

การขับร้องแบบแคนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกายในเพลงร่ำวง
เพื่อการเรียนรู้เชิงบูรณาการของผู้สูงอายุ
Canon Singing with Body Percussion in Ramwong Folk Songs
to Enhance Learning among Older Adults

จันทนา คชประเสริฐ¹
Jantana Khochprasert¹

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์การขับร้องแบบแคนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย ผ่านเพลงร่ำวงในรูปแบบเมดเลย์จำนวน 5 เพลง ได้แก่ เพลงขอมาลี ยวนยาเหล หล่อจิงนะดารา ตามองตา และไถ่เข้ามาอีกนิต ถูกออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมดนตรีไทยและศักยภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุ กระบวนการจัดกิจกรรมเน้นความมีส่วนร่วม การฝึกประสานเสียง และการเคลื่อนไหวปลอดภัย โดยมีมุ่งพัฒนาทักษะด้านการรับรู้ การเคลื่อนไหว และความสัมพันธ์ทางสังคม ผลจากการทดลองใช้ในโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีระดับความพึงพอใจสูง และเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมมีระดับความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยด้านการฝึกร่วมกับผู้อื่นสูงสุด (4.7) รองลงมาคือด้านความสนุก (4.6) ด้านความเข้าใจเนื้อหา (4.5) ด้านผลต่ออารมณ์ (4.4) และด้านผลต่อทักษะทางกาย (4.3) แสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงบูรณาการอย่างเหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมดนตรีไทย

คำสำคัญ: การขับร้องแบบแคนอน / การสร้างจังหวะด้วยร่างกาย / เพลงร่ำวง

Abstract

This article presents an approach to developing music activities for older adults through the integration of canon singing and body percussion using a medley of five traditional Thai Ramwong songs: Chor

*corresponding author, email: jantanakh@go.buu.ac.th

¹ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ Faculty of Music and Performing Arts Burapha University

Mali, Yuan Ya Le, Lor Jing Na Dara, Ta Mong Ta, and Klai Khao Ma Ik Nit. The activities were designed to align with the context of Thai musical culture and the physical capabilities of older adults. The learning process emphasized participation, vocal coordination, and safe movement practices, aiming to enhance cognitive perception, motor skills, and social interaction.

The implementation of the activities within a lifelong learning project demonstrated high levels of participant satisfaction and positive changes in emotional well-being, physical engagement, and interpersonal relationships. The findings revealed that participants reported the highest satisfaction in collaborative practice with others (4.7), followed by enjoyment (4.6), understanding of the activity content (4.5), emotional impact (4.4), and physical skill development (4.3). These results indicate that the activities effectively promoted integrated learning in a manner appropriate to the context of Thai musical culture.

Keywords: Canon Singing / Body Percussion / Ramwong Folk Songs

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้ประเด็นด้านคุณภาพชีวิต การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการส่งเสริมสุขภาวะในกลุ่มผู้สูงอายุได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมด้านศิลปะและดนตรีจึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญช่วยเสริมสร้างทั้งสุขภาวะทางกาย จิตใจและสังคม ในลักษณะของการมีส่วนร่วม การสื่อสารและการเคลื่อนไหวเหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ (Russo et al., 2024 : 7)

ในกลุ่มกิจกรรมทางดนตรี การขับร้องร่วมกัน (choral singing) ถือเป็นกิจกรรมเข้าถึงง่ายและนิยมในหมู่ผู้สูงอายุ กิจกรรมขับร้องใช้ในหลายโครงการยังคงเน้นการร้องเพลงแบบตรงไปตรงมา ขาดการออกแบบส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางดนตรีอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านของการประสานเสียง การฟังซ้อนเสียง และการใช้ร่างกายประกอบจังหวะอย่างสร้างสรรค์ (Delius et al., 2022 : 5)

แนวคิดการขับร้องแบบแคนอน (Canon Singing) เป็นการร้องเสียงซ้อนตามลำดับแบบมีโครงสร้าง เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกประสานเสียงช่วยพัฒนาทักษะทางดนตรีอย่างเป็นลำดับ ชณะเดียวกัน การสร้างจังหวะด้วยร่างกาย (Body Percussion) อาทิ การย้ำเท้า การตบมือ การตบเข่า เป็นเทคนิคสามารถส่งเสริม

การควบคุมร่างกาย การรู้จังหวะ และความร่วมมือของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีชีวิตชีวา (Naranjo et al., 2024 : 3)

เพลงรำวงพื้นบ้านของไทยเป็นบทเพลงที่มีโครงสร้างจังหวะชัดเจน ท่วงทำนองคุ้นเคย และมีความเชื่อมโยงกับความทรงจำทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เหมาะอย่างยิ่งนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดขับร้องแบบแคนอนและการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย เพื่อเพิ่มระดับความท้าทายและความสนุกสนานในกิจกรรมเพลงรำวงพื้นบ้านมีลักษณะเด่นด้านโครงสร้างจังหวะที่มีความสม่ำเสมอ (rhythmic stability) และมีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับจังหวะอย่างชัดเจน จึงเหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากสามารถช่วยลดความซับซ้อนในการรับรู้จังหวะ สนับสนุนความปลอดภัยในการเคลื่อนไหว และเอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอรูปแบบกิจกรรมประยุกต์แนวคิดการขับร้องแบบแคนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกายในเพลงรำวงพื้นบ้านไทย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ความมีส่วนร่วม และสุขภาวะของผู้สูงอายุในบริบทของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดของบทความนี้ตั้งอยู่บนการผสมผสานองค์ความรู้ด้านทฤษฎีดนตรีกับหลักการของการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ โดยพัฒนาโครงสร้างเชิงแนวคิดประกอบด้วยองค์ประกอบหลักสี่ประการที่มีความสัมพันธ์เชิงกลยุทธ์ ดังนี้

แนวคิดการขับร้องแบบแคนอน (Canon Singing) การขับร้องแคนอนเป็นรูปแบบของดนตรีหลายเสียง (polyphonic) มีการจัดวางเสียงอย่างเป็นลำดับตามหลักการทางจังหวะและทำนอง ช่วยเสริมสร้างการรับรู้เสียงซ้อน (auditory stream segregation) การจดจำเชิงโครงสร้าง (structural memory) และการดำรงความเป็นอิสระของเสียงแต่ละแนวภายใต้บริบทของการประสานเสียงซ้อน กิจกรรมลักษณะนี้ยังส่งผลเชิงบวกต่อการพัฒนาการทำงานของสมองส่วนหน้า (executive function) สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Joyal et al. (2024) ระบุว่าผู้สูงอายุมีประสบการณ์การร้องเพลงร่วมมีระดับความสามารถด้านการวางแผน การจดจำลำดับ และการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ เกี่ยวข้องกับกระบวนการควบคุมตนเอง การวางแผน การจัดการความจำลำดับ และการประมวลผลข้อมูลเสียงแบบหลายมิติอย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย (Body Percussion) เทคนิคนี้นำเสนอการสื่อสารทางจังหวะผ่านการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เช่น การย่าเท้า การตบมือ หรือตบขา ไม่เพียงกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อและการประสานงาน

ระหว่างมือ-เท้า แต่ยังเสริมสร้างการรับรู้จังหวะในเชิงประสบการณ์ร่วม และเพิ่มพูนความสามารถในการตอบสนองทางร่างกายสัมพันธ์กับมิติของเสียง ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานศึกษาของ Shen et al. (2019) พบว่าการฝึกดนตรีผสมผสานกิจกรรมทางร่างกายช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้าน executive function ในเด็ก และซึ่งอาจนำมาเป็นแนวทางเบื้องต้นในการประยุกต์ใช้กับกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในมิติของการประสานการเคลื่อนไหวและการรับรู้จังหวะ อย่างไรก็ตามยังต้องการหลักฐานเพิ่มเติมในกลุ่มประชากรสูงวัย

แนวคิดการสร้างจังหวะด้วยร่างกายยังสอดคล้องกับหลักการของ Dalcroze Eurhythmics ซึ่งเน้นการเรียนรู้ดนตรีผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อพัฒนาการรับรู้จังหวะ ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงกับการเคลื่อนไหว และการตอบสนองทางดนตรีอย่างเป็นธรรมชาติ โดยกระบวนการดังกล่าวสามารถส่งเสริมการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาท การรับรู้ และการเคลื่อนไหวของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพลงร่ำวงพื้นบ้าน เพลงร่ำวงถือเป็นคลังทรัพยากรทางวัฒนธรรมมีความเชื่อมโยงลึกซึ้งกับความทรงจำทางสังคมของผู้สูงอายุ ด้วยจังหวะชัดเจน ทำนองซ้ำๆ เข้าใจง่าย และความรื่นเริงทางอารมณ์ ทำให้เพลงร่ำวงเหมาะสมอย่างยิ่งในการบูรณาการกับการขับร้องแบบแคนอน (Canon Singing) และการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย (Body Percussion) เพื่อส่งเสริมพลวัตการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในเชิงสุนทรียศาสตร์ งานวิจัยของ Sanprakhon et al. (2025) ศึกษาแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial) จำนวน 14 ครั้ง พบว่าการใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยร่วมกับโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดช่วยลดระดับพฤติกรรมเบี่ยงเบน (Minor Behavioral Impairment: MBI) พัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life: QoL) และเพิ่มการทำงานของสมองด้านความจำและหน้าที่บริหาร (Executive Function) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะเสื่อมถอยทางการรู้คิดอย่างมีนัยสำคัญ

แนวคิดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ กรอบการเรียนรู้ในวัยสูงอายุควรมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมอย่างมีนัยยะ การเรียนรู้ที่ผ่านประสบการณ์ตรง และการสร้างความหมายจากกิจกรรมร่วม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมที่สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในอดีตมีความหมายทางจิตใจของผู้สูงอายุสามารถสร้างแรงจูงใจและความรู้สึกเป็นเจ้าของในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการระหว่างการร้อง การเคลื่อนไหว และการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเอื้อให้เกิดการกระตุ้นทั้งด้านอารมณ์ ความทรงจำ และความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นหัวใจของการเสริมสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุ (Dye, C. J. et al., 2011: 75)

กระบวนการจัดกิจกรรมขับร้องแบบแคนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกายในเพลงราวาง

กิจกรรมในครั้งนี้มีรากฐานมาจากความตั้งใจในการส่งเสริมพัฒนาการทางดนตรีและสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยอาศัยการประยุกต์รูปแบบการขับร้องแบบแคนอนมีความท้าทายทางสโตนทัศน์สังเคราะห์ ร่วมกับการใช้เพลงราวางพื้นบ้านไทยในลักษณะเมตเลย์มีโครงสร้างจังหวะชัดเจน ประกอบกับการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือสร้างจังหวะ (Body Percussion) เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การออกแบบกิจกรรม กิจกรรมดำเนินการนี้ได้รับการออกแบบโดยคัดเลือกบทเพลงราวางพื้นบ้านไทยจำนวนทั้งสิ้น 5 บทเพลง ได้แก่ เพลงขอมาลี ยวนยาเหล หล่อจรีนระดารา ตามองตา และใกล้เข้ามาอีกนิด เป็นเพลงมีคุณลักษณะเด่นทางจังหวะและทำนองเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ บทเพลงเหล่านี้ได้รับการเรียบเรียงต่อเนื่องกันในรูปแบบเมตเลย์ โดยมีเจตนาเพื่อรักษาความต่อเนื่องของกิจกรรม และเสริมสร้างลำดับขั้นของความท้าทายทางดนตรีให้เหมาะสมกับศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย โครงสร้างจังหวะของแต่ละบทเพลงมีความชัดเจน มีจังหวะสม่ำเสมอ และสามารถจับต้องได้ง่าย อีกทั้งยังประกอบด้วยเนื้อหาเชื่อมโยงกับความทรงจำทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ จึงเอื้อต่อการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม และการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การประยุกต์ใช้แนวคิดทางดนตรีแบบแคนอน โดยมีการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นสองกลุ่มเสียงหลัก กลุ่มแรกทำหน้าที่เป็นเสียงเริ่มต้น (initiating voice) ในขณะที่กลุ่มสองเริ่มร้องจังหวะกำหนดตามโครงสร้างจังหวะและทำนองของบทเพลงเลือกใช้ รูปแบบการจัดลำดับเชิงโพลีโฟนิคเช่นนี้ไม่เพียงแต่เอื้อต่อการฝึกประสาทการฟังในมิติของการจำแนกเสียงซ้อน (auditory stream segregation) แต่ยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านการควบคุมเสียงของตนเอง (vocal self-regulation) และการประสานงานระหว่างกลุ่มเสียงในลักษณะของการสื่อสารเชิงดนตรีแบบตอบโต้ (interactive musical communication) ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำงานร่วมกัน (collaborative musicianship) ในบริบทของการเรียนรู้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เพลงขอมาลี

ขอมาลี คนดีของพี่ก็มา	สวดยจริงหนา เวลาคำคืน (ชั่ววรรคท้าย)
ไอ้จันทร์ไปไหน ทำไม่ถึงไม่ส่องแสง	เดือนมาแฝงแสงสว่าง เมฆน้อยลอยมาบัง

กลุ่ม 1	----	----	---ข้อ	--มาลี				
	----	----	---ม	--ชล				
กลุ่ม 2					----	--คนดี	-ของ-พี	--ก็มา
					----	--ลล	-ล-ท	--ชล

เพลงยวนย่าเหล

ยวนย่าเหลยวนย่าเหล หัวใจว่าเหว ไม่รู้จะเหไปหาใคร
จะซื้อเปลยวนที่ด้ายหย่อนหย่อน (ซ้ำ) เอน้องนอนไกวเข้าไกวเย็น

กลุ่ม 1	----	---ยวน	---ย่า	---เหล				
	----	---ช	--มช	-ล-ด				
กลุ่ม 2					----	---ยวน	---ย่า	---เหล
					----	---ช	--มช	-ล-ด

เพลงขอมาลีและเพลงยวนย่าเหล ออกแบบให้เป็นบทเพลงนาร่องในกิจกรรมขับร้องแบบแคนอน โดยแบ่งผู้เขียนออกแบบให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็นสองกลุ่มให้ขับร้องสลับกันทีละท่อนในลักษณะง่าย ๆ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับโครงสร้างแคนอน รวมถึงช่วยฝึกการฟังและการตอบสนองต่อเสียงของกลุ่มอื่น

ในการพัฒนารูปแบบให้มีความซับซ้อน ผู้เขียนได้เพิ่มการท่อนทำนองให้มีการเรียงไล่การขับร้องในบทเพลง “หล่อจริงนะดารา”

หล่อจริงนะดารา

หล่อจริงนะดารา งามตาจริงแม่สาวเอย
คีนนี้ฉันมีความสุข สนุกรื่นเริงหัวใจ
ที่นี้เป็นแดนสวรรค์ เธอกับฉันมาเล่นคองก้า (ซ้ำวรรคท้าย)

กลุ่ม 1	----	---หล่อ	--จริงนะ	-ดา-รา	----	----	----	----
	----	---ช	--ลร	-ท-ท	----	----	----	----
กลุ่ม 2	----	----	----	----	----	-งาม-ตา	--จริงแม่	-สาว-เอย
	----	----	----	----	----	-ล-ล	--ชช	-มช-ร
กลุ่ม 1	----	---หล่อ	--จริงนะ	-ดา-รา	----	-งาม-ตา	--จริงแม่	-สาว-เอย
	----	---ช	--ลร	-ท-ท	----	-ล-ล	--ชช	-มช-ร
กลุ่ม 2	----	-คีน-นี้	-ฉัน-มี	-ความ-สุข	----	--สนุก	-รื่น-เริง	-หัว-ใจ
	----	-ม-ช	-ช-ม	-ร-ท	----	--ชช	-ช-ล	-ร-ท

กลุ่ม 1	----	- ที - บี	- เป็น - แดน	-- สวรรค์	--- เธอ	- กับ - ฉั่น	- มา - เล่น	- คอง - ก้า
	----	- ล - ลช	- ล - ล	-- ท ร	--- ท	- ล - ท	- ล - ช	- ช - ช
กลุ่ม 2	----	--- หล่อ	-- จริง นะ	- ตา - รา	----	- งาม - ตา	-- จริง แม่	- สาว - เอย
	----	--- ช	-- ล ร	- ท - ท	----	- ล - ล	-- ช ช	- มช - ร
กลุ่ม 1	----	--- เธอ	- กับ - ฉั่น	- มา - เล่น	- คอง - ก้า	----	----	----
	----	--- ท	- ล - ท	- ล - ช	- ช - ช	----	----	----
กลุ่ม 2	----	--- เธอ	- กับ - ฉั่น	- มา - เล่น	- คอง - ก้า	----	----	----
	----	--- ท	- ล - ท	- ล - ช	- ช - ช	----	----	----

บทเพลงหล่อจริงนะดารา มีการกำหนดลำดับของเสียงในรูปแบบแคนอนอย่างชัดเจน กล่าวคือ กลุ่ม 1 เริ่มขับร้องก่อน และกลุ่ม 2 เริ่มต้นท่อน “งามตาจริงแม่สาวเอย” จากนั้นเมื่อกลุ่ม 2 เข้าสู่บรรทัดสอง กลุ่ม 1 วนกลับไปร้องบรรทัดแรกใหม่ทั้งบรรทัด ในขณะที่กลุ่ม 2 ดำเนินทำนองของตนต่อไปตามลำดับเดิม เมื่อถึงบรรทัดสาม กลุ่ม 1 ร้องบรรทัดสามต่อเนื่อง และกลุ่ม 2 นำทำนองจากบรรทัดแรกมาขับร้องอีกครั้งในลักษณะสลับเสียง สุดท้ายในประโยคจบ ทั้งสองกลุ่มขับร้องพร้อมกันเพื่อสร้างความสมดุลทางเสียงและความรู้สึกร่วมทางดนตรี

เพลงตามองตา ผู้เขียนให้เริ่มต้นเพลงด้วยกลุ่ม 2 โดยใช้รูปแบบโครงสร้างของการขับร้องแบบเพลง “ยวนย่าเหล”

เพลงตามองตา

ตามองตา สายตาก็จ้องมองกัน รู้สึกเสียช่านหัวใจ
รักฉันก็ไม่รัก หลงฉันก็ไม่หลง ฉันทยังอดไค้งเธอไม่ได้
เธอช่างงามวิไล (ข้าพรรคท้าย) เหมือนดอกไม้ที่เธอถือมา

กลุ่ม 1	----	----	----	----	----	- สาย - ตา	- ก็ - จ้อง	- มอง - กัน
	----	----	----	----	----	- ต - ล	- ต - ม	- ช - ล
กลุ่ม 2	----	--- ตา	--- มอง	--- ตา	----	----	----	----
	----	--- ต	--- ท	--- ล	----	----	----	----
กลุ่ม 1	- รู้ - สึก	- เสีย - ช่าน	----	- หัว - ใจ	----	--- รัก	- ฉั่น - ก็	- ไม่ - รัก
	- ต - ช	- ล - ต	----	- ต - ล	----	--- ต	- ต - ช	- ล - ต
กลุ่ม 2	- รู้ - สึก	- เสีย - ช่าน	----	- หัว - ใจ	----	--- ตา	--- มอง	--- ตา
	- ต - ช	- ล - ต	----	- ต - ล	----	--- ต	--- ท	--- ล

กลุ่ม 1	{	----	--- หลง	- ฉั่น - กี้	- ไม่ - หลง	- ฉั่น - ย้ง	- อด - ไค้ง	--- เธอ	- ไม่ - ได้
		----	--- ด	- ด - ดช	- ล - ด	- ด - ล	- ช - ด	--- ล	- ช - ม
กลุ่ม 2	{	----	- สาย - ตา	- กี้ - จ้อง	- มอง - กัน	- รู้ - สึก	- เสีย - ชาน	----	- หัว - ใจ
		----	- ด - ล	- ด - ม	- ช - ล	- ด - ช	- ล - ด	----	- ด - ล
กลุ่ม 1	{	----	----	----	----	----	--- เธอ	- ช่าง - งาม	- วิ - โล
		----	----	----	----	----	--- ร	- ด - ร	- ช - ม
กลุ่ม 2	{	----	--- เธอ	- ช่าง - งาม	- วิ - โล	----	----	----	----
		----	--- ร	- ด - ร	- ช - ม	----	----	----	----
กลุ่ม 1	{	--- เหมือน	- ดอก - ไม้	- ที่ - เธอ	- ถือ - มา	----	----	----	----
		--- ร	- ด - ร	- ด - ด	- ล - ด	----	----	----	----
กลุ่ม 2	{	--- เหมือน	- ดอก - ไม้	- ที่ - เธอ	- ถือ - มา	----	----	----	----
		--- ร	- ด - ร	- ด - ด	- ล - ด	----	----	----	----

เพลงตามองตา กำหนดลำดับของเสียงในรูปแบบแคนอนเริ่มจากกลุ่ม 2 เริ่มขับร้องก่อน และกลุ่ม 1 เริ่มต้นท่อน “สายตาก็จ้ององกัน” แล้วร้องพร้อมกันประโยค “รู้สึกเสียชานหัวใจ” เมื่อเข้าบรรทัด 2 กลุ่ม 1 ร้องบทเพลงต่อตามปกติสำหรับกลุ่ม 2 ให้เริ่มกลับไปร้องบทเพลงบรรทัด 1 ใหม่ตลอดบรรทัด 1 จนถึงบรรทัด 3 ให้ร้องโดยกลุ่ม 2 ในประโยค “เธอช่างงามวิไล” ร้องซ้ำด้วยกลุ่ม 1 และร้องพร้อมกันในประโยคสุดท้าย “เหมือนดอกไม้ที่เธอถือมา”

เพลงใกล้เข้ามาอีกนิด ใช้โครงสร้างเช่นเดียวกับบทเพลงตามองตา โดยให้กลุ่ม 1 เป็นผู้เริ่มร้องก่อน

เพลงใกล้เข้ามาอีกนิด

ใกล้เข้าไปอีกนิด ชิดชิดเข้าไปอีกหน่อย สวรรค์น้อยน้อย อยู่ในวงเพื่อนรำ
รูปหล่อเขาเชิญมาเล่น เนื้อเย็นเขาเชิญมารำ มองมามันตาหวานฉ่ำ(ซ่า) มา มารำกับพี่เอย

กลุ่ม 1	{	----	--- ใกล้	-- เข้า ไป	- อีก - นิด				
		----	--- ล	-- ด ร	- ด - ม				
กลุ่ม 2	{					----	- ชิด - ชิด	-- เข้า ไป	- อีก - น้อย
						----	- ม - ม	-- ด ร	- ด - ล
กลุ่ม 1	{	----	- ส - วรรค์	--- น้อย	--- น้อย	--- อยู่	-- ในวง	--- ฟ้อน	--- รำ
		----	- ม - ช	--- ช	--- ช	--- ด	-- ร ม	--- ช	--- ร
กลุ่ม 2	{	----	- ส - วรรค์	--- น้อย	--- น้อย	--- อยู่	-- ในวง	--- ฟ้อน	--- รำ
		----	- ม - ช	--- ร	--- ร	--- ด	-- ร ด	--- ม	--- ร

กลุ่ม 1					----	- เนื้อ - เอ็น	- เขา - เขิญ	- มา - ร้า
กลุ่ม 2	----	- รูป - หล่อ	- เขา - เขิญ	- มา - เล่น		- ช - ม	- ช - ม	- ด - ร
กลุ่ม 1	----	- ด - ด	- ม - ร	- ด - ล				
กลุ่ม 2	----	- มอ - มา	- นัยน์ - ตา	- หวาน - ฉ่ำ				
กลุ่ม 1	----	- ด - ด	- ร - ด	- ล - ช				
กลุ่ม 2					----	- มอ - มา	- นัยน์ - ตา	- หวาน - ฉ่ำ
กลุ่ม 1					----	- ด - ด	- ร - ด	- ล - ช
กลุ่ม 2	- มา - -	- มา - ร้า	- กับ - พี	- - - - -	----	- ด - ด	- ร - ด	- ล - ช
กลุ่ม 1	- ช - -	- ช - ม	- ร - มด	- - - - -				
กลุ่ม 2	- มา - -	- มา - ร้า	- กับ - พี	- - - - -				
	- ม - -	- ม - ม	- ร - มด	- - - - -				

เพลงใกล้เข้าอีกนิตกำหนดลำดับของเสียงเริ่มจาก กลุ่ม 1 เริ่มขับร้อง และกลุ่ม 2 เริ่มต้นท่อน “ซิดซิดเข้ามาอีกหน่อย” แล้วร้องพร้อมกันประโยค “สวรรค์น้อย น้อย อยู่ในวงพ่อนร้า” ผู้เขียนออกแบบให้เกิดการประสานเสียงอย่างง่ายในประโยคนี้โดยการเปลี่ยนโน้ตของกลุ่ม 2 ในคำว่า “น้อย น้อย” จากโน้ต ซ เป็นโน้ต ร และเปลี่ยนโน้ตในคำว่า “วง” จากโน้ต ม เป็นโน้ต ด และคำว่า “พ่อน” จากโน้ต ซ เป็นโน้ต ม เมื่อเข้าบรรทัด 2 กลุ่ม 2 ร้องประโยคในวรรคเพลง “รูปหล่อเขาเชิญมาเล่น” ต่อด้วยกลุ่ม 1 ร้องประโยค “มองมานัยน์ตาหวานฉ่ำ” และกลับมาร้องพร้อมกันในประโยค “มา มา ร้ากับพีเอย” ในประโยคนี้ได้มีการปรับโน้ตสำหรับกลุ่ม 2 ในคำว่า “มา มา” จากโน้ตตัว ซ เป็นโน้ตตัว ม ทำให้เกิดคู่ประสานคู่ 3

โครงสร้างของรูปแบบการขับร้องเป็นการขับร้องแบบต่อเนื่องกันทั้ง 5 เพลงหรือเรียกว่า “ร่างเมตเลย์” ผู้เขียนออกแบบให้การพัฒนาความซับซ้อนของการขับร้องเริ่มจากง่ายไปหายาก โดยเริ่มจากการแบ่งประโยคการร้องที่ละกลุ่มในบทเพลง ซ่อมาลีและยวนย่าเหล เริ่มพัฒนาใช้รูปแบบแคนอนในเพลงหล่อจริงนงคาราและเพลงตามองตา โดยในเพลงสุดท้ายปรับให้การแบ่งง่ายขึ้นแต่แทรกด้วยการเพิ่มเนื้อหาของการขับร้องประสานเสียงแบบง่ายในบางประโยค ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการเรียนรู้ในเรื่องของการฟังและการขับร้องได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การสร้างจังหวะจากร่างกาย ในกิจกรรมนี้ เทคนิคการสร้างจังหวะด้วยร่างกายได้รับการออกแบบโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างจังหวะของบทเพลงและขีดความสามารถทางกายของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นความปลอดภัย ความสนุกสนาน และความสามารถในการปฏิบัติร่วมกันในลักษณะกลุ่มอย่างกลมกลืน

จังหวะรูปแบบ 1

มือ หน้าขา เท้า	----	----	--- ซ่อ	-- มา ลี	----	-- คน ดี	- ของ - พี	-- ก็ มา
	----	----	----	--- พรบ	----	--- พรบ	----	--- พรบ
	----	----	--- ตบ	----	--- ตบ	----	--- ตบ	----
	--- ซ้าย	--- ขวา	--- ซ้าย	--- ขวา	--- ซ้าย	--- ขวา	--- ซ้าย	--- ขวา

จังหวะรูปแบบ 2

มือ หน้าขา เท้า	----	--- ยวน	--- ย่า	--- เหล	----	--- ยวน	--- ย่า	--- เหล
	----	--- พรบ พรบ	----	--- พรบ พรบ	----	--- พรบ พรบ	----	--- พรบ พรบ
	----	----	--- ตบ	----	--- ตบ	----	--- ตบ	----
	--- ซ้าย	--- ขวา	--- ซ้าย	--- ขวา	--- ซ้าย	--- ขวา	--- ซ้าย	--- ขวา

กิจกรรมแบ่งออกเป็นสองรูปแบบหลัก ได้แก่ (1) การย่ำเท้าสลับซ้าย-ขวา ในจังหวะคงที่ควบคู่กับการตบหน้าขาและการตบมือสลับกับการตบหน้าขาในจังหวะสม่ำเสมอ และ (2) การย่ำเท้าสลับซ้าย-ขวาเช่นเดียวกัน แต่เพิ่มระดับความยากด้วยการตบมือสองครั้งต่อหนึ่งจังหวะสลับกับการตบหน้าขา โดยมีการจับคู่อัตราจังหวะให้สัมพันธ์กับแต่ละบทเพลง ได้แก่ เพลงขอมาลีและเพลงหล่อจริงนระดาไรใช้รูปแบบ 1 ส่วนเพลงยวนย่าเหลและเพลงตามองตาใช้รูปแบบ 2 สำหรับเพลงใกล้เข้ามาอีกนิดได้เพิ่มกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุจับคู่กับผู้อยู่ด้านข้างและแสดงท่าฟ้อนรำตามความถนัดส่วนบุคคล โดยมีกระบวนการสาธิตและฝึกซ้อมก่อนการแสดงจริงอย่างเป็นระบบ

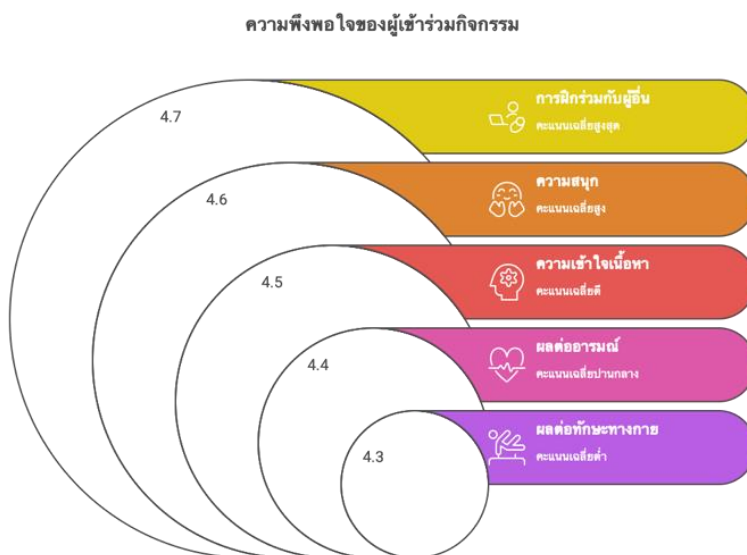
การใช้เทคนิคการสร้างจังหวะด้วยร่างกายในกิจกรรมนี้มีได้จำกัดอยู่เพียงการควบคุมจังหวะเท่านั้น หากแต่ยังทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมการประสานสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เสียง การเคลื่อนไหว และการประมวลผลของสมองในบริบทสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในช่วงท้ายของกิจกรรมใช้บทเพลงใกล้เข้ามาอีกนิด มีจังหวะเร็วและความสนุกสนาน กลุ่มผู้เข้าร่วมร้องสลับกันพร้อมกับสร้างจังหวะด้วยร่างกายแบบเต็มรูปแบบ รวมถึงการผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวของมือและเท้า ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในเรื่องของความมีส่วนร่วม และความภาคภูมิใจและความสุขในตนเองอย่างชัดเจน

การนำไปใช้ในโครงการ "สูงวัยสุขเป็น" กิจกรรมขับร้องแบบแคนอน ร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกายดังได้อธิบายมาข้างต้น ได้รับการนำไปใช้จริงในโครงการ "สูงวัยสุขเป็น" ภายใต้การดำเนินงานของมหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 การแสดงรำวงเมตเลย์ในโครงการ “สูงวัยสุขเป็น”
ที่มา : Research and Innovation Administration Division
Burapha University, 2025

กิจกรรมการขับร้องแบบแคนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกายในเพลงรำวง ดำเนินการภายใต้โครงการสูงวัยสุขเป็น ระหว่างเดือนมีนาคมถึงกรกฎาคม พ.ศ. 2568 โดยจัดกิจกรรมจำนวน 4 ครั้ง ณ หอศิลป์และวัฒนธรรมภาคตะวันออก มหาวิทยาลัยบูรพา มีกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแสนสุข จำนวน 42 คน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (5-Point Likert Scale) จากผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 25 คน เพื่อประเมินด้านการเรียนรู้ สุขภาวะ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ



แผนภูมิที่ 1 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ที่มา : Jantana Khochprasert, 2025

จากแผนภูมิข้างต้น แสดงให้เห็นระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละด้าน โดยได้รับคะแนนเฉลี่ยในระดับสูง ได้แก่ ความสนุก (4.6) ความเข้าใจเนื้อหา (4.5) การฝึกร่วมกับผู้อื่น (4.7) ผลต่ออารมณ์ (4.4) และผลต่อทักษะทางกาย (4.3) สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถตอบสนองทั้งในมิติของความรู้ ความสนุกสนาน และการส่งเสริมสุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

จากผลปรากฏในกิจกรรมขับเคลื่อนแบบแคนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย พบว่าการประยุกต์ใช้ดนตรีพื้นบ้านในลักษณะของนวัตกรรมเชิงวัฒนธรรมดนตรี สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะเมื่อกิจกรรมนั้นออกแบบให้มีลักษณะของการมีส่วนร่วม (participatory model) เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านการกระทำ (experiential learning) อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนทักษะความจำระยะสั้น ความสามารถในการจดจำ สมาธิ และการประสานงานกล้ามเนื้อ และช่วยหล่อหลอมความสัมพันธ์ภายในกลุ่มผ่านกระบวนการมีปฏิสัมพันธ์ บนโครงสร้างทางสังคมที่เปิดกว้างและปลอดภัย สามารถสังเกตได้ว่าแนวโน้มดังกล่าวเกิดจาก

การเชื่อมโยงระหว่างบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่นและวิธีการสื่อสารเชิงเสียงแฝงอยู่ในบทเพลงร่ำวง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของกิจกรรมทางวัฒนธรรมและตระหนักถึงคุณค่าเชิงประสบการณ์ของตนเองในระดับปัจเจกและกลุ่ม

งานวิจัยของ Naranjo et al. (2024) ศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเครือข่ายสมองเกิดขึ้นระหว่างการร้องเพลงประสานเสียงในลักษณะกลุ่ม พบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางเสียงในบริบทของกิจกรรมร้องเพลงร่วมกันส่งผลต่อการกระตุ้นระบบเครือข่ายสมองแบบองค์รวม และสร้างภาวะการตอบสนองสอดคล้องกันระหว่างบุคคล (inter-brain synchrony) อันเป็นกลไกสำคัญเอื้อต่อการเสริมสร้างความผูกพันเชิงอารมณ์ และความร่วมมือในระดับโครงสร้างทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกัน งานวิจัยของ Russo et al. (2024) ชี้ให้เห็นว่าการฝึกฝน body percussion ควบคู่กับกิจกรรมทางดนตรีอื่น ๆ ทำหน้าที่เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัสช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางความคิด (cognitive flexibility) และการรับรู้เชิงเสียงอย่างมีประสิทธิภาพ เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการเชิงบูรณาการทั้งในด้านการเคลื่อนไหว การประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทรับความรู้สึก และการจัดการข้อมูลภายในระบบสมอง ล้วนมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับบริบทของกิจกรรมดนตรีเน้นการมีส่วนร่วมในระดับปัจเจกและสังคม

ดังนั้น กิจกรรมบูรณาการการขับร้องแบบแคนนอนร่วมกับการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย จึงสามารถถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมทางวัฒนธรรมดนตรีสะท้อนถึงพลวัตของการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุบนฐานของโครงสร้างทางสังคมเน้นการมีส่วนร่วมและการสื่อสารผ่านเสียงและร่างกาย ความเชื่อมโยงเชิงบริบทระหว่างองค์ประกอบของบทเพลงพื้นบ้าน ท่วงทำนอง การเคลื่อนไหว และการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ส่งผลให้กิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับแนวโน้มของงานวิจัยร่วมสมัยเน้นกิจกรรมดนตรีแบบมีปฏิสัมพันธ์ (interactive music-making)

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดด้านจำนวนกลุ่มตัวอย่าง การไม่มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และการประเมินผลที่เน้นความพึงพอใจเป็นหลัก ในอนาคตควรพัฒนาการวิจัยเชิงทดลองร่วมกับการใช้เครื่องมือประเมินด้านความรู้คิดและสมรรถนะทางกาย รวมทั้งขยายการศึกษาไปยังผู้สูงอายุในบริบทชุมชนที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อยืนยันผลของกิจกรรมในระยะยาว

บรรณานุกรม

- Delius, J., Bruchmann, M., Warnecke, M., & Koelsch, S. (2022). Complex networks emerging during choir singing. *Scientific Reports*, 12, Article 18394. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22520-y>
- Dye, C. J., Willoughby, D. F., & Battisto, D. G. (2011). Advice from rural elders: What it takes to age in place. *Educational Gerontology*, 37(1), 74–93. <https://doi.org/10.1080/03601277.2010.515889>
- Joyal, M., Sicard, A., Penhune, V. B., Jackson, P. L., & Tremblay, P. (2024). Attention, working memory, and inhibitory control in aging: Comparing amateur singers, instrumentalists, and active controls. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 15230, 1–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.15230>
- Naranjo, J. N., Tarazona, D., Jiménez, S. R., & Pérez-Aldana, C. A. (2024). Movement, music and memory: Effects of a music therapy programme on cognitive functions in the elderly. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14010001>
- Russo, F. A., Deschênes, M., & Palma, T. (2024). Group music-making and its psychosocial and cognitive benefits in older adults: A review. *Psychology of Music*, 52(1), 6–25. <https://doi.org/10.1177/03057356231189553>
- Sanprakhon, P., Suriyawong, W., Longphasuk, N., Khatichop, N., Arpaichiraratana, C., Wongwisetkul, S., Rattanaselanon, P., Pipatpiboon, N., & Thaipisuttikul, P. (2025). Effects of traditional Thai folk dance combined with cognitive stimulation program on behavior and cognition among older adults with cognitive decline: A randomized controlled trial. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 15(1), 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2025.100783>
- Shen, Y., Lin, Y., Liu, S., Fang, L., & Liu, G. (2019). Sustained effect of music training on the enhancement of executive function in preschool children. *Frontiers in Psychology*, 10, 1910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01910>