

## การจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ Music Activities for Ageing Society Preparation

ณัฐศรัณย์ ทฤษฎีคุณ\*<sup>1</sup>  
Natsarun Tissadikun\*<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระบวนการสอนดนตรีเพื่อให้เกิดพื้นฐานทักษะทางดนตรี พฤติกรรม และบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจทัศนคติที่ดีต่อดนตรี การพัฒนาร่างกาย และจิตใจที่ได้รับผ่านกระบวนการดนตรีในรูปแบบการสอนดนตรีสำหรับเด็กตามแนวทางของนักดนตรีศึกษาที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และมีครูดนตรีได้นิยมนำแนวทางดังกล่าวมาปรับใช้ในการสอนกิจกรรมดนตรีสำหรับเด็ก แต่ทั้งนี้ ได้นำแนวทางหลักการ กลวิธีการดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการสอนดนตรีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อทราบแนวทางของการจัดกิจกรรมทางดนตรีให้มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งได้นำการประเมินผลทางด้านร่างกาย จิตใจ พื้นฐานทักษะทางดนตรี พฤติกรรม และบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ได้มีแนวทางและตัวอย่างของเกณฑ์การประเมินแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการประเมินทางด้านปฏิบัติ แต่จะมุ่งเน้นและเพิ่มเติมเกณฑ์การประเมินในด้านศักยภาพทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และบุคลิกภาพสำหรับผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการประเมินพื้นฐานทักษะทางดนตรีโดยทั่วไป

**คำสำคัญ :** กิจกรรมดนตรี / ผู้สูงอายุ / สังคมผู้สูงอายุ

---

\* corresponding author, email: hombn@gmail.com

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำภาควิชาดนตรีตะวันตก วิทยาลัยการดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

<sup>1</sup> Lecturer in Western Music Department, College of Music, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

## Abstract

Arranging music activities in preparing for ageing society refers to activities focusing on music teaching process to develop the elderly's fundamental musical skills, behaviors and personalities. This is to help better their understanding and attitude towards music in relation to physical and mental development, which is derived from music education for children. Even though procedures from music education, taken from various renowned music education theorists and implemented by many music teachers, are mainly adapted for children, these procedures, along with their approaches and principles, are now used for the elderly to best suit their ability and skill. Furthermore, rubrics assessment is applied, which practically rating not only the elderly's musical skills, but also their physical and mental abilities, behaviors and personalities.

**Keyword:** Musical Activities / Elderly / Aged Society

## บทนำ

ในปัจจุบัน โลกได้มีการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มของจำนวนประชากรในช่วงวัยต่าง ๆ ที่มีสัดส่วนที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะกลุ่มช่วงวัยผู้สูงอายุที่เริ่มมีจำนวนมากขึ้น และการลดลงของจำนวนกลุ่มประชากรวัยทำงานและวัยเด็ก ดังนั้น จึงเริ่มทำให้เกิดเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) และมีแนวโน้มที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในอีก 1-2 ปีข้างหน้า สอดคล้องกับข้อมูลของ United Nations-UN (2017, ออนไลน์) ที่ได้มีการรายงานถึงภาวะจำนวนประชากรโลกที่เริ่มเข้าสู่ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งคาดการณ์ว่ากลุ่มประชากรผู้สูงอายุในปีต่อ ๆ ไปนับจากนี้จะเป็นกลุ่มที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองในอนาคต รวมถึงสังคมในทุกประเทศ จะต้องเตรียมรับมือต่อการรองรับกลุ่มประชากรเหล่านี้ อาทิ ตลาดแรงงาน ความต้องการของสินค้า การบริการ และการคมนาคม เป็นต้น ทั้งนี้ยังได้อ้างอิงถึงข้อมูลประชากรโลก โดยตั้งแต่ปี ค.ศ. 2017 จำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 962 ล้านคนทั่วโลก และคาดการณ์ต่อไปว่า

ในปี ค.ศ. 2050 จะมีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุถึงสองเท่าเป็น 2.1 พันล้านคนทั่วโลก และจะเพิ่มเป็นสามเท่าในปี ค.ศ. 2100 คือจำนวน 3.1 พันล้านคน และจะเติบโตเร็วกว่ากลุ่มประชากรผู้มีอายุน้อย ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาวิถีและการใช้ชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ส่งผลให้สามารถเป็นกำลังในการขับเคลื่อนสังคมต่อไปได้

ด้วยเหตุนี้ สังคมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มจำนวนประชากรที่มากขึ้นแล้ว ยังต้องคำนึงถึงวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุที่จะต้องได้รับการพัฒนาทั้งร่างกายและสภาพจิตใจ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุ จะมีศักยภาพที่จะสามารถพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ค่อนข้างช้า เพราะเป็นช่วงบั้นปลายของชีวิตมนุษย์ ทั้งควรได้รับการพักผ่อน การอยู่กับครอบครัวและคนที่รัก การดูแลสุขภาพกายและใจให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่อง AWUSO Society 4.0 แก่แต่วัย หัวใจยังเก๋า ซึ่งเป็นผลการวิจัยโดยนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการตลาด วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้พบข้อมูลว่า จากผลสำรวจกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย จากกลุ่มผู้สูงอายุระหว่าง 50-85 ปี จำนวน 615 พบว่า ร้อยละ 90 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุใจที่ต่ำกว่าอายุจริง และร้อยละ 8 คิดว่าอายุจริงและอายุใจเท่ากัน และมีเพียงร้อยละ 2 ที่มองว่าตนเองมีอายุใจมากกว่าอายุจริง (Ratirita, 2018, ออนไลน์) สอดคล้องกับหลักการและทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) ของอิริกสัน (Erik H. Erikson, ระหว่างปี ค.ศ. 1902-1994) ซึ่งได้นำระดับของพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์มาแบ่งออกเป็น 8 ชั้น ซึ่งอิริกสันเชื่อว่าพฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ ขึ้นอยู่กับสังคมสิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู และประสบการณ์ที่ผ่านมาในช่วงวัยต่างๆ โดยระดับชั้นทั้ง 8 ของอิริกสัน เริ่มต้นตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยชรา โดยเฉพาะชั้นที่ 7-8 เป็นชั้นที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จนถึงวัยบั้นปลายของชีวิต เมื่อได้รับประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตแบบใด ก็จะมีผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในช่วงวัยดังกล่าว ซึ่งอาจมีทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น ผู้สูงอายุบางคนอาจมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่มีความเป็นห่วงชนรุ่นหลัง (Generativity) มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ (Ego Integrity) ซึ่งเป็นบุคลิกภาพในด้านบวก ส่วนอีกด้านหนึ่ง อาจมีบุคลิกภาพที่ไม่มีความพอใจในตนเอง นึกถึงแต่ตนเอง (Stagnation) ไม่คำนึงถึงผู้อื่นมีความสิ้นหวัง (Despair) ซึ่งเป็นบุคลิกภาพในด้านลบ เป็นต้น (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2556)

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีความคิด ทักษะสติ ศักยภาพที่เกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมามีความแตกต่างกัน รวมถึงสังคม สิ่งแวดล้อม และครอบครัว ก็เป็นเรื่องที่สำคัญต่อผู้สูงอายุในการที่จะชะลอจิตใจ และร่างกายให้มีอายุที่ยืนนานและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ในฐานะของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องข้องกับการจัดการด้านการศึกษาทางศิลปะและวัฒนธรรม โดยเฉพาะเรื่องของการให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน นักวิจัย นักวิชาการทางดนตรี จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพและพัฒนาการของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุตามโรงพยาบาล บ้านพักคนชรา ดนตรีกับธรรมชาติ และการจัดอบรมทางดนตรีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการนำแนวคิดและค่านิยมจากบทเพลงเก่ามาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับความชื่นชอบของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ของนักจัดกิจกรรมดนตรีที่หลากหลาย โดยในต่างประเทศได้นำกระบวนการสอนดนตรีแบบดาลโครซ ยูริธึมมิคส์ (Dalcroze Euphrhythmics) มาใช้ในการสอนดนตรีเพื่อพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และพื้นฐานทักษะทางดนตรีแก่ผู้สูงอายุ ดังนั้น ตามบริบทของวัฒนธรรมในประเทศไทย ผู้สร้างกิจกรรมที่จะต้องนำบทเพลงที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและบริบทของกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศไทยด้วยเช่นเดียวกัน อีกทั้งในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาดนตรีสำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพครูดนตรีในอนาคต หรือผลิตศิลปินด้านการแสดงดนตรี ก็มีส่วนสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนทางดนตรี และประยุกต์กระบวนการ หลักการ และทฤษฎีทางดนตรีไปสู่การตลาดและการสร้างอาชีพทางดนตรีที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในอนาคต

### **การทดสอบศักยภาพและทักษะจากประสบการณ์ทางดนตรีของผู้เรียนในเบื้องต้น**

การทดสอบศักยภาพและพื้นฐานทักษะจากประสบการณ์ทางดนตรีของผู้เรียน จะต้องทำการทดสอบด้วยกิจกรรมตามรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และควรคำนึงถึงหลักพัฒนาการตามช่วงวัยของผู้สูงอายุ การทดสอบศักยภาพทางด้านร่างกาย คำนึงถึงความปลอดภัย โดยมีกระบวนการเริ่มต้นดังนี้

1) ทดสอบทัศนคติ สุนทรีย์ และความชื่นชอบในการฟังบทเพลง เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น การฟังเพลงในรูปแบบต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นหรือการอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) ด้านความรู้สึกที่ได้ฟัง

บทเพลง ความมีสุนทรียภาพทางดนตรี ความซาบซึ้ง ความชื่นชอบบทเพลงตามยุคสมัยที่ผู้เรียนต้องการ เช่น บทเพลงที่มีเนื้อร้องให้ความหมายในชีวิต การให้กำลังใจ หรือบทเพลงแสดงเรื่องราวในเชิงบวก เป็นต้น ทั้งนี้สามารถสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมพร้อมบันทึกแนวคิด และทัศนคติต่อการฟังบทเพลงได้ในเบื้องต้น ประกอบไปด้วย การจัดระดับของ การฟังบทเพลง แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับการฟังทั่วไป ระดับการฟังแบบตั้งใจ ระดับการฟังเพื่อเข้าถึงอารมณ์ และระดับการฟังด้วยความซาบซึ้ง เป็นต้น

ผู้สร้างกิจกรรมสามารถประเมินระดับการฟังดนตรีได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการพูดคุย อภิปรายกลุ่ม หรือการวาดเส้น หรือระบายสีบนกระดาษตามความรู้สึกรู้สึกของบทเพลง และนำมาต่อกันเป็นงานต่อแบบจิ๊กซอว์ (Jigsaw) เพื่อให้ได้ผลงานเปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแผนประมวลผลงานฝีมือขนาดใหญ่ พร้อมทั้งการร้องเพลงประกอบภาพที่ทำให้เห็นคุณค่าของการฟังเพลงร่วมกับงานศิลปะที่ทำร่วมกัน นอกจากนี้ยังสามารถประเมินทัศนคติที่มีต่อแนวเพลงที่ฟังที่เปลี่ยนแปลงไปได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

2) ทดสอบศักยภาพทางด้านร่างกาย โดยกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแขนและขาของผู้เรียน สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมได้จากความสามารถในการหยิบจับอุปกรณ์สิ่งของต่าง ๆ อย่างมั่นคง การใช้สายตาที่สอดส่องตามอุปกรณ์ที่ถือและรับ-ส่งสิ่งของให้กันและกัน เพื่อทดสอบศักยภาพทางการมองเห็น การสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เพื่อฝึกฝนการจดจำ และทดสอบความจำและทำงานของระบบสมอง ชะลอสภาพหน่วยความจำไม่ให้เสื่อมสภาพเร็วขึ้น การเคลื่อนไหวตามบทเพลงด้วยอัตราจังหวะความช้า-เร็วที่เหมาะสม โดยมีจังหวะที่ไม่ซับซ้อน และเป็นเพลงที่มีท่วงทำนองที่ผู้เรียนคุ้นเคยหรือบทเพลงที่มีเนื้อร้องประกอบเพื่อสร้างความสนุกสนาน ความซาบซึ้ง โดยอาจใช้เครื่องดนตรีที่เป็นเครื่องจังหวะมาใช้ประกอบจังหวะเพื่อลดการเขินอาย และสามารถประเมินพฤติกรรมและบุคลิกภาพในการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมเบื้องต้นนี้ได้

3) ทดสอบทักษะทางดนตรี ประสพการณ์ในการฟังดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบบทเพลงที่สอดคล้องและถูกต้องตามจังหวะของบทเพลงที่ได้ฟัง การทดสอบหน่วยความจำของผู้เรียนด้วยการสร้างสรรค์ท่าทาง

การเคลื่อนไหว การฟัง การร้อง อาทิจ การถือลูกบอล และรับ-ส่งลูกบอลตามจังหวะ และประโยคเพลง การร้องเพลงประกอบท่าทางรับ-ส่งลูกบอล การใช้เครื่องดนตรี ระนาดออร์ฟ เข้ามาใช้เป็นเครื่องดนตรีที่มีระดับเสียง หรือการใช้เครื่องดนตรี ประเภทเครื่องเคาะจังหวะ หรือกลองชนิดต่าง ๆ การใช้ผ้าแบบบางหลากสี เป็นผ้า ที่มีสีสันสดใส และสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เพื่อกระตุ้นการมองเห็นและดึงดูด ความสนใจ กระตุ้นจินตนาการ และสื่อสารอารมณ์ออกมาได้จากการใช้อุปกรณ์ เป็นสื่อ

สำหรับการทดสอบทักษะทางดนตรีดังกล่าวนี้ ผู้สร้างกิจกรรม ควรสอดแทรกทักษะทางดนตรีที่นอกจากจะเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายได้แล้ว อาจใช้ ทักษะของการร้องเพลงแบบประสานเสียงหรือการร้องแบบโต้ตอบกัน เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ในเรื่องขององค์ประกอบทางดนตรีอื่น ๆ ไปด้วย

4) การทดสอบความคิดสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก โดยการเปิดโอกาสให้เสนอแนวคิดในท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบบทเพลง การจัด ท่าทางการรับ-ส่งสิ่งของในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ จะทำให้สังเกตในเบื้องต้นได้ว่า ผู้เรียนมีพื้นฐานของแนวคิดสร้างสรรค์มากน้อยเพียงใด

ดังนั้น การทดสอบดังกล่าว เป็นเพียงตัวอย่างที่ผู้สร้างกิจกรรม ควรทำการทดสอบในเบื้องต้น เพื่อประเมินสถานการณ์ด้านต่าง ๆ ในความพร้อม ก่อนดำเนินกิจกรรมทางดนตรีที่เหมาะสมต่อไปและยังสามารถนำการทดสอบ ดังกล่าวมาใช้อีกครั้งหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือในแบบการวัดและประเมินผล ก่อนและหลังเรียน (Pre-test and Post-test) ทั้งนี้ การสร้างเครื่องมือ การประเมินผลกิจกรรมโดยสามารถนำรูปแบบของการประเมินผลทางดนตรีมา ประยุกต์ใช้ได้ด้วยเช่นกัน

### ตัวอย่างการสร้างรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

#### กิจกรรมที่ 1 : แนะนำตัว

คำอธิบาย : การเริ่มต้นของจังหวะโดยใช้ค่านัดตัวดำ และเข็บต 1 ชั้น



ชื่ออะไร ชื่ออะไร ตัว เหน้น ชื่ออะไร

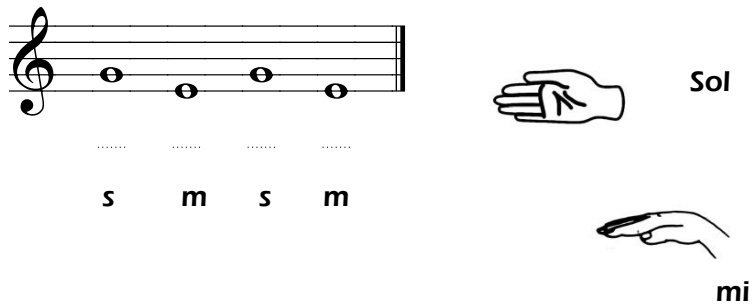
ฉันชื่อ.... ฉันชื่อ.... ยิน ดีที่ ได้รู้จัก

จากกิจกรรมที่ 1 ผู้นำเป็นผู้ถามและให้ผู้เรียนตอบทีละคนให้ตรงตามจังหวะอย่างต่อเนื่อง และทำการสังเกตผู้เรียนว่าแต่ละคนจะสามารถคิดชื่อของตนเองมาใส่ในช่องจังหวะที่เว้นไว้ให้ตรงตามจังหวะและสามารถตอบรับไปมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่?

ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าว เป็นการฝึกเรื่องของทักษะด้านจังหวะ และสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนในความกล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมอาจเพิ่มเติมการเคลื่อนไหวโดยการจับคู่ หันหน้าเข้าหากัน ทักทาย สวัสดี หรือการจับมือกัน และผลัดกันถามตอบตามจังหวะได้ เป็นต้น

## กิจกรรมที่ 2 : กิจกรรมการเคลื่อนไหวมือและแขน

คำอธิบาย : การใช้สัญลักษณ์มือแทนระดับเสียง



จากกิจกรรมที่ 2 ผู้นำสาธิตการร้องโน้ต 2 ตัว เพื่อให้เรียนรู้ระดับเสียงสูง-ต่ำ พร้อมทั้งใช้อุปกรณ์ลูกบอลให้ผู้เรียนถือคนละ 1 ลูก จากนั้น เมื่อร้องโน้ต “ซอล” ซึ่งมีระดับเสียงสูงให้โยนลูกบอลขึ้น และเมื่อร้องโน้ต “มี” ให้ดึงลูกบอลลงพื้น 1 ครั้ง จากนั้น นำคำโน้ตตัวดำมาใช้ประกอบการร้องและการโยน-ดึงลูกบอลไปตามจังหวะอย่างซ้ำๆ

ผู้นำให้ผู้เรียนคิดคำที่ใช้แทนโน้ตซอลและโน้ตมี และร้องระดับเสียงให้ตรงกับโน้ต เพื่อให้เรียนคนอื่นๆ ได้ฟังเสียงและคำที่ใช้แทนตัวโน้ต และโยนหรือดึงลูกบอลตามเสียงร้องสูง-ต่ำ ทั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพของการใช้มือและแขนในการเคลื่อนไหว การควบคุมบังคับลูกบอล ความแม่นยำในการรับและ

ตั้งลูกบอล รวมถึงการจับลูกบอลด้วยความมั่นคง อีกทั้งได้รับทักษะของระดับเสียง โน้ต 2 ตัวให้สามารถแยกแยะเสียงสูง-ต่ำ ได้ จากนั้น ผู้นำกิจกรรมอาจเพิ่มโน้ต จาก 2 ตัว เป็นสามตัว โดยเพิ่มโน้ตตัว “ลา” (La) เพื่อเรียนรู้ระดับเสียงที่สูงกว่าโน้ต เดิมจนกระทั่งครบทั้งบันไดเสียงแบบเพนตาโทนิค หรือบันไดเสียงห้าเสียง (Pentatonic scale) ได้แก่โน้ต C, D, E, G, A (C) เป็นบันไดเสียงสำคัญที่พบ ในดนตรีเอเชีย (ณัชชา พันธุ์เจริญ, 2554)

### กิจกรรมที่ 3 : กิจกรรมเคลื่อนไหวด้วยการเดิน

คำอธิบาย : การเคลื่อนไหวด้วยการเดินและการเอี้ยวตัว



	เดิน ไปทางซ้าย	เดินไปทางซ้าย	เดิน วนแล้วไปทางซ้าย	เดิน ตาม มา
	เดิน ไปทางขวา	เดินไปทางขวา	เดิน วนแล้วไปทางขวา	เดิน ตาม มา
(ใช้ลูกบอล)	โยน ไปทางขวา	โยนไปทางขวา	โยน วนแล้วไปทางขวา	โยน ตาม มา
(ใช้ลูกบอล)	โยน ไปทางซ้าย	โยนไปทางซ้าย	โยน วนแล้วไปทางซ้าย	โยน ตาม มา

จากกิจกรรมที่ 3 ผู้นำให้ล๊อมเป็นวงกลม แล้วร้องเพลง จากนั้นเดิน ก้าวเท้าไปตามทิศทางที่ร้องพร้อม ๆ กัน จากนั้น ผู้นำให้ล๊อมเป็นวงกลมจำนวน 2 วง (วงกลมเล็กด้านในและวงกลมใหญ่ด้านนอก) จากนั้นให้วงกลมข้างในเริ่มร้องก่อน และให้วงกลมข้างนอกร้องตามทีหลัง จะทำให้เกิดเป็นการเดินวนแบบสวนทางและ เป็นการร้องทำนองแนวเดียวแบบแคนนอน (Canon) ซึ่งเป็นบทเพลงแบบไล่เลียน มีรูปแบบบทเพลงที่มีหลายแนว แต่ละแนวมีทำนองเหมือนกัน แต่เริ่มไม่พร้อมกัน แต่ละแนวจะมีทำนองที่ไล่เลียนกันไปเป็นระยะเวลายาวกว่าการเลียนทั่วไป (ณัชชา พันธุ์เจริญ, 2554)

นอกจากนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยการเดิน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้น การเคลื่อนไหวของขาที่ต้องใช้การเดินให้ตรงตามจังหวะ และร้องเพลงทำนองแนว เดียวให้ตรงเสียง พร้อมทั้งให้แบ่งการร้องออกเป็น 2 แนวเสียงให้ผลัดกันร้อง แบบแคนนอน จะเกิดเสียงประสาน ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าใจทักษะดนตรีด้านเสียง ประสาน ประโยคเพลง ระดับเสียง และจังหวะได้



สำหรับกิจกรรมตัวอย่างที่ 1-3 นี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของตัวอย่าง ในกิจกรรมที่ทำการฝึกฝน โดยสามารถเพิ่มเติมบทเพลงที่สนใจโดยนำมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และในแต่ละกิจกรรมนั้น จะต้องมีการประเมินผลในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการจะพัฒนาในกลุ่มผู้เรียนซึ่งเป็นผู้สูงอายุ โดยจะต้องมีเครื่องมือในการประเมินผลเพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงหลังจากได้รับกิจกรรมแล้ว ก็จะสามารถทราบถึงผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมได้อย่างชัดเจน

### **เครื่องมือสำหรับการประเมิน**

การสร้างเครื่องมือสำหรับการประเมินการทดสอบเบื้องต้นหรือหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น สามารถนำเครื่องมือการวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการตอบสนองงานหรือผลของการปฏิบัติ และการจัดระบบของเกณฑ์การให้ระดับความสามารถของการประเมินเพื่อทราบถึงศักยภาพทางด้านต่าง ๆ ที่ต้องการจะประเมินที่เรียกว่าเกณฑ์ประเมินแบบรูบริก (Scoring Rubric) มีลักษณะเป็นระดับที่แสดงลักษณะหรือความสำเร็จของการปฏิบัติหรือผลงานของทักษะที่ประเมิน (กมลวรรณ ตังธนากานนท์, 2557, น.39) โดยสามารถอธิบายพฤติกรรมและการตอบสนองทางด้านทักษะและพฤติกรรมได้ ผู้รับการประเมินจะทราบถึงระดับความสามารถของตนเองและนำไปแก้ไขพัฒนาได้ถูกต้องตามคำอธิบายในเกณฑ์ที่กำหนดตามระดับได้อย่างชัดเจนและถูกเป้าหมาย โดยมีตัวอย่างของระดับการประเมินตามเกณฑ์ของรูบริก ดังนี้

## ตารางที่ 1 การประเมินศักยภาพทางร่างกาย ทักษะ ทักษะ ทักษะ และบุคลิกภาพ ด้วยรูปแบบ 3 ช่วงชั้น

รายการ	ระดับศักยภาพ		
	1	2	3
<p><b>ทัศนคติ</b></p> <p>ทัศนคติในการสื่อสารอารมณ์ของบทเพลงที่ฟังได้ชัดเจน</p> <p><b>ทัศนคติ</b></p> <p>ทัศนคติในการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ปฏิบัติ</p> <p><b>สนใจ การมีส่วนร่วมและความกล้า</b></p> <p>แสดงออก</p>	<p>- ยังไม่สามารถแสดงทัศนคติในการสื่อสารอารมณ์ของบทเพลงที่ฟังได้ แต่มีความตั้งใจในการที่จะฟัง เรียนรู้ทำความเข้าใจในการสื่อสารด้านอารมณ์</p> <p>- มีความพยายามที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ปฏิบัติ หรือรอการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น</p> <p>- มีความเขินอาย ยังไม่กล้าแสดงออกหรือได้รับการกระตุ้นหรือเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม มีความลังเลในการแสดงความสามารถ</p>	<p>- ยังไม่สามารถแสดงทัศนคติในการสื่อสารอารมณ์ของบทเพลงที่ฟังได้ แต่มีความตั้งใจในการที่จะฟัง เรียนรู้ทำความเข้าใจในการสื่อสารด้านอารมณ์</p> <p>- มีความพยายามที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ปฏิบัติ หรือรอการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น</p> <p>- มีความเขินอายในบางครั้ง จะมีความกล้าแสดงออกต่อเมื่อมีผู้นำเปิดโอกาสให้หรือปฏิบัติตามผู้อื่นได้</p>	<p>- สามารถแสดงทัศนคติในการสื่อสารอารมณ์ของบทเพลงได้ดี มีความตั้งใจในการที่จะฟัง เรียนรู้ทำความเข้าใจในการสื่อสารด้านอารมณ์</p> <p>- มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>- หยิบยื่นเสนอโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความสามารถและความคิดเห็น</p> <p>- มีความกล้าแสดงออกและเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดีได้</p>
<p><b>ศักยภาพทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว</b></p>	<p>- การขยับและเคลื่อนที่ของแขนและขาที่มีความเชื่องช้าตลอดเวลา</p> <p>- มีอาการแขนและขาสั้นเมื่อหยิบจับสิ่งของหรือการเดินที่ไม่สามารถทรงตัวได้ เมื่อมีการเคลื่อนไหว</p>	<p>- การขยับและเคลื่อนที่ของแขนและขาที่มีความเชื่องช้าบ้างในบางครั้ง</p> <p>- มีอาการแขนและขาสั้นเล็กน้อยเมื่อหยิบจับสิ่งของหรือการเดินแต่สามารถทรงตัวได้ เมื่อมีการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่</p>	<p>- การขยับและเคลื่อนที่ของแขนและขาที่มีความคล่องแคล่ว แต่อาจตอบสนองได้ไม่ไวนัก</p> <p>- ไม่มีอาการแขนและขาสั้นเมื่อหยิบจับสิ่งของสามารถหยิบจับได้อย่างมั่นคง และมีการทรงตัวได้เมื่อมีการเคลื่อนไหว</p>
<p><b>ศักยภาพทางการมองเห็น</b></p>	<p>- การรับ-ส่งลูกบอลผิดพลาดบ่อยครั้ง</p> <p>- ไม่มีการสอดสายสายตาตามสิ่งของที่เคลื่อนไหว</p>	<p>- การรับ-ส่งลูกบอลผิดพลาดบ้างในบางครั้ง</p> <p>- มีการสอดสายสายตาส่งสิ่งของที่เคลื่อนไหวได้บ้างในบางครั้ง</p>	<p>- การรับ-ส่งลูกบอลมีความคล่องแคล่ว มีการผิดพลาดน้อยมาก</p> <p>- มีการสอดสายสายตามสิ่งของที่เคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี</p>
<p><b>ศักยภาพทางการได้ยิน</b></p>	<p>- มีการรับ คำสั่ง และตอบสนองช้า</p> <p>- การไม่ได้ยินคำสั่ง และการพูดเสียงดัง</p>	<p>- มีการรับคำสั่งและตอบสนองค่อนข้างช้า</p> <p>- สามารถได้ยินคำสั่งในบางครั้ง และการพูดเสียงดัง</p>	<p>- มีการรับคำสั่งและตอบสนองได้ดี</p> <p>- สามารถได้ยินคำสั่งทุกครั้ง และไม่มี การพูดเสียงดัง</p>

จากตารางที่ 1 การประเมินแบบรูปรีค 3 ช่วงชั้น เป็นตารางที่มีการอธิบายถึงระดับความสามารถและศักยภาพทางด้านพฤติกรรม บุคลิกภาพ และทักษะทางดนตรีพื้นฐานที่จะทำให้ทราบถึงพัฒนาการของผู้เรียนซึ่งเป็นผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ ผู้สร้างกิจกรรมนี้อาจออกแบบรูปรีคที่มากกว่า 3 ช่วงชั้น เพื่อทราบถึงรายละเอียดของพัฒนาการที่มากยิ่งขึ้นได้ตามความต้องการ ทั้งนี้ จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าได้แบ่งส่วนของการประเมินออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1) ทักษะคติ ความสนใจ การมีส่วนร่วมและความกล้าแสดงออก ซึ่งในการประเมินด้านดังกล่าวนี้ เป็นการประเมินที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยแรกเริ่มอาจทำการประเมินก่อนในช่วงสังเกตพฤติกรรมก่อนเข้ากิจกรรมจริง เพื่อทราบถึงความสนใจ ทักษะคติ และการอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม รวมไปถึงกิจกรรมการฟังเพลงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ก็จะสามารถสังเกตได้ถึง การนำเสนอแนวคิดและการสื่อสารทางอารมณ์โดยการบอกเล่าเรื่องราวหรือความรู้สึกจากบทเพลงที่ได้ฟัง จะทำให้ผู้นำกิจกรรมได้สามารถประเมินผู้เรียนในแต่ละบุคคลและสามารถกระตุ้นความสนใจในกิจกรรมต่อ ๆ ไปได้อย่างมีเป้าหมาย

2) ศักยภาพทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว การประเมินด้านดังกล่าว มีความสำคัญเป็นอย่างมากที่ผู้นำกิจกรรมควรต้องให้ความสำคัญด้านสุขภาพและศักยภาพทางด้านร่างกายของผู้เรียนซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ และจะต้องประเมินสถานการณ์ของอาการควบคู่ไปกับกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติ เช่น การยกแขน ยกขา การก้าวเดิน ซึ่งจะต้องสังเกตผู้เรียนตลอดเวลาและให้ทั่วถึงทุกคน เพื่อทราบถึงปฏิกิริยาทางด้านร่างกายและการตอบสนองต่อการทำกิจกรรม

3) ศักยภาพทางการมองเห็น เป็นการประเมินในด้านของศักยภาพในการมองเห็น ซึ่งผู้สูงอายุหลายคนอาจมีปัญหาทางการมองเห็น ดังนั้น การเลือกใช้อุปกรณ์จึงเป็นส่วนสำคัญ และจะต้องให้มีความเหมาะสมกับการมองเห็นในบางกิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์หรือการใช้สื่อการสอนในกิจกรรมควรคำนึงถึงความชัดเจนและผู้สูงอายุสามารถมองเห็นได้สะดวก เมื่อมีสื่อการสอนและอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมที่เหมาะสมในระดับหนึ่งแล้ว ผู้นำกิจกรรมยังสามารถประเมินศักยภาพทางการมองเห็นได้จากการปฏิบัติกิจกรรม และบันทึกในเรื่องของศักยภาพทางด้านร่างกายและสุขภาพแบบรายบุคคล

4) ศักยภาพทางการได้ยิน เป็นการประเมินที่ใช้สำหรับกิจกรรมที่มีการออกคำสั่ง หรือการฟังเพลง ผู้นำกิจกรรมจะต้องทดสอบอุปกรณ์ด้านเสียง

และการสื่อสารโดยการออกคำสั่งที่ชัดเจนและเสียงดัง หรือคอยสังเกตเมื่อผู้เรียนพูดคุยกัน จะมีการคุยเสียงดัง ก็จะสามารถสังเกตและวิเคราะห์ได้ว่าการคุยกันเสียงดังเกิดจากสาเหตุใดซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ และอาจไม่ใช่อาการของปัญหาการได้ยิน ดังนั้น ผู้นำกิจกรรมจะต้องใช้กระบวนการหลากหลายขั้นตอนสำหรับการประเมินในด้านนี้ ซึ่งจะต้องมีกิจกรรมที่ออกคำสั่งบ่อยครั้ง และคอยสังเกตเป็นรายบุคคลไป

นอกจากการประเมินด้านศักยภาพทางร่างกาย ทักษะคิด พฤติกรรม และบุคลิกภาพแล้ว ควรทำการประเมินผลด้านทักษะพื้นฐานทางดนตรีที่ควรได้รับ เนื่องจากทักษะพื้นฐานทางดนตรีเป็นเสมือนการทบทวนประสบการณ์ทางดนตรีของผู้สูงอายุที่เคยผ่านมา และสามารถรู้ฟื้นได้หรือฝึกฝนให้เกิดการพัฒนาขึ้นได้ไม่มากนักน้อย จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี โดยมีเกณฑ์การประเมินที่คล้ายกับเกณฑ์การประเมินผลตามองค์ประกอบดนตรีทั่วไปที่ใช้ประเมินในการเรียนการสอนดนตรีสำหรับเด็ก แต่ทั้งนี้ จะเลือกนำองค์ประกอบดนตรีที่สามารถประเมินได้มีดังต่อไปนี้

### ตารางที่ 2 การประเมินศักยภาพด้านพื้นฐานทักษะทางดนตรี ด้วยรูบรีคแบบ 3 ช่วงชั้น

รายการ	ระดับศักยภาพ		
	1	2	3
จังหวะ	- ไม่มีพื้นฐานด้านจังหวะ ไม่สามารถเคลื่อนไหวท่าทางหรือการใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะได้	- มีพื้นฐานด้านจังหวะอยู่บ้าง สามารถเคลื่อนไหวท่าทางหรือการใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะได้ในบางครั้ง	- มีพื้นฐานด้านจังหวะที่ดี สามารถเคลื่อนไหวท่าทางหรือการใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะได้เป็นอย่างดี
ระดับเสียง	- ไม่มีพื้นฐานด้านการฟังระดับเสียงสูง-ต่ำ ไม่มีพื้นฐานด้านการร้องระดับเสียงที่ถูกต้อง	- มีพื้นฐานด้านการฟังระดับเสียงสูง-ต่ำอยู่บ้าง มีพื้นฐานด้านการร้องระดับเสียงที่ถูกต้องในบางระดับ	- มีพื้นฐานด้านการฟังระดับเสียงสูง-ต่ำที่ดี มีพื้นฐานด้านการร้องระดับเสียงที่ถูกต้อง
ประโยคเพลง	- ไม่มีพื้นฐานของการฟังและแยกแยะประโยคเพลงได้	- มีพื้นฐานของการฟังและแยกแยะประโยคเพลงได้บ้าง	- มีพื้นฐานของการฟังและแยกแยะประโยคเพลงได้เป็นอย่างดี

จากตารางที่ 2 เป็นการประเมินทางด้านพื้นฐานทักษะทางดนตรี โดยแบ่งออกเป็นองค์ประกอบกว้าง ๆ ได้แก่ จังหวะ ระดับเสียง และประโยคเพลง

ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบได้มีการจัดระดับความสามารถและศักยภาพ ออกเป็น 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 เป็นระดับที่ผู้เรียนไม่มีพื้นฐานในองค์ประกอบใดเลย ส่วนระดับที่ 2 เป็นระดับที่มีพื้นฐานอยู่บ้างและต้องการพัฒนาไปต่อ และระดับ 3 คือระดับที่มีพื้นฐานและมีความเข้าใจในองค์ประกอบดนตรีได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น การประเมินโดยการทดสอบด้วยเครื่องมือประเมินตามตารางที่ 1 และ 2 นั้น สามารถทำการประเมินได้ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมทำการบันทึกผลด้านศักยภาพทางร่างกายทัศนคติ พฤติกรรม บุคลิกภาพ และทักษะพื้นฐานทางดนตรีแบบแยกส่วนกัน และการประเมินด้วยวิธีนี้ยังสามารถนำไปพัฒนาต่อให้มากกว่า 3 ระดับ เพื่อต้องการรายละเอียดของผลการประเมินเพิ่มเติมได้ ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างกับการสอนดนตรีสำหรับเด็ก โดยผู้นำกิจกรรมจะต้องศึกษาด้านพัฒนาการช่วงวัยของผู้สูงอายุ การคำนึงถึงศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสม และการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนที่แตกต่างกัน เนื่องจากเป้าหมายของการเรียนรู้สำหรับเด็ก ยังสามารถที่จะวางรากฐานในหลาย ๆ ด้านทั้งการฝึกฝนร่างกาย จิตใจ และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ต่างจากผู้สูงอายุที่เป็นเป้าหมายเพื่อการรักษาสุขภาพ รักษาเยียวยาจิตใจปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ และมุ่งเน้นการทบทวนประสบการณ์ทางดนตรีที่มีอยู่เดิมให้นำกลับมาใช้อีกครั้ง และเติมเต็มกระบวนการอื่น ๆ ให้สมบูรณ์ให้มากที่สุด

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 กิจกรรมที่ยกตัวอย่างไปแล้วนั้น จะเห็นได้ว่ารูปแบบของกิจกรรม เป็นเหมือนกิจกรรมที่นำไปใช้สอนดนตรีสำหรับเด็กได้ โดยมีองค์ประกอบของกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน แต่เมื่อต้องนำมาใช้และปฏิบัติในกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรจะต้องเลือกสรรหาสื่อการสอน บทเพลง อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมที่มีความเหมาะสม มีความปลอดภัย และควรคำนึงถึงช่วงเวลาและระยะเวลาอันเหมาะสมในการทำกิจกรรม รวมถึงรูปแบบและความซ้ำเร็วของจังหวะที่นำมาใช้ ต้องไม่มีจังหวะที่เร็วมากจนเกินไป อุปกรณ์ สื่อการสอน ต้องมีความชัดเจนทั้งการมองเห็น การจับการถือให้เหมาะสม และการดูแลควบคุมกิจกรรมอย่างระมัดระวัง ดังนั้น ตัวอย่างของการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเพียงการนำเสนอแนวทางในการพัฒนาและประยุกต์ใช้แผนการสอนด้วยกิจกรรมทางดนตรีที่วางแผนการวัดประเมินผลสัมฤทธิ์ การวางเป้าหมายและวัตถุประสงค์ไว้ให้เหมาะสมกับศักยภาพของผู้ร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ

แต่ในการปฏิบัติกิจกรรมจริงนั้นจะต้องอาศัยความชำนาญ และการดูแลเอาใจใส่ของผู้นำกิจกรรมเป็นอย่างมาก เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์ทางดนตรีได้มากที่สุดและเกิดการพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ และส่งผลต่อจิตใจ สัมพันธภาพ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้กิจกรรมดนตรีเป็นสื่อในการพัฒนาต่าง ๆ สำหรับผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อก้าวเข้าสู่ยุคสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข และเป็นกลุ่มประชากรอีกกลุ่มหนึ่งที่ครูดนตรี และนักดนตรีควรให้ความสำคัญต่อการประกอบวิชาชีพดนตรีในอนาคตของสังคมไทยที่จะพัฒนาขับเคลื่อนคุณภาพของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### บรรณานุกรม

- กมลวรรณ ตั้งชนกานนท์. (2557). *การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัชชา พันธุ์เจริญ. (2554). *พจนานุกรมศัพท์ดุริยางคศิลป์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เกศกะรัต.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2556). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- United Nations. (2017). *World Population Ageing*. [ออนไลน์]. ได้จาก: [http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017\\_Highlights.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf). [สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2562].
- Ratirita. (2018). *เจาะลึก อาวุโส มาร์เก็ตติ้ง จับตลาดคนสูงวัยอย่างไรให้อยู่หมัด*. [ออนไลน์]. ได้จาก: <https://brandinside.asia/insight-aging-society/>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2562].