
- อาจารย์ได้ทำอะไรบ้างที่ทำให้ท่านรู้สึกชื่นชอบอยากเรียนด้วย

() สิ่งที่ไม่ชอบต่อการสอน

- สิ่งใดที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่อยากเข้ากิจกรรม
- อะไรที่ทำให้ไม่ชอบ เพราะอะไร ด้านการสอนของอาจารย์เป็นอย่างไร
- อาจารย์ให้เลือกเพลงร้องเองหรือไม่
- ไม่ได้ร้องเพลงที่ท่านต้องการ รู้สึกอย่างไร
- หากโดนอาจารย์ตำหนิ เรื่องการร้องเพลงของท่าน รู้สึกอย่างไร
- อะไรที่ทำให้ไม่อยากเข้าเรียน แต่ทำไมยังเรียนอยู่
- ท่านอยากให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

() ด้านการวิเคราะห์ความต้องการ (ความต้องการของผู้เรียน ครูต้องมีการจัดให้ปรึกษากัน)

- อาจารย์เคยให้พี่จัดกลุ่มคุยกันว่าอยากร้องเพลง หรืออยากจัดกิจกรรมร้องเพลงให้เป็นในรูปแบบใดหรือไม่ครับ

- แล้วคุยกันยังไง หรือไม่มี

- แล้วบทเพลงที่ร้องพี่เลือกกันเอง หรือว่าอาจารย์เลือกให้ครับ หรือว่าช่วยกันเลือก

- แล้วถ้าไม่ได้ร้องเพลงที่อยากร้องทำไงอะคับ

- บทเพลงที่ท่านชอบมีทั้งง่ายและยาก เวลาเลือกไปร้องได้ปรึกษาอาจารย์ถึงความเหมาะสมหรือไม่ครับ ปรึกษาอย่างไร

- แล้วถ้าอาจารย์ให้เปลี่ยนเพลงด้วยความยากของเพลง หรือเหตุผลอื่น ๆ จะยอมรับ หรือไม่รู้สึกอย่างไร

- เพลงอะไรที่ท่านชอบนำไปร้อง ร้องแล้วมันใจ ต้องร้องเพลงนี้ทุกครั้งครับ เพราะอะไร

() ด้านการวางแผนการเรียน ออกแบบการเรียนรู้

- ในการจัดกิจกรรมอาจารย์ได้ให้พวกพี่ ๆ ออกความคิดเห็นยังไงบ้างรีป่าวครับ

- ออกความคิดเห็นอะไรบ้าง เช่น (ต้องการให้สอนอะไรบ้าง สอนตอนไหน)

- เทคนิคการร้องเป็นเรื่องสำคัญสำหรับพี่มั๊ย ถ้าสำคัญอาจารย์สอนบ้างมั๊ย ถ้าไม่ได้สอนจะเรียนหรือไม่ เพราะอะไร ทำไม่ถึงคิดแบบนั้น

- อยากให้อาจารย์สอนยังไง กิจกรรมควรมีอะไรบ้าง

- อาจารย์คิดกิจกรรมเองหมดเลยว่าจะสอนยังไง กิจกรรมให้ออกไปร้องหรือแสดงอย่างไร

- รู้สึกอย่างไรเมื่ออาจารย์คิดกิจกรรมโดยไม่ให้เราส่วนในการออกความคิดเห็น

- บทเพลงที่ร้องท่านเลือกเอง หรืออาจารย์เลือกให้ หรือว่าช่วยกันเลือกระหว่างท่านกับอาจารย์

- มีเลือกแล้วไม่ได้ร้องบ้างมั๊ยครับ รู้สึกอย่างไรหากไม่ได้ร้องเพลงที่ท่านเลือก

() การดำเนินการสอน

- คนในห้องเรียนของท่านคนเยอะมั๊ยครับ

- ท่านได้ร้องเพลงจำนวนกี่เพลงในการเรียนครั้งหนึ่ง หากร้องได้เพลงเดียวทำไมถึงมาอะครับ

- อาจารย์ทำยังไงให้ได้ร้องเพลงกันทุกคนครับ

- อาจารย์ได้สร้างกิจกรรมที่ดึงให้พี่อยากมีส่วนร่วมในการร้องเพลงอย่างไรบ้าง

- กิจกรรมร้องเดี่ยว กลุ่ม มีการแสดง ทำอย่างไรบ้างครับ
 - มีการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนบ้างรึป่าวครับ
 - ลักษณะกิจกรรมเป็นอย่างไร
- ได้ออกความคิดเห็นในการออกแบบกิจกรรมอย่างไรบ้าง
- ไปที่ไหนบ้าง ก็ครั้งต่อ ปี เป็นอย่างไร สนุกหรือไม่ มีข้อจำกัดอะไรบ้าง (เงิน ครอบครัว)
 - ราคาสูงไปหรือไม่ ทำไม่ถึงไป
- () ด้านการนำประสบการณ์ผู้เรียนมาใช้ในการเรียน
- ท่านนับเป็นผู้มีประสบการณ์ ความสามารถ อาจารย์ได้ให้พื่อนำประสบการณ์มาช่วยในกิจกรรมหรือไม่ครับ แล้วทำอะไรบ้าง (ร้องเพลงนำ พิธีกร ผู้นำกลุ่ม การแลกเปลี่ยนการร้องเพลง นำเสนอบทเพลง)
- () การประเมิน
- อาจารย์ได้มีการดูว่า (ประเมินว่า) พี่ร้องดีขึ้นหรือไม่ครับ อาจารย์มีวิธียังไงครับ (ประเมินด้วยตนเอง แล้วค่อยแนะนำ)
 - อาจารย์ได้ให้คำแนะนำด้วยวิธีใด
 - พี่ต้องการให้อาจารย์ปฏิบัติอย่างไร หากต้องการคำวิจารณ์ในการร้องเพลง
- () อื่น ๆ
- ท่านมีคำแนะนำเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ อะไรเป็นสิ่งสำคัญ ในความคิดเห็นของท่าน
 - กิจกรรมควรดำเนินไปแบบใด
 - ผู้สอนควรมีความคิดอย่างไร ปฏิบัติตนอย่างไร
 - ผู้เรียนมีความต้องการอะไรบ้าง
 - ผู้เรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

() ครอบครั

- ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใครบ้างครับ ลูกหลานครอบครัวอยู่ใกล้กันหรือไม่
- ความห่างจากลูกหลานทำให้ต้องเข้ากิจกรรมที่ชมรมนันทรีคอร์สหรือไม่หรือ รู้สึกอย่างไร เหตุใดจึงไม่อยู่บ้าน

() ระยะเวลาในการเข้ากิจกรรมร้องเพลงที่ศูนย์

- ได้มาเข้ากิจกรรมที่ชมรมนันทรีคอร์สกี่ปีแล้วครับ
- ก่อนหน้านี้ทำกิจกรรมอะไรบ้างครับ เป็นอย่างไร
- มาเข้าร้องเพลงที่ชมรมนันทรีคอร์สได้อย่างไรครับ ทำไมถึงต้องเป็นที่นี้
- ทำไมถึงต้องเป็นกิจกรรมร้องเพลง

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะ

() สุขภาวะ

- มาเข้ากิจกรรมร้องเพลงได้มั้ยครับ ดียังไง ด้านไหนบ้างครับ
- ทำไมถึงต้องเป็นร้องเพลง มีความต้องการอะไรจากการมาร้องเพลง
- กิจกรรมร้องเพลงก่อให้เกิดประโยชน์อะไรแก่ท่าน

() ด้านจิตใจ

- การออกไปร้องเพลง จำเป็นมั้ยต้องร้องได้ดี ไปฝึกที่บ้าน ทำไปเพื่ออะไร
- ทำไมถึงรู้สึกว่าการร้องเพลงทำให้ท่านรู้สึกดี ด้านจิตใจ ช่วยเปรียบเทียบได้มั้ยครับ ก่อนมาร้องเพลงจนถึงปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับสุขภาพจิตของท่าน
- ท่านมีความสุขในการได้มาร้องเพลงอย่างไร
- มุมมองความสุขที่ได้รับ หรือต้องการจากการร้องเพลงของท่านเป็นอย่างไร
- ไปร้องเพลงที่ รพ เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร

() ด้านร่างกาย

- การร้องเพลงช่วยให้ร่างกายแข็งแรงหรือไม่ อย่างไร
- ช่วยเปรียบเทียบได้มั้ยครับก่อนมาร้องเพลงจนถึงปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับด้านร่างกาย การทำงานของระบบหายใจ ร้องเพลงได้ยาวขึ้นกว่าแต่ก่อน หรืออย่างอื่น อย่างไร

() ปัญหา ความจำ

- ท่านต้องการให้การร้องเพลงช่วยส่งเสริมด้านความจำหรือไม่ ทำไม
- ความจำมีการเปลี่ยนแปลงบ้างมั้ครับ
- มาร้องเพลงช่วยด้านความจำมั้ ช่วยเปรียบเทียบได้มั้ครับ ก่อนมาร้องเพลงจนถึงปัจจุบัน

มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับด้านความจำ

() ด้านสังคม

- เครื่องการไอเกะก็หาซื้อได้ง่ายนะครับ หรือดูทางอินเทอร์เน็ตก็ได้ ร้องเพลงอยู่ที่บ้านก็ได้
ทำไมถึงเข้ามาร้องเพลงที่ศูนย์ครับ

- ทำไมต้องเข้าสังคมครับ ดียังไง เงินก็เสีย สำหรับคนที่บ้านอยู่ไกลก็ต้องเสียเวลาเดินทาง
- รู้สึกอย่างไรที่ต้องออกไปร้องเพลงหน้าเวที ทำไมต้องมาซ้อม มาเรียนครับ
- ท่านคิดว่าการเข้ากิจกรรมการไอเกะมีส่วนช่วยในการเข้าสังคมของท่านหรือไม่ อย่างไร
- การเข้าสังคมคืออะไร

() สรุป

- สรุปแล้วคิดว่าจุดประสงค์ หรือเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของคุณในการเข้ากิจกรรมร้องเพลง
คืออะไร เพราะอะไร

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ

() ด้าน Self-concepts

- ในการซ้อมร้องเพลงใครเป็นคนสอนพวกพี่ ๆ ร้องเพลงหรือครับ
- แล้วพวกพี่รู้สึกยังไงที่มีคนมาสอน
- ทำไมถึงรู้สึกดี ทำไมถึงรู้สึกไม่ดี
- ทั้งๆ ที่มีครูทำไมไม่ให้ครูมาสอนครับ
- แล้วเวลาเลือกเพลงหละครับใครเลือก
- เลือกแล้วไม่ได้ขึ้นไปร้องออกงานมีไม่พอใจบ้างมั้ครับ
- แก้ปัญหาอย่างไร

() บรรยากาศชั้นเรียน

() ด้านจิตใจ

- เป็นอย่างไรบ้างครับ การเข้ากิจกรรมร้องเพลงครั้งแรก บรรยากาศเป็นอย่างไร

- ความรู้สึกแรกที่มีต่อบรรยากาศในการเรียน ดิฉันครับ เขินมัย
- สมาชิกเป็นอย่างไรบ้าง ช่วยให้เราผ่อนคลาย รู้จักพี่ๆ เพื่อน ๆ หรือไม่ ด้วยวิธีใด
- รู้จักเพื่อนในชมรมได้อย่างไร
- บรรยากาศกิจกรรมของชมรมสำคัญหรือไม่ ควรเป็นอย่างไร ส่งผลต่อการเข้ากิจกรรมของท่านหรือไม่

- บรรยากาศแบบใดที่ทำให้เราไม่อยากเข้ากิจกรรม เพราะเหตุใด
- บรรยากาศแบบใดที่ทำให้อยากเข้ากิจกรรม ควรเป็นแบบใด อย่างไร
- มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เรารู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับหรือไม่ เพราะอะไร

() ด้านอุปกรณ์

- เรื่องสถานที่เป็นอย่างไร พอใจหรือไม่ ช่วยอธิบาย
- ห้องกิจกรรมร้องเพลงเป็นอย่างไร อุปกรณ์ดีมัย เพียงพอหรือไม่
- ทางชมรมมีงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์การเรียนหรือไม่
- มีการจัดหาอุปกรณ์การขับร้องคาราโอเกะอย่างไร

() ด้านการสอน

- รูปแบบกิจกรรมเป็นอย่างไร (ร้องเดี่ยว กลุ่ม-จับกลุ่ม ร้องประสานเสียง เดี่ยวแล้วกลุ่ม กลุ่มแล้วเดี่ยว)
- เริ่มด้วยอะไร ต่อจากนั้น จบด้วยอะไร
- ร้องเพลงประเภทอะไรบ้าง
- มีเพลงประจำหรือไม่ ได้แก่เพลงอะไร
- อะไรที่ทำให้ไม่อยากเข้ากิจกรรม
- ท่านอยากให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในชมรม

() ด้านการวิเคราะห์ความต้องการ (ความต้องการของผู้เรียน ครูต้องมีการจัดให้ปรึกษา)

- ประธานให้สมาชิกประชุมกันว่าอยากร้องเพลง หรืออยากจัดกิจกรรมร้องเพลงให้เป็นในรูปแบบใดหรือไม่ครับ

- บทเพลงที่ร้องท่านเลือกด้วยตนเอง หรือว่าอาจารย์เลือกให้ครับ หรือว่าช่วยกันเลือก
- แล้วถ้าประธานให้เปลี่ยนเพลงด้วยความยากของเพลง หรือเหตุผลอื่น ๆ จะยอมรับ หรือไม่ รู้สึกอย่างไร

- เพลงอะไรที่ท่านชอบนำไปร้อง ร้องแล้วมั่นใจ ต้องร้องเพลงนี้ทุกครั้งครับ เพราะอะไร

() ด้านการวางแผนการเรียน ออกแบบการเรียนรู้

- ในการจัดกิจกรรมอาจารย์ได้ให้พวกพี่ ๆ ออกความคิดเห็นยังไงบ้างรีปาวครับ
- ออกความคิดเห็นอะไรบ้าง
- เทคนิคการร้องเป็นเรื่องสำคัญสำหรับพี่มั๊ย ถ้าสำคัญประธานชมสอนบ้างมั๊ย ถ้าไม่ได้สอนจะเรียนหรือไม่ เพราะอะไร ทำไม่ถึงคิดแบบนั้น
- บทเพลงที่ร้องเลือกกันเอง หรือว่าประธานชมรมเลือกให้ครับ หรือว่าช่วยกันเลือก
- มีเลือกแล้วไม่ได้ร้องบ้างมั๊ยครับ รู้สึกอย่างไรหากขาดโอกาสในการร้องเพลง และการออกแสดงในงานสำคัญ

() การดำเนินกิจกรรมสมาชิกต้องมีส่วนร่วมมากที่สุด

- ท่านได้ร้องก็เพลงในการเข้ากิจกรรมครั้งหนึ่ง
- ชมรมทำยังไงให้ได้ร้องเพลงกันทุกคน
- อาจารย์ได้สร้างกิจกรรมที่ดึงให้พี่อยากมีส่วนร่วมในการร้องเพลงอย่างไรบ้าง
- กิจกรรมร้องเดี่ยว กลุ่ม มีการแสดง ทำอย่างไรบ้างครับ
- มีการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนบ้างรีปาวครับ
- ลักษณะกิจกรรมเป็นอย่างไร
- ได้ออกความคิดเห็นในการออกแบบกิจกรรมอย่างไรบ้าง
 - ท่านเข้ากิจกรรมร้องเพลงที่ไหนบ้าง ก็ครั้งต่อ ปี เป็นอย่างไร สนุกหรือไม่ มีข้อจำกัดอะไรบ้าง (เงิน ลูกหลาน ครอบครัว)
 - ชมรม/สมาชิกชมรม ได้กระตุ้นสมาชิกอย่างไร ให้อยากมาร้องเพลงครับ เนื่องจากคอร์สนำเพื่อ คาราโอเกะก็ไม่ได้ไปร้องที่ไหน สนุกยังไง ทำไม่ถึงไม่เบื่อ

() ด้านการนำประสบการณ์ผู้เรียนมาใช้ในการเรียน

- ท่านนับเป็นผู้มีประสบการณ์ ความสามารถ ท่านได้รับโอกาสในการนำประสบการณ์มาช่วยในกิจกรรมหรือไม่ครับ แล้วทำอะไรบ้าง (ร้องเพลงนำ พิธีกร ผู้นำกลุ่ม การแลกเปลี่ยนการร้องเพลง นำเสนอบทเพลง)

() การประเมิน

- ชมรม/ผู้นำกิจกรรม ได้มีการประเมินพัฒนาการด้านร้องเพลงหรือไม่ครับ มีวิธียังไงครับ (ประเมินด้วยตนเอง แล้วค่อยแนะนำ)

- ได้ให้คำแนะนำด้วยวิธีใด
- ท่านต้องการให้ผู้นำกิจกรรม หรือสมาชิก ปฏิบัติอย่างไร หากต้องการคำวิจารณ์ในการร้อง

เพลง

() ความสำคัญของคาราโอเกะในชมรมขับร้องประสานเสียง และการพัฒนากิจกรรม

- พิจารณาว่าคาราโอเกะมีส่วนที่ช่วยทำให้สมาชิกเพิ่มขึ้นหรือไม่ ทำไม
- พี่เข้ามาเพราะคาราโอเกะหรือคอร์ส
- พิจารณาว่าการร้องคาราโอเกะมีความสำคัญอย่างไร ทำไมถึงต้องมาอยู่ในชมรมคอร์ส
- มีแนวทางในการพัฒนากิจกรรมคาราโอเกะอย่างไร เพื่ออะไร
- ทำอย่างไรให้กิจกรรมคาราโอเกะ ออกมาดี ทั้งด้านการแสดง การซ้อม และการร้องเพลง

เพื่อความสุข

() ปัจจัยส่งผลต่อความสำเร็จของชมรม

- อะไรที่เป็นสิ่งที่ทำให้ชมรมคอร์สมีความมั่นคงและมีความก้าวหน้า จุดเด่น
- เป้าหมายของการมาเข้าร้องเพลงที่นี่ของพี่คืออะไร

() ในชมรมเกษตรจะมีประสิทธิภาพได้ต้องประกอบด้วยสมาชิกที่มีบทบาทต่างกันได้แก่ (ผู้นำ/ผู้คอย
 ตักเตือน/ผู้ปฏิบัติงาน)

- แต่ละคนมีบทบาทหน้าที่สำคัญอย่างไรในการขับเคลื่อนชมรม
- มีการจัดหาทรัพยากรอย่างไรบ้างครับ ด้านงบประมาณ/วัสดุอุปกรณ์/
- ในการจัดหางาน หรือการออกงานเพื่อก่อให้เกิดความมั่นคง ทางการเงินและผลงาน พี่ได้มีการติดต่ออย่างไร

- ทำอย่างไรให้ชมรมเกิดความเหนียวแน่นครับ บุคคลในชมรมต้องมีใจเป็นอย่างไร

- อำนาจการตัดสินใจส่วนใหญ่อยู่ที่ใคร แล้วท่านมีแนวทางการตัดสินใจอย่างไร
- ยอมรับหรือไม่ในการตัดสินใจ หากไม่ยอมรับหรือมีคนไม่ยอม ทำอย่างไร

() นโยบายและบริหาร

- จากนโยบายในการบริหารจัดการของชมรม ได้นำไปสู่ในการปฏิบัติจริงมากน้อยเพียงใด
- จุดแข็ง หรือ จุดอ่อน ของชมรมคืออะไร เพราะเหตุใด
- ทำไมชมรมคอร์สถึงประสบความสำเร็จ มีแนวทางอย่างไร

() ปัญหาและการแก้ปัญหา

ชมรมประสบปัญหา หรือเคยประสบปัญหาด้านการบริหารบุคลากรอย่างไร และมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

ชมรมประสบปัญหา หรือเคยประสบปัญหาด้านการบริหารงบประมาณอย่างไร และมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

() อื่นๆ

- หากจัดกิจกรรมคาราโอเกะในลักษณะชมรมควรทำอย่างไร

- ควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

- ท่านมีคำแนะนำเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ อะไรเป็นสิ่งสำคัญ ในความคิดเห็นของท่าน

- กิจกรรมควรดำเนินไปแบบใด

- ผู้สอนควรมีความคิดอย่างไร ปฏิบัติตนอย่างไร

- ผู้เรียนมีความต้องการอะไรบ้าง

- ผู้เรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร



แบบสัมภาษณ์ ชุดที่ 3

แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี และประธานชมรม
นนทรีคอร์ส

วันที่สัมภาษณ์.....เวลา.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ (นาย / นางสาว / นาง) นามสกุล

2. อายุ ปี เพศ ชาย หญิง ภูมิลำเนา จังหวัด

1. อาชีพ/ตำแหน่ง

2. สถานที่ทำงาน/สถานศึกษา

3. วุฒิการศึกษา

4. ตำแหน่ง.....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ

ด้านครูผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรม มีประเด็นที่เกี่ยวข้อง คือ 1) การบริหารจัดการทรัพยากร ได้แก่
งบประมาณ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์

1. การบริหารจัดการทรัพยากร

1.1 ด้านงบประมาณ

1) มีการจัดสรรงบประมาณอย่างไร แหล่งที่มาของงบประมาณ ท่านมีวิธีการระดมทุน
อย่างไร

2) ท่านมีการบริหารจัดการเรื่อง งบประมาณในชมรมอย่างไร

- 3) งบประมาณสำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการไอเกะมากน้อยเพียงใด อย่างไร
- 4) ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการจัดการงบประมาณ หรือไม่ อย่างไร
- 5) อื่น ๆ

1.2 ด้านบุคลากร

- 1) ท่านมีวิธีการคัดเลือกบุคคลากรผู้สอนอย่างไร มีเกณฑ์อะไรบ้าง
- 2) ท่านมีวิธีการคัดเลือกบุคคลากรผู้เรียนอย่างไร มีเกณฑ์อะไรบ้าง
- 3) ท่านมีวิธีการบริหารจัดการบุคลากรดังกล่าวอย่างไร
- 4) ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการจัดการบุคลากรหรือไม่ อย่างไร
- 5) ในการประชุมวางแผนท่านเปิดโอกาสให้สมาชิกในชมรมมีส่วนร่วมอย่างไร
- 6) จากประสบการณ์ท่านมีแนวคิดสำคัญในด้านการในการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการไอเกะสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุอย่างไร
 - 7) ในการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ท่านมีการดำเนินการอย่างไร
 - 8) ท่านมีปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในด้านใดบ้าง อย่างไร
 - 9) หากเกิดความขัดแย้งในองค์กรท่านมีวิธีการแก้ไขอย่างไร
 - 10) อื่น ๆ

1.3 ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่

- 1) ท่านมีวิธีคัดเลือกอุปกรณ์ สถานที่จัดกิจกรรมอย่างไร มีค่าใช้จ่ายเท่าไรในแต่ละงาน
- 2) ท่านมีการปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการไอเกะสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร
- 3) อื่น ๆ

แบบบันทึกภาคสนาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

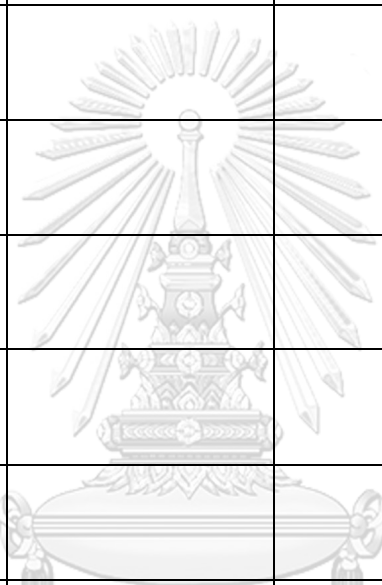
ครั้งที่.....

วันที่.....

เวลา.....น.....

สิ่งที่สังเกต.....

สถานที่.....

ประเด็น	สิ่งที่เห็น	ตีความ	เชื่อมต่อทฤษฎี
สุขภาวะทางด้านร่างกาย			
สุขภาวะทางปัญญา			
สุขภาวะทางสังคม			
สุขภาวะทางจิตใจ			
มโนภาตต่อตนเอง			
บรรยากาศชั้นเรียน			
การมีส่วนร่วม			
การประเมิน			
รูปแบบการสอน			
อื่น ๆ			



ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้ศึกษาเบื้องต้นด้วยการสอบถามจากนักสังคมสงเคราะห์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องทางเว็บไซต์ต่าง ๆ จึงสรุปเพื่อหาสถานที่ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี



ภาพที่ 11 ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ที่มา: วรัท โขควิทยา

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี ตั้งอยู่ที่ 144/1 ถนนติวานนท์ ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง นนทบุรี เริ่มก่อสร้าง ปี พ.ศ. 2553 เป็นอาคาร 5 ชั้นพื้นที่ 8,158 ตารางเมตร ภายในการดูแลของเทศบาลนครนนทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลาย ที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงและใช้ศักยภาพของตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมอย่างเต็มที่ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยทางศูนย์ได้จัดให้มีกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน และเป็นสถานที่ศึกษาดูงานจากหน่วยงานต่าง ๆ (เทศบาลนครนนทบุรี , 2558 : ออนไลน์) จากการลงพื้นที่เพื่อศึกษาข้อมูลเบื้องต้นในด้านกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการโอเกะสำหรับผู้สูงอายุได้มีจัดรูปแบบกิจกรรมที่จัดได้ว่าเป็นการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุได้ เนื่องจากมีองค์ประกอบที่ครบถ้วนทางการศึกษา ได้แก่ ครู ผู้เรียน เนื้อหา และบริบท ดังเห็นจากตารางกิจกรรมโครงการโอเกะดังนี้

ตารางที่ 20 ตารางกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

วัน/เวลา	9.30-11.30 น.	13.30-15.30 น.
จันทร์	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน ปรีชา ภรมพิบูลย์	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน ปานใจ วิ.ยังดีมาก
อังคาร	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน สมชาติ พลนรา ผู้ฝึกสอน อารีย์ พลนรา	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน พิชัย ทองเนียม
พุธ	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน สมชาติ พลนรา ผู้ฝึกสอน อารีย์ พลนรา	ฝึกร้องเพลงสากล ผู้ฝึกสอน สัญชัย สมบูรณ์สุข
พฤหัสบดี	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน ปรีชา ภรมพิบูลย์	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง ผู้ฝึกสอน โสภา คงเจริญ
ศุกร์	ฝึกร้องเพลงเข้าจังหวะ ผู้ฝึกสอน โสภา คงเจริญ	ฝึกการออกเสียงและร้องเพลง (สำหรับผู้เริ่มต้น) ผู้ฝึกสอน ปานใจ วิ.ยังดีมาก

ตารางที่ 21 ข้อมูลการสัมภาษณ์เกษียณอายุพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	วันที่สัมภาษณ์	สถานะ	เพศ*	อายุ*
1.	26 เมษายน 2561	ผู้บริหาร	หญิง	38
2.	7 มีนาคม 2561, 14 มีนาคม 2561	ผู้สอน	ชาย	80
3.	13 มีนาคม 2561, 3 เมษายน 2561	ผู้สอน	ชาย	72
4.	22 มีนาคม 2561, 29 มีนาคม 2561	ผู้สอน	ชาย	74
5.	22 มีนาคม 2561	ผู้สอน	ชาย	65
6.	9 มีนาคม 2561, 12 มีนาคม 2561, 2 เมษายน 2561	ผู้สอน	หญิง	74
7.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	ชาย	60
8.	28 มีนาคม 2561, 4 เมษายน 2561	ผู้เรียน	หญิง	60
9.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	60
10.	29 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	60
11.	29 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	60
12.	29 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	ชาย	62
13.	5 เมษายน 2561	ผู้เรียน	ชาย	62
14.	14 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	ชาย	63
15.	12 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	65
16.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	66
17.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	67
18.	7 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	67
19.	4 เมษายน 2561	ผู้เรียน	หญิง	69
20.	4 เมษายน 2561	ผู้เรียน	ชาย	70
21.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	71
22.	29 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	ชาย	75
23.	22 มีนาคม 2561, 27 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	76
24.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	ชาย	77
25.	7 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	78
26.	28 มีนาคม 2561, 30 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	79
27.	29 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	81
28.	29 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	หญิง	82
29.	28 มีนาคม 2561	ผู้เรียน	ชาย	83

ผู้สอน 5 คน

*1) เพศชาย 4 คน หญิง 1 คน

*2) ช่วงอายุ 60-65 ปี 1 คน 71-75 ปี 3 คน 76-80 ปี 1 คน

ผู้สูงอายุ 23 คน

*1) เพศ ชาย 8 คน หญิง 15 คน

*2) ช่วงอายุ 60-65 ปี 8 คน 66-70 ปี 5 คน 71-75 ปี 2 คน 76-80 ปี 4 คน 81-85 ปี 3 คน



2) ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์



ภาพที่ 12 ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์
สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
ที่มา: วรวิทย์ โชควิทยา

ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2548 ด้วยการรวมตัวกันของนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ผู้ชื่นชอบในการขับร้องเพลงประสานเสียง เริ่มแสดงครั้งแรก ในงานคืนสู่เหย้านิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2548 โดยมีนายกังสดาร เทพหัสดิน ณ อยุธยา เป็นผู้ฝึกสอน ต่อมา รศ. ดร. ธวัชชัย นาควงศ์ ได้รับหน้าที่เป็นวาทยกรและอาจารย์ผู้ฝึกสอนท่านแรก และตั้งแต่ปี 2549 นางสาวปิยมาภรณ์ สบายแท้ ได้รับหน้าที่ว่าทยกรและอาจารย์ผู้ฝึกสอนจนทุกวันนี้

ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจุบันมีนางธนิษฐา จงพิร์เพียร เป็นประธานชมรม โดยวันศุกร์แรกของทุกเดือนวงนนทรีคอร์ดส์จะขับขานเพลงอันไพเราะในงานนนทรีสโมสร และยังสร้างความสำราญผ่านเสียงเพลงในงานจิตอาสาต่าง ๆ หรือในงานแสดงต่างๆ ตามแต่ผู้ว่าจ้างกำหนด เช่น ร้องเพลงประสานเสียง ร้องเพลงคาราโอเกะ การจัดกิจกรรมการกุศลร้องเพลง ณ โรงพยาบาลภูมิพล ทุก ๆ อาทิตย์ ที่ 3 ของเดือน กิจกรรมการอัดเสียงขับร้องประสานเสียง ณ ห้องบันทึกเสียง กิจกรรมการฝึกร้องเพลงต่างจังหวัด ร้องเพลงเปิดงานของสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นต้น การดำเนินกิจกรรมขับร้องด้านเนื้อหาผู้เรียนจะเป็นผู้เลือกร่วมกับครูผู้สอนโดยเลือกให้เหมาะสมกับรูปแบบงานร้องเพลง รูปแบบกิจกรรมจะมีผู้นำกิจกรรมซึ่งเป็นผู้เรียนที่มีความสามารถในการร้องเพลงมาดูแลด้านการฝึกซ้อม ส่วนผู้สอนจะทำการติวเข้มในช่วงก่อนแสดง (ปิยมาภรณ์ สบายแท้, ผู้ฝึกสอนชมรมขับร้อง

ประธานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์,
สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2561)

ตารางที่ 22 ข้อมูลการสัมภาษณ์ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิตเก่า
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ลำดับ	วันสัมภาษณ์	สถานะ	*เพศ	*อายุ
1.	23 เมษายน 2561	ประธานชมรม	หญิง	65
2.	20 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	60
3.	26 กุมภาพันธ์ 2561, 22 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	ชาย	63
4.	14 มีนาคม 2561	สมาชิก	ชาย	64
5.	12 มีนาคม 2561, 20 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	65
6.	6 เมษายน 2561	สมาชิก	หญิง	65
7.	14 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	65
8.	6 เมษายน 2561, 8 เมษายน 2561	สมาชิก	หญิง	66
9.	16 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	68
10.	18 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	ชาย	69
11.	14 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	69
12.	14 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	ชาย	78

รวมสมาชิก 11 คน

1) *เพศ ชาย 4 คน หญิง 8 คน

2) *ช่วงอายุ 60-65 ปี 6 คน 66-70 ปี 4 คน 75-80 ปี 1 คน





ตัวอย่างบทสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ด้านความสุขใจเป็นความสุขที่ได้จากความต้องการหรือการได้รับความสุขจากการเข้ากิจกรรมขบร้องคาราโอเกะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

“มาเข้ากิจกรรมนี้ เพราะว่าภรรยาลูกก็เสียชีวิตตั้งแต่ 6 ปีที่แล้วเลย
เหงา พอมาเข้ากิจกรรมนี้ก็เหมือนกับเป็นการทดแทน ความรู้สึกของเราให้มี
ชีวิตชีวาขึ้น”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 6 มีนาคม 2561

“มีความสุขค่ะ มาแล้วไม่อยากจะกลับ เสาร์-อาทิตย์ ก็คิดเมื่อไหร่จะ
ถึงวันจันทร์สักที พี่มาศูนย์นี้ตั้งแต่ปี 56 ตอนนี้เป็นที่สี่แล้ว ไม่เคยขาดเลยถ้าไม่
จำเป็น”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 7 มีนาคม 2561

“ความสุขได้ความสุข การฟังเพลงมีความสุข ที่ผมมาที่นี่ผมไม่ต้อง
นั่งเครียดอยู่ที่บ้าน อยู่บ้านนะแฟนผมเค้าก็บ่นเรื่องนู่นเรื่องนี้ อะไรวางไม่
เป็นที่อะไรต่ออะไร ผมรำคาญ ผมก็ออกมาเปิดหูเปิดตา”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“คนร้องเพลงต้องมีความสุขนะ เราเข้าไปอารมณ์เพลง มันอยู่ใน
เนื้อเพลง เงียบๆ ได้ฟังเพลงเพราะ ๆ ก็สบายใจนะ เรามีความสุขที่เราร้อง
เพลงได้”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“ด้านอารมณ์ก็มีความสุข มีอารมณ์ดี สำหรับคุณยายนะ มาแล้วก็

แฮ่ปี่ทุกครั้งที่มา”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“การร้องเพลงก็มีความสุขดีนะ บางทีอารมณ์เราก็ชุ่มฉ่ำ ร้องเพลงไป แค่ว่าเพลงก็รู้สึกดีขึ้นมา อารมณ์มันไม่ชุ่มฉ่ำแจ่มใสขึ้น เพลงมันก็ช่วยได้เยอะ จริง ๆ แล้วอยากจะไปเรียนเล่นดนตรีด้วย แต่เวลาไม่มี”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2561

“เพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้เราได้มาพูดคุยมีเพื่อนมีฝูงนะคะ แล้วจิตใจเราก็สบาย บางครั้งครูบางท่านก็จะมีอารมณ์สนุกสนาน พูดอะไรให้ข้าฉันไปด้วย ที่มาต้องการความสนุกไม่ต้องการความทุกข์ มันมีส่วนมากเลยที่เดียวเขียว การร้องเพลง ทำให้จิตใจเรามองใสศรัทธา ซึ่งไปได้ยินเพลงที่ไหนเราก็ต้องหยุดฟังเพราะเราชอบ ชอบเสียงเพลงทำให้เรามีอารมณ์ดีสนุก”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 22 มีนาคม 2561

“สนุกสนาน มองได้ความคิด เราเข้าไปเราได้ความสุข สบายใจ อันนี้ไม่ได้เป็นการเข้มงวดกดขี่อะไรขนาดนั้น เราไปผ่อนคลาย คลายเครียด ไปตรงนี้เพื่อคลายเครียด ไม่ให้เราเครียด เพื่อให้มีความสุข สนุกสนานไม่ใช่ว่าต้องทำให้ได้ ป้าเรียนไม่ใช่เอาไปใช้เพื่อประกอบอาชีพ เพราะป้าหมดตรงนั้นแล้ว ป้าไม่ต้องถึงกับเคร่งเครียด ทำได้ก็ทำทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ ไม่ต้องไปถึงกับเครียดกับตรงนั้น ป้าอยู่อีกไม่เท่าไรก็ตายแล้วไม่รู้จะไปเมื่อไร”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“อยู่บ้านแล้วไม่ได้ทำอะไร เหนงา อย่างร้องเพลงอยู่บ้านก็ร้องได้ แต่มันไม่สนุก มาที่นี่สนุกกว่า”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 29 มีนาคม 2561

“เราว่างจะครอบครัวแล้ว ว่างจากหน้าที่การงานแล้ว ไม่มีงานประจำ แล้วก็เลยมาเข้าตรงนี้เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อความสนุกสนาน ให้อารมณ์เราร่าเริง แจ่มใส ไม่เครียด มีอารมณ์ที่ดี”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 28 มีนาคม 2561

“สำหรับผมมาพักผ่อนเสียมากกว่า มานี้ก็คงไม่ได้มาเรียนเท่าไรหรอก มาพักผ่อนเป็นหลักมากกว่า มาคลายเครียดเพราะว่าทำงานด้านรองอธิการบดีมา 3 วาระ 12 ปี หนักมาก อยากมาพักผ่อนด้วยเนื่องจากว่าที่ผ่านมามากหลายปีเราเครียดมากกลายเป็นนิสัยเลยนะ กลายเป็นนิสัยความเครียดเลย เจอปัญหาเล็กน้อยมันก็จะกดดันแล้วก็เครียดมันทำให้เราทำให้สุขภาพเราเสีย เครียดสุขภาพเราเสียเราแย่ ปวดท้องอืดแน่นท้อง ตรงนี้ที่มาคือต้องการที่จะมา มาพักผ่อนมาสบายสบายไม่ต้องรับรู้อะไรนะ ไม่ต้องมารู้ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรทั้งสิ้นมาพักผ่อนสบายสบาย ก็อยากจะทำอย่างนี้สักพักหนึ่ง ไม่รู้จะเบื่อหรือเปล่านะถ้าไม่เบื่อก็ทำไปเรื่อย ๆ”

ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี, สัมภาษณ์ 5 เมษายน 2561

ตารางที่ 23 ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้านความสุขใจศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนคร
นนทบุรี

ลำดับ	วันที่สัมภาษณ์	เพศ	อายุ	A	B	C	D	E	F	G
1.	28 มีนาคม 2561	ชาย	60			•	•	•		
2.	28 มีนาคม, 4 เมษายน 2561	หญิง	60	•					•	•
3.	28 มีนาคม 2561	หญิง	60			•				
4.	29 มีนาคม 2561	หญิง	60	•	•					
5.	29 มีนาคม 2561	หญิง	60		•				•	
6.	29 มีนาคม 2561	ชาย	62			•				
7.	5 เมษายน 2561	ชาย	62				•		•	
8.	14 มีนาคม 2561	ชาย	63	•	•					
9.	12 มีนาคม 2561	หญิง	65	•			•	•	•	
10.	28 มีนาคม 2561	หญิง	66		•		•	•	•	
11.	28 มีนาคม 2561	หญิง	67	•	•					
12.	7 มีนาคม 2561	หญิง	67	•	•		•	•		
13.	4 เมษายน 2561	หญิง	69		•	•				
14.	4 เมษายน 2561	ชาย	70		•					
15.	28 มีนาคม 2561	หญิง	71	•						
16.	29 มีนาคม 2561	ชาย	75		•				•	
17.	22, 27 มีนาคม 2561	หญิง	76	•	•			•		
18.	28 มีนาคม 2561	ชาย	77		•			•		
19.	7 มีนาคม 2561	หญิง	78	•	•					
20.	28, 30 มีนาคม 2561	หญิง	79	•		•		•	•	
21.	29 มีนาคม 2561	หญิง	81					•		•
22.	29 มีนาคม 2561	หญิง	82	•	•					
23.	28 มีนาคม 2561	ชาย	83	•					•	
รวม				12	13	5	5	8	8	2
ร้อยละ				52.1	56.5	21.7	21.7	34.7	34.7	8.6

• = การแสดงความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

A = ความสุข, B = อารมณ์ดี, C = ผ่อนคลาย, D = พักผ่อน, E = สนุกสนาน, F = คลายความเครียด
, G = คลายความเหงา

2. ชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ดส์ สมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

“เราจะมีความสุขในการร้องเพลง คาราโอเกะ จะมีเพลงร่าวกหรืออะไร ถ้านักร้อง ร้องแบบไปเรื่อย ๆ มันไม่มันนะ มันต้องมีหยุด มีเอื้อนไปสนุกสนานทุกคนก็จะขำ ทุกอย่างก็จะออกมามีชีวิตชีวา”

สมาชิกชมรมนนทรีคอร์ดส์ , สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2561

“คนมีดนตรีในหัวใจ พยายามมีห่อหุ้ม จะเป็นคนไม่เครียด พอไม่เครียดแล้วจำทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี แล้วจะสื่อให้สุขภาพร่างกายดี ผมคิดว่าจะทำให้อายุยืนด้วยนะ เราคิดว่า ถ้าเราชอบในสิ่งนี้ เราชอบร้องเพลงแล้วเราได้มาร้องเพลงในสิ่งที่เรารัก มันทำให้เราจากที่มีอารมณ์เครียด ก็ได้ปล่อยไปกับการร้องเพลง เพราะว่าการร้องเพลงมันไม่มีผลเสียอะไรเลย มีแต่ผลดี คือทำให้เราเป็นคนที่มีอารมณ์ดีขึ้น จะมองโลกในแง่ดี เพราะว่าถ้าเราเครียดไม่ปล่อยมันก็จะอยู่อย่างนั้น แล้วมันก็จะมีผลเสียต่อคนอื่น คนรอบข้าง หรือใครที่มาสัมพันธ์กับเรา แต่ถ้าเราอารมณ์ดีไม่เครียด เพื่อนก็อยากมาคุยด้วย ไปไหนด้วยกัน ถ้าเราไปไหนกับคนที่อารมณ์เครียดมันก็ไม่ดี ซึ่งผมคิดว่าคนทั่วไปพอจะคิดสักนิด ถึงร้องเพลงไม่เป็นนะแต่ก็ร้องไปเถอะ”

สมาชิกชมรมนนทรีคอร์ดส์ , สัมภาษณ์ 18 กรกฎาคม 2561

“แน่นอนมีความสุข ความสุขมันก็บอกไม่ถูกนะ ไม่รู้ว่ามันใช่ความสุขหรือเปล่าแต่ถึงเวลาแล้วเราอยากมา คือ ถ้าเรามาแล้วไม่มีความสุขเราก็ไม่อยากจะใหม่ ถึงเวลาตอนเย็นรถติดด้วย กว่าจะมาถึง เราก็เอ่อมันเป็นความสุขอยากจะมา ได้มาสนุกสนาน ผ่อนคลาย แล้วเราขอร้องเพลงอยู่แล้ว พี่ว่าช่วยในด้านจิตใจ จิตใจเรา ถ้าจิตใจเราดีร่างกายเราก็ดี พี่ว่าสำคัญคือสมองกับจิตใจ ช่วยคลายเครียด บางที่ทำงานมาร้องเพลง ช่วยได้เหมือนได้ปลดปล่อย”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ธ , สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2561

“ดนตรีทำให้มีความสุข ฟังแล้วมันมีความสุข ถ้าไม่มีดนตรีเจียบ ๆ มันรู้สึกเหงา แต่มีดนตรีมันเปลี่ยนบรรยากาศไปเลย รักเสียงเพลง”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ธ, สัมภาษณ์ 16 กรกฎาคม 2561

“จริง ๆ อยากมาทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นคาราโอเกะ หรือคอร์ธ เป็นเรื่องที่เราอยากมาผ่อนคลายอยู่แล้ว กลายเป็นว่าเรามีเวลาไม่พอ บางที่ติดประชุมมาไม่ทัน ไปต่างจังหวัดมาไม่ทัน เสียหายที่ไม่ได้มา เพราะว่า ตนเองเป็นคนที่ไม่ได้คิดที่จะมาแล้วจะทำให้เราร้องเพลงดีขึ้น ตั้งใจมา มาผ่อนคลาย มารวมกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ได้เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่ง แต่ว่าผลก็อาจจะเห็นได้ว่าเรารู้สึกจะมีความมั่นใจในการร้องเพลงเพิ่มขึ้น เป้าหมายเราไม่ได้ระดับประกวด แต่เพื่อให้ร้องเพลงได้ดีขึ้น ไปร้องที่อื่นได้ไม่น่าเกลียดเพราะว่ามีอายุแล้ว แล้วก็พอมีเวลา ได้ทำในสิ่งที่ชอบทำเพิ่มขึ้น”

สมาชิกชมรมนันทริคอร์ธ, สัมภาษณ์ 14 กรกฎาคม 2561

ตารางที่ 24 ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้านความสุขชมรมขับร้องประสานเสียงนนทรีคอร์ส สมาคมนิสิต
เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ลำดับ	วันสัมภาษณ์	สถานะ	เพศ	อายุ	A	B	C	D	E	F	G
1.	20 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	60	•	•	•		•		
2.	26 กุมภาพันธ์ 2561, 22 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	ชาย	63	•	•	•		•	•	
3.	4 มีนาคม 2561	สมาชิก	ชาย	64	•						
4.	12 มีนาคม 2561, 20 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	65	•	•			•		
5.	6 เมษายน 2561	สมาชิก	หญิง	65				•		•	
6.	14 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	65	•						
7.	8 เมษายน 2561	สมาชิก	หญิง	66				•	•		
8.	16 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	68	•						
9.	18 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	ชาย	69		•					
10.	14 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	หญิง	69			•				
11.	14 กรกฎาคม 2561	สมาชิก	ชาย	78	•						
รวม					7	4	3	2	4	2	
ร้อยละ					63.6	36.3	27.2	18.1	36.3	18.1	0

• = การแสดงความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

A = ความสุข, B = อารมณ์ดี, C = ผ่อนคลาย, D = พักผ่อน, E = สนุกสนาน F = คลายความเครียด,

G = คลายความเหงา

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วรัท โขควิทยา
วัน เดือน ปี เกิด	14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาบัณฑิต คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร สาขาการแสดง ในปีการศึกษา 2551 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY