โอกาสในวิกฤติกับการฝึกขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์

OPPORTUNITIES IN CRISIS WITH THE PRACTICE OF ELDERLY CHOIRS SINGING THROUGH SOCIAL MEDIA

ณัฐธัญ อินทร์คง[1] พัชรินทร์ ร่มโพธิ์ชื่น[2]
Nutthan Inkhong[1] Patcharin Romphochuen[2]

[1]หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารด้านศิลปะการแสดง คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเมธารัถย์
Doctor of Philosophy Program in Art Performance and Digital Arts Communication, School of Liberal Arts, Metrarath University
[2]หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาศิลปะการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
Bachelor of Fine and Applied Arts (Performing Arts), Faculty of Humanities & Social Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University

E Mail : dreamusica@yahoo.com

Received : August 28, 2023 *Revised : August 30, 2023* *Accepted : August 31, 2023*

บทคัทย่อ

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ที่เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2562 เป็นสถานการณ์ที่มีความรุนแรงและส่งผลกระทบทั่วโลก ผู้คนในสังคมต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงวิกฤติรุนแรง ผู้คนถูกจำกัดพื้นที่ให้อยู่เฉพาะในบ้านของตนเอง ด้วยเหตุนี้ การใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงถูกใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสื่อสารหรือเป็นพื้นที่ของการทำกิจกรรมร่วมกัน การฝึกขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุคือหนึ่งกิจกรรมร่วมกันที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) การฝึกขับร้องประสานเสียงร่วมกันผ่านโปรแกรมประชุมทางไกลซูม และ (2) การบันทึกคลิปวิดีโอการขับร้องประสานเสียงด้วยมือถือและส่งทางแอพพลิเคชั่นไลน์ กิจกรรมทั้งสองคือรูปแบบใหม่ที่ถูกออกแบบเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับสภาพการณ์และสามารถดำเนินไปได้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลลัพธ์ของกิจกรรมที่เกิดขึ้น คือ การพัฒนาทักษะการขับร้องประสานเสียงของผู้สูงอายุมีความแตกต่างไปจากที่คาดการณ์ไว้ การพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 ในกลุ่มผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้สูงอายุ เหล่านี้คือโอกาสในวิกฤติที่เกิดขึ้นจากการฝึกขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ด้วยสถานการณ์โควิด-19 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้พฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุหลายคนเข้าใจและสามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น และกลายเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในการเรียนรู้สิ่งรอบตัวและการเปิดรับเทคโนโลยีใหม่เพื่อปรับตัวในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: โอกาสในวิกฤต, ขับร้องประสานเสียง, ผู้สูงอายุ, สื่อสังคมออนไลน์

ABSTRACT

The outbreak of Coronavirus Disease, or COVID-19, that occurred in 2019 is a serious situation and has a worldwide impact. People in society have to change their behavior in their daily lives. Especially during a severe crisis, people are confined to their homes. For this reason, social media is used as a means of communication or as a space for joint activities. The practice of choir singing for the elderly using social media is one of many joint activities carried out, divided into two sections: (1) the practice of choir singing through the Zoom meeting program and (2) the recording of a video clip of choir singing by mobile and sending it via the LINE application. Both activities are new forms designed to make activities consistent with the conditions and able to reach the set goals. Outcomes of these activities are the development of choir singing skills in the elderly that differ from the predicted outcomes; the development of 21st-century skills in the elderly; and the enhancement of the mental well-being of the elderly. These outcomes are the opportunities in a crisis arising from the practice of choir singing for the elderly through social media. With the situation of COVID-19, the use of social media has changed people's behaviors. Many elders have a greater understanding of and access to social media, and they become more confident in learning about things around them and being open to new technologies to adapt to life and develop themselves in the future.

Keyword : opportunities in crisis, choirs singing, elderly, social media

วิกฤตโรคระบาดทั่วโลก: สถานการณ์โควิด-19

ในปี พ.ศ. 2562 เกิดวิกฤตทั่วโลก คือ สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 (COVID-19) ซึ่งถูกประกาศอย่างเป็นทางการว่า ค้นพบเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน (Aljazeera, 2023) และแพร่ระบาดทั่วโลกอย่างรวดเร็ว รัฐบาลของแต่ละประเทศรวมทั้งประเทศไทยใช้นโยบายล็อกดาวน์และแนวคิดการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) เพื่อควบคุมการแพร่กระจายของโควิด-19 ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีสมาชิกจำนวนมากอยู่รวมกัน จึงถูกระงับเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดดังกล่าว จากรายงานข่าวในสหรัฐอเมริกาเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 พบว่า คณะขับร้องประสานเสียงในรัฐวอชิงตัน สมาชิกจำนวน 52 คนติดเชื้อโควิด-19 และเสียชีวิต 2 คน เนื่องจากการฝึกซ้อมร่วมกันประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่งในช่วงเย็นของทุกวันอังคาร โดยระหว่างการฝึกซ้อมสมาชิกนั่งใกล้กัน แบ่งขนมกัน และช่วยกันเก็บเก้าอี้ซ้อนกันหลังการฝึกซ้อม (Hamner, L. et al., 2020) ดังนั้น กิจกรรมขับร้องประสานเสียงจึงกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องปฏิบัติตามแนวคิดการเว้นระยะห่างทางสังคม โดยเฉพาะถ้าสมาชิกเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการเฝ้าระวังเป็นพิเศษ และต้องปฏิบัติตามแนวคิดการเว้นระยะห่างทางสังคมอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันตนเอง แนวปฏิบัติสำคัญเพื่อลดการแพร่ระบาดของโควิด-19 เช่น การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน การงดเดินทางระหว่างพื้นที่ การงดกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน และบางคนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เช่น การเลิกจ้างงาน การสูญเสียรายได้ การแบกภาระค่าใช้จ่าย เป็นต้น ที่อาจส่งผลกระทบเชิงลบทางด้านจิตใจเช่น ความรู้สึกเบื่อหน่าย อาการซึมเศร้า เป็นต้นร่วมด้วย

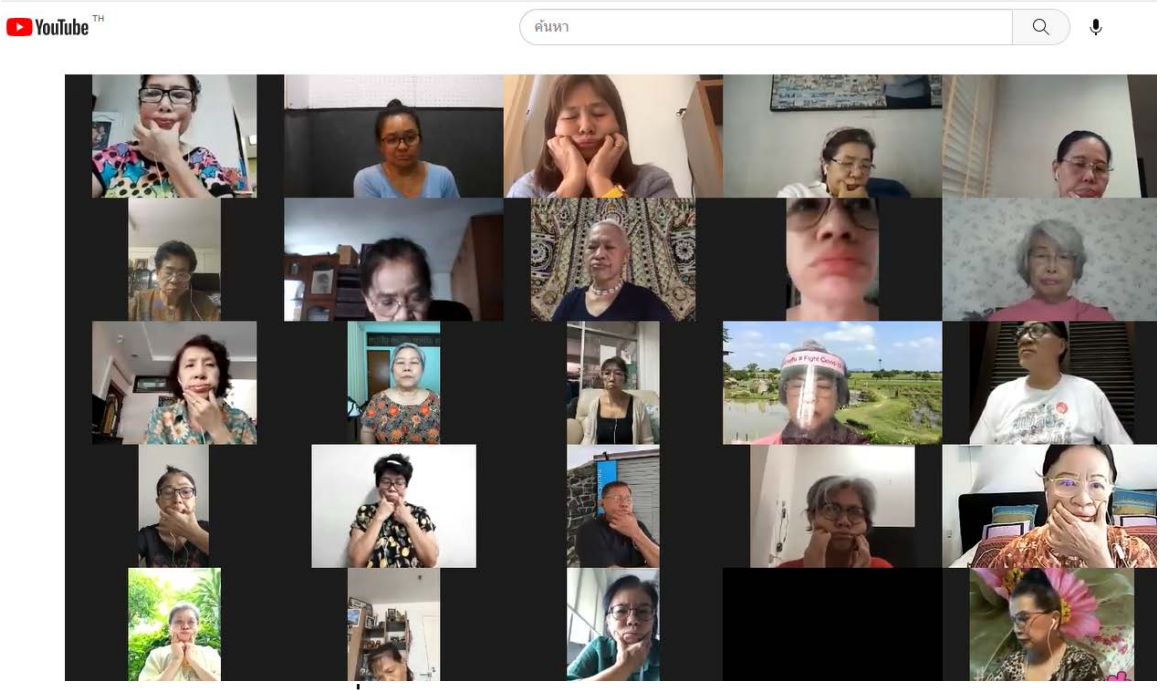
โอกาสในวิกฤต: การใช้สื่อสังคมออนไลน์

โอกาสในวิกฤต คือ การเผชิญหน้ากับภาวะที่ไม่ปกติ และปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขภาวะนั้นให้กลายเป็นโอกาสที่นำไปสู่การก้าวผ่านปัญหาหรือสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น ความพยายามในการสร้างโอกาสในสถานการณ์วิกฤตเกิดขึ้นได้จากความคิดในแง่ดี การมองหาสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ การค้นหาความสามารถพิเศษของตนเองเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต การเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือการพัฒนาตนเอง โอกาสในวิกฤตถูกสร้างขึ้นเพื่อลดความเสียหาย ความสูญเสีย การขัดขวางการดำเนินงาน และการสร้างความเชื่อมั่น (สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ, 2564) สถานการณ์โควิด-19 เป็นวิกฤตที่มีความรุนแรงและส่งกระทบทั่วโลก ทำให้ผู้คนในสังคมต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตรุนแรง ผู้คนถูกจำกัดพื้นที่ให้อยู่เฉพาะในบ้านของตนเอง ส่งผลให้ผู้คนต้องเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการติดต่อสื่อสารและทำกิจกรรมร่วมกัน เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ถูกใช้เป็นแหล่งข้อมูลอย่างกว้างขวางทั่วโลกและเป็นแพล็ตฟอร์มที่เข้าถึงง่าย ราคาถูก และมีแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการสื่อสารข้อมูล (González-Padilla, D. A., 2020) ระหว่างสถานการณ์โควิด-19 สื่อสังคมออนไลน์ถูกใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มคนทุกเพศทุกวัย เพื่อวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย เช่น ข้อมูลทางการแพทย์ การเรียนการสอน การซื้อขายสินค้า การทำงาน เป็นต้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้คนที่ถูกจำกัดพื้นที่เฉพาะภายในบ้านไม่เป็นเพียงเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน แต่สื่อสังคมออนไลน์ยังถูกใช้ในกิจกรรมเพื่อความบันเทิงและสันทนาการ รวมถึงกิจกรรมทางดนตรี นักดนตรีและนักร้องหลายคนทั่วโลกพยายามแสดงออกทางดนตรีเพื่อผ่อนคลายตนเองในระหว่างที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่รุนแรงครั้งนี้ เช่น การเล่นดนตรีจากระเบียงบ้านของตนเอง การร้องเพลงริมถนน จนกระทั่งหลายคนพบว่าทุกคนสามารถเล่นดนตรีผ่านสังคมออนไลน์ในแพล็ตฟอร์ม เช่น การประชุมออนไลน์ การสตรีมมิ่งผ่านยูทูป การไลฟ์ผ่านเฟสบุค เป็นต้น ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อดำเนินกิจกรรมทางดนตรีในวิกฤติการณ์ครั้งนี้ ทำให้โอกาสทางดนตรีปรากฏขึ้นอย่างหลากหลายภายใต้ข้อจำกัดของการดำเนินชีวิตประจำวัน โอกาสต่าง ๆ เช่น การแสดงดนตรีที่ไร้ขอบเขตทั้งเวทีการแสดงและพื้นที่การเข้าชม งานดนตรีสามารถเข้าถึงผู้ฟังทั่วโลกได้โดยง่าย การเข้าฟังสนทนาทางดนตรีโดยนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทั่วโลกอย่างไม่จำกัด การปฏิสัมพันธ์ระหว่างศิลปินและแฟนเพลงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการร่วมกิจกรรมทางดนตรีของผู้ที่อยู่ไกลกัน บทความนี้นำเสนอการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกิจกรรมขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุที่นำไปสู่การค้นพบโอกาสในวิกฤติที่น่าสนใจ

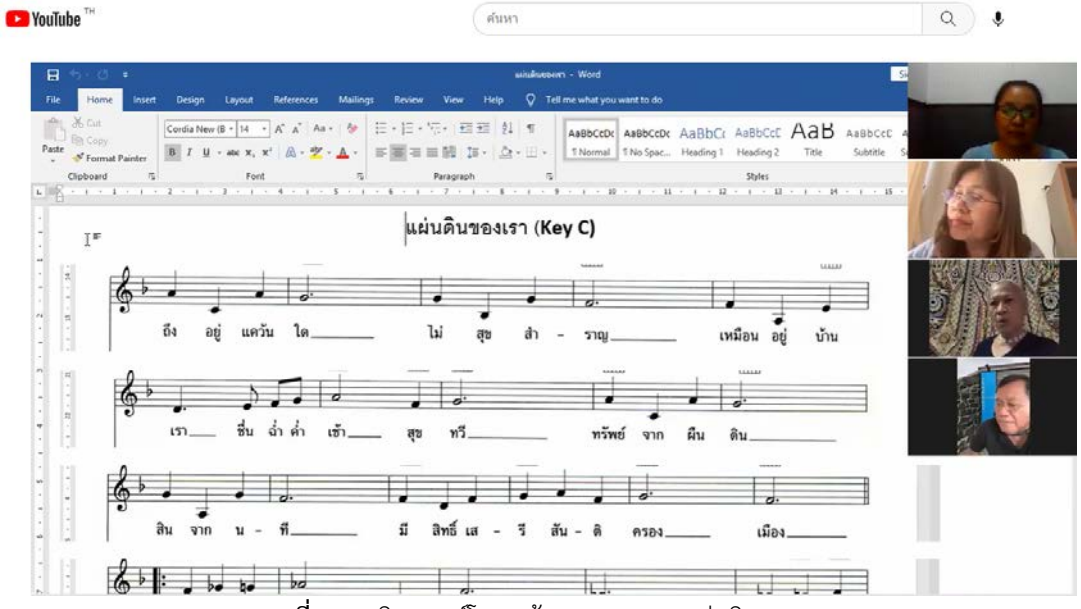
การฝึกขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์

บทความวิชาการนี้ สืบเนื่องจากการสังเคราะห์ผลวิจัยในเรื่อง แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SOLA-EA-2020-1-003 จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และบทความวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (สุทธิพงษ์ เรืองจันทร์ และคณะ, 2565) ผู้เขียนพบประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนต้องปฏิบัติตามนโยบายล็อกดาวน์และแนวคิดการเว้นระยะห่างทางสังคม แต่ในขณะเดียวผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังคงต้องฝึกปฏิบัติขับร้องประสานเสียงเพื่อเตรียมการแสดงคอนเสิร์ตการกุศลภายหลังสิ้นสุดโครงการ ด้วยนโยบายและความจำเป็นดังกล่าว ผู้ควบคุมคณะนักร้องประสานเสียงจึงแก้ปัญหาที่ไม่สามารถพบปะกันได้ในสถานที่ฝึกซ้อมเดิม เป็นการฝึกซ้อมและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้โปรแกรมประชุมทางไกลซูม (Zoom meeting program) เพื่อฝึกขับร้องประสานเสียงร่วมกัน และแอพพลิเคชั่นไลน์ (LINE Application) เพื่อการสื่อสาร การรับ-ส่งข้อมูล และการส่งคลิปขับร้องประสานเสียงไปยังผู้ควบคุม กิจกรรมขับร้องประสานเสียงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ดำเนินระหว่างเดือนเมษายน - สิงหาคม พ.ศ. 2563 กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 50 คน นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังใช้เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง เช่น แอพพลิเคชั่นวิดีโอในมือถือเพื่อสร้างผลงานขับร้องประสานเสียงของตนเอง และส่งไปยังผู้ควบคุม เพื่อจัดกระทำคลิปวิดีโอดังกล่าวและเผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ เฟสบุค และ ยูทูป การฝึกขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

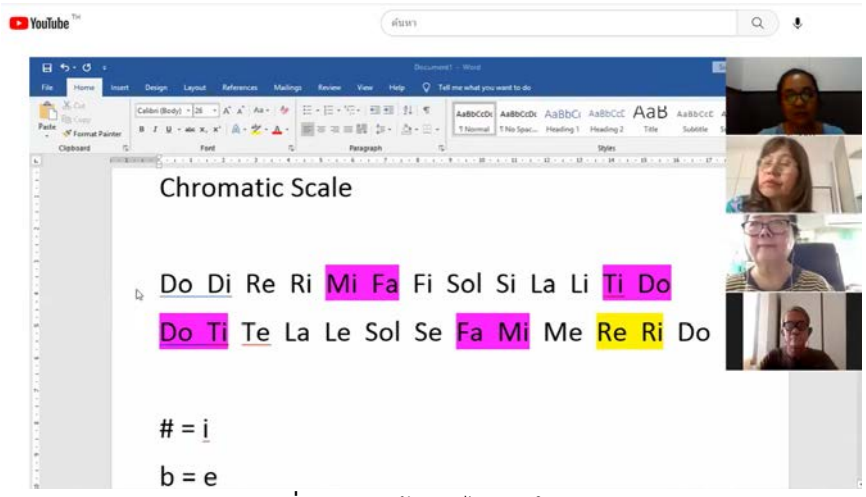
1. การฝึกขับร้องประสานเสียงร่วมกัน โดยผู้ควบคุมฯ เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมขับร้องประสานเสียงผ่านโปรแกรมประชุมทางไกลซูมจำนวน 36 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เนื้อหาในการฝึกขับร้องประสานเสียง ประกอบด้วย การฝึกลมหายใจด้วยการกระพือริมฝีปาก การฝึกออกเสียงกับเปียโนเพื่อความแม่นยำ การวิเคราะห์โครงสร้างบทเพลง การออกเสียงคำร้อง ความตีความหมายของคำร้อง และการฝึกขับร้องในบทเพลง ตัวอย่างการฝึกขับร้องประสานเสียงร่วมกันในภาพที่ 1 - 3



ภาพที่ 1 การฝึกลมหายใจด้วยการกระพือริมฝีปาก
ที่มา: Dr. Musikcoach Channel (2021)



ภาพที่ 2 การวิเคราะห์โครงสร้างของบทเพลงแผ่นดินของเรา
ที่มา: Dr. Musikcoach Channel (2021)



ภาพที่ 3 การฝึกร้องบันไดเสียงโครมาติก
ที่มา: Dr. Musikcoach Channel (2021)

2. การบันทึกคลิปวิดีโอการขับร้องประสานเสียงด้วยมือถือ โดยผู้เข้าร่วมฟังบทเพลงต้นฉบับหรือคลิปเสียงเปียโนบรรเลงด้วยหูฟัง และบันทึกคลิปวิดีโอด้วยแอพพลิเคชั่นในมือถือ จากนั้นคัดเลือกคลิปวิดีโอที่ดีที่สุดจากการบันทึกและส่งคลิปวิดีโอดังกล่าวไปยังผู้ควบคุมผ่านทาง LINE Application เพื่อผู้ควบคุมดำเนินการจัดเรียงภาพและเสียงเพื่อผลิตเป็นคลิปวิดีโอที่นำเสนอการขับร้องประสานเสียงร่วมกันระหว่างสมาชิก และเผยแพร่คลิปวิดีโอเหล่านั้นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ เฟซบุค และยูทูป ผลงานคลิปวิดีโอที่เกิดขึ้นภายในกิจกรรมครั้งนี้ ได้แก่ เพลง Yue Liang Dai Biao Wo De Xin เพลงโควิด19 มะล่องก่องแก่ง เพลงสวดไล่โควิด19 เพลงนารีรัตนา และเพลงซูบารุ (ภาพที่ 4 – 5)

ภาพที่ 4 การบันทึกคลิปวิดีโอเพลงโควิด-19 มะล่องก่องแก่ง
ที่มา: Dr. Musikcoach Channel (2021)

ภาพที่ 5 การบันทึกคลิปวิดีโอเพลงสวดไลโควิด
ที่มา: Dr. Musikcoach Channel (2021)

โอกาสในวิกฤติกับการฝึกขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์

การใช้สื่อสังคมออนไลน์และเทคโนโลยีเพื่อดำเนินกิจกรรมขับร้องประสานเสียงระหว่างสถานการณ์โควิด-19 ทำให้การพัฒนาทักษะการขับร้องประสานเสียงแตกต่างไปจากที่คาดไว้ และยังพบทักษะอื่นที่เกี่ยวข้อง เหล่านี้คือโอกาสที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์วิกฤติ สามารถสรุปได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1. โอกาสในการพัฒนาทักษะการขับร้องประสานเสียง

การพัฒนาทักษะการขับร้องประสานเสียงเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถนะหลักทางด้านการปฏิบัติดนตรีของสถาบันฮูมันเบรูฟลิคชั่น ชูเลน (Humanberuflichen Schulen) ในคำอธิบายของ HLW และ FS กำหนดว่าผู้เรียนต้องสามารถขับร้องด้วยระดับเสียงของตนเองในขั้นพื้นฐานได้อย่างมีสติ สามารถขับร้องประสานเสียงภายใต้การกำกับของวาทยกร และสามารถฟังซึ่งกันและกันระหว่างขับร้องเพื่อควบคุมคุณภาพเสียง (Knaus, H., et al., 2020) จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เขียนพบว่าการพัฒนาทักษะการขับร้องประสานเสียงมีความสอดคล้องกับสมรรถนะหลักทางด้านการปฏิบัติดนตรี สรุปได้ดังนี้

1.1 การขับร้องในขั้นพื้นฐาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถขับร้องได้อย่างถูกต้องทั้งลักษณะพื้นฐานของการขับร้องและการเปล่งเสียงตรงตามทำนองเพลง ผู้เขียนประเมินจากคลิปวิดีโอที่ได้รับจากผู้เข้าร่วม

1.2 การขับร้องประสานเสียงภายใต้การกำกับของวาทยกร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถขับร้องประสานเสียงในแนวเสียงของตนเองได้อย่างถูกต้อง ผู้เขียนสังเกตจากงานบันทึกเทปการแสดงสดคอนเสิร์ตการกุศลในเดือนกันยายน พ.ศ. 2563 พบว่า ผู้เข้าร่วมสามารถจดจำและขับร้องในทำนองเพลงและท่อนร้องของแต่ละแนวเสียงที่แตกต่างกันได้ ตามการกำกับของวาทยกรทั้งก่อนและระหว่างการบันทึกเทป

1.3 การฟังซึ่งกันและกันระหว่างขับร้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฟังเสียงขับร้องของเพื่อนในกลุ่มเสียงเดียวกันเพื่อสามารถขับร้องได้เสียงที่กลมกลืน และกลุ่มเสียงที่แตกต่างกันเพื่อสามารถขับร้องได้ตรงตามทำนองร้องของแต่ละแนวเสียงที่ประพันธ์ไว้ของบทเพลง

ทักษะเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากทักษะการประเมินตนเอง เนื่องจากการฝึกขับร้องประสาทเสียงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมออกแบบและกำหนดกิจกรรมใหม่ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ได้แก่ การฝึกขับร้องประสานเสียงผ่านโปรแกรมประชุมทางไกลซูม และการบันทึกคลิปวิดีโอด้วยตนเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมต้องสามารถประเมินการขับร้องของตนเองได้โดยการรับรู้ แยกแยะ วิเคราะห์ และประเมินได้ว่าการขับร้องของตนเองเป็นอย่างไร หากพบว่าตนเองขับร้องไม่ตรงระดับเสียงดนตรีหรือคำร้องไม่ถูกต้อง ผู้เข้าร่วมต้องเปรียบเทียบว่าการขับร้อง

ของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร และฝึกปฏิบัติซ้ำจนกระทั่งผู้เข้าร่วมสามารถขับร้องได้ถูกต้องทั้งคำร้องและทำนองเพลง การประเมินตนเองจึงเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญของการขับร้อง คือ ขณะที่ผู้เข้าร่วมขับร้องต้องได้ยินความสอดคล้องกันระหว่างเสียงขับร้องและดนตรี (ณัฐธัญ อินทร์คง, 2565) ทักษะนี้มีความสอดคล้องกับกระบวนการสร้างสรรค์งานดนตรีข้อหนึ่งที่กำหนดโดยกรอบการประเมินงานดนตรี (The Music Assessment Framework: Content and Processes) สำหรับกลุ่มนักเรียนดนตรีของ NAEP (National Assessment of Educational Progress) คือ นักสร้างสรรค์งานดนตรีต้องมีกระบวนการตอบสนอง ซึ่งสามารถแยกแยะและตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณในการขับร้องได้ (Vanneman, A., 1998) ความคิดเห็นบางส่วนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

> *"...ประโยชน์จากการถ่ายคลิป ทำให้ต้องร้องมาก ๆ เพื่อให้ได้คลิปที่ดีที่สุด..."* (เทเนอร์, 68)

> *"...พี่ยืมแทปเล็ตอีกเครื่องของที่บ้าน และต้องอัดหลายรอบ เพราะร้องผิดเนื้อบ้าง เสียงไม่ถึงบ้าง อัดเป็นสิบแต่สุดท้ายเลือกอันแรก ๆ เพราะอันหลังก็เหนื่อยละ และการอัดทำให้กล้าออกเสียงเต็มที่..."* (อัลโต, 63)

> *"...เวลาทำการบ้านต้องซ้อมหลายครั้งเพราะบางทีผิดคำร้อง แต่พอตอนอัดจะอัดแค่ 2 - 3 ครั้ง และเลือกคลิปที่ผิดน้อยที่สุด..."* (โซปราโน, 73)

> *"...การบ้านต้องอัดหลายครั้ง เพราะจำคำร้องไม่ได้ มันจะสลับท่อนกัน ถ้าเป็นเพลงต่างประเทศจะพยายามจดคำร้องเป็นภาษาไทย บางครั้งก็หามาจากในเน็ต...ถ้าอัดการบ้านไม่ได้ก็เครียดมาก ลูกเห็นก็เลยมาช่วยอัดให้ใหม่ แล้วฟังว่าอันไหนผิดน้อยที่สุดก็ส่งให้ครู..."* (โซปราโน, 74)

> *"...การอัดคลิปจะซ้อมนานหน่อยก่อนอัด...และจะจดคำร้องใส่ในสมุดเล็ก ๆ และวางด้านหน้าก่อนอัด..."* (เทเนอร์, 72)

2. โอกาสในการพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 ในกลุ่มผู้สูงอายุ

ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนสถานการณ์โควิด-19 ทุกคนไม่รู้จัก Zoom Meeting Program และบางคนไม่ถนัดการใช้คอมพิวเตอร์ แต่เมื่อทุกคนมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ทุกคนจึงพยายามค้นหาวิธีการและพยายามใช้จนกระทั่งเกิดความชำนาญเป็นทักษะใหม่ ซึ่งเป็นทักษะจำเป็นในยุคศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21st Century Skill, 2020) คือ ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี (information, media and technology skills) โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้และการสื่อสารเพื่อสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรี ได้แก่ การใช้โปรแกรมประชุมทางไกลซูมเพื่อการฝึกขับร้องประสานเสียง การรับ-ส่งข้อมูลระหว่างสมาชิก และการส่งคลิปวิดีโอผ่านทางแอพพลิเคชั่นไลน์ถึงผู้ควบคุมวง นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุพยายามเรียนรู้การใช้สื่อสังคมออนไลน์และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตและอาชีพ (life and career skills) เนื่องจากคนส่วนใหญ่มองว่าสื่อสังคมออนไลน์และเทคโนโลยีเป็นของคนรุ่นใหม่ อีกทั้งยังเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับผู้สูงอายุ ความคิดเห็นบางส่วนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

“...ทีแรกไม่รู้จักซูม แต่ครูสอนในไลน์ว่าใช้ซูมอย่างไร ตอนแรกยังไม่ดีเท่าไร แต่ฝึกมาเรื่อย ๆ และถามลูกด้วย จนกระทั่งทำได้...” (โซปราโน, 65)

“...ตอนแรกเข้าซูมไม่ได้ ให้หลานสอนให้และดูวิธีเข้าซูมในไลน์กลุ่ม ตอนนี้เข้าได้แล้ว และเพื่อนๆ ก็แซวว่าเก่งนะเล่นซูมเป็น...การเรียนผ่านซูมกระตุ้นให้เราหัดร้องเพลงมากขึ้น...” (อัลโต, 75)

“...ตอนแรกที่ใช้ซูมมีปัญหาบ้างเพราะไม่ค่อยคุ้นกับคอมพิวเตอร์ แต่ได้สามีช่วยติดตั้งแอพ เมื่อเข้าได้แล้วเราก็ทำตามขั้นตอน...” (อัลโต, 73)

“...ทีแรกเรียนผ่านซูมจะปรับตัวยาก แต่พอเรียนแล้วเห็นหน้าครูทำให้จดจ่อกับการเรียนมากขึ้น และเอาไปคุยได้ด้วยว่าฉันเรียนทางซูม...” (อัลโต, 65)

“...ตอนแรกใช้ซูมทางมือถือก่อน ตอนหลังรู้ว่าถ้าเข้าโน้ตบุคจะเห็นเพื่อน ๆ เลยยืมของลูกมาใช้ทำให้เห็นเพื่อน ๆ เวลาเรียน และติดใจใช้โน้ตบุคมาตลอด...” (โซปราโน, 60)

“...พอรู้ว่ามีเรียนทางซูมก็เข้าร่วมด้วย แรก ๆ เข้ายาก กดผิดกดถูก บางทีเห็นภาพไม่มีเสียง แต่ตอนนี้ชำนาญแล้วและพยายามเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง...” (เทเนอร์, 65)

“...พอรู้ว่าจะใช้ซูมก็อยากเข้ามากและพยายามศึกษาฟังก์ชั่นต่าง ๆ ในแอพมากขึ้น เช่น การใช้แบล็คกราวน์...ตอนพยายามใช้สองเครื่องที่ต่างยี่ห้อ ทำให้รู้ว่าข้อมูลไม่สามารถโอนใช้กันได้ เมื่อเจอปัญหาทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพราะเราพยายามหาทางแก้ปัญหา...” (อัลโต, 64)

“...ช่วงแรกไม่ได้เข้าทางซูมแต่จะฝึกตามเฟสบุคไลฟ์ รู้จักซูมครั้งแรกกับ TSC พอเห็นเพื่อนเข้าได้ เราก็น่าจะพยายามทำได้...” (เทเนอร์, 74)

“...ช่วงโควิดเราเรียนผ่านออนไลน์ ทำให้เราเข้าถึงเทคโนโลยีมากขึ้น...” (อัลโต, 73)

3. โอกาสในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ความพยายามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจนกระทั่งสามารถใช้โปรแกรมประชุมทางไกลซูมได้ ไม่เป็นเพียงการลดความเครียด ความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือความกังวลใจในขณะที่กำลังเผชิญสถานการณ์ที่รุนแรงเท่านั้น แต่ยังเป็นการเพิ่มความสุขที่มีโอกาสพบปะและสนทนากับเพื่อนผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ลดความเหงาที่ต้องถูกจำกัดพื้นที่เฉพาะภายในบ้าน และเกิดความภาคภูมิใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ซึ่งเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สูงอายุบางคน เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีต่อผู้สูงอายุได้ ความคิดเห็นบางส่วนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

“...เรียนผ่านซูมไปไหนก็เรียนได้ อยู่ในไร่ในสวนก็เรียนได้ ตอนนี้มีความสุขและไม่เหงาที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว...” (โซปราโน, 74)

“...การเรียนทางซูมและคุยกันในไลน์กลุ่มทำให้ความสัมพันธ์ดีมากขึ้น...” (โซปราโน, 65))

“...ตอนทำการบ้านจะนัดเพื่อนแล้วช่วยกันหัดร้อง ช่วยฟัง และอัดคลิป ซ้อมหลายเที่ยวกว่าจะได้ แต่ทำให้เรากับเพื่อนสนิทมากขึ้น...” (โซปราโน, 62)

โอกาสในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับผลวิจัยหลายเรื่อง เช่น การขับร้องประสานเสียงกับแนวโน้มสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (สุทธิพงษ์ เรืองจันทร์ และคณะ, 2565) นำเสนอผลวิจัยโดยสรุปว่า การเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ความพยายามแก้ปัญหาจากการใช้เทคโนโลยี ความตั้งใจพัฒนาตนเองในการใช้เทคโนโลยีในระดับที่สูงขึ้น และความภาคภูมิใจในการใช้เทคโนโลยี แสดงถึงแนวโน้มสุขภาวะทางจิตทางด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และด้านความงอกงามในตนที่ดีเพิ่มมากขึ้น ภัทรพงษ์ รื่นเอม และวิไลภรณ์ จิรวัฒนเศรษฐ์ (2564) นำเสนอผลวิจัยในประเด็นประโยชน์ทางด้านสุขภาพทางจิตใจที่กลุ่มผู้สูงอายุได้รับจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่นำมาส่งเสริมกับคุณภาพชีวิต คือ (1) ผู้สูงอายุใช้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ใช้ในการปรับสภาพจิตใจ เช่น ข้อมูลธรรมะจากคลิปวิดีโอเพื่อกล่อมเกลาจิตใจ ลดความคิดฟุ้งซ่าน และลดความเหงา (2) ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับสังคมเพิ่มมากขึ้น ทำให้ตนเองมีบทบาทและการมีตัวตน (3) ผู้สูงอายุมีช่องทางการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพิ่มขึ้น (4) ผู้สูงอายุเปิดโลกทัศน์และพร้อมเรียนรู้ความรู้ใหม่ และ (5) ผู้สูงอายุเรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตแบบใหม่และเข้าใจการดำเนินชีวิตของคนในยุคใหม่ อารยา ผลธัญญา (2564) นำเสนอผลวิจัยโดยสรุปว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือหนึ่งในการเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และลดผลกระทบทางสุขภาพจิต เช่น ความรู้สึกว้าเหว่

สรุป

โอกาสในวิกฤติกับการฝึกขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความพยายามแก้ปัญหาจากสถานการณ์โควิด-19 เพื่อกิจกรรมยังคงดำเนินต่อไปได้ นอกจากการพัฒนาทักษะขับร้องประสานเสียงที่มีผลสัมฤทธิ์เกินกว่าที่คาดการณ์ไว้ ผู้สูงอายุยังพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้พฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนไป โดยส่วนใหญ่เกิดความเข้าใจและสามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ง่ายและมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เมื่อเกิดการปรับตัวและการเรียนรู้สื่อสังคมออนไลน์และเทคโนโลยีใหม่ระหว่างสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในการเรียนรู้และการเปิดรับสิ่งใหม่รอบตัว เพื่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

บรรณานุกรม

ณัฐธัญ อินทร์คง. (2565). การขับร้องและประสาทวิทยาศาสตร์: ความสัมพันธ์ระหว่างความแม่นยำในการขับร้องกับความจำของผู้สูงอายุ. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. 7*(2), 265 – 272.

ภัทรพงษ์ รื่นเอม และ วิไลภรณ์ จิรวัฒนเศรษฐ์. (2564). สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์. 20*(2), 139 - 149.

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ. (2564). *การจัดการการสื่อสารอย่างมีส่วนร่วมในสถานการณ์วิกฤติสุขภาพ*. ข้อถกเถียง สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 14. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566. https://www.samatcha.org/file/155f7e12-c05b-4adb-b8d2-739eba447894/preview.

สุทธิพงษ์ เรืองจันทร์, ณัฐธัญ อินทร์คง, ณรงค์ชัย ปิฎกรัชต์, และพัชรินทร์ ร่มโพธิ์ชื่น. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการขับร้องประสานเสียงและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 17*(2), 127 – 142.

อารยา ผลธัญญา. (2564). การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 15*(3), 272 – 288.

Dr. Musikcoach Channel. (2021). *ฝึกซ้อมลมหายใจและออกเสียงกับเปียโน*. ค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566. https://www.youtube.com/watch?v=Er5Cl004HuM

Dr. Musikcoach Channel. (2021). *ฝึกซ้อมลมหายใจและออกเสียงกับเปียโน*. ค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566. https://www.youtube.com/watch?v=Er5Cl004HuM

Dr. Musikcoach Channel. (2021). *ฝึกร้องบันไดเสียงโครมาติก* Chromatic Scale. ค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566. https://www.youtube.com/watch?v=hWUCRlV4_LI

Dr. Musikcoach Channel. (2021) *โควิด-19 มะล่องก่องแก่ง Covered by TSC.* ค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566. https://www.youtube.com/watch?v=D6OfNmqljho

Dr. Musikcoach Channel. (2021) *สวดไล่โควิด Covered by TSC. ค้*นเมื่อ 23 มกราคม 2566. https://www.youtube.com/watch?v=XQultk7nPQo

Aljazeera. (2023). *WHO chief urges China to share information on COVID origins*. Accessed January 9, 2023. https://www.aljazeera.com/news/2023/4/7/who-chief-urges-china-to-share-information-on-covid-19-origins#:~:text=The%20virus%20was%20first%20identified,fanning%20out%20around%20the%20world.

Goel, Ashish and Gupta, Latika. (2020). Social Media in the Times of COVID-19. *JCR: Journal of Clinical Rheumatology. 26*(6), 220-223. Accessed January 19, 2023. doi: 10.1097/RHU.0000000000001508.

González-Padilla, D. A. (2020). *Social Media Influence in the COVID-19 Pandemic*. Accessed January 11, 2023. https://doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S121.

Hamner, L. et al. (2020). High SARS-CoV-2 Attack Rate Following Exposure at a Choir Practice — Skagit County, Washington, March 2020. Morbidity and Mortality Weekly Report, 69(19), 606-610. Accessed January 12, 2023. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6919e6.htm.

Knaus, H., Peschl, W., Rehorska, W., and Winter, C. (n.d.) “Musik Erziehung Spezial,” 66 (3). Leitring: Druckerei Niegelhell. Accessed June 16, 2020. https://www.agmoe.at/wp-content/uploads/2014/05/AGMOE_MA_Spezial_2013_3.pdf?fbclid=IwAR1M5o8evNO87BlOs_Mzz01GvX8X6kTfl1XoLRRZhXDsZ8olkEryNXoHAQ (German).

Partnership for 21st Century Skill. P21 Framework Definitions. Accessed May 5, 2020. https://files.eric.ed.gov/full text/ED519462.pdf.

Vanneman, A. (1998). “NAEP and Music: Framework, Field Test, and Assessment,” National Center for Education Statistics (ED), Washington, DC.