วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม) พ.ศ. 2561
MAHASARAKHAM HOSPITAL JOURNAL Vol. 15 No. 2 (May - August) 2018

การให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุ ชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

The Values of Angkalung Activity Perceived by the Elderly at Samukkee Community, Muang Mahasarakham, Mahasarakham Province

ชนิสรา แสนยบุตร[1], พัชรี แวงวรรณ[2]
และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560[3]
Patcharee Wangwun[1], Chanissara Saenyabutr[2],
and 3rd Nursing Students, Academic year 2017[3]

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาการให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุ ชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

วิธีดำเนินการวิจัย : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้สูงอายุที่เล่นอังกะลุงในชุมชนสามัคคี จำนวน 13 คน ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2561 โดยนำข้อมูลมาประมวลและวิเคราะห์ผลเชิงเนื้อหา

ผลวิจัย : ผู้สูงอายุ มีการให้คุณค่าต่อตนเองในการเล่นอังกะลุงโดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย ได้พัฒนาสมอง เช่น มีสมาธิใจจดจ่อ เพิ่มความจำ และได้ออกกำลังกาย (2) ด้านจิตใจ เช่น มีความสุข รื่นเริงสนุกสนาน มีความ ภูมิใจในตนเองและ เพื่อนร่วมทีม และ (3) ด้านสังคม ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิด และพบปะเพื่อนเป็นต้น

สรุป : การเล่นอังกะลุงเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้จากภายในซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุของการให้คุณค่าต่อตนเอง ดังนั้นการเล่นอังกะลุงจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : คุณค่าในตัวเอง, ผู้สูงอายุ, กิจกรรมอังกะลุง, ดนตรี

---

[1]พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

[2]พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

[3]นักศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ได้แก่ นางสาวกันติมาภรณ์ เสนาลอย, นางสาวทิพาพร นาถาดทอง, นางสาวนภสร โชติพงษ์ขันแข็ง, นางสาวปิยนุช เยื่อใย, นายปิยพัทธ์ ปะวะศรี, นางสาวปิยะลักษณ์ แสนกอง, นางสาวพิจักขณา เสาะใสย, นางสาวเยาวลักษณ์ อนันตภูมิ, นางสาววรรณภา ศรีเตชะ, นางสาวสุธิดา โคสมบูรณ์, นางสาวอาริยา ธงไชย, นายอิสรพงศ์ จำปาคำ

ABSTRACT

Objective : To study the values of Angkalung activity perceived by the elderly at Samukkee Community, Muang Mahasarakham, Mahasarakham Province.

Methods : This research design was phenomenological qualitative research. Data were collected by observation and interviewing in of 13 the older people at Samukkee Community, Muang Mahasarakham, during November 1 - March 31, 2018. Content analysis was used to analyze data.

Results : The values of their own to play Angklung was divided into three aspects: (1) the physical development of the brain, such as concentrating, increasing memory, and exercise (2) mental aspects such as happiness, merriment, fun, and pride themselves and peers pride themselves (3) social interaction such as talking, exchanging ideas, and meeting friends.

Conclusion : The Angkalung activity can develop transformative learning in the elderly that cultivate value in their own various aspects. Therefore, the Angkalung activity is effective for promoting health in elderly.

Keywords : Value, Elderly, Angkalung activity, Music

ความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) ในปี 2564 ที่จะมาถึง 1 ใน 5 จากที่ไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society) มาแล้วโดยมีสัดส่วนคนอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 10 เมื่อปี 2543 (ตามนิยามองค์การสหประชาชาติ) และคาดจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (super aged society) คือมากถึงร้อยละ 30 ในปี 2578 [1] ในปี 2558 ประชากรในประเทศไทยมีจำนวน 65.1 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก คือ สูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น[2] สาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการคือการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง จากข้อมูลอัตราเจริญพันธุ์รวมแสดงให้เห็นว่าจำนวนบุตรโดยเฉลี่ยที่สตรีคนหนึ่งมีตลอดวัยเจริญพันธุ์ได้ลดลงเป็นลำดับ จาก 4.9 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี 2517 เหลือเพียงประมาณ 1.6 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี 2556 และเหลือประมาณ 1.3 คน ในปี 2576 และการลดอัตราการตายทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้น[3] เมื่อดัชนีผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้เกิดปัญหาหลายอย่าง เช่น สภาพของผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งอยู่กันตามลำพังขาดผู้ดูแลต้องหาเลี้ยงชีพให้กับตนเองย่อมมีมากขึ้น ในอดีตครอบครัวยอมรับว่าผู้สูงอายุเป็นเรื่องส่วนบุคคลภายในครอบครัวที่ต้องดูแลบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้านและมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่าเป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ จากปัญหาดังกล่าวส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อหลายๆด้าน เช่น เมื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ทำให้ประชากรวัยทำงานเริ่มลดลงตั้งแต่ปี 2561 เป็นต้นไป จะส่งผลให้ผลผลิตรวมของประเทศลดลง ขณะที่แรงงานต้องรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุมากขึ้นจะส่งผลกระทบต่อการออมทั้งในระดับครัวเรือนและระดับประเทศ[4] ผู้สูงอายุในจังหวัด

มหาสารคาม มีประชากรทั้งหมด 132,238 คน ซึ่งอำเภอเมืองมหาสารคาม มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในจังหวัดมหาสารคาม คือ 20,615 คน ชุมชนสามัคคีมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในอำเภอเมืองมหาสารคาม ซึ่งมีประชากรจำนวน 1,640 คน[5] ชุมชนสามัคคีเป็นชุมชนที่อยู่ใจกลางเมืองมหาสารคาม แบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ชุมชน คือ สามัคคี 1 และสามัคคี 2 ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน รองลงมาเป็นวัยเรียนและผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในชุมชนสามัคคี มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง การมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ทั้งในภาวะปกติและภาวะที่เจ็บป่วย มีความรู้และเข้าใจถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม มีพื้นฐานทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจากโรคที่เป็นอยู่ นอกจากการดูแลสุขภาพตนเองแล้ว ปัจจัยทางด้านครอบครัวและผู้ดูแลกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มรักษ์สุขภาพองค์กรทางด้านการศึกษาและองค์กรภาครัฐที่เข้ามาดำเนินกิจกรรมเพื่อดูแล และสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสร้างความรู้ความเข้าใจ ในแนวทางการปฏิบัติที่ดียิ่งส่งผลต่อการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนสามัคคีเป็นชุมชนต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การทำกิจกรรมยามว่าง การจัดตั้งชมรมอังกะลุง เป็นต้น[6]

กิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกเพศทุกวัน ดังนั้น กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตที่ดี มีความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเองใช้ศักยภาพของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ อีกทั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ช่วยให้คลายเหงา เกิดการปรับเปลี่ยนบทบาทตัวเองในสังคม ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม อีกทั้งทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านทักษะต่างๆ เช่น การทำงานเป็นทีม ภาวะผู้นำ และการตัดสินใจอีกด้วย [7] กิจกรรมถือว่าเป็นรูปแบบของการกระทำใดๆ หรืองานต่างๆ ที่แต่ละบุคคลสนใจ สำหรับการแบ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุได้จัดหมวดหมู่กิจกรรมไว้ [8] ดังนี้ 1) การมีส่วนร่วมทางสังคม ยกตัวอย่าง เช่น กิจกรรมอาชีวบำบัด กิจกรรมดนตรี กิจกรรมด้านการศึกษากิจกรรมบริการห้องสมุด กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมตามประเพณี กิจกรรมด้านการเมืองกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคมและกิจกรรมการทัศนศึกษา 2) การมีงานอดิเรก 3) กิจกรรมด้านอาชีพ กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย รื่นรมย์เกิดความสุขทางใจและเพลิดเพลิน จากกิจกรรมดนตรีกิจกรรมหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเล่นดนตรี คือ อังกะลุง โดยมีผู้คุมวงอังกะลุงจะจัดเสียงสูงต่ำตามโน้ตเพลง ให้ผู้เล่นแต่ละคนเขย่าอังกะลุงของตนตามทำนองและจังหวะของเพลงเพื่อให้เป็นเพลงสอดรับกับเสียงอังกะลุงของผู้ที่เล่นร่วมวงนั้น ประโยชน์ของการเล่นดนตรีด้วยอังกะลุง สามารถป้องกันโรคสมองเสื่อม ความว้าเหว่ และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เมื่อผู้ที่มีความว้าเหว่หรือซึมเศร้าได้สัมผัสกับดนตรี ออกมาพบเจอเพื่อนจะรู้สึกดีขึ้นบรรเทาอาการไปได้ ส่วนโรคสมองเสื่อมก็เช่นกัน เมื่อผู้ป่วยพยายามใช้สมองฝึกจำตัวโน้ตก็จะสามารถจดจำได้ดีมากขึ้นและมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น [9,10] และการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการเล่นอังกะลุงนั้น ให้ประโยชน์หลายประการ ได้แก่ การฝึกสมาธิฝึกความจำ ฝึกประสาทสัมผัสทางหูและตา ได้ออกกำลังแขน และทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกัน สร้างสังคมแห่งความสุขโดยใช้ดนตรีบำบัด[11]

ชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม มีชมรมอังกะลุงมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 โดยริเริ่มจากการหากิจกรรมเพื่อให้ผู้อายุในชมรมมีส่วนร่วมและได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในช่วงนั้น วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามได้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในชมรมผู้สูงอายุได้ทดลองเล่น เมื่อได้ทดลองเล่นแล้วผู้สูงอายุเกิดความสนใจ จึงได้นำไปขยายผลให้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในชุมชนสามัคคี ชมรมอังกะลุงในชุมชนสามัคคีจึงได้จัดตั้งขึ้น โดยผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุงนี้เข้ามาด้วยความสมัครใจ โดยมีสมาชิกทั้งจากชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองมหาสารคามและผู้สูงอายุในชุมชนสามัคคี ซึ่งตั้งแต่มีการ

จัดตั้งชมรมอังกะลุงมา ผู้สูงอายุในชมรมยังคงมีการเล่นฝึกซ้อม และพัฒนาชมรมอังกะลุงอย่างต่อเนื่อง มีการไปแสดงอังกะลุงในงานต่างๆ ทั้งในพื้นที่ และนอกพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ กลุ่มของผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาการให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคามเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุมชนเข้มแข็งต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาการให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological research) โดยศึกษาในผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมอังกะลุง ในชุมชนสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ร่วมกิจกรรมของชมรมแบบเจาะจง คือ ผู้ให้ข้อมูลเป็นกลุ่มผู้ริเริ่มชมรมอังกะลุง ในชุมชนสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 4 คน และสมาชิกของชมรมอังกะลุง ในชุมชนสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามจำนวน 9 คน รวมจำนวน 13 คน ทำการศึกษาระหว่างเดือนตุลาคม 2560 ถึง เดือนพฤศจิกายน 2560 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมอังกะลุง ในชุมชนสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ร่วมกิจกรรมของชมรมแบบเจาะจง คือกลุ่มผู้ริเริ่มชมรมอังกะลุง ในชุมชนสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 4 คน และ สมาชิกของชมรมอังกะลุง ในชุมชนสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 9 คน รวมทั้งหมดจำนวน 13 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้ 1. ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดซึ่งผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยผ่านการอบรมการวิจัยเชิงคุณภาพและได้มีการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิด และเป็นแนวทางในการสร้างคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ 2. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในการสัมภาษณ์เป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ครอบคลุมข้อมูลที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับ การให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุง (opinion and value) และความรู้สึก (feeling) 3. เครื่องบันทึกเสียง 4. สมุดบันทึกภาคสนาม ใช้การบันทึกภาคสนามโดยการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสังเกตจดบันทึกประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ 5. กล้องบันทึกภาพ ในการบันทึกภาพการสัมภาษณ์ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลอนุญาตให้บันทึกภาพ ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลในภาพรวมของงานวิจัย

ตรวจสอบข้อมูลก่อนทำการวิเคราะห์เพื่อให้มีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยใช้หลักการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation)[12] ซึ่งคณะผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (investigator triangulation) การเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยเองจะได้ข้อมูลแตกต่างกันอย่างไร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความจริง ปราศจากอคติ มีความละเอียดครอบคลุมมากที่สุด และนำบทสัมภาษณ์มาถอดความหมาย แล้วจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์และให้ได้มาซึ่งคำตอบ

วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลที่ชมรมอังกะลุงสถานที่ตั้งอยู่ภายในวัดสามัคคี ชุมชนสามัคคี ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสามารถพบผู้ให้ข้อมูลได้เบื้องต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจในคุณค่าของผู้สูงอายุในการเล่นอังกะลุง โดยประธานชมรมอังกะลุงเป็นผู้แนะนำผู้วิจัย

2. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์โดยใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ข้อมูลในแต่ละรายอยู่ระหว่าง 30 ถึง 45 นาที โดยเริ่มจากการสร้างบรรยากาศให้รู้สึกเป็นกันเอง การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ พูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อเป็นการอุ่นเครื่องก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกตามแนวคำถามการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเริ่มฟังและจดบันทึก เมื่อสัมภาษณ์จนได้ข้อมูลที่เพียงพอแล้ว ผู้วิจัย และแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบว่าหากเมื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์แล้วยังมีประเด็นที่ยังไม่ครอบคลุมจะขออนุญาตสัมภาษณ์อีกครั้งโดยการขอเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดต่อสัมภาษณ์ในภายหลัง

จริยธรรมการศึกษา งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและให้ผู้มีส่วนร่วมการวิจัยเซ็นยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยตนเองภายหลังการชี้แจง 1 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยได้แจ้งผู้มีส่วนร่วมการวิจัยว่ามีสิทธิปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกระยะเมื่อไม่ต้องการ รวมทั้งได้ถึงชี้แจงถึงวิธีและขั้นตอนการดำเนินการวิจัยอย่างครบถ้วน

วิเคราะห์เนื้อหาตามที่ปรากฏ วัดความถี่ของคำหรือข้อความที่มีอยู่ มีการแบ่งประเภทตามเนื้อหาของเอกสารแล้วเปรียบเทียบเนื้อหาประเภทต่างๆ เข้าด้วยกัน[13] การตรวจสอบข้อมูลในการวิจัยใช้หลักการตรวจแบบสามเส้า (triangulation) [12] โดยใช้การตรวจสอบด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) คือตัวผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลแตกต่างกันอย่างไร

ผลการวิจัย การให้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม โดยการเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย ประกอบด้วย

1.1 การพัฒนาสมอง คือ เมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุมักมีปัญหาในด้านความจำ มีอาการหลงลืม บางรายอาจถึงขั้นเป็นอัลไซเมอร์ โดยการเล่นอังกะลุงจะช่วยในการพัฒนาสมองและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ จากการจำตัวโน๊ตที่ตนได้รับผิดชอบ และการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการรอจังหวะที่จะขึ้นดนตรี 1.1 มีสมาธิใจจดจ่อ การเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุชมรมอังกะลุง ทำให้ผู้สูงอายุมีใจจดจ่อกับโน้ตที่ตนเองเล่น จ้องที่จะขยับเมื่อถึงโน้ตของตนเองตามบทเพลง ทำให้มีสมาธิ มีสติ ไม่ฟุ้งซ่านไปคิดเรื่อง จิตใจไม่ว้าวุ่น ดังคำกล่าว

“ได้สมาธิจดจ่ออยู่กับตัวโน๊ต ไม่วอกแวก ถ้าวอกแวกก็จะล่มทันที”

03/01/01

1.1.2 เพิ่มความจำ การเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุง ผู้สูงอายุจะได้จำโน้ตเพื่อให้รู้ทราบถึงช่วงเวลาที่ตนเองต้องเขย่าเมื่อถึงโน้ตของตน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมองในการจำป้องกันอัลไซเมอร์ได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ก็คล้ายๆว่า เราได้ออกกำลังกายด้วย เราต้องเล่นเป็นด้วย อังกะลุงมันต้องเล่นเป็นกลุ่ม มันต้องจำโน้ต คนนั้นจำตัวนี้ คนนี้จำตัวนั้น มันได้ฝึกสมอง ได้ความจำ”

06/01/01

1.2 การออกกำลังกาย สามารถทำได้หลายวิธี การเล่นอังกะลุงก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยในการออกกำลังกายได้จากการเขย่าอังกะลุง โดยการบริหารกล้ามเนื้อและข้อเล็กๆ ได้แก่ ข้อมือ นิ้วมือ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เป็นการออกกำลังกายด้วย ออกกำลังกายแขนตอนเล่นเราต้องสั่นต้องใช้กำลังแขนถึงจะมีเสียงในแต่ละโน้ตค่ะ”

10/01/01

2. ด้านจิตใจ การเล่นอังกะลุง มีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านจิตใจ กล่าวคือ เมื่อเล่นอังกะลุงแล้ว ช่วยให้จิตใจของบุคคลนั้นดีขึ้น โดยอาจจะแสดงออกมาทางพฤติกรรม อารมณ์ หรือความรู้สึกต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเด็น ดังนี้

2.1 อารมณ์ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุงแสดงออกมาทั้งทางสีหน้า และท่าทางต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

2.1.1 ไม่เครียด

“แม่ว่าทำให้ไม่เครียด ทำให้อารมณ์ดีขึ้น มันมีดนตรีในใจ เดี๋ยวก็ได้เพลงนี้เดี๋ยวก็ได้เพลงนั้น เล่นได้หลายๆ เพลงเพลงพระราชนิพนธ์ก็เล่นได้”

04/01/02

2.1.2 มีความสุข

“ก็เกิดประโยชน์หลายอย่าง ก็แบบการได้เล่นได้มาเจอเพื่อนทำให้ไม่เหงา ก็ได้พูดเล่นพูดคุยกันเล่าเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้กันฟัง ก็ดีเลย มีแต่เสียงหัวเราะ ไม่เครียด มีแต่ความสุขเสียงหัวเราะสนุกสนาน”

07/01/02

2.1.3 สนุกสนานร่าเริงแจ่มใส

“เพราะว่ามันกลายเป็นว่าเรารักไปแล้ว ชอบไปแล้ว ทั้งชอบและรักในอังกะลุง และในชมรม แบบว่าเล่นแล้วมันขาดไม่ได้เลย ถ้าไม่ได้เล่นไม่ได้ซ้อมเออ...ก็จะรู้สึกว่าคันไม้คันมืออย่างนี้ ว่างๆก็อยากให้พวกหนูมาลองมาเล่นดูจะได้

รู้ว่ามันสนุก มันดียังไงเน๊าะ แม่ๆก็พร้อมจะสอน”

07/01/02

2.2 ความประทับใจ /ภูมิใจ

ความประทับใจหรือภูมิใจที่มีการกล่าวถึงคือ การที่ผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุงมีความสามารถในการเล่นอังกะลุงไปแสดงตามงานต่างๆ แล้วได้รับคำชม ผู้ชมมีความสุขกับชมการแสดง ซึ่งสามารถจำแนกลักษณะของความประทับใจความภูมิใจได้ 3 ลักษณะ คือ

2.2.1 ตนเอง ผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุง มีความรู้สึกดีที่ตนเองสามารถเล่นอังกะลุงได้ ทำให้คนอื่นรู้ว่าถึงจะอายุมากแล้วแต่ยังมีความสามารถ ให้ความสุขกับผู้ที่มาดูการแสดงได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ภูมิใจที่แก่ขนาดนี้ 70 กว่าปีแล้ว เรายังมีความสามารถอยู่ เราก็ยังสามารถทำได้เล่นได้”

08/01/02

“ภูมิใจที่ว่าเราก็มีค่าไปดูแลคนอื่น ไปทำให้คนอื่นมีความสุข”

10/01/02

2.2.2 เพื่อน ผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุง มีความรู้สึกประทับใจและภูมิใจที่เพื่อนในชมรมอังกะลุงมีน้ำใจช่วยเหลือกัน มาซ้อมด้วยกัน มีความสามัคคีกัน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ประทับใจหรอ มีครั้งหนึ่ง ยายมาช้า พวกหัวหน้าวงเขาก็เลยให้คนไปตามอยู่บ้าน ไปตามอยู่บ้านไม่เจอ เขาก็เลยโทรศัพท์มา ตอนนั้นยายไม่อยู่บ้าน ยายออกไปทำธุระอยู่ข้างนอก”

05/01/02

“แม่ภูมิใจที่ได้เล่นเพลงพระราชนิพนธ์ใกล้รุ่ง ภูมิใจเล็กๆ ในฐานะที่เราเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ไม่ได้ไปจดทะเบียน ไม่ได้ไปออกงานอะไร แล้วก็เล่นในชุมชนของเราแค่นี้สิบกว่าคน สิบกว่าชีวิตแค่นี้สามารถเล่นเพลงพระราชนิพนธ์ของในหลวงรัชกาลที่ 9 ได้ แม่ก็ภูมิใจค่ะ”

10/01/02

2.2.3 ออกงาน ผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุง มีความรู้สึกประทับใจ ภูมิใจ ที่ได้รับเชิญให้ไปโชว์ในงานต่างๆ แล้วมีผู้คนชื่นชม ให้ความสุขกับคนที่มาชมได้ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ประทับใจที่ได้ออกงานกับผู้ว่า ประทับใจ ผู้ว่าก็ชมมาว่าผู้สูงอายุเราดี ใช้เวลาว่าง”

08/01/02

“คือเราได้ออกไปเล่นทุกครั้งเราก็มีความภูมิใจ ที่เราสามารถให้ความสุข ผู้ฟัง ได้ออกไปสถานที่นั้นที่นี่นี้เราก็ภูมิใจนะ”

09/01/02

“ก็ภูมิใจสิเวลาบางทีพอเราได้รับเชิญไปงานต่างๆ เขาเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ อังกะลุงไม่ได้เล่นทุกวัน จะไปเล่นตามเทศกาล นานๆไปที ไปด้วยความเต็มใจ ภูมิใจที่ได้ไปโชว์การแสดงของตนเอง”

13/01/02

3. ด้านสังคมการเล่นอังกะลุง มีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านสังคม กล่าวคือ ผู้สูงอายุมักจะอยู่ติดบ้าน ไม่ค่อยได้ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านมากนัก ส่งผลให้ไม่ค่อยได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นเท่าที่ควร แต่หลังจากได้เข้ามาทำกิจกรรมโดยการเล่นอังกะลุงแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุได้เปิดโลกกว้าง ทำให้ไม่รู้สึกเหงา โดยสามารถจำแนกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

3.1 มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

การเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุงถือว่าเป็นการรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุโดยไม่จำกัดช่วงวัย โดยส่วนใหญ่จะเป็นวัยที่เกษียณอายุราชการมารวมตัวทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจ ทุกคนในวงสนิทสนมกัน รักใคร่กลมเกลียว ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยไม่แบ่งช่วงอายุ โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจำแนกออกได้เป็น

3.1.1 ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด

ในการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุงทำให้ผู้สูงอายุได้มาเจอเพื่อนโดยไม่ถือว่าใครจะอายุเท่าไร จะพูดคุยกันในเรื่องต่างๆ แลกเปลี่ยนความคิดกันไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการซ้อมอังกะลุง หรือเรื่องทั่วไปอื่นๆ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา และจะมีการช่วยเหลือกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“หลายอย่างอยู่ ได้ความรู้ มีเพื่อนคุยกันแลกเปลี่ยนกันสมองเราก็ไม่ได้ว่างคือ สมัยนั้นเราเรียนน้อย พอเรียน

น้อยเราก็อยากมีความรู้มั่ง เราก็เลยมาหาประสบการณ์”

01/01/03

“บางทีมานิ ต่างคนต่างมา ก็มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรักซึ่งกันและกัน มีอะไรก็เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน มีอะไรหามาให้เพื่อนกัน รักกันในหมู่คณะ บางคนได้อันนั้นมาอันนี้มา มารวมกัน ปรึกษากัน ร่วมกันกิน ด้วยกันแล้วก็สนุกสนานนะลูก ดีกว่าอยู่บ้าน”

08/01/03

3.1.2 ได้พบปะเพื่อน

เมื่อผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่ติดบ้านซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ดูแลเป็นห่วงในเรื่องความปลอดภัย ส่งผลให้ผู้สูงอายุเหงาหรือรู้สึกโดดเดี่ยวได้หากอยู่ตามลำพัง การออกมาพบปะเพื่อนหรือออกมาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในช่วงวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา มีความสุข สนุกสนานกับการทำกิจกรรม ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“อยากมีเพื่อน เอ่อ ถ้าเรามีเพื่อนเราก็จะสนุกไปด้วย อยู่ว่างๆ แต่ไม่มีเพื่อน อายุเราก็มากแล้ว บางทีเรามีเพื่อนเยอะๆ ก็เล่นไปมั่งแล้วคุยไปมั่ง หัวเราก็ไปมั่ง เสร็จแล้วก็กินข้าวรวมกัน”

01/01/03

“ใช่ เขาบอกว่าคนแก่สมัยนี้อยู่บ้านเฉยๆมันจะเครียด ถ้าเราไปหาเพื่อนมันจะมีความสุขดีกว่าอยู่บ้านคิดฟุ้งซ่าน”

02/01/03

“ประทับใจก็คงมีแต่ได้เพื่อนได้ฝูงนี่หล่ะมั้งได้ดึงผู้สูงอายุจากบ้านออกมาร่วมด้วย”

03/01/03

“ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ มีเพื่อนมากแทนที่จะอยู่บ้านโดดเดี่ยวเป็นแจ๋วอยู่บ้าน ได้เห็นตรงนี้ตรงนั้นกว้างขึ้น เห็นสังคมกว้างขึ้น ทำให้อายุเรายืนยาวนานไม่เจ็บป่วย อารมณ์ดีมันก็ไม่ป่วยไม่เครียดประมาณนี้ ด้านสุขภาพก็ได้ จิตใจก็ได้ ด้านสังคม อารมณ์ได้ไปหมด”

04/01/03

“ภูมิใจที่ได้ไปโชว์การแสดงของตนเอง และได้พบปะกับเพื่อนฝูง ได้ขยับแขนขยับขาได้เพลิดเพลิน ได้คุยกันกับเพื่อนต่างวัย”

13/01/03

อภิปรายผล

จากผลการสะท้อนให้เห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในการเล่นอังกะลุงมี 3 ประเด็น ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย การเล่นอังกะลุง มีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านร่างกาย ทั้งจากการการจดจำตัวโน๊ต การจดจ่อเพื่อรอจังหวะที่จะขึ้นให้ตรงกับโน้ตของตนเอง ซึ่งเป็นการบริหารสมอง การเขย่าอังกะลุง ช่วยบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยสามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเด็นหลัก ดังนี้ (1) ด้านพัฒนาสมอง เมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุมักมีปัญหาในด้านความจำ ความจำก็จะเลอะเลือน มีอาการหลงลืม บางรายอาจถึงขั้นเป็นอัลไซเมอร์ โดยการเล่นอังกะลุงจะช่วยในการพัฒนาสมองและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้[10] จากการจำตัวโน๊ตที่ตนได้รับผิดชอบ และการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการรอจังหวะที่จะขึ้นและเพิ่มความจำการเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุจะได้จำโน้ตเพื่อให้รู้ทราบถึงช่วงเวลาที่ตนเองต้องเขย่าเมื่อถึงโน้ตของตน ซึ่งทำให้ได้ฝึกสมองในการจำซึ่งสอดคล้องกับ Raglio A. et al[14] ได้ศึกษาการเล่นดนตรีสากลในผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมโดยพิจารณาเกี่ยวกับดนตรีและภาวะสมองเสื่อม พบว่า มีการเลือกนำดนตรีมาใช้เพื่อบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม โดยดนตรีช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ด้านการเพิ่มความจำเพราะการเล่นอังกะลุงจะต้องจำโน้ตเพื่อให้รู้ทราบถึงช่วงเวลาที่ตนเองต้องเขย่าเมื่อถึงโน้ตของตน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมองในการจำโดยสามารถป้องกันอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้[15] (2) ด้านการออกกำลังกาย การเล่นอังกะลุงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยในการออกกำลังกายได้จากการเขย่าอังกะลุง โดยเฉพาะส่วน ข้อมือ นิ้วมือ แขน และไหล่ สอดคล้องกับการศึกษาผลลัพธ์และแนวทางการพัฒนาสู่ความยั่งยืนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของจุไรรัตน์ ดวงจันทร์ และคณะ[16] พบว่า ผลลัพธ์ที่ได้จากการสร้างเสริมสุขภาพและการทำกิจกรรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ คือ การออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรี แวงวรรณ และศิริพันธุ์ สาสัตย์[17] ศึกษาผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา พบว่า การเล่นอังกะลุงเป็นการเพิ่มกำลังแขนแก่ผู้สูงอายุแต่ต้องมีขนาดและ

น้ำหนักที่เหมาะสม ซึ่งอังกะลุงที่เหมาะสมคืออังกะลุงขนาดเล็กจะมีน้ำหนักและขนาดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

2) ด้านจิตใจ เมื่อเล่นอังกะลุงแล้วช่วยในการพัฒนาด้านจิตใจ ให้จิตใจของบุคคลนั้นดีขึ้น โดยอาจจะแสดงออกมาทางพฤติกรรม อารมณ์ รู้สึกประทับใจ ภูมิใจ หรือความรู้สึกต่างๆ จากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไม่มีเครียด มีความสุขมากขึ้น สนุกสนานร่าเริงแจ่มใส ซึ่งสอดกับการศึกษาของภูริพงษ์ เจริญแพทย์ และทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์ [15] ที่ศึกษาผลของโปรแกรมดนตรีบำบัดโดยกล่าวถึงสื่อประสาทที่สำคัญ คือ ซีโรโทนิน ช่วยปรับอารมณ์เป็นด้านบวกขจัดอารมณ์ด้านลบ การสนับสนุนทางสังคมเป็นวิธีการทางจิตสังคม ที่ช่วยให้บุคคลดังเช่นผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม รับมือกับความเครียด จัดการกับปัญหา รับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับทฤษฎีดนตรี อารมณ์และการเคลื่อนไหว (music mood and movement) ที่ Murrock CJ and Higgins PA [18] พัฒนาขึ้นตามแนวคิดที่ว่าดนตรีทำให้มีการตอบสนองทางอารมณ์ภายในจิตใจและการตอบสนองทางกายภาพจนนำไปสู่ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้น ดนตรีบำบัดสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ และสอดคล้องกับ Seinfeld S et al[19] ศึกษาผลของการเรียนดนตรีและการฝึกเล่นเปียโนต่อกระบวนการคิดอารมณ์และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยศึกษาผลที่เฉพาะเจาะจงของการอบรมดนตรีกับผลของกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ ในผู้สูงอายุ พบว่า การเรียนเปียโนกระตุ้นให้เกิดการเหนี่ยวนำทางบวกและปรับตัวด้านจิตวิทยาและกายภาพของผู้สูงอายุไปในทางที่ดีขึ้น (3) ด้านสังคม การเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุในชมรมอังกะลุงถือว่าเป็นการรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุโดยไม่จำกัดช่วงวัย โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือออกมาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว้าเหว่ของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน อนัญญา เหล่ารินทอง และจิราพร เกศพิชญวัฒนา[20] ศึกษาผลของกิจกรรมพบว่า ทำให้ผู้สูงอายุ มีความว้าเหว่ลดลง สร้างความสุข และกระตุ้นความรู้สึกด้านบวก นำไปสู่การเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน และการช่วยเหลือกัน สร้างความรู้สึกเชื่อใจ และสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรี แวงวรรณ และศิริพันธุ์ สาสัตย์[17] ศึกษาผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรามีความว้าเหว่ลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและมีความว้าเหว่ลดลงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อีกทั้งทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเองและทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นอีกด้วย[9]

สรุป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นได้ว่า การเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุเป็นการช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น การสร้างเสริมกิจกรรมของชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงทำให้เกิดคุณค่าในตนเองดังกล่าว อีกทั้งการเล่นอังกะลุงยังส่งเสริมปัจจัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการสนับสนุนจะส่งผลให้ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและผู้สูงอายุอยากเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในการเล่นอังกะลุง

1.2 การนำผลการวิจัยไปใช้พัฒนากิจกรรมการเล่นดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะทางดนตรี ทักษะด้านความจำและสติปัญญาของผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงความสามารถ ความสนใจในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการสังเคราะห์ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (quantitative synthesis) เพื่อให้ได้ข้อสรุปผลการสังเคราะห์อย่างแท้จริงที่อาศัยกระบวนการหรือวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่อยู่บนรากฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ และ

ขั้นตอนที่มีระเบียบแบบแผน

2.2 ควรนำกิจกรรมการเล่นดนตรีไปใช้กับผู้สูงอายุในกลุ่มอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะทางดนตรี ความจำและสติปัญญา

เอกสารอ้างอิง

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ. ประชากรผู้สูงอายุอาเซียน. [เข้าถึงเมื่อ 16 ตุลาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก:http://www.dop.go.th/main/knowledge_detail.php
2. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ SITUATION OF THE THAI ELDERLY 2015. กรุงเทพมหานคร; 2558.
3. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ประชากรสูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร; 2557.
4. อำไพขนิษฐ์ สมานวงศ์ไทย. ปัญหาของผู้สูงอายุ. [เข้าถึงเมื่อ 16 ตุลาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก:http://www.love4home.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=108066&Ntype=2
5. ระบบรายงานคัดกรอง/ประเมินผู้สูงอายุ. จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม. [เข้าถึงเมื่อ 8 ตุลาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก:http://mkho.moph.go.th/ltcadvanced/ frontend/web/index.php/module /person/ person/report1
6. กิตติศักดิ์ ไกรจันทร์. การศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่เมืองชุมชนสามัคคี ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ 2555;6:1-2.
7. กลุ่มนันทนาการชุมชน กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร. กลุ่มนันทนาการชุมชน; 2557.
8. ปัญญภัทร ภัทรกณทากุล. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.; 2544.
9. พัชรี แวงวรรณ, ชนิสรา แสนยบุตร, วรรวิษา สำราญเนตร, ผดุงศิษฎ์ ชำนาญบริรักษ์, พนิดา โยวะผุย, นิตยา ก่ออิสรานุภาพ, และคณะ. ผลของการเล่นอังกะลุงโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน 2560;23:1-15.
10. ธีรดา ศิริมงคล. ก้าวสู่พยาบาลยุค 4.0 ใช้นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ. [เข้าถึงเมื่อ 16 ตุลาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก:http://daily.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TUROamlyd3dNakl5TURZMk1BPT0 =&sectionid
11. ธิคำพร อดทน. ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม สาขาภูมิปัญญาชาวบ้าน (สิ่งแวดล้อม). [เข้าถึงเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2560]. เข้าถึงได้จาก: http://www1.culture.go.th/subculture3/images/stories/Artist/Y-home/Pasoopoon/ pasoopoon.pdf.
12. สุภางค์ จันทวานิช. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
13. เอื้อมพร หลินเจริญ. เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. วารสารการวัดผลการศึกษา 2553;17:17-29.
14. Raglio A, Filippi S, Bellandi D, Stramba-Badiale M. Global music approach to persons with dementia: clinical interventions in aging 2014; 9:1669-1676.
15. ภูริพงษ์ เจริญแพทย์ , ทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์. ผลของโปรแกรมการใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน. วารสารสภาการพยาบาล 2559;31:44-55.

16. จุไรรัตน์ ดวงจันทร์, สถาพร แถวจันทึก, อัจฉรา สุขสำราญ, อุไรรัชต์ บุญแท้, เพ็ญแข ดิษฐบรรจง. การถอดบทเรียนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน. วารสารพยาบาลและการศึกษา 2558;8: 153-166.
17. พัชรี แวงวรรณ, ศิริพันธุ์ สาสัตย์. ผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา. วารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 2554;12:15-28.
18. Murrock CJ, Higgins PA. The theory of music, mood and movement to improve health outcomes. J AdvNurs 2009;65:57-2249.
19. Seinfeld S, Figueroa H, Ortiz-Gil J, Sanchez-Vives MV. Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. Original research article 2013;01:1-13.
20. อนัญญา เหล่ารินทอง, จิราพร เกศพิชญวัฒนา. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. Rama Nurs J 2015;21:214-228.