

แนวทางการสอนขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ Guidelines of Chorus Teaching for the Elderly

ศศิธร อ้วนจันทิก *¹

Sasithorn Eiwchantuek *¹

บทคัดย่อ

แนวทางการสอนขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมหนึ่งภายใต้โครงการพัฒนาวิชาชีพดนตรี กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ วิทยาลัยการดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยเปิดโอกาสให้ผู้สนใจที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ได้เข้าร่วมกิจกรรมและพัฒนาทักษะทางดนตรีด้วยการขับร้องเพลงประสานเสียง ในกิจกรรมดังกล่าวได้ดำเนินการมาเป็นระยะเวลา 18 ชั่วโมง โดยมีการพัฒนาทักษะของการขับร้องประสานเสียง ในกิจกรรมดังกล่าวนี้ด้วย ทั้งนี้ ผู้เขียนซึ่งเป็นวิทยากรในกิจกรรมดังกล่าว จึงได้นำเสนอแนวทางของการสอนขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น บทเพลงที่ต้องสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ ความชื่นชอบ และรสนิยมของการฟังบทเพลง และเลือกบทเพลงที่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ด้านการฟังบทเพลงดังกล่าว นำมาเรียบเรียงเสียงประสานเพื่อนำมาใช้ในกิจกรรมนี้ นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอแนวทางของการสอนขับร้องประสานเสียงเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การปรับบทเพลงประสานเสียงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับทักษะทางดนตรี การร้อง และศักยภาพความสามารถของผู้สูงอายุที่มีอยู่ เพื่อให้สามารถแสดงการขับร้องประสานเสียงที่ดีได้

คำสำคัญ : การขับร้องประสานเสียง / ผู้สูงอายุ / กิจกรรมดนตรี

* corresponding author, email : porjai.team@gmail.com

¹ นักศึกษาวิทยาลัยการดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

¹ Student's College of Music, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Abstract

The guidelines of Chorus teaching for the elderly is an activity under the Music Professional development project : Music activities for elderly College of Music, Bansomdejchaopraya Rajabhat University by giving the opportunity to interested persons aged 60 years and over in Thonburi District, Bangkok have participated in activities and developed music skills by singing chorus in this activity has been conducted for 18 hours with the development of the chorus skills in this activity as well. The author who is the activity therefore presenting guidelines for singing of chorus for the elderly. Preparation in various areas such as music that must be consistent with the context of the elderly, the likes and tastes of listening to music and choose a song that the elderly have experience in listening of them organized harmony to be used in this activity. In addition, the guidelines for teaching chorus singing for the elderly are also presented . The chorus is adapted to suit the music skills, sing, and potential of the elderly. In order to be able to perform good chorus singing.

Keywords : Chorus / Elderly / Music Activities

บทนำ

ดนตรี (Music) เป็นศาสตร์ที่ช่วยจรรโลงจิตใจให้มนุษย์เกิดความสุข มีความสุขทางอารมณ์ โดยดนตรีสามารถสื่อถึงอารมณ์และความหมายได้อย่างชัดเจนตามที่ผู้บรรเลงต้องการ การบรรเลงดนตรีเพื่อให้เกิดเสียงเพลงต้องอาศัยเครื่องดนตรีที่ทำให้เกิดเสียงและสามารถสื่ออารมณ์ได้ชัดเจนมากที่สุด โดยเฉพาะเครื่องดนตรีที่ติดตัวมากับมนุษย์และสามารถใช้เป็นสื่อในการบรรเลงดนตรีได้ง่ายที่สุด คือ การขับร้อง (บรรจง ชลวิโรจน์, 2556 : 122) ทั้งนี้ การขับร้องเพลงแบบ 2 คนขึ้นไป โดยมีลักษณะของการขับร้องแบบประสานเสียงกัน โดยมีนักร้องแนวหนึ่ง ๆ หลาย ๆ คน เรียกว่า คอรัส (Chorus) หรือลักษณะของการร้องเพลงประสานเสียงกันนั้น ประกอบไปด้วยเสียงชาย หรือหญิง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน (โกวิทย์

ขันธศิริ, 2558 : 112) จึงทำให้บทเพลงที่ขับร้องออกมานั้น มีเสียงในหลากหลายมิติ ถือว่าเป็นสีสันของบทเพลงนั้น ๆ ซึ่งแต่ละเพลงจะมีสีสันที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ประพันธ์หรือผู้เรียบเรียง และการถ่ายทอดออกมาจากผู้ขับร้องที่ผ่านการฝึกฝนอย่างชำนาญ จนทำให้บทเพลงสามารถสื่ออารมณ์และความหมายไปถึงผู้ฟังได้

จากข้อมูลทีกล่าวนมาข้างต้น จะเห็นได้ว่านอกจากการขับร้องจำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะและการฝึกฝน ส่วนหนึ่งที่สำคัญคือต้องเข้าใจในสรีระของร่างกาย เพราะผู้ขับร้องนั้นใช้ร่างกายของตนเป็นเครื่องดนตรี (ชญาธิศ โนมะยา ฟลอส์ซี, 2560 : 2) ดังนั้นการดูแลร่างกายจึงมีความสำคัญเทียบเท่ากับการฝึกซ้อม ตัวอย่างเช่นการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการเจริญเติบโตของร่างกาย หากผู้ขับร้องยังอยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ จะยังไม่พบเจอปัญหาทางด้านร่างกายมากนัก วัยที่มีโอกาสจะพบเจอกับอุปสรรคทางด้านร่างกายได้มากที่สุดคือวัยสูงอายุ เพราะในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน และไม่เท่ากัน สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว เป็นต้น (จินทนา รณฤทธิชัย, 2530 : ออนไลน์)

จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ดูแลสุขภาพเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมของร่างกายเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากเลือกที่จะไม่ทำกิจกรรม หรือการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ดังนั้นจึงทำให้สภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพคงที่และถดถอยลงมาเรื่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุนั้นหากได้รับดูแลอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นใช้ชีวิตในบ้านปลายได้อย่างมีความสุข

ในโอกาสนี้ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้เป็นวิทยากรในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องการขับร้องประสานเสียงของผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าวนี้จัดขึ้นในระยะเวลาที่ค่อนข้างจำกัด ดังนั้นผลลัพธ์ของการทำกิจกรรมอาจจะเป็นไปได้หลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ความพร้อม ศักยภาพ พื้นฐานทางดนตรีและทักษะดนตรี และการให้ความร่วมมือของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ในกิจกรรมการขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กิจกรรมการเดินประกอบจังหวะและการขับร้องประสานเสียง โดยมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด

5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมแล้ว จะมีการแสดงการขับร้องประสานเสียงร่วมกับวงดนตรีโฟล์ก (Folk band) ประกอบไปด้วยเครื่องดนตรีกีตาร์ (Guitar) และกลองชุด (Drum set) เพื่อเป็นการเรียนรู้การขับร้องประสานเสียงกับวงดนตรี และเรียนรู้ประเภทของเครื่องดนตรีและวงดนตรี การเรียนรู้การร้องแบบรวมวง ซึ่งใช้เป็นการแสดงทักษะการร้องเพลงและพื้นฐานทักษะทางดนตรีของกิจกรรม ในครั้งนี้ ดังนั้น บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอแนวทางการสอนขับร้องประสานเสียงของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการขับร้องประสานเสียงให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อไป

เนื้อหา

การขับร้องประสานเสียงของผู้สูงอายุ ผู้สอนจะต้องมีการเตรียมการสอนมากกว่าการสอนในช่วงวัยอื่น ตัวอย่างเช่น การสอนให้ผู้สูงอายุทำความเข้าใจกับการร้องประสานเสียง การเตรียมเสียงก่อนร้องเพลงหรือการวอร์มอัพ (Warm up) การแบ่งแนวเสียง การขับร้องโน้ตต่าง ๆ ในเพลง ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนสำคัญในการขับร้องประสานเสียง หากผู้สูงอายุไม่มีการทำความเข้าใจตั้งแต่แรกอาจทำให้กิจกรรมนี้ไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ขั้นแรกจะเริ่มต้นจากการแบ่งแนวเสียง การขับร้องประสานเสียงมีการแบ่งแนวเสียงออกเป็น 2 แนวเสียง 3 แนวเสียง และ 4 แนวเสียง โดยมีการแบ่งกลุ่มเสียงตามระดับสูงต่ำตามคุณลักษณะของเสียง (บรรจง ชลวิโรจน์, 2556 : 122) เมื่อขับร้องรวมกันเป็นวงประสานเสียงจะได้เสียงประสานที่มีความไพเราะกลมกลืน และมีพื้นผิว (Texture) ตามผู้ประพันธ์ต้องการ ซึ่งสามารถอธิบายถึงการประสานเสียงสี่แนวโดยทั่วไป ซึ่งมีแนวเสียงดังต่อไปนี้

แนวที่ 1 โซปราโน (Soprano) เป็นเสียงสูงสุด ได้แก่ เสียงของผู้ที่มีเสียงสูง และเด็กที่เสียงยังไม่แตก

แนวที่ 2 อัลโต (Alto) เป็นเสียงที่ต่ำรองลงมาจากโซปราโน ได้แก่ เสียงของผู้หญิงที่มีเสียงต่ำกว่าโซปราโน หรือบางกรณีอาจจะมีผู้ชายที่สามารถร้องเสียงสูงได้เทียบเท่ากับผู้หญิง

แนวที่ 3 เทเนอร์ (Tenor) ได้แก่ เสียงผู้ชายที่มีเสียงสูง

แนวที่ 4 เบส (Bass) ได้แก่ เสียงผู้ชายที่มีเสียงต่ำ

จากพื้นฐานแนวเสียงทั้ง 4 แนว มีความสำคัญต่อการอธิบายให้ผู้สูงอายุ เข้าใจถึงแนวเสียงพื้นฐาน ส่งผลต่อการทำความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติการร้อง ประสานเสียงด้วยความเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของแนวเสียงที่ตนเองกำลังจะต้องในแต่ละแนวเสียงได้ ทั้งนี้ ได้มีกระบวนการของกิจกรรมการฝึกขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุดังนี้

1. ขั้นเตรียมเพลงสำหรับกิจกรรม

ผู้สอนได้มีการสำรวจเบื้องต้น ถึงความชื่นชอบการฟังบทเพลงของผู้สูงอายุ จนกระทั่งได้นำบทเพลง “จับมือกันไว้” ซึ่งเป็นบทเพลงในอัลบั้ม ส.ค.ส. ประพันธ์ โดยนิติพงษ์ ห่อนาค ขับร้องโดยธงไชย แมคอินไตย์ มาใช้ในกิจกรรมการขับร้อง ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งใจเพื่อฝึกฝนต่อการขับร้องเพลงดังกล่าว โดยผู้สูงอายุได้ขับร้องประสานเสียงในบทเพลงที่ตนเองชื่นชอบ และมีประสบการณ์ทางการฟังบทเพลงดังกล่าวมาแล้ว ทั้งนี้ ผู้สอนได้เรียบเรียงบทเพลงที่เป็นแบบเสียงประสานจำนวน 4 แนว โดยเป็นการเรียบเรียงเพื่อจัดเตรียมวางแผนการร่างบทเพลง ก่อน จากนั้นผู้สอนได้ทดลองนำมาใช้ในการฝึกร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุในครั้งแรก พบว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถร้องโดยการแบ่งแนวเสียงสี่แนวได้ เนื่องจากต้องอาศัยทักษะการฝึกฝนด้านการฟังมาเป็นระยะเวลาที่นานพอสมควร แต่ทั้งนี้ ผู้สูงอายุได้รับการปรับพื้นฐานทางดนตรีด้านจังหวะ การร้อง และการเคลื่อนไหว โดยนำรูปแบบจังหวะ บันไดเสียง และทักษะการร้องมาใช้ในการกิจกรรมดนตรีเพื่อปรับพื้นฐานทักษะทางดนตรีก่อนหน้านี้เพียงเล็กน้อย รวมถึงศักยภาพในการเรียนรู้จะต้องอาศัยการทำซ้ำบ่อย ๆ และค่อยเป็นค่อยไป จึงค่อนข้างส่งผลกระทบต่อการฝึกร้องเพลงแบบสี่แนวได้ ดังนั้น ผู้สอนจึงปรึกษากับคณะผู้สอนที่ทำการปรับพื้นฐานทักษะ และอาจารย์ผู้ควบคุมกิจกรรมของวิทยาลัยการดนตรี จึงได้มีการปรับแนวเสียงของบทเพลงดังกล่าวให้ลดลงเหลือเพียงสองแนวเสียง นอกจากนี้ ได้ปรับลดท่วงทำนอง (Key) ของเพลงให้ต่ำลงมาจากบันไดเสียง C เมเจอร์ (C Major) เป็นบันไดเสียง Bb เมเจอร์ (Bb Major)

จากภาพที่ 1 เพื่อให้รองรับกับทักษะและความสามารถของผู้สูงอายุ จึงปรับเรียบเรียงขึ้นใหม่ ประกอบด้วยแนว โซปราโน (Soprano) และเทเนอร์ (Tenor) โดยเทียบเท่าแนวเสียงของผู้หญิง และแนวเสียงของผู้ชาย แล้วจึงนำมาใช้ฝึกซ้อมอีกครั้งหนึ่ง จึงทำให้การขับร้องนั้นง่าย และเหมาะสมกับระดับเสียงของผู้สูงอายุ จนสามารถฝึกฝนได้จริง ดังนี้

จับมือกันไว้

เรียบเรียงสำหรับนำมาใช้ในกิจกรรมดนตรี

สำหรับผู้สูงอายุ
B $\flat$

ประพันธ์โดย นิตพงษ์ ห่อนาค

ขับร้องโดย ธงไชย แมคอินไตย์

Soprano

Tenor

S.

T.

S.

T.

S.

T.

Chords: B $\flat$, Dm, E $\flat$, F 7 , B $\flat$, F, Dm, E $\flat$, Dm, Cm

Lyrics:

อยาก จะ ทำ อะ ไร อย่าง ที่ เคย คิด ไว้ แต่

ฮู ฮู

ทำ ไม่ ได้ ตั้ง ใจ ฮู

ฮา ฮา อยู่ คน เดียว ลำ พัง แบก ความ

ฮู ไม่ นาน ใน ใจ คง จะ ระ อา ถ้า

หวัง นั้น ไว้ ไม่ นาน ใน ใจ คง จะ ระ อา

หลาย ดวง ใจ ช่วย กัน ฟัน ฝ่า หัน หน้า กัน มา แล้ว ร่วม

ฮา ฮา ฮา

ภาพที่ 1 ตัวอย่างบทเพลงจับมือกันไว้ (บางส่วน) เรียบเรียงเสียงประสาน 2 แนว

2. ขั้นตอนของการเตรียมพร้อมวอร์มอัพเสียงก่อนการร้องเพลง (Warm Up)

1) ผู้สอนอธิบายเรื่องการออกเสียง โดยใช้คำว่า อา ตามบันไดเสียง C Major ให้มีสัดส่วนโน้ตเป็นโน้ตตัวดำ (Quarter Note) ในอัตราจังหวะ (Time Signature) 4/4 เมื่อร้องจนครบทั้ง 7 โน้ตแล้ว ให้ร้องย้อนกลับมาที่ตัวแรก ดังนี้



ภาพที่ 2 แบบฝึกหัดที่ 1 วอร์มอัพก่อนการร้องเพลง

จากภาพที่ 2 แบบฝึกหัดดังกล่าว ถือเป็นการเริ่มต้นการร้องเพลง ซึ่งจะสามารถต่อยอดไปยังการวอร์มอัพเสียงในแบบอื่นได้ อาจมีการปรับเปลี่ยนหรือประยุกต์แบบฝึกหัดโดยให้มีการเปลี่ยนคำร้อง จาก อา เป็น ลา มา ยา อียา ตามความถนัดของผู้ฝึกซ้อม หรืออาจใช้การทำรูปปากแบบอื่น เช่น Lip Roll เป็นต้น

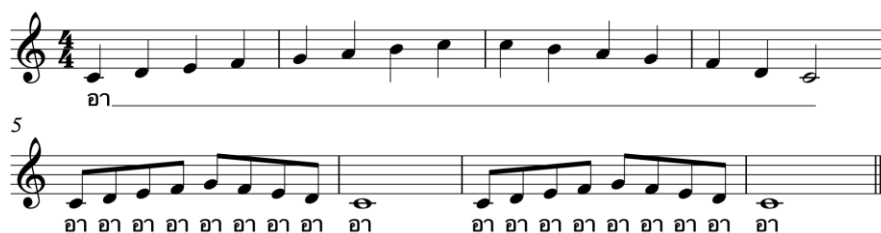
2) การฝึกร้องออกเสียงคำว่า อา ตามบันไดเสียง C Major ให้มีสัดส่วนโน้ตเป็นตัวเข้บัตหนึ่งชั้น (Eighth-Note) ในอัตราจังหวะ 4/4 แต่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวนโน้ต เมื่อร้องครบ 5 โน้ตแล้ว ให้ย้อนกลับมาที่เดิม ดังนี้



ภาพที่ 3 แบบฝึกหัดที่ 2 วอร์มอัพโดยการเปลี่ยนค่าโน้ต

จากภาพที่ 3 นี้ จะเป็นการย่อยจังหวะ และคำร้อง เพื่อให้เกิดความชำนาญในเรื่องของจังหวะและการแบ่งวรรคหายใจ ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไป จากความไม่ซับซ้อนสู่การซับซ้อนเพิ่มมากขึ้น แม้กระทั่งการอธิบายและการสาธิตเป็นตัวอย่างของผู้สอน และให้ลองทดลองทำด้วยตนเองทีละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะทักษะการหายใจ แบ่งวรรคหายใจ และจังหวะ เป็นต้น เนื่องจากในกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทาง

กายภาพ (Physiological) ทางอารมณ์ (Emotional) และการเรียนรู้ สติปัญญา (Cognitive) เป็นต้น (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559: 36) ดังนั้น จึงต้องเน้นการร้องประกอบจังหวะให้มากขึ้น แต่จังหวะที่กำหนดให้นั้นต้องเริ่มจากจังหวะที่ไม่เร็วจนเกินไป เมื่อฝึกจนเกิดความเคยชินแล้วจึงเพิ่มจังหวะให้เร็วขึ้น



ภาพที่ 4 แบบฝึกหัดที่ 4 วอร์มอัพโดยการประยุกต์ค่าน้ต

3) จากภาพที่ 4 ผู้สอนได้นำแบบฝึกหัดที่ 1 และ 2 มาฝึกซ้อมร้องให้ต่อเนื่องกันโดยไม่พักหายใจ จำนวนรอบของการฝึกซ้อมให้ผู้ขับร้องเป็นคนตัดสินใจว่าอยากฝึกซ้อมมากน้อยเพียงใด อาจเริ่มต้นจากร้องทั้งหมด 2 รอบจนเกิดความชิน จากนั้นจึงเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ในขั้นนี้ควรจะมีการให้จังหวะประกอบด้วย เพื่อรองรับการร้องของผู้สูงอายุให้สามารถร้องไปในทิศทางเดียวกันมากขึ้น

ดังนั้น การเตรียมพร้อมเสียงร้องนั้นยังมีการฝึกอีกมากมาย ในกิจกรรมนี้ ผู้สอนนำมาเฉพาะแบบฝึกหัดที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ง่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแสดงศักยภาพได้เต็มที่และมีกำลังใจในการทำกิจกรรม ทั้งนี้ทั้งนั้นในการปฏิบัติแบบฝึกหัดทั้งหมดนี้ ยังมีความบกพร่องอยู่บ้างในผู้สูงอายุบางท่าน ตัวอย่างเช่น ไม่สามารถร้องเสียงสูงได้ จังหวะไม่ตรงกับเพลง ลมหายใจหรือกำลังเสียงไม่พอ ฯลฯ นั้นสามารถอธิบายได้จาก บทความของ จันทนา รัตนอุบล (2530 : ออนไลน์) ที่กล่าวว่า “เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง ความรู้สึก ความคิดจะช้า สติปัญญาจะเสื่อมถอยลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการทำงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแพบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมาก เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้” ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นได้ หากผู้สูงอายุมีความตั้งใจ ความขยันที่จะฝึกซ้อมและใช้เวลาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา

3. การฝึกร้องประสานเสียงเมื่อเข้าสู่บทเพลง

เมื่อผ่านขั้นตอนของการวอร์มอัพเสียงเพื่อเตรียมพร้อมเสียงแล้ว ต่อมาคือ การทำความเข้าใจกับบทเพลงที่ผู้สอนได้เตรียมไว้ให้ เพลงที่เตรียมไว้นั้นมีทั้งหมด 2 เพลง ดังนี้

1) เพลงจับมือกันไว้ ร้องโดยธงไชย แมคอินไตย์ อัลบั้ม ส.ค.ส. ประพันธ์โดย นิติพงษ์ ห่อนาค

2) เพลงพระราชนิพนธ์พรปีใหม่ บทเพลงพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 9

ทั้งนี้ จึงขอเสนอแนวทางการฝึกซ้อมประสานเสียงสี่แนวสำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นไปที่บทเพลง “จับมือกันไว้” เนื่องจากเป็นบทเพลงที่มีการเรียบเรียงให้มีเสียงประสาน ส่วนบทเพลงพระราชนิพนธ์ พรปีใหม่ เป็นบทเพลงที่ไม่มีการขับร้องประสานเสียง แต่เป็นการขับร้องแบบหมู่ ประกอบการบรรเลงด้วยวงดนตรีเครื่องลมทองเหลือง 5 ชิ้น (Brass Quintet) อีกทั้งเป็นบทเพลงที่สามารถเรียบเรียงให้ทำนองเพลงมีมิติได้ชัดเจนมากขึ้น ทางเดินคอร์ด (Progression) ที่ไม่ซับซ้อนเหมาะสำหรับการนำมาเรียบเรียงเสียงประสานสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 1 ผู้สอนได้แบ่งกลุ่มตามแนวเสียงจำนวน 2 กลุ่มตามการทดสอบระดับเสียง และมีผู้สอนประจำกลุ่มละ 1 คน เพื่อทำการฝึกซ้อมแยกกลุ่ม จากนั้นให้ทำการฝึกซ้อมตามแนวเสียงในห้องเพลงที่ 1-4 ดังนี้

Soprano

1 Bb 2 Dm

อยาก จะ ทำ อะไร อย่าง ที่ เคย คิด ไว้ แต่

Tenor

ชู ชู

S.

3 Eb 4 F7 5

ทำ ไม่ ได้ ดัง ใจ ชู

T.

Bb

ฮา ฮา อยู่ คน เดียว ลำ พัง แบก ความ

ภาพที่ 5 เพลงจับมือกันไว้ ห้องเพลงที่ 1-4

หลังจากแบ่งกลุ่มฝึกซ้อมประมาณ 20 นาที จึงได้ฝึกซ้อมรวมเสียง โดยเริ่มต้นจากการร้องทีละแนวเสียง เพื่อให้ฟังเสียงของแนวตรงข้ามว่ามีทำนองเป็นอย่างไร จากนั้นผู้สอนสอบถามผู้สูงอายุว่า แนวเสียงกลุ่มใดที่เป็นทำนองหลัก เพื่อให้ทราบถึงความเข้าใจ และจากการสอบถาม ผู้สูงอายุทุกคนทราบว่าแนวเสียงโซปราโนเป็นแนวเสียงทำนองหลักในท้องเพลงที่ 1-4 ดังนั้น กลุ่มที่เป็นแนวเสียงเทเนอร์จะเป็นกลุ่มร้องประสาน ซึ่งจะต้องฟังกลุ่มโซปราโนเป็นหลัก

ขั้นตอนที่ 2 ผู้สอนให้ร้องเพลงพร้อมกันทั้ง 2 กลุ่ม โดยมีผู้สอนประจำกลุ่มเป็นผู้นำเสียงร้องให้ในแต่ละกลุ่มในช่วงแรก โดยปฏิบัติซ้ำไปมาจำนวน 2-3 ครั้ง จากนั้น จึงให้ผู้สูงอายุร้องเองโดยไม่มีผู้นำเสียง เมื่อทั้ง 2 กลุ่มจำทำนองของการร้องในท้องเพลงที่ 1-4 ได้แล้ว จึงทำการแยกกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง เพื่อฝึกซ้อมในท้องเพลงต่อไป โดยปฏิบัติในรูปแบบคล้ายคลึงกัน ดังนั้น ในแนวทางปฏิบัติแบบทีละขั้นตอนสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ มีความจำเป็นที่จะต้องทำการฝึกฝนแบบซ้ำไปมาอยู่บ่อยครั้ง และเมื่อสามารถฝึกร้องได้ประมาณ 4-8 ท้องเพลง ให้นำมาฝึกร้องรวมกันแบบต่อเนื่อง เพื่อทบทวนทำนองของตนเอง

S. E^b F^7 3 4 5
 ทำ ไม่ ได้ ดัง ใจ _____ ฮู
 T. B^b
 ฮา ฮา อยู่ คน เดียว ลำ พัง_ แบก ความ
 S. 6 7 8 F
 ฮู ไม่ นาน ใน ใจ คง จะ ระ อา _____ ถ้า
 T. Dm
 หวัง นั้น ไว้_ ไม่ นาน ใน ใจ คง จะ ระ อา _____

ภาพที่ 6 เพลงจับมือกันไว้ ท้องเพลงที่ 5-8

จากแนวทางการฝึกซ้อมดังกล่าว ผู้สอนได้ปฏิบัติการฝึกซ้อมให้กับผู้สูงอายุอย่างเป็นขั้นเป็นตอน โดยการวางแผนระยะเวลาของการฝึกซ้อมให้เหมาะสม ทั้งนี้จากการฝึกซ้อมในกิจกรรมดังกล่าว พบว่า ต้องใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงต่อวัน ในการฝึกซ้อมให้ได้จำนวน 8 ห้องเพลง จึงจะทำให้สามารถฝึกซ้อมการร้องประสานเสียงได้จนครบบทเพลง ทั้งนี้ การฝึกซ้อมการขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุที่ยังไม่มีพื้นฐานทางดนตรีมากนัก และระยะเวลาที่มีจำกัด จึงต้องอาศัยการเรียบเรียงเสียงประสานที่เหมาะสมต่อการนำมาใช้ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จึงจะทำให้กิจกรรมประสบผลสำเร็จ และสามารถปฏิบัติการขับร้องแบบประสานเสียงได้ อีกทั้งมีการสำรวจความชื่นชอบบทเพลงตามที่คุณสูงอายุสนใจ และคุ้นเคยก่อน จึงจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่มุ่งมั่นพยายามในการฝึกร้องเพลงให้ได้ รวมถึงการปรับพื้นฐานทางทักษะดนตรีก่อนเข้าสู่กระบวนการขับร้องประสานเสียงจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เกิดความชำนาญทางด้านทักษะจังหวะ การฟัง และการร้องระดับเสียงได้อีกทางหนึ่ง

สรุป

กิจกรรมข้างต้นเป็นเพียงการนำเสนอแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมการขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในกระบวนการของการจัดกิจกรรมประเภทดังกล่าว ต้องอาศัยกระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไป และเป็นไปตามลำดับขั้นตอน การศึกษาความสนใจ บริบทของผู้สูงอายุ เช่น ความชื่นชอบและรสนิยมในการฟังเพลงของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงศักยภาพ ความสามารถ พื้นฐาน และทักษะทางดนตรีที่สำคัญต่อการนำไปจัดเตรียมความพร้อมและวางแผนสำหรับการสอนขับร้องประสานเสียงให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การจัดเตรียมบทเพลงให้มีความเหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้น ทักษะและความรู้ของผู้สอนจะต้องสามารถปรับบทเพลงให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่จะร้องบทเพลงนั้น ๆ ได้ เพื่อเกิดผลสัมฤทธิ์ด้านการขับร้องประสานเสียง และการปรับพื้นฐานทักษะการร้องเพื่อเตรียมความพร้อม เป็นการนำเข้าสู่กระบวนการขับร้องในบทเพลง ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีมสำหรับผู้สอนที่ต้องมีการให้ความสำคัญต่อการสอนขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง การเอาใจใส่ และสอดแทรกความรู้ทักษะพื้นฐานทางดนตรีอื่น ๆ ไปด้วยในขณะที่ทำการสอน การลำดับขั้นตอน เทคนิคจากการทำซ้ำ ๆ และค่อยเป็นค่อยไป จึงเหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมดนตรีของ

ผู้สูงอายุ และต้องอาศัยระยะเวลาที่มากขึ้น จนกระทั่งเข้าสู่การขับร้องเพลงประสานเสียงที่สมบูรณ์ได้

บรรณานุกรม

โกวิทย์ ชันธศิริ. (2558). **ดุริยางคศิลป์ตะวันตก (เบื้องต้น)**. พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จันทนา รณฤทธิชัย. (2530). การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของ
ผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. ได้จาก: [https://www.doctor.or.th
/article/detail/4930](https://www.doctor.or.th/article/detail/4930). [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2563].

ชฎานิส โนมะยา ฟลอส์ซี. (2560). **มาเรียนร้องเพลงกันเถอะ**. กรุงเทพฯ :
เอ็มไอเอส.

บรรจง ชลวิโรจน์. (2556). **การประสานเสียง**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
เสมาธรรม.

อาศัญญา รัตนอุบล. (2559). **การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย**.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.