

**10** 10<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY  
OF NARESUAN UNIVERSITY  
PUBLISHING HOUSE

# ดนตรี กับผู้สูงอายุ

Music and the Elderly

วิชนี บุญรอด



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร  
Naresuan University Publishing House  
[www.nupress.grad.nu.ac.th](http://www.nupress.grad.nu.ac.th)



**สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร**  
Naresuan University Publishing House

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร 99 หมู่ 9 อาคารมหาธรรมราชา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร  
ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836 E-mail : nuph@nu.ac.th

[www.nupress.grad.nu.ac.th](http://www.nupress.grad.nu.ac.th) สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร @nupress

สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร ห้ามทำซ้ำ ตัดแปลง เผยแพร่ต่อสาธารณชนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้  
ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร เท่านั้น

**ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ**

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

วิษณุ บุญรอด.

ดนตรีกับผู้สูงอายุ--พิษณุโลก : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2565.

224 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ -- นันทนาการ. 2. ดนตรีกับผู้สูงอายุ. 3. ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ I. ชื่อเรื่อง.

790.1926

ISBN 978-616-426-269-0

ISBN (e-book) 978-616-426-270-6

สพ. 110

ราคา 340 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2565

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

วางจำหน่ายที่

1. ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0 2218 9812
2. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0 2579 0113
3. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0 2613 3899
4. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร อาคารมหาธรรมราชา จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836

**ประธานกองบรรณาธิการ** รองศาสตราจารย์ ดร. รองกาญจน์ ชูทิพย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

**กองบรรณาธิการ** ศาสตราจารย์ ดร.กิจการ พรหมมา • รองศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ แยมเม่น • รองศาสตราจารย์สุทัศน์ เข็มวัฒนา •  
รองศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ สมกุล • รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุจันทร์ จำปาไชยศรี • รองศาสตราจารย์ ดร. พญ.สุธาทิพย์ พงษ์เจริญ •  
รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.กรรณก อิงคนินันท์ • รองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธิระวุฒิวงษ์ • รองศาสตราจารย์ ดร.สุทิสสา ถาน้อย •  
รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติมา ชาญวิชัย • รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งโรจน์ แก้วอุไร • รองศาสตราจารย์ นาวาโท ดร.วัฒนชัย หนั่นยิ่ง •  
รองศาสตราจารย์ ดร.วิชรพล พุทธิรักษา • รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาลัยอิน • ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวรงค์ จันทร์วิจิตร •  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยาธิษฐ์ สุวพันธ์ • พัชรี ท่วมใจดี • นวิพรรณ ดันดีพลาผล • สรญา แสงเย็นพันธ์

**ประสานงาน**

**ฝ่ายขาย/การเงิน** พิมพ์ภรณ์ ดวงสำโรจน์ • วสันต์ มาสวัสดิ์

**ออกแบบปก** สัญญา จันทา

**ออกแบบรูปเล่ม** สัญญา จันทา

**พิมพ์ที่** บริษัท กู๊ดเอ็ด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรู๊ป จำกัด 6/1 นิคมอุตสาหกรรมบางชัน ซอยเสรีไทย 58  
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์  
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย  
<https://pubat.or.th>



พิมพ์บน  
กระดาษคุณภาพ เพื่อลดงานคุณภาพ  
กระดาษจนอนสายตาเกินขีด



กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร  
โทร. 0 5596 8836 Email : nuph@nu.ac.th



# คำนิยม

สังคมที่พัฒนาแล้ว ดนตรีถูกนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติที่หลากหลาย ไม่จำกัดเฉพาะในฐานะที่เป็นงานศิลปะเพื่อความงามเพียงอย่างเดียว ได้เกิดการบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์ ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของคนในสังคม ดนตรีบำบัดเป็นหนึ่งในรูปแบบของการบูรณาการความรู้ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในสังคมที่พัฒนาแล้ว สำหรับประเทศไทย การศึกษารูปแบบบูรณาการดนตรีกับศาสตร์อื่น ๆ นับเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาไทย ผลงานวิชาการในยุคแรกย้อนกลับไปได้เพียงไม่กี่ทศวรรษ ปรากฏในรูปแบบของวิทยานิพนธ์และวิจัยของบุคลากรสายวิทยาศาสตร์การแพทย์ ในขณะที่ผลงานวิชาการในรูปแบบของหนังสือและตำราที่เป็นภาษาไทยมีจำนวนน้อยมาก อีกทั้งยังไม่ปรากฏผลงานเขียนที่มุ่งนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับดนตรีและผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ

หนังสือดนตรีกับผู้สูงอายุ ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชญ์ บุญรอด เป็นหนังสือภาษาไทยเล่มแรกที่น่าเสนอเนื้อหาดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ครอบคลุมทั้งด้านแนวคิด หลักการ และการนำไปใช้ ความโดดเด่นและน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้ มิใช่เพียงแค่ความละเอียดรอบคอบในการศึกษาจากแหล่งข้อมูลวิชาการที่หลากหลาย แต่ยังเกิดจากความรู้และประสบการณ์ที่ตกผลึกของผู้เขียนเอง ทั้งในฐานะที่เป็นนักดนตรีและนักวิชาการที่มีผลงานวิจัยด้านดนตรีบำบัดอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดมุมมองในการนำดนตรีไปประยุกต์ใช้ มีความสมบูรณ์และชัดเจน ขอชื่นชมผู้เขียนที่ผลิตผลงานวิชาการที่ทรงคุณค่า ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการด้านดนตรีบำบัดแล้ว ความรู้ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีคุณภาพการต่อสังคมในขณะเดียวกัน

ศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมศักดิ์ พิกุลศรี  
ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาดุริยางคศิลป์  
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

# คำนิยม

“อันดนตรีมีคุณทุกอย่างไป ย่อมใช้ได้ตั้งจินดาค่าบุรินทร์”

สิ่งที่สุนทรภู่เคยกล่าวไว้ในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณี เป็นจริงกว่าที่เราเคยคิดมาก่อนหน้านี้ และหนังสือ “ดนตรีกับผู้สูงอายุ” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชญ์ บุญรอด ทำให้เราได้ตระหนัก ในความจริงดังกล่าวมากขึ้น จากผลงานการวิจัยที่พลิกโฉมเกี่ยวกับดนตรีประยุกต์เพื่อตอบโจทย์ ความเป็นไปของสังคมผู้สูงอายุ ผู้เขียนได้นำมาสร้างเป็นงานเขียนทางวิชาการที่ทรงคุณค่า ทันสมัย และสอดคล้องกับปรากฏการณ์ทางสังคมเป็นอย่างยิ่ง หนังสือ “ดนตรีกับผู้สูงอายุ” มีเนื้อหาครบถ้วน เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ หลักทฤษฎีดนตรีกับผู้สูงอายุ แนวทางในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ นับเป็นการเปิดมิติใหม่ของดนตรีศึกษาเชิงประยุกต์อย่างแท้จริง

รองศาสตราจารย์ ดร.ธัญญา สังขพันธานนท์  
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนนคร  
ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

# คำนำ

หนังสือเรื่อง “ดนตรีกับผู้สูงอายุ” เป็นการนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับบทบาท การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงสถานการณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันที่กำลัง ก้าวไปสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ และการนำเสนอถึงการใช้นวัตกรรมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการค้นคว้าจากเอกสารสำคัญทางวิชาการ หนังสือ บทความ และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงการนำเสนอประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้ทำวิจัย เกี่ยวกับการใช้นวัตกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุในหลากหลายประเด็น

เนื้อหาภายในเล่มประกอบไปด้วย บทนำ บทที่ 1 ปรากฏการณ์ของผู้สูงอายุ บทที่ 2 แนวทาง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ บทที่ 3 ดนตรีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บทที่ 4 หลักการใช้นวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บทที่ 5 การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้นวัตกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ และบทสรุปส่งท้าย

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนการเรียนรู้และเติมเต็ม ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการใช้นวัตกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากจะเป็นการรวบรวม ฐานข้อมูลที่สามารถนำไปขยายผลและต่อยอดองค์ความรู้ที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิต ประจำวัน ยังสามารถนำไปใช้เป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่เป็นมาตรฐานในทางการศึกษา การเรียนการสอน และการค้นคว้าเพื่อต่อยอดในการทำวิจัยได้ รวมถึงยังสามารถใช้อ่านเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเพิ่มเติมองค์ความรู้ให้กับกลุ่มผู้ที่สนใจทั่วไปได้อีกด้วย

ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ที่มอบความรู้ ความเมตตาให้แก่ข้าพเจ้า และ เจ้าของผลงานต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าทำการอ้างอิงข้อมูลเพื่อสร้างเป็นประโยชน์ในครั้งนี้ ด้วยความเคารพ และนับถือเป็นอย่างสูง

วิชญ์ บุญรอด

# สารบัญ

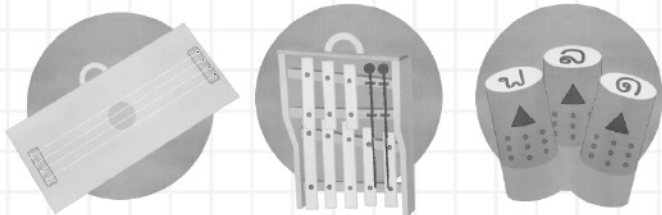
|   |    |
|---|----|
| บทนำ.....   | 1  |
| <b>บทที่ 1</b> ปรัชญาการณของผู้สูงอายุ.....                 | 7  |
| นิยามและความสำคัญของผู้สูงอายุ .....                        | 8  |
| นิยามของผู้สูงอายุ.....                                     | 8  |
| ประเภทของผู้สูงอายุ.....                                    | 10 |
| ความสำคัญของผู้สูงอายุ.....                                 | 12 |
| บทบาทของผู้สูงอายุ.....                                     | 15 |
| ความหมายของบทบาท .....                                      | 15 |
| บทบาทของผู้สูงอายุในประเทศไทย.....                          | 16 |
| การเปลี่ยนแปลงและความต้องการของผู้สูงอายุ.....              | 19 |
| การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ .....                           | 19 |
| ความต้องการของผู้สูงอายุ .....                              | 26 |
| สถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย.....                      | 28 |
| ปัญหาจากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากร ..... | 30 |
| ความท้าทายในการรับมือสังคมผู้สูงอายุ .....                  | 32 |
| สถานการณ์ผู้สูงอายุในต่างประเทศ.....                        | 33 |
| บทสรุป.....   | 35 |
| เอกสารอ้างอิง .....   | 37 |
| <br>  |    |
| <b>บทที่ 2</b> แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ .....    | 41 |
| คุณภาพชีวิต .....   | 42 |
| นิยามของคุณภาพชีวิต.....                                    | 42 |
| ความสำคัญของคุณภาพชีวิต.....                                | 43 |
| องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....                               | 44 |
| ลักษณะของคุณภาพชีวิต .....                                  | 46 |
| ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต .....                                  | 48 |
| คุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ .....                         | 51 |

|  |           |
|--|-----------|
| การประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....                                      | 55        |
| แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....           | 58        |
| ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow' Hierarchy of Needs Theory)..... | 59        |
| ทฤษฎีเชิงบทบาท (Role Theory).....  | 61        |
| ทฤษฎีแห่งกิจกรรม (Activity Theory).....                                      | 62        |
| ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา (Sociological Theory).....                            | 63        |
| ทฤษฎีการหลุดพ้น (Disengagement Theory).....                                  | 64        |
| แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.....                                     | 67        |
| สิทธิและสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย.....                             | 67        |
| นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ.....   | 69        |
| กลุ่มผู้สูงอายุในต่างประเทศ.....   | 73        |
| นโยบายขยายอายุการทำงานของประเทศญี่ปุ่น.....                                  | 76        |
| สถานการณ์แรงงานผู้สูงอายุในเกาหลีใต้.....                                    | 78        |
| สถานการณ์แรงงานสูงอายุในประเทศสิงคโปร์.....                                  | 78        |
| บทสรุป.....  | 80        |
| เอกสารอ้างอิง.....   | 83        |
| <br>   |           |
| <b>บทที่ 3 ดนตรีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....</b>                 | <b>89</b> |
| ดนตรีกับมนุษย์.....  | 90        |
| อัตลักษณ์ทางดนตรี.....   | 91        |
| กระบวนการทางดนตรี.....   | 97        |
| องค์ประกอบที่สำคัญของดนตรีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....                        | 100       |
| ปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดดนตรี.....   | 100       |
| องค์ประกอบของดนตรีที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และการฟัง.....                     | 101       |
| องค์ประกอบของดนตรีที่มีต่อคุณภาพชีวิต.....                                   | 103       |
| จุดมุ่งหมายในการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....              | 104       |
| กลุ่มของผู้สูงอายุที่ชื่นชอบการฟังดนตรี.....                                 | 104       |
| วัตถุประสงค์ในการฟังดนตรีของผู้สูงอายุ.....                                  | 106       |
| แนวทางการใช้ดนตรีพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....                          | 107       |
| ประเภทของดนตรีกับการสร้างความรู้สึกร่วมตามวัตถุประสงค์ของการฟัง.....         | 108       |

|  |            |
|--|------------|
| ประโยชน์ของดนตรีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ .....                                  | 109        |
| ประโยชน์ในด้านสุขภาพและจิตใจ .....   | 112        |
| ประโยชน์ในด้านสังคมและวิถีชีวิต .....  | 113        |
| บทสรุป .....   | 115        |
| เอกสารอ้างอิง .....  | 117        |
| <b>บทที่ 4   หลักการใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....</b>                   | <b>121</b> |
| การใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ .....                                       | 122        |
| การใช้นดนตรีบำบัดในกลุ่มผู้สูงอายุ .....   | 124        |
| มุมมองทางสุนทรียศาสตร์กับดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ .....                                      | 131        |
| รูปแบบของกิจกรรมดนตรีบำบัด .....   | 138        |
| ปัจจัยและที่เกี่ยวข้องในการใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ .....               | 139        |
| การใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ .....                           | 141        |
| การใช้นดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศไทย .....  | 141        |
| การใช้นดนตรีบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอน .....  | 146        |
| หลักการออกแบบแผนกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ .....   | 151        |
| หลักค้ำนึ่งในการใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ .....                          | 153        |
| ข้อควรค้ำนึ่งในการเลือกดนตรีที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ .....                             | 153        |
| การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ .....                     | 155        |
| บทสรุป .....   | 157        |
| เอกสารอ้างอิง .....  | 159        |
| <b>บทที่ 5   การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้นดนตรี</b> |            |
| <b>    กับกลุ่มผู้สูงอายุ .....</b>  | <b>165</b> |
| กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ .....   | 166        |
| ความหมายของกิจกรรมดนตรี .....  | 167        |
| กิจกรรมนันทนาการ .....   | 169        |
| คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ .....   | 172        |
| ความสำคัญของนันทนาการ .....  | 173        |



|  |            |
|--|------------|
| กระบวนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ .....             | 175        |
| แนวทางในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ .....           | 175        |
| จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....      | 176        |
| หลักเกณฑ์ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....         | 177        |
| กิจกรรมทางดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ .....               | 179        |
| กิจกรรมดนตรีที่ใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศไทย.....       | 183        |
| รูปแบบการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศไทย.....        | 185        |
| เครื่องดนตรีที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....   | 188        |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ ..... | 194        |
| บทสรุป .....   | 200        |
| เอกสารอ้างอิง .....  | 203        |
| <br>   |            |
| <b>บทสรุปส่งท้าย .....</b>                                 | <b>209</b> |
| <b>ดัชนีคำค้น .....</b>                                    | <b>211</b> |





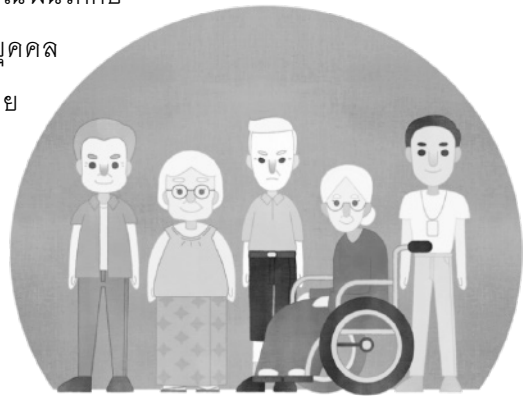
# บทนำ

ประเทศไทยมีศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่มีความหลากหลาย อีกทั้งยังมีเอกลักษณ์อันโดดเด่นทั้งทางด้านภาษา การแต่งกาย อาหาร และดนตรี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยเฉพาะดนตรีที่ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ช่วยให้มนุษย์มีความสุข สนุกสนานรื่นเริง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางตรงและทางอ้อม อีกทั้งยังเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการสัมผัสและเข้าถึง จะเห็นได้ว่ามนุษย์ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด ภาษาใด จะสามารถรับรู้อารมณ์รสของดนตรีได้โดยการใช้เสียงดนตรี เป็นสื่อกลาง และยังมีผลงานการวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพของดนตรี ที่มีอิทธิพลในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมทั้งมีผลต่อสุขภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงยังส่งผลต่อกลุ่มของผู้สูงอายุในเรื่องการพัฒนาด้านความจำ เนื่องจากดนตรีจะช่วยในการจัดเรียงระบบการทำงานของเซลล์สมองให้สามารถจดจำสิ่งใหม่ ๆ ได้มากขึ้น และในปัจจุบันได้มีการนำองค์ประกอบของดนตรีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การออกกำลังกายประกอบจังหวะ และอื่น ๆ โดยมีผลลัพธ์ในเชิงบวกที่สนับสนุนว่า กิจกรรมดนตรี สามารถสร้างความสุขและส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้น ลดพฤติกรรมซึมเศร้า เบื่อหน่าย ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ รวมทั้งยังสามารถสร้างความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้อื่น

มีงานวิจัยและการศึกษามากมายที่สนับสนุนว่าดนตรีมีศักยภาพที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในเชิงบวกได้หลากหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และจิตวิญญาณ สามารถเสริมสร้างความผ่อนคลาย ความสงบ กระตุ้นการตอบสนองและการไหลเวียนของโลหิต เสริมสร้างอารมณ์ที่ดี และความคิดในเชิงบวก ลดความเครียด ความซึมเศร้า สร้างกำลังใจ และเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้ ดนตรีได้ทำหน้าที่เป็นสิ่งกระตุ้นที่ทรงพลังและน่าพึงพอใจให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ สามารถกระตุ้นความรู้สึกในเชิงบวก และสามารถนำมาใช้เพื่อควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งในกิจกรรมการร้องเพลงหรือการเต้นรำ เป็นกิจกรรมสำคัญสามารถเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองให้แก่กลุ่มของผู้สูงอายุได้

กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่รัฐและประชาชนทุกคนควรเล็งเห็นถึงความสำคัญ เนื่องจากประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ผนวกกับ

ความเชื่อของคนไทยที่ถือว่าผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคล ผู้ซึ่งมีประสบการณ์และภูมิปัญญาที่หลากหลาย สามารถนำประสบการณ์และองค์ความรู้มาสืบทอดต่อยอด และสานต่อเป็นองค์ความรู้ให้แก่วงการการศึกษาต่อไปได้ รวมถึงจากการศึกษาถึงประสิทธิผลของดนตรี ที่พบว่า มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ อารมณ์ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุในเชิงบวกได้

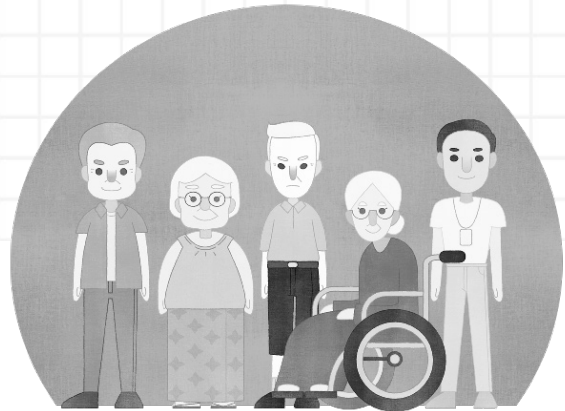


ดนตรีนั้นสามารถเข้าถึงจิตใจของมนุษย์ในทุกช่วงวัย และยังเป็นเพื่อนที่ดีของมนุษย์ไม่ว่าบุคคลเหล่านั้นจะอยู่ในสภาวะอย่างไร จึงกล่าวได้ว่าดนตรีเป็นสุนทรียศาสตร์ที่แทรกซึมอยู่ในทุกกิจกรรมของชีวิต มีอิทธิพลกับมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย และยังเป็นเครื่องกล่อมเกลาจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน ความเบิกบานรื่นรมย์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและเกิดความสงบ คลายความทุกข์ เศร้า หรือแม้กระทั่งความเหงา ความผิดหวัง โดยอาศัยเสียงเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ไปสู่ผู้ฟัง ดนตรีถือเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการเข้าถึงหรือสัมผัสได้ง่าย เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้แก่มนุษย์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นการช่วยให้สุขภาพจิตถูกชักจูงไปในทางที่ดีเท่านั้น แต่สุขภาพกายก็พลอยแข็งแรงตามไปด้วย

ในปัจจุบันสังคมทั่วโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรครั้งใหญ่ นั่นก็คือการเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ ดังจะเห็นได้ว่าประชากรในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยทำงานมีสัดส่วนลดลง เป็นผลมาจากอัตราการเกิดและตายของประชากรที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้อายุเฉลี่ยของประชากรยาวนานขึ้นตามไปด้วย ซึ่งประเทศไทยก็กำลังเผชิญกับสถานการณ์เดียวกันกับนานาประเทศทั่วโลก

# บทที่ 1

## ปรากฏการณ์ของผู้สูงอายุ



โลกในยุคปัจจุบันที่เราต่างเชื่อกันว่าวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าแบบก้าวกระโดด รวมถึงการสร้างสรรคงานนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ตอบโจทย์สังคมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มนุษย์ในยุคปัจจุบันต่างมีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายมากขึ้น หรือเรียกได้ว่ามีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมากกว่าเดิม บวกกับผลจากการศึกษาที่สนับสนุนว่า มนุษย์ในปัจจุบันมีอายุเฉลี่ยมากขึ้นกว่าเดิม โดยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ยังมีส่วนที่ทำให้ชะลอการเสียชีวิตของมนุษย์ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ถึงแม้ว่าเราจะเห็นเป็นเรื่องที่น่ายินดีที่มนุษย์เรามีอายุที่ยืนยาวขึ้น แต่ในทางตรงข้ามมนุษย์กลับมีอัตราเกิดที่ลดน้อยลง ทำให้หลายประเทศทั่วโลกเริ่มมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุก ๆ วัน ส่งผลให้โลกในยุคปัจจุบันก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงทำให้เกิดภาวะเสี่ยงทางปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยลงในทุก ๆ ด้าน เกิดอาการเจ็บป่วยตามวัย นอกจากการเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแล้ว ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ นำมาซึ่งภาวะเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตั้งแต่ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือสังคม (จันทนา สารแสง, 2561)



จากเหตุผลดังกล่าวเบื้องต้น เป็นหนึ่งข้อสนับสนุนให้ผู้เขียนได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการนำดนตรีมาใช้กับผู้สูงอายุ โดยการมุ่งเน้นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการนำดนตรีเข้ามาใช้ในการฟื้นฟูร่างกาย และพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจให้มีสภาพที่ดีขึ้นในเชิงบวก เนื่องจากดนตรีเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ประเภทหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกเพศทุกวัยสามารถเข้าถึงได้ง่ายและสร้างความสุขสนุกสนานรื่นเริง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางตรงและทางอ้อม และทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้น ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและใจได้เป็นอย่างดี ในบทนี้จึงเป็นการศึกษาและทำความเข้าใจ ความหมายของผู้สูงอายุ ความสำคัญของผู้สูงอายุ บทบาทของผู้สูงอายุ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ผู้เขียนจะทำการวิเคราะห์และสรุปประเด็นสำคัญเพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

### นิยามและความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นบุขุณียบุคคล เป็นผู้ซึ่งมีภูมิปัญญา และเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ สามารถชี้แนะและสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม อีกทั้งคนไทยส่วนใหญ่ได้ถูกพร้าสอนให้มีความเคารพนับถือให้เกียรติ และให้ความกตัญญูแก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่ให้ความสำคัญกับการคุ้มครองผู้สูงอายุ ให้ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างมีคุณภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (Bureau of Health Promotion, 2014)

#### นิยามของผู้สูงอายุ

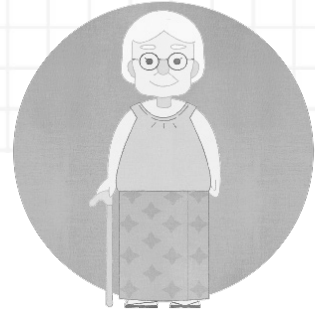
ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายและนิยามของผู้สูงอายุไว้มากมาย การให้นิยามคำว่า ผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดว่าบุคคลใดจะเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน อาทิ สภาพสังคม ประเพณี และกฎหมายของแต่ละประเทศ โดยทั่วไป คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Elderly Person” หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวช้าลง สภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง รวมถึงมีบทบาททางสังคมลดลง ซึ่งผู้เขียนจะนำเสนอความหมายของผู้สูงอายุจากผู้ที่ได้นิยามความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช อดีตประธานสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ได้ให้นิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวกับการสูงอายุที่มักใช้กันทั่วไป ประกอบไปด้วย “ผู้สูงอายุ” ให้ยึดเอาอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นหลัก ถ้าใช้คำว่า “คนชรา” ให้เอาลักษณะทางกายภาพเป็นหลัก (การเสื่อมของร่างกายตามวัย) และคำว่า “อาวุโส” หมายถึง เก่าแก่ ให้ยึดการมีชีวิตอยู่นานกว่าเป็นหลัก (บรรลุ ศิริพานิช, 2555)

สำหรับประเทศไทยมีการให้ความหมายของผู้สูงอายุตามองค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับปัจจุบัน พ.ศ. 2546 “ผู้สูงอายุ” คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และได้มีการให้ความหมายของผู้สูงอายุนี้ เป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิต่าง ๆ จาก

# บทที่ 2

## แนวทางการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ



ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับภาวะการณ์อัตราประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งการที่ประเทศเกิดเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรในลักษณะนี้อาจส่งผลกระทบต่อการค้าเงินชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย ด้านความมั่นคงของรายได้ ด้านสวัสดิการสังคม รวมไปถึงการทำงานด้านสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้นในยุทธศาสตร์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564) รัฐบาลจึงได้กำหนดให้ประเทศไทยมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (สมคิด แทวกระโทก, 2560) เนื่องจากการพิจารณาจากจำนวนประชากรจากสำนักงาน สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพบว่า ในระยะเวลา 22 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2539 จนถึง 2562 เป็นเวลา 23 ปี ประชากรไทยยังคงมีจำนวนอยู่ที่ 60 ล้านคน ในขณะที่จำนวนคนเกิดในแต่ละปีได้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด และตามประกาศของกระทรวงมหาดไทย เมื่อสิ้นปี 2562 ประเทศไทยมีประชากรรวมทั้งสิ้น 66,558,935 คน เป็นเพศชายจำนวน 32,605,100 คน และเพศหญิงจำนวน 33,953,835 คน ในปี 2562 จำนวนเด็กเกิดที่จดทะเบียน 618,193 คน และมีคนเสียชีวิตที่จดทะเบียน 506,211 คน ซึ่งจะกล่าวได้ว่าในระยะ 2–3 ปีผ่านมานี้ จำนวนเด็กเกิดได้ลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อปี 2560 จำนวนเด็กเกิดในประเทศไทย ยังคงจำนวนอยู่ที่หลัก 7 แสนคน ซึ่งหากเปรียบเทียบกับจำนวนเด็กที่เกิดในช่วงระหว่างปี 2506–2526 ที่มีเด็กเกิดมากกว่าปีละ 1 ล้านคน ก็จะทำให้เห็นถึงการลดลงของ “ภาวะเจริญพันธุ์” ของคนไทยได้อย่างชัดเจน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562)



ปัญหาการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุย่อมส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจสังคมและการบริหารจัดการบ้านเมืองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่ควรวางแผนรับมือกับจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุไปในทิศทางที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งที่ประชาชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และรัฐบาลควรตระหนัก ไม่ว่าจะเป็นการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม รวมถึงกิจกรรมสันตนาการด้านดนตรีเพื่อลดภาวะเชิงลบทางจิตใจ ทางกายภาพและสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ขาดการส่งเสริมด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุและการพัฒนาด้านจิตใจอย่างต่อเนื่อง รวมถึงสังคมผู้สูงอายุยังขาดข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ด้านครอบครัว ขาดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการเงิน และการงาน ขาดการสนับสนุนงบประมาณในด้านกลุ่มอาชีพผู้สูงอายุ (ภูมิวัฒน์ พรวนสุข, 2558)

ในบทนี้ ผู้เขียนจะอธิบายถึงความหมายของคุณภาพชีวิต แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศไทย และนำบทสรุปมากำหนดกรอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรี เพื่อเป็นทางเลือกในการเสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างสร้างสรรค์ในบทต่อไป

## คุณภาพชีวิต

### นิยามของคุณภาพชีวิต

ความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนั้นคุณภาพชีวิตยังเป็นสิ่งที่กำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ ซึ่งได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เพื่อเป็นเครื่องชี้ทิศทางของการพัฒนาบุคคลหรือสังคม ให้บรรลุถึงลักษณะที่ดีตามอุดมการณ์ที่ได้กำหนดไว้ โดยจะเห็นได้ว่าเป้าหมายของการพัฒนาทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง หรือด้านอื่น ๆ ล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในสังคมทุกเพศทุกวัย เนื่องจากคุณภาพชีวิตของประชากรเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาประเทศ (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555)

คณะทำงานด้านคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความต้องการของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระบบบริการ ระบบสวัสดิการต่าง ๆ ตลอดจนจนการเมือง และการปกครองของสังคมที่บุคคลนั้น ๆ อาศัยอยู่ (WHOQOL Group, 1997 อ้างถึงใน จันทนา สารแสง, 2561)



# บทที่ 3

## ดนตรีกับผู้สูงอายุ



ดนตรี คือ ศิลปะแขนงหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน ซึ่งทำหน้าที่ในการสร้างความสุขและความบันเทิงใจ เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงสภาพจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก และเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการสัมผัส รวมถึงยังถือเป็นภาษาสากลที่สื่อความรู้สึกของคนทุกชาติให้เข้าใจตรงกันได้ เสียงของดนตรีที่แวดล้อมอยู่ทุกสถานที่จะสื่อความหมายและถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านทางเสียงเพลง ความงดงามทางเสียงที่เป็นสุนทรียภาพจะส่งผลต่อร่างกายของมนุษย์เมื่อได้ยินเสียงเพลง จังหวะของดนตรีที่ครื้นเครงจะส่งผลให้ผู้รับสารมีความสุขสนุกสนานและสร้างความผ่อนคลายได้ ในขณะที่ดนตรีที่มีท่วงทำนองที่ช้า อารมณ์ของผู้ที่ได้รับฟังความรู้สึกจะอ่อนไหว ดำดิ่ง คล้อยตามไปกับท่วงทำนองของเสียงดนตรีนั้น ๆ

การสัมผัสเทือนของเสียงและจังหวะดนตรี สามารถมีอิทธิภาพที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต และการไหลเวียนโลหิต รวมถึงการรับฟังเสียงทางหูผ่านระบบประสาทยังส่งผลต่อจิตใจและสมองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง ปรับสภาพจิตใจให้สมดุล ผ่อนคลาย ความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างสมาธิ ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง และพัฒนาทักษะทางสังคม

ดังนั้นดนตรีจึงเป็นเสมือนวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ที่นอกจากจะมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ดนตรียังมีผลดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ อาทิ



การบรรเลงดนตรีประกอบกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ การฟังดนตรีธรรมะเพื่อการบำบัด หรือการจัดให้มีหรือส่งเสริมกิจกรรมทางดนตรีที่มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังถือว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสุขและสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะ “ดนตรี” มีผลต่อสมองของมนุษย์ สามารถช่วยพัฒนาระบบของความคิด ความทรงจำให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นอกจากนี้ดนตรียังมีผลต่อการรักษาระดับจิตใจ ลดพฤติกรรมกระวนกระวาย ลดความซึมเศร้า ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจโดยมีงานวิจัยที่ใช้กิจกรรมดนตรีบำบัด (Music Therapy) ซึ่งเป็นการใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีไม่ว่าจะเป็น ท่วงทำนอง ระดับเสียง หรือเนื้อเพลง มาช่วยในการฟื้นฟู รักษา เสริมสร้าง จิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และการเข้าสังคมกับกลุ่มวัยต่าง ๆ ได้ (สรวาสี สุนทรวิจิตร, 2560)

จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้เขียนเล็งเห็นถึงความสำคัญของดนตรี จึงมีความสนใจทำการศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ เกี่ยวกับทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุ ในบทนี้ผู้เขียนได้นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับดนตรีด้านต่าง ๆ ประกอบด้วยประสิทธิภาพของดนตรี องค์ประกอบที่สำคัญของดนตรีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จุดมุ่งหมายในการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประโยชน์ของดนตรีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประโยชน์ในด้านสุขภาพและจิตใจ ประโยชน์ในด้านสังคมและวิถีชีวิต และบทสรุป เพื่อให้ตรงกับความต้องการ และเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากที่สุด

### ดนตรีกับมนุษย์

#### ความหมายของดนตรี

ดนตรี เป็นภาษาที่ใช้เสียงในการถ่ายทอดความรู้สึก และสามารถสื่อความหมายแทนภาษาพูดที่ไม่สามารถแสดงออกได้ นอกจากนั้นดนตรีหรือเพลงยังเป็นภาษาสากลที่สื่อสารอารมณ์ความรู้สึกทำให้ผู้คนทั่วโลกเข้าใจตรงกันได้แม้ต่างชาติต่างภาษากัน แต่สามารถสื่อสารผ่านท่วงทำนองดนตรีให้เข้าใจกันได้ ดนตรีจึงเป็นศิลปะที่ถูกนำไปนิยามความหมายต่าง ๆ มากมาย ตามจุดมุ่งหมายของการนำไปใช้

คำว่า “ดนตรี” เป็นคำที่มีความหมายกว้างและหลากหลาย ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของดนตรีไว้ว่า “เสียงที่ประกอบกันเป็นทำนองเพลง โดยใช้เครื่องบรรเลงซึ่งมีเสียงดังทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน หรือเกิดอารมณ์รัก โศกเศร้า หรือรื่นเริง” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

ในสังคมตะวันตก แม้นดนตรีจะเป็นศาสตร์และศิลป์ที่สามารถสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกทำให้ผู้คนทั่วโลกเข้าใจตรงกันได้ แต่ด้วยความแตกต่างทางภาษาและวัฒนธรรม จึงเกิดคำจำกัดความของ

# บทที่ 4

## หลักการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



ดนตรี คือ สุนทรียศาสตร์ที่สร้างความสุข ความบันเทิงเร้าใจ ช่วยทำให้มนุษย์มีความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ และลดความตึงเครียด จะเห็นได้ว่าเมื่อเราได้สัมผัสกับดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟัง การบรรเลง หรือแม้แต่การได้ชมการแสดงดนตรีที่ชื่นชอบ จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความสนุกสนาน จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส และมีอารมณ์ที่ดี

ดนตรี เป็นภาษาสากลและเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการสัมผัสและเข้าถึง วงการวิทยาศาสตร์ การแพทย์ได้ทำการศึกษาและค้นพบว่า ดนตรีสามารถใช้บรรเทาความเจ็บป่วย สามารถกระตุ้นการทำงานของระบบภายในร่างกาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ช่วยบำบัดอาการเจ็บปวดของร่างกายได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ดนตรียังส่งผลทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สติ ความนึกคิด และยังสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยเฉพาะกลุ่มของผู้สูงอายุ

ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จึงได้มีการจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักการขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งเป็นแนวปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน และยังได้สอดคล้องกับบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งเป็นแผนระยะยาวที่มีนโยบายให้ความสำคัญช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไทยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีความรู้ สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (พัชรภรณ์ พัฒนะ, 2560)



ในบทนี้ผู้เขียนได้นำเสนอองค์ความรู้ เกี่ยวกับหลักการใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การใช้นดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ หลักค่านึงในการใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และบทสรุปเพื่อประโยชน์ให้แก่ผู้ที่สนใจสามารถนำหลักการและแนวทางการปฏิบัติไปปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

### การใช้นดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจในลักษณะที่เสื่อมถอยลง และผู้สูงอายุบางรายอาจพบปัญหาด้านสุขภาพแทรกซ้อน รวมถึงยังมีโรคภัยไข้เจ็บที่ได้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม เนื่องจากสมรรถนะทางร่างกายที่ลดลงทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพและเลี้ยงดูตนเองได้ จึงจำเป็นต้องอาศัยการพึ่งพาและการดูแลอย่างใกล้ชิด ถึงแม้ปัจจุบันการแพทย์จะมีความเจริญก้าวหน้าทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่การเฝ้าระวังและรักษาอาจส่งผลเป็นดาบสองคมให้แก่ผู้สูงอายุได้มีความทุกข์ทรมานจากการรักษาที่ใช้ระยะเวลายาวนานได้ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความอ่อนแอทางด้านร่างกายและจิตใจ เปรียบเป็นประชากรกลุ่มพิเศษที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลคุ้มครองในทุก ๆ ด้าน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีชีวิตที่ดีในบั้นปลายของชีวิต ผู้เขียนได้เล็งเห็นแนวความคิดบูรณาการพหุปัญญาทั้ง 9 ด้านที่ครอบคลุม ที่จะนำมาปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ซึ่งพหุปัญญาทั้ง 9 ด้านนี้ จะครอบคลุมทั้งด้านความฉลาดทางภาษา ตรรกะดนตรี จินตนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างสัมพันธภาพ การเข้าใจตนเองการเข้าใจธรรมชาติ และการคิดใคร่ครวญ ซึ่งได้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและบทบาทของผู้สูงอายุไทยที่ซึ่งจะสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข (มาลีวัล เลิศสาครศิริ และกุหลาบ รัตนสังฆธรรม, 2559)

จิรวรรณ ดีประเสริฐ และจิรวุฒิ หลอมประโคน (2556) ได้ทำการศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้ตัวชี้วัดจากการทำกิจกรรมประจำวันและทำการจำแนกกลุ่มกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุไทยไว้ 7 กลุ่ม ดังนี้

- 1) กลุ่มบันเทิงเริงรมย์ เป็นกลุ่มที่ชื่นชอบการเข้าสังคม ลักษณะของกิจกรรม คือ การร้องเพลง การร้องคาราโอเกะร่วมกับเพื่อน ชอบเล่นดนตรี ชอบชมภาพยนตร์ ชอบกิจกรรมที่ทำหายและตื่นเต้น
- 2) กลุ่มสนุกรสนานนอกบ้าน เป็นกลุ่มที่ชอบออกกำลังกาย ชอบรับประทานอาหารนอกร้าน ชอบใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูง ชอบออกงานการกุศล ชอบทำความสะอาดบ้านตัวเอง และชอบติดตามข่าวสารบ้านเมือง

# บทที่ 5

## การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรี กับกลุ่มผู้สูงอายุ



จุดมุ่งหมายประการสำคัญในการจัดกิจกรรมด้านดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถใช้เวลาว่างจากกิจกรรมให้เกิดประโยชน์เพื่อเสริมสร้างรากฐานของสังคมให้เข้มแข็งโดยการมุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุ และครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นแกนหลักของสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างเครือข่ายชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนา กลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้นการจัดกิจกรรมจึงเป็นเครื่องมือหรือวิธีการชะลอชีวิตผู้สูงอายุให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและยืนยาวที่สุด แนวคิดในการจัดกิจกรรมเกิดจากกระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่ต้องอาศัยความรู้ ความคิด วิธีการและขั้นตอนต่าง ๆ จนสำเร็จจุดประสงค์และเป้าหมาย ส่งผลให้สามารถนำกิจกรรมดนตรีไปป้องกัน เสริมสร้าง และฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (สุภาสิริร์ ปิยะพิพัฒน์, 2551)

จุดเริ่มต้นของแนวความคิดเรื่องการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยกระบวนการจัดกิจกรรมดนตรีที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง ไม่ใช่เฉพาะการนำดนตรีไปใช้ให้เกิดความบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ เท่านั้น แต่การจัดกิจกรรมดนตรียังมุ่งเน้นถึงการตอบสนองต่อ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นกระบวนการจัดกิจกรรมดนตรีจึงมุ่งเน้นไปถึงการเสริมสร้าง ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการให้ความรู้ และข้อเสนอแนะแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ รวมถึงการฝึกปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ออกแบบ ประดิษฐ์ดัดแปลง อุปกรณ์เครื่องดนตรีให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้อย่างสะดวกสบายได้ รวมถึงออกแบบ



กิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาทักษะการรับรู้ทางสมองที่เสื่อมถอยให้กลับมามีพัฒนาการด้านความจำที่ดีอีกครั้ง อีกทั้งเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรงจากกิจกรรมที่ได้ร่วมปฏิบัติ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการดูแลตนเองได้ เข้าสังคมได้ มีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น และแนวคิดในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จุดประสงค์หลักคือการพัฒนากิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างทักษะทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สติปัญญา และสังคม เนื่องจากดนตรีเป็นแขนงของศิลปะซึ่งต้องใช้รสนิยมความชื่นชอบ และความคุ้นเคย ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละรายอาจมีประสบการณ์บริบทแวดล้อมแตกต่างกันไป

ในบทนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กระบวนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมทางดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เครื่องดนตรีที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ และ บทสรุป เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำแนวคิด กระบวนการ ไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติ และสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือสร้างสรรค์กิจกรรมดนตรีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม



### กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของมนุษย์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่แรกเกิดและมีการพัฒนาไปตามแต่ละช่วงวัย การมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นตามวัฏจักรของสิ่งมีชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่เพียงส่งผลในด้านร่างกายของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อภาวะจิตใจ เริ่มจากมีความรู้สึกว่าตนเองสูญเสียบทบาททางสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก การสนับสนุนทางสังคมเน้น

# บทสรุปส่งท้าย

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การพัฒนาของวงการสาธารณสุข ความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ประกอบกับการมีนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ ทำให้อัตราการเกิดลดลงและประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) กล่าวคือ การที่มีจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และได้ส่งผลกระทบต่อสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมกับการเสริมสร้างและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพและโรคร้ายเรื้อรัง ปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงการพัฒนานวัตกรรมที่สามารถตอบสนองและมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างหรือเอื้อประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

การใช้กิจกรรมทางดนตรีเข้ามาเป็นส่วนเชื่อมโยงในการมีบทบาททางสังคม ใช้กิจกรรมทางดนตรีร่วมกับรูปแบบของการผ่อนคลายในด้านต่าง ๆ เช่น การฟังเพลง การบรรเลงดนตรีหรือการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่สามารถเสริมสร้างการฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา รวมถึงยังสามารถเยียวยาความเจ็บป่วยในกลุ่มของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากมีงานวิจัยที่สนับสนุนมากมายเกี่ยวกับประสิทธิภาพของดนตรีที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความผ่อนคลาย อีกทั้งยังสามารถนำมาสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ดนตรีจึงเปรียบเสมือนเครื่องมือหนึ่งที่เป็นทางเลือกและสื่อกลางในการกระตุ้นพัฒนาการและศักยภาพของบุคคลแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ ดนตรีจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกสำคัญที่มีบทบาทในการเสริมสร้าง ฟื้นฟู และพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ช่วยเชื่อมต่อกับสังคมและบทบาทเดิมที่ผู้สูงอายุเคยได้รับ และสามารถฟื้นฟูความสุขทั้งทางกายและทางใจได้อีกครั้ง รวมถึงยังสามารถสร้างความบันเทิง ความสุข ความเพลิดเพลินใจ จากการใช้องค์ประกอบของดนตรีไม่ว่าจะเป็นบทเพลงท่วงทำนอง หรือเสียงประสาน จากการสนับสนุนของงานวิจัยต่าง ๆ สามารถกล่าวได้ว่าดนตรีมีประโยชน์กับผู้สูงอายุในทางตรงและอ้อม ที่จะสามารถเสริมสร้างแรงกระตุ้นในเชิงบวกด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมได้

แม้ว่าปัจจุบันภาครัฐและภาคเอกชนจะมีการนำกิจกรรมดนตรีเข้ามาส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ แต่ยังไม่สามารถจัดการได้ครอบคลุมทุกพื้นที่ของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมด ซึ่งจากการศึกษาการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผู้เขียนพบว่า การเลือกใช้นวัตกรรมที่เหมาะสม มีส่วนสำคัญ

# ดัชนีคำค้น

|   |  |
|---|--|
| <b>ก</b>  | ความสุขที่แท้จริง ..... 58             |
| กฎหมาย..... 61, 65, 68, 69, 70,<br>76, 77, 78, 79     | เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน .....49 |
| กระแสโลกาภิวัตน์.....94                               | เครื่องดนตรีที่เหมาะสม..... 137        |
| กลุ่มของผู้สูงอายุที่ชื่นชอบการฟังดนตรี..... 104      | โครงสร้างของประชากร.....73             |
| กลุ่มผู้สูงอายุในต่างประเทศ .....73                   | <b>ง</b>                               |
| การเจริญทางจิตวิญญาณ.....54                           | งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....46           |
| การบูรณาการทฤษฎี..... 122                             | <b>ด</b>                               |
| การประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ .... 55, 57        | ดนตรีในด้านนันทนาการ ..... 144         |
| การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย..... 122                 | ดนตรีบำบัดกับการนันทนาการ ..... 134    |
| การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล .....54                   | ดนตรีบำบัดทางพุทธศาสนา..... 132        |
| การสะท้อนสังคมและวัฒนธรรม .....94                     | ดนตรีบำบัดในเชิงทฤษฎี..... 133         |
| การสันตะทือนของเสียงและจังหวะดนตรี .... 89            | ดนตรีบำบัดในทางจิตเวช ..... 132        |
| กิจกรรมดนตรีบำบัดแบบกลุ่ม..... 127                    | ดำเนินชีวิตประจำวัน ..... 41, 50, 105  |
| กิจกรรมดนตรีบำบัดแบบเดี่ยว ..... 127, 128             | <b>ด</b>                               |
| กิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ ..... 209                 | ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ..... 48, 49, 50  |
| กิจกรรมที่เหมาะสม .....64, 104                        | ตัวบ่งชี้เชิงวัดทฤษฎี .....56          |
| กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ .....97                       | ตัวบ่งชี้ด้านจิตวิทยา.....56           |
| <b>ข</b>  | <b>ท</b>                               |
| ข้อควรคำนึง .....52                                   | ทฤษฎีการหลุดพ้น ..... 63, 64, 66       |
| <b>ค</b>  | ทฤษฎีเชิงบทบาท ..... 61                |
| ความต้องการของผู้สูงอายุ..... 58, 61, 68,<br>133, 136 | ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา .....63, 66     |
| ความสัมพันธ์ในครอบครัว..... 42, 49                    | ทฤษฎีแห่งกิจกรรม ..... 62, 66          |
| ความสามารถของผู้สูงอายุ..... 51, 63, 73               |  |
| ความสำคัญของคุณภาพชีวิต ..... 43, 44                  |  |



|   |  |
|---|--|
| <b>น</b>  | พัฒนาด้านอารมณ์ ..... 130                    |
| นโยบายขยายอายุการทำงานของ                       |  |
| ประเทศญี่ปุ่น ..... 76                          | <b>พ</b>                                     |
| นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ ..... 69          | ฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ ..... 58           |
| นักพัฒนากิจกรรมดนตรี ..... 136, 209             |  |
| นักสังคมวิทยาดนตรี ..... 94                     | <b>ภ</b>                                     |
| นิยามของคุณภาพชีวิต ..... 42                    | ภาวะซึมเศร้า ..... 129, 130, 133,            |
| แนวทางการรับมือ ..... 71, 72                    | 135, 136, 138, 142, 144, 145                 |
|   |  |
| <b>บ</b>  | <b>ร</b>                                     |
| บทบาทของผู้สูงอายุ ..... 69, 122                | รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ..... 58, 68,   |
| บทบาททางสังคม ..... 61, 62, 63,                 | 70, 121                                      |
| 66, 144, 209                                    |  |
| บริบทของวัฒนธรรม ..... 42, 94                   | <b>ส</b>                                     |
| ปรับเปลี่ยนชีวิต ..... 140                      | ส่งเสริมพัฒนาการ ..... 90, 141               |
| แบบประเมินคุณภาพชีวิต ..... 57                  | สถานภาพทางสังคม ..... 62, 63                 |
|   | สร้างอัตลักษณ์ ..... 92                      |
| <b>ป</b>  | สวัสดิการสังคม ..... 41, 67, 68, 69, 79, 142 |
| ประโยชน์ในด้านสุขภาพและจิตใจ ..... 90           | สังคมไทย ..... 51, 72                        |
| ประสิทธิภาพของคนตรี ..... 90, 209               | สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ..... 129          |
| ปัจจัยสำคัญ ..... 48, 72, 100,                  | สังคมสูงอายุระดับสุดยอด ..... 67             |
| 136, 137, 138                                   | สันทนการ ..... 42, 50, 67, 79, 123, 143      |
| ปัญหาด้านสุขภาพ ..... 122                       | สิทธิและสวัสดิการ ..... 67, 69               |
|   | สุขภาพของผู้สูงอายุ ..... 58                 |
| <b>ผ</b>  | สุนทรีย์ทางด้านดนตรี ..... 95, 96, 97        |
| ผู้รับบริการ ..... 124, 126, 130, 131           | เสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ..... 89             |
| แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ..... 41, 67, 68, 70, 121 | เสื่อมถอยลง ..... 54, 122, 128, 136, 140     |
|   |  |
| <b>พ</b>  | <b>ห</b>                                     |
| พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ..... 68                | หลีกเลี่ยงไม่ได้ ..... 42                    |

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>อ</b>                                 |                                     |
| องค์การสหประชาชาติ .....                 | 75, 121                             |
| องค์การอนามัยโลก .....                   | 42, 44, 49,<br>51, 53, 75, 129, 133 |
| องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ...             | 44, 45, 46, 57                      |
| องค์ประกอบของดนตรีที่มีต่อคุณภาพชีวิต .. | 103                                 |
| อัตราการเกิด.....                        | 209                                 |
| อัตลักษณ์ทางดนตรี.....                   | 91, 92, 93, 94, 95                  |

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>D</b>               |    |
| defined by social..... | 92 |

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>E</b>         |    |
| Eduaemonia ..... | 58 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>M</b>                |    |
| Music and Identity..... | 92 |

|   |    |
|---|----|
| <b>N</b>  |    |
| New Workplace Adaptation Support for Worker<br>Aged 50+ ..... | 78 |

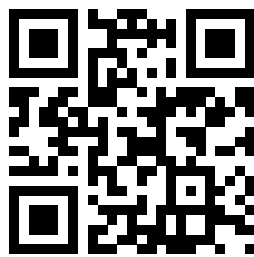
|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>S</b>                   |    |
| Spiritual Well-Being ..... | 44 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>W</b>        |    |
| WHOQOL-100..... | 49 |



สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

# สั่งซื้อหนังสือออนไลน์ จัดส่งถึงบ้านสะดวกรวดเร็ว



สั่งซื้อทันที

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่  
ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

✉ nuph@nu.ac.th

📘 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

☎ 0 5596 8833-8836

🐦 nu\_publishing



**NUPH**  
online store

www.nupress.grad.nu.ac.th