

หน้าแรก เกี่ยวกับ TCI » ฐานข้อมูล TCI » คำ TJIF การประชุม/อบรม » งานวิจัยของ TCI » เกณฑ์คุณภาพวารสาร » กระดานสนทนา FAQ

ผลการประเมินคุณภาพวารสารที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI

โปรดระบุหมายเลข ISSN หรือชื่อของวารสารที่ต้องการทราบผลประเมิน :

ค้นหา

ลำดับ	ชื่อวารสาร	ISSN	เจ้าของ	จัดอยู่ในวารสาร กลุ่มที่	สาขา
1	Veridian E-Journal, Silpakorn University	1906-3431	บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศิลปากร	1	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์

[Back to top](#)

Copyright 2005 Thai-Journal Citation Index (TCI) Centre. All rights reserved.

Contact: tci.thai@gmail.com

ทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุ ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

Attitude And Perspective To Create Happiness From Music Of The Elderly In Bangkok Metropolitan Region

ช่อผกา กิระพล (Chopaka Kiraphon)*
และสิริชัย ดีเลิศ (Sirichai Deelters)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุ เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) โดยเลือกผู้ให้ ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 9 คน และสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) ผลจาก การศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการฟังดนตรีในระดับที่แตกต่างกันไป โดยมีภูมิสำเนา สภาพแวดล้อม การประกอบ วิชาชีพ สังคม เพื่อน ครอบครัว และรูปแบบการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นองค์ประกอบสำคัญใน การจำแนกระดับการฟังดนตรีของผู้สูงอายุ สามารถจำแนกผู้สูงอายุจากการฟังดนตรีออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี 2) ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและ หลงใหลในเสียงดนตรีที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี 3) ผู้ฟังดนตรีทั่วไป และ กลุ่มผู้สูงอายุมีทัศนคติและ มุมมองที่ดีในการฟังดนตรีเพื่อสร้างความสุขที่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ / ดนตรี / ความสุข

* นักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

A student of Business Administration in Business Management and English Program, Faculty of Management Science, Silpakorn University

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตเพชรบุรี

Assistant Professor, General Business Management Program, Faculty of Management Science, Silpakorn University, E-Mail: deelters_s@silpakorn.edu

Abstract

The purpose of this research was to study attitude and perspective to create happiness from music of the elderly in Bangkok Metropolitan Region. This research was a qualitative research by method of Phenomenology from key informant to specific information as a purposive sampling which were the elderly who are 60 years old or more in Bangkok Metropolitan Region. The numbers of elderly that used in this research were 9 persons and used an in-depth interview method. The results from this study found that the elderly are listening to music in different levels. The domicile, environment, the professions, society, friends, family and life styles from the past to the present are the important element in the classification level of listening to music of the elderly. There are 3 groups that the elderly can be classified from listening to music. 1) Music listener who has the passion and favor in music which profession about music. 2) Music listener who has the passion and favor in music which not profession about music. And 3) General music listeners which not profession about music. The Elderly people have good attitudes and perspectives in listening to music to create different pleasures.

Keywords: Elderly / Music / Happiness

บทนำ

ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในอาเซียนที่เข้าสู่สังคมของผู้สูงวัย (Aging Society) คือการมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด) ในปี 2557 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งโครงสร้างประชากรไทยได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยมากขึ้นตามลำดับและจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2564 โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.8 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (สำนักงานกฤษฎีกา, 2560)

ผู้สูงอายุที่เข้าใจชีวิต ปฏิบัติกิจกรรมอันมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาภาวะจิตใจของตนไปสู่ความรู้สึกร่าเริงพอใจ ภูมิใจในชีวิตของตนที่เกิดขึ้น (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2529) โดยถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีวิธีการสร้างความสุขในแบบของตัวเอง แต่ครอบครัว บุคคลรอบข้าง สังคม และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ควรเริ่มมีการวางแผนรับมือกับจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมถึงต้องมีแนวทางในการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มากขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Nismanee Sriwiriya, 2559)

กิจกรรมที่สร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม (พรชุลี นิลวิเศษ, 2550) สำหรับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเดินทาง

ท่องเที่ยว หรือกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการก็คือการทำกิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับดนตรี อันจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสมองให้กับผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาว่างจากการทำงานบ้านหรือกิจกรรมประจำวันอื่น ๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การออกกำลังกายประกอบจังหวะ เป็นต้น ดนตรีจึงถือเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสุขและสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะ "ดนตรี" มีผลต่อสมองของเรา สามารถช่วยพัฒนาระบบภายในสมองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (กิตานัล กังแฮ, 2559)

ดนตรีมีผลต่อสุขภาพของบุคคลและการรักษาถึงระดับจิตใจ และจิตวิญญาณระดับบุคคล มีผลดีต่อสุขภาพทั้ง ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้น ลดพฤติกรรมกระวนกระวาย ส่งเสริมการรับรู้วันเวลาและสถานที่ ลดความกังวล ลดอาการซึมเศร้า ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ และเกิดความสงบ (ศศิธร พุ่มดวง, 2548) โดยมีงานวิจัยที่ใช้กิจกรรมดนตรีบำบัด (Music therapy) ซึ่งเป็นการใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีในการช่วยฟื้นฟู รักษา และเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมมนุษย์ ทั้งทำนอง เนื้อเสียง ระดับเสียง ทำนอง เป็นต้น กับกลุ่มวัยต่าง ๆ ผู้ป่วย และสถานที่ต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน สถานฟื้นฟู เป็นต้น (กลุ่มดนตรีบำบัด, 2554)

จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากการปฏิบัติหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับดนตรี เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับดนตรีของผู้สูงอายุให้ตรงตามความชื่นชอบ ความต้องการ และเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาทัศนคติ มุมมอง และแนวทางการสร้างความสุขจากการใช้ดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ขอบเขตการวิจัย

1.ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติ มุมมองการสร้างความสุข และคุณค่าในตนเองจากการใช้ดนตรีของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและสร้างสรรค์กิจกรรมทางดนตรีเพื่อความสุขของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกับการฟังดนตรีการให้ความหมาย มุมมอง ทัศนคติ จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์ตรง เพื่อค้นหาแก่นแท้ของปรากฏการณ์ให้มีความชัดเจน (อารีย์วรรณ อ้อมตานี, 2549) โดยมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิต และมุ่งทำความเข้าใจความหมายประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบเป็นหลัก (ชาย โพธิ์สิตา, 2549) จนได้ข้อมูลที่ไม่เปลี่ยนแปลงหรือข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (Data Saturation) และแปลความพฤติกรรม ความหมาย ความสัมพันธ์ต่อมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.ขอบเขตด้านพื้นที่ พื้นที่ที่ใช้ในการทำวิจัยคือ จังหวัดกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3.ขอบเขตด้านประชากร ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 9 คน โดยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และการเลือกแบบการอ้างอิงต่อเนื่องปากต่อปาก (Snowball Sampling)

4.ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ ระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนพฤษภาคม 2560

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีวิทยาแบบปรากฏการณ์วิทยา(Phenomenology) มีรายละเอียดการวิจัยดังนี้ คือ

1.ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 9 คน

2.การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยตรงกับผู้ให้ข้อมูลหลักในระหว่างการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้คือวิธีการสัมภาษณ์ และบันทึกผลการสนทนาเกี่ยวกับทัศนคติ การสร้างความสุขและคุณค่าในตนเองจากดนตรีของผู้สูงอายุ

3.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือสำคัญที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ตัวผู้วิจัย เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายภาพเพื่อบันทึกภาพขณะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล และมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการจดข้อมูลภาคสนาม คือ สมุด ปากกา และดินสอ โดยเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ในงานวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) ในการใช้แหล่งบุคคลมาพิจารณาในการตอบคำถามเดียวกัน เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือทางด้านข้อมูล และใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถาม ในการเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยได้มีรูปแบบคำถามที่เตรียมไว้สำหรับการสนทนา และมีการถอดเทปบทสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้จากผู้ให้ข้อมูล รวมไปถึงบทสนทนาอื่นๆที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อจำแนกหมวดหมู่ของข้อมูล และนำเสนอการวิจัยด้วยวิธีการเขียนบรรยาย

4.การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อทำการเก็บข้อมูลการวิจัยโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) การจดบันทึกข้อมูล การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม สามารถนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์และจำแนกประเด็นการศึกษา เพื่อสามารถเขียนบรรยายผลการศึกษเกี่ยวกับทัศนคติ การสร้างความสุขและคุณค่าในตนเองจากดนตรีของผู้สูงอายุ ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ด้วยการวิเคราะห์ ตีความ พฤติกรรม การให้ความหมาย จากการอ่านข้อมูลดิบอย่างละเอียด และจับประเด็นหลัก เปลี่ยนประเด็นเป็นรหัส เชื่อมโยง

ความคิด ขยายความเชื่อมโยง หาความหมายและ หาข้อสรุปจากการตีความและหาความหมาย (เบญญา ยอดดำเนิน-แอ๊ดติงส์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2552)

ผลงานการวิจัย

จากการศึกษาทัศนคติการสร้างความสุขและคุณค่าในตนเองจากดนตรีของผู้สูงอายุ จะสามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามประเด็นดังนี้

ประเภทของผู้ให้ข้อมูลหลัก

จากผู้ให้ข้อมูลหลักจะสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ และแต่ละกลุ่มจะมีการฟังดนตรีผ่านช่องทาง และทักษะทางดนตรีที่แตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรี โดยจะสามารถแบ่งแยกออกมาได้เป็นอีก 2 กลุ่มย่อย คือ

1.1) ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี ได้แก่

1.1.1) อดีตหัวหน้าวงของดนตรีทหารอากาศ มีช่องทางการฟังดนตรีผ่านทางโทรทัศน์ จะมีทักษะทั้งการเล่นดนตรี โดยเครื่องดนตรีที่เล่นได้และเล่นเป็น ได้แก่ เครื่องโอโบอู คลาริเน็ต แซกโซโฟน เปียโน เบส กลอง มีทักษะด้านการประพันธ์เพลง และการร้องเพลง แต่ไม่ถนัดกับการเล่นดนตรีไปด้วยและร้องเพลงไปด้วย ปัจจุบันไม่ค่อยได้เล่นดนตรีแล้ว แต่ยังคงมีทักษะและความรู้ในด้านดนตรีเป็นอย่างดี และให้ความรู้แก่เด็กโดยการเป็นอาจารย์สอนทฤษฎีดนตรี

1.1.2) ข้าราชการครู ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้แก่ชมรมดนตรีของโรงเรียน มีช่องทางการฟังดนตรีผ่านทางเว็บไซต์ Youtube, แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ, โปรแกรม Smule และเครื่องเล่น MP3 ท่านมีทักษะในการเล่นดนตรี โดยเครื่องดนตรีที่เล่นได้และเล่นเป็น ได้แก่ กีตาร์ แซกโซโฟน ฟลูต เครื่องดนตรีที่เล่นได้แต่ไม่ถนัด ได้แก่ ทรัมเปต รวมไปถึงทักษะทางด้านการร้องเพลง สามารถเล่นดนตรีไปพร้อมกับการร้องเพลงได้ ปัจจุบันยังคงมีการเล่นดนตรีและการร้องเพลงบ้างเมื่อเสร็จจากภารกิจหลักในชีวิตประจำวัน และเมื่อมีการพบปะสังสรรค์กับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน

1.1.3) อดีตบาร์เทนเดอร์ ทำงานในผับและร้านอาหารที่เปิดดนตรี มีช่องทางการฟังดนตรีผ่านทางโทรทัศน์ ไม่มีทักษะทางด้านดนตรี แต่สามารถร้องเพลงได้ ปัจจุบันจะเน้นไปที่การฟังดนตรีอย่างเดียวเพราะอายุที่มากขึ้น

1.2) ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี ได้แก่

1.2.1) ค้าขาย มีช่องทางการฟังดนตรีผ่านทาง USB Flash Drive แผ่น CD และวิทยุ ไม่มีทักษะทางการเล่นดนตรี แต่ชอบฟังดนตรี ทำให้เกิดการฟังแล้วจำเนื้อเพลงเพื่อนำมาร้องเพลง ปัจจุบันไม่ค่อยได้ร้องเพลงแล้วเพราะจำเนื้อไม่ค่อยได้ ดังนั้นจะเน้นไปที่การฟังดนตรีมากกว่า ไม่ได้เล่น ไม่ได้ร้อง

1.2.2) แม่บ้าน มีช่องทางการฟังดนตรีผ่านทางฟลอปเตอร์ในคอมพิวเตอร์ ไม่มีทักษะทางการเล่นดนตรี ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างเดียว

กลุ่มที่ 2 คือ ผู้ฟังดนตรีทั่วไป ได้แก่

2.1) ชาวไร่ชาวนา ไม่มีทักษะการเล่นดนตรี สามารถร้องเพลงได้ แต่ปัจจุบันจะไม่ได้ร้องแล้วเพราะแก่
มากแล้ว

2.2) ช่างทำสิริธ ไม่มีทักษะการเล่นดนตรี พอร้องเพลงได้ แต่ว่าร้องไม่ค่อยจบเพลงเพราะจำเนื้อเพลง
ไม่ค่อยได้ จะอาศัยการฟังแล้วร้องตาม

2.3) ผู้รักษาความปลอดภัย ไม่มีทักษะทางด้านดนตรีเลย ฟังดนตรีอย่างเดียว

โดยผู้ฟังดนตรีกลุ่มนี้มีการฟังดนตรีผ่านช่องทางที่เดียวกัน คือ วิทยุ

วัตถุประสงค์จากการฟังดนตรี

ผู้สูงอายุจะมีวัตถุประสงค์ในการฟังดนตรีที่แตกต่างกัน โดยสามารถจำแนกตามได้ตามประเภทของ
ผู้ฟังได้ดังนี้ คือ

1. ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรี (ทั้งผู้ที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรีและไม่ได้
ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี)

ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรี จะมีวัตถุประสงค์หลักในการฟังดนตรี คือ ฟังเพื่อผ่อนคลาย คลายเหงา และสร้างความเพลิดเพลินในช่วงเวลาที่เสร็จจากภารกิจหลักในชีวิตประจำวัน ซึ่งกลุ่มที่ฟัง
ดนตรีผ่านเว็บไซต์ YouTube จะมีเพลงที่ไม่ได้ตั้งใจฟังหรือเพลงที่เล่นโดยบังเอิญ โดยเป็นเพลงที่อยู่ในช่วงเวลา
ในอดีต ทำให้เกิดการค้นหาเพลงเพื่อหวนรำลึกถึงช่วงเวลาเหล่านั้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและ
หลงใหลในเสียงดนตรีที่เป็นนักดนตรีหรือมีวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับดนตรีโดยตรง จะฟังดนตรีเพื่อสังเกตถึงเกิดการ
เปลี่ยนแปลงในรายละเอียดและเทคนิคต่าง ๆ และเนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความหลงใหลและมีความรู้ด้านดนตรี
เพราะฉะนั้นจะศึกษารายละเอียดของทั้งการเล่น ทำนอง คำร้อง การประสานเสียง การเรียบเรียง และ
องค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีทุกส่วน โดยความรู้สึของผู้สูงอายุจะรู้สึกทึ่งทึ่งงานและรายละเอียด
ต่าง ๆ ของดนตรีในยุคปัจจุบันจะมีความกระชับเกินไปโดยไม่คำนึงถึงความไพเราะ ความสละสลวยของ
ท่วงทำนอง หรือความคล้องจองของภาษาและการใช้คำที่มีความสวยงามเท่ากับดนตรีในอดีต จึงมีการ
เปรียบเทียบดนตรีรูปแบบใหม่กับดนตรีรูปแบบเดิม ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สามารถระลึกถึงและทบทวนความจำ
ด้านดนตรีในอดีตแล้วเปรียบเทียบกับปัจจุบันที่สามารถเห็นความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงด้านดนตรีได้ เป็น
การระลึกและย้อนความทรงจำในอดีตโดยใช้ดนตรีเป็นสิ่งที่ช่วยในเรื่องของการสร้างความจดจำ และหวนนึกถึง
สิ่งที่เคยทำ ซึ่งดนตรีเป็นหนึ่งในสิ่งที่ช่วยให้คนเกิดการจดจำได้เป็นอย่างดี ช่วยจัดระเบียบสมองและเสริมสร้าง
สมาธิ ทั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังมีการสร้างคุณค่าในตนเอง โดยการเล่นดนตรีจิตอาสาเพื่อสร้างความเพลิดเพลิน
ให้แก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาล และใช้ความรู้ที่มีในการสอนเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ที่มีความสนใจในดนตรีด้วยความเต็มใจ
นอกจากนี้ยังใช้ดนตรีเพื่อการทำกิจกรรมนันทนาการ คือ การออกกำลังกาย โดยมีการใช้ดนตรีที่มีจังหวะอยู่ใน
ระดับปานกลาง ไม่ช้าและไม่เร็วจนเกินไป ใช้จังหวะดนตรีเพื่อควบคุมการออกกำลังกายที่มีความหนักเบาอย่าง
เหมาะสม และฟังดนตรีเพื่อสร้างมุมมองใหม่ ๆ โดยใช้ความหมายของเนื้อหาในดนตรีเป็นแรงใจในการดำเนิน
ชีวิต ตลอดจนช่วยในการนอนหลับโดยการฟังดนตรีเพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจก่อนเข้านอน

2. ผู้ฟังดนตรีทั่วไป

ผู้ฟังดนตรีทั่วไปและไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี ไม่ได้หลงใหลหรือว่าชื่นชอบในดนตรีเท่ากับสองกลุ่มแรก แต่ใช้ดนตรีร่วมกับการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน คือ ฟังดนตรีเพื่อช่วยคลายเหงาในระหว่างช่วงเวลาทำงาน ซึ่งเป็นดนตรีที่ผู้สูงอายุแต่ละท่านชอบ เช่น เพลงลูกทุ่ง เพลงลูกกรุง เป็นต้น เพื่อสร้างให้บรรยากาศในการทำงานไม่เจียจจนเกินไป และมีเพียงน้อยครั้งที่ผู้ฟังดนตรีในช่วงที่เสร็จจากภารกิจหลักในชีวิตประจำวันหรือฟังดนตรีเพื่อสร้างความเพลิดเพลิน

การสร้างความสุขตามวัตถุประสงค์ของการฟังดนตรี

วัตถุประสงค์ในการฟังดนตรีของผู้สูงอายุแตกต่างกัน แนวดนตรีที่ฟังก็จะแตกต่างกันไปด้วย โดยส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลหลักจะชื่นชอบการฟังเพลงที่มีเสียงนักร้อง ยกเว้นผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีบางส่วนที่สามารถฟังได้ทั้งดนตรีบรรเลงและดนตรีที่มีเสียงนักร้องอยู่ด้วย ซึ่งสามารถจำแนกแนวดนตรีกับการสร้างความรู้สึตามวัตถุประสงค์ของการฟังดนตรีได้ ได้แก่

1) ดนตรีที่ใช้ฟังขณะออกกำลังกาย เป็นดนตรีที่มีจังหวะที่สามารถออกกำลังกายในระดับเบาได้ ใช้จังหวะของดนตรีเพื่อการออกกำลังกายในการเพิ่มอัตราการเผาผลาญหรือกำหนดระดับความหนักเบาสำหรับออกกำลังกาย

2) ดนตรีที่ใช้ฟังเพื่อผ่อนคลาย จะเป็นแนวดนตรีที่ฟังสบาย ไม่ต้องตีความหมายของเนื้อเพลง ไม่มีความซับซ้อนทั้งในด้านเนื้อร้องและทำนอง รวมไปถึงการฟังเพลงภาษาต่างประเทศ ที่บางเพลงก็ไม่สามารถเข้าใจหรือแปลเนื้อหาของเพลงได้ทั้งหมด แต่จะเน้นไปที่การฟังทำนองของดนตรี

3) ดนตรีที่ใช้เพื่อการสร้างหรือเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิต จะเป็นเพลงที่เน้นความหมายและสร้างแรงใจในการดำเนินชีวิต โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้ยกตัวอย่างศิลปินที่ชื่นชอบ เช่น เพลงเพื่อชีวิตของวงคาราบาว, พงษ์สิทธิ์ คำภีร์ เป็นต้น โดยแนวดนตรีที่ฟังจะขึ้นอยู่กับความชื่นชอบส่วนตัวของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ไม่สามารถกำหนดได้อย่างตายตัว โดยแนวดนตรีที่ฟังได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มบุคคลใกล้ชิด อาทิ ครอบครัวหรือเพื่อน ญาติพี่น้องที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต รวมไปถึงดนตรีที่ได้รับความนิยมของยุคสมัยที่ผู้สูงอายุอยู่ช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยทำงาน ทำให้ความชื่นชอบนั้นส่งผลต่อแนวดนตรีที่รับฟังในปัจจุบัน

สิ่งที่ผู้สูงอายุได้รับการฟังดนตรี

การฟังดนตรีช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น สภาพจิตใจดีขึ้น ไม่หงุดหงิดฟังชาน ส่งผลให้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น เพราะเมื่อพบเจอใครก็จะมีแต่ความยิ้มแย้มแจ่มใสและมองโลกในแง่ดี ให้ความรู้สึกเป็นมิตร อีกทั้งดนตรีมีส่วนในการพัฒนาด้านสมอง อารมณ์และจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ เสริมสร้างความจดจำ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ชื่นชอบและหลงใหลเสียงดนตรีที่เป็นนักดนตรี จะมีความเชื่อว่าดนตรีช่วยให้เขาจดจำเรื่องราวในอดีต โดยการคิดวิเคราะห์และเปรียบเทียบรูปแบบของดนตรีในอดีตและรูปแบบของดนตรีในปัจจุบัน และผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานอยู่ในปัจจุบัน จะมีการใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริมการทำงานให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในขณะทำงาน สามารถสร้างเสริมสมาธิในการทำงานได้ดียิ่งขึ้นโดยการสร้างแรงจูงใจจากการฟังแนวดนตรีที่ชอบ

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีการฟังดนตรีในระดับที่แตกต่างกันไป โดยมีภูมิสำเนา สภาพแวดล้อม การประกอบวิชาชีพ สังคม เพื่อน ครอบครัว และรูปแบบการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็น องค์ประกอบสำคัญในการจำแนกระดับการฟังดนตรีของผู้สูงอายุ สามารถเรียงระดับของกลุ่มของผู้ฟังดนตรีจาก การฟังดนตรีตั้งแต่ระดับต้นไปถึงการฟังดนตรีในระดับลึกที่สุด ได้แก่ ผู้ฟังดนตรีทั่วไปที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพ เกี่ยวกับดนตรี ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี และผู้ฟัง ดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี โดยเฉพาะกลุ่มผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบ และหลงใหลในเสียงดนตรีที่เป็นนักดนตรีหรือมีวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับดนตรีโดยตรงจะมีระดับการฟังดนตรีอยู่ใน ระดับลึกที่สุด และการฟังดนตรีเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข

ตารางที่ 1 สรุปแนวคิดทัศนคติและสิ่งที่ได้รับจากการฟังดนตรีของผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุ	วัตถุประสงค์	ทัศนคติ / คุณค่า
1. ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่		
1.1) ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี	- ดูแลสุขภาพเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของดนตรี - จัดระเบียบสมองและเสริมสร้างสมาธิ	- ช่วยให้ทบทวนความรู้และความจำที่เกี่ยวกับดนตรีอยู่เสมอ - ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น - คุณค่าจากการสอนและแสดงดนตรี
1.2) ผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี	- เปลี่ยนมุมมองชีวิต	- ส่งผลให้มองโลกในแง่ดี มีแรงใจในการดำเนินชีวิต
2. ผู้ฟังดนตรีทั่วไป	- เป็นเพื่อนคลายเหงาในเวลาทำงาน	- สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน

ทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีความสอดคล้องกับการจำแนกระดับของผู้ฟังดนตรีออกเป็น 4 ประเภทของ ฌูร์ฌ์ สุธงจิตต์ (2535) คือ 1.การฟังแบบผ่านหู (Passive Listening) 2.การฟังด้วยความตั้งใจ (Sensuous Listening) 3.การฟังอย่างเข้าถึงอารมณ์ (Emotional Listening) 4.การฟังโดยรับรู้ความซาบซึ้ง (Perceptive Listening) โดยกลุ่มผู้ฟังดนตรีทั่วไปจะฟังดนตรีแบบผ่านหู ซึ่งมีทัศนคติต่อการฟังดนตรีเพื่อเป็นเพื่อนคลายเหงา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gallego และ García (2017) ที่ได้ศึกษาถึงการใช้นิตริบำบัดเพื่อเพิ่มความจำ จิตวิทยา กระตุ้นให้เกิดการปรับตัวของบุคคล ลดความเครียด สามารถเพิ่มความจำจากการใช้นิตริที่คุ้นเคยและเคยประทับใจ และงานวิจัยของชลัช สุภาพกุล และคณะ (2559) ที่พบว่ากิจกรรมจิตอาสาในการเล่นดนตรีช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สำหรับกลุ่มผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี มีระดับการฟังดนตรีด้วยความตั้งใจและการฟังอย่างเข้าถึงอารมณ์ มีทัศนคติต่อการฟังดนตรีเพื่อศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของดนตรี จัดระเบียบสมองและเสริมสร้างสมาธิ สร้างกำลังใจจากเนื้อเพลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bhatti et al. (2016) ที่ได้ศึกษาการวิเคราะห์และการจดจำเชิงอารมณ์ที่ตอบสนองต่อเสียงดนตรีโดยใช้การวัดสัญญาณสมอง พบว่า กลุ่มผู้ที่มีอายุ 36 -50 ปี ฟังเพลงเพื่อศึกษาถึงลักษณะการประพันธ์ของเพลง และมีความรู้สึกดีกับเพลงที่มีการเขียนเนื้อเพลงที่ดี และดนตรีมีผลต่อการตอบสนองเชิงอารมณ์ของผู้ฟัง และการฟังดนตรีเพื่อประโลมใจ และงานวิจัยของ Lai (2004) พบว่า ดนตรีประเภทประโลมใจ ส่งผลต่อการผ่อนคลายและการสื่อสารของกลุ่มผู้สูงอายุ และงานวิจัยของ Verrusio, et al. (2014) พบว่าผู้สูงอายุที่ใช้ดนตรีบำบัดและการออกกำลังกายสามารถลดความวิตกกังวล และความสะเทือนใจได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยของ Cha, Chan, และ Mok (2010). พบว่าการฟังเพลงช้าแบบเบา ๆ ช่วยลดความวิตกกังวลและช่วยมีการนอนหลับที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ รวมถึงงานวิจัยของ Chen, Lin and Jane. (2009) ที่พบว่า การใช้ดนตรีบำบัดในบ้านพักคนชราให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้มีความรู้สึกปลอดภัย สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ช่วยเสริมสุขภาพและอารมณ์ รวมถึงสามารถช่วยเพิ่มการจำของผู้สูงอายุได้ และกลุ่มผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี จะมีระดับการฟังดนตรีสูงสุด ทั้งการฟังด้วยความตั้งใจ การฟังอย่างเข้าถึงอารมณ์ และการฟังโดยรับรู้ความซาบซึ้ง ซึ่งสามารถสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองด้วยการนำเสนอดนตรีผ่านการสอนและการแสดงให้กับผู้สนใจดนตรีทั่วไป โดยผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มจะมีระดับความสุข ความชื่นชอบ ในการฟังดนตรีเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย เห็นได้ว่าดนตรีส่งผลต่อทัศนคติในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งระดับทั่วไป จนถึงระดับผู้หลงใหล ดังนั้น ครอบครัว เพื่อน บุคคลใกล้ชิด ควรจัดหาเวลาเพื่อพบปะในการทำกิจกรรมหรือให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น รวมถึงการใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศสมัยใหม่ในการจัดทำเพลงออนไลน์ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะกลุ่มบุคคลเหล่านี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยผ่อนคลายความเหงาและทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งมีงานวิจัยที่สอดคล้องกับแนวคิดการใช้ดนตรีเพื่อเสริมสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุทั้งการลดความวิตกกังวล เสริมความจำโดยใช้ดนตรีเพิ่มการระลึกถึงเรื่องราวในอดีต ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ และทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง จึงควรมีการจัดทำกิจกรรมทางดนตรีให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างความสุขอย่างเหมาะสม โดยมีรูปแบบการทำกิจกรรมที่ตรงตามความต้องการและความชื่นชอบของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสังคมไทยที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุขต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเพื่อพัฒนาและยืนยันแนวความคิดทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขและการสร้างคุณค่าจากดนตรีของผู้สูงอายุ ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณหรือการเพิ่มพื้นที่และสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อยืนยันข้อมูลเชิงทฤษฎีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กิตานัล กังแฮ. (2559). "ดนตรี"เสียงแห่งความสุข เสริมพัฒนาการรอบด้าน. เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2560.
เข้าถึงได้จาก www.thaihealth.or.th/Content/33270-ดนตรีเสียงแห่งความสุข%20เสริมพัฒนาการรอบด้าน.html
- กลุ่มดนตรีบำบัด (2554). แนวทางการใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้ป่วยและผู้พิการทางกาย พ.ศ. 2554. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2560 เข้าถึงได้จาก
http://www.med.cmu.ac.th/dept/rehab/2010/images/stories/guideline_music_therapy_2554_Black-white.pdf
- คมสันต์ วงศ์วรรณ. (2551). ดนตรีตะวันตก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรินทร์ ดันติกสิริวงศ์. (2552). ฉันจะเป็น (คนดนตรี) ให้ได้. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: Pbm Publications.
- ชลัช สุภาพกุล และคณะ. (2559). “การให้ความหมาย ที่มาของความหมาย และรูปแบบของการดำเนินกิจกรรมของจิตอาสาที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุเล่นดนตรีเพื่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล”. วารสาร Veridian E-Journal Silpakorn University ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (เดือนมกราคม – เมษายน): 516-528.
- ชาย โทธิสิตา. (2549). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง
- นรินทร์ ยอดสมบูรณ์. (2555). ระดับการฟัง. เข้าถึงเมื่อ 26 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก
<https://namsoup.wikispaces.com/ระดับการฟัง>
- เบญจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติง และกาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การจัดการข้อมูล การตีความ และการให้ความหมาย. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีโน พับลิชชิ่ง (ประเทศไทย) จำกัด.
- พรชุลย์ นิลวิเศษ. (2550). นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. เข้าถึงเมื่อ 26 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html
- วีระ สมบูรณ์. (2550). รหัสดนตรีพลิกวิถีโลก Music that changed the world. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: openbooks.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง. เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2560 เข้าถึงได้จาก <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่12.pdf>
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2529). สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ. เข้าถึงเมื่อ 26 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก
<http://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/07172014-1131>
- ศศิธร พุมดวง. (2548). ดนตรีบำบัด. วารสารสงขลานครินทร์เวชสาร. ปีที่ 23 ฉบับที่ 3. เดือนพ.ค. – มิ.ย. 2548

- อารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2549). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Abrahms, Sally. (2558). Score! 6 Ways to Use Music with Mom. เข้าถึงเมื่อ 27 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก <http://www.aplaceformom.com/blog/12-21-15-ways-to-use-music-with-mom/>
- Bhatti, A. M., Majid, M., Anwar, S. M., & Khan, B. (2016). Human emotion recognition and analysis in response to audio music using brain signals. *Computers in Human Behavior*, 65, 267-275.
- Chan, M. F., Chan, E. A., & Mok, E. (2010). Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: A randomised controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 18(3), 150-159.
- Chen, S. L., Lin, H. C., & Jane, S. W. (2009). Perceptions of group music therapy among elderly nursing home residents in Taiwan. *Complementary therapies in medicine*, 17(4), 190-195.
- Gallego, M. G., & García, J. G. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Neurología (English Edition)*, 32(5), 300-308.
- Lai, H. L. (2004). Music preference and relaxation in Taiwanese elderly people. *Geriatric Nursing*, 25(5), 286-291.
- Nismanee Sriwiriya. (2559). 4 วิธีสร้างความสุขให้ “ผู้สูงอายุ” ได้ง่าย ๆ. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก <http://www.smartsme.tv/content/50292>
- R. Klemm, William. (2558). Music's Effects on Cognitive Function of the Elderly. เข้าถึงเมื่อ 27 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก <https://www.psychologytoday.com/blog/memory-medic/201504/musics-effects-cognitive-function-the-elderly>
- Verrusio, W., et al. (2014). "Exercise training and music therapy in elderly with depressive syndrome: a pilot study." *Complementary therapies in medicine* 22.4: 614-620.
- Wolchover, Natalie. (2555). How Music 'Awakens' Alzheimer's Patients. เข้าถึงเมื่อ 27 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก <http://www.livescience.com/19765-music-alzheimers-patients-memory.html>