

# การขับร้องอาวูโส: นวัตกรรมแบบฝึกเสียงเพื่อผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ดวงใจ ทิวทอง<sup>1\*</sup> ธงสรวง อิศรางกูร ณ อยุธยา<sup>1</sup>

<sup>1</sup>คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

\*ผู้นิพนธ์หลัก E-mail: jiab\_duangjai@hotmail.com

รับบทความ: 17 เมษายน 2567

แก้ไขเสร็จ: 12 มิถุนายน 2567

ตอบรับบทความ: 14 มิถุนายน 2567

## บทคัดย่อ

การวิจัยสร้างสรรค์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการขับร้องให้กับผู้อาวูโส โดยใช้องค์ความรู้ด้านศาสตร์ของการใช้เสียงตามแบบคลาสสิกตะวันตก และแบบฝึกเสียงบูรณาการเน้นการทำงานของอวัยวะแกนนำสำหรับการเปล่งเสียงขับร้อง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอวัยวะในช่องปากและคอ ซึ่งใช้ร่วมกันทั้งในการหายใจ การรับประทาน อาหาร การเคี้ยว การกลืน การพูดและการขับร้อง เนื่องจากนักร้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรีเพื่อสร้างเสียงการขับร้องในทุกกระบวนแบบ ซึ่งมีมาตรฐานของการใช้เสียงด้วยเนื้อเสียงที่มีความแข็งแรง มีแก้วเสียงที่มีความก้องกังวาน และมีน้ำเสียงอันไพเราะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่กระบวนแบบดวงใจที่คิดค้นโดยดวงใจ

ทิวทอง

ผลการวิจัยพบว่า นวัตกรรมแบบฝึกเสียงเพื่อผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจสำหรับผู้อาวูโสที่คณะวิจัยร่วมกันคิดขึ้นจำนวน 5 บท ซึ่งเป็นแบบฝึกเสียงแบบบูรณาการ เมื่อนำมาใช้ฝึกกับผู้อาวูโสเกิดผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรม โดยผู้อาวูโสมีพัฒนาการในกระบวนการขับร้องที่ส่งผลต่อการสุขภาพการใช้เสียงและด้านสุขภาพร่างกายโดยรวม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเอกลักษณ์พิมพ์เสียงของแต่ละคนเป็นสำคัญ

**คำสำคัญ:** การขับร้องอาวูโส, นวัตกรรมแบบฝึกเสียง, เอกลักษณ์พิมพ์เสียง

# ELDERLY SINGING: INNOVATIVE VOCAL EXERCISE FOR PHYSICAL AND MENTAL BENEFITS.

Duangjai Thewtong<sup>1\*</sup> Tongsuang Israngkun na Ayudhya<sup>1</sup>

<sup>\*1</sup> Faculty of Humanities and Social Sciences, Chandrakasem Rajabhat University

\*Corresponding Author E-mail: jiab\_duangjai@hotmail.com

Received: April 17, 2024

Revised: June 12, 2024

Accepted: June 14, 2024

## Abstract

The objective of this creative research is to enhance the vocal capabilities of elderly individuals by leveraging the scientific principles of vocalization derived from both Western classical tradition and integrated vocalization techniques which emphasize the movements of the vocal organs. These organs, located in the oral and throat cavities, are collectively engaged in processes such as respiration, ingestion, mastication, swallowing, speaking, and singing. Since singers employ their bodies as musical instruments to produce vocal sounds encompassing vocal strength, resonance clarity, and melodic fluidity. The research design used was vocal exercises earlier developed by Duangjai Thewtong.

The outcomes of the research are 5 innovative vocal exercises designed for the elderly to promote holistic well-being of both physical and mental health. The vocal trainings in elderly have shown significant progress in building distinctive vocal identities with improved vocal health and overall physical well-being.

**Keywords:** Senior Singing, Innovative Vocal Exercise, Unique Voice Print

## ความสำคัญและปัญหา

เมื่อมนุษย์มีอายุเพิ่มมากขึ้นจนเข้าวัยชรา เสียงก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสรีระร่างกายซึ่งส่งผลกระทบต่อเสียงการพูดและการขับร้อง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้หญิงคือ รังไข่ลดการหลั่งฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen Hormone) ความเปลี่ยนแปลงด้านความสมดุลของฮอร์โมนและเนื้อเยื่อของสายเสียง (Vocal Cords) ที่หนาขึ้น ส่งผลให้เสียงพูดและเสียงการขับร้องมีระดับเสียง (Pitch) ที่ต่ำลง ส่วนการลดลงของระดับฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone Hormone) ในผู้ชายก็ส่งผลให้เสียงพูดมีระดับเสียงสูงขึ้นและเสียงการขับร้องมีระดับเสียงต่ำลงเล็กน้อย ความเปลี่ยนแปลงอีกด้านหนึ่งคือการมีแคลเซียมไปจับที่กระดูกอ่อนกล่องเสียง (Laryngeal Cartilages) ทำให้กระดูกอ่อนเกิดความแข็งกระด้างและกลายเป็นกระดูกที่มีความแข็ง ส่งผลให้มีช่วงเสียง (Range) ที่แคบลงและไม่สามารถเปล่งเสียงการขับร้องในระดับเสียงสูงได้ อีกทั้งกล้ามเนื้อกล่องเสียง (Laryngeal Muscle) ที่ลีบลง ทำให้เสียงพูดและเสียงการขับร้องมีลมแทรก เกิดเสียงที่แหบพร่าและไม่สามารถควบคุมระดับเสียง (Pitch) ได้ กล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงก็ลีบลงเช่นกัน ส่งผลต่อการใช้แรงสนับสนุน (Breath Support)

อย่างไรก็ตาม การรักษาทั้งสภาพของเสียงและการใช้แรงสนับสนุนเสียงให้เสื่อมสภาพช้าลงสามารถทำได้ด้วย 1) การฝึกการบริหารร่างกาย (Physical Exercises) 2) การฝึกแบบฝึกหัดการหายใจ (Breathing Exercises) และ 3) การฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อทางเดินหายใจ (Respiratory Muscles) ซึ่งสำคัญมากในการรักษาเสียงไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการรักษาอายุของเสียง (Vocal Aging) ทำได้โดยการออกกำลังกายแบบต้องใช้ออกซิเจนหรือออกซิเจน (Aerobic Exercises) และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training)

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อช่วยชะลอระดับความชราของเสียงประกอบด้วย 1) ฝึกแรงสนับสนุนเสียง (Breath Support) 2) หลีกเลี่ยงการใช้เสียงในลักษณะบีบเค้นกดดัน ซึ่งเป็นการทำลายสายเสียง 3) ฝึกบริหารกล้ามเนื้อรอบกล่องเสียง ฝึกลิ้นและริมฝีปาก 4) ฝึกการอบอุ่นเสียง (Vocal Warm Up) อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งก่อนการใช้เสียงขับร้อง 5) ฝึกซ้อมการก้องกังวานของเสียงอย่างสม่ำเสมอซึ่งทำให้เสียงไม่ตกร 6) พูดและขับร้องอย่างถูกวิธี 7) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ 8) ดื่มน้ำอย่างพอเพียง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาความเปลี่ยนแปลงของเสียงผู้อาวุโส
2. สร้างแบบฝึกเสียงเพื่อรักษาอายุของเสียงผู้อาวุโส

## สมมติฐานการวิจัย

การฝึกการขับร้องสามารถพัฒนาคุณภาพร่างกายและจิตใจของผู้อาวุโสได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### กรอบแนวคิด

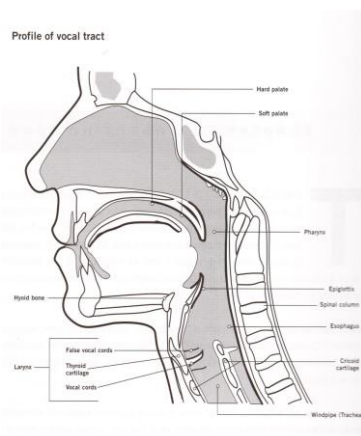
องค์ความรู้ด้านศาสตร์ของการใช้เสียงตามแบบคลาสสิกตะวันตกจากกรอบแนวคิดของกระบวนแบบดวงใจและแบบฝึกการขับร้องแบบบูรณาการ เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงและความแข็งแรงของอวัยวะออกเสียง เน้นการทำงานของอวัยวะแกนนำสำหรับการเปล่งเสียงขับร้อง ประกอบด้วยการหายใจ การสร้างเสียง การก้องกังวานของเสียง และการเปล่งคำ

### ศิลปะการขับร้อง

ศาสตร์การขับร้องใช้รากฐานของหลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักการใช้เสียงซึ่งเป็นศิลปะอันละเอียดอ่อน หลักการทางวิทยาศาสตร์ได้แก่ การศึกษาสรีรวิทยาส่วนที่เปล่งเสียง ธรรมชาติการทำงานของอวัยวะและกล้ามเนื้อภายในร่างกายซึ่งเป็นเครื่องดนตรีของนักร้อง ส่วนศาสตร์ของการใช้เสียงได้แก่ การศึกษาศิลปะวิธีการการขับร้อง ทั้งหลักการเปล่งเสียงและเทคนิคการขับร้องเพื่อถ่ายทอดบทเพลงให้ไพเราะตามอารมณ์ของบทเพลง กล่าวโดยสรุปคือสามารถขับร้องบทเพลงเพื่อสื่อสารความหมายของคำร้องได้ชัดเจนด้วยน้ำเสียงอันไพเราะ

1. เสียงของมนุษย์ มนุษย์ใช้เสียงอย่างเป็นธรรมชาติที่สุดตั้งแต่วินาทีแรกที่เกิดมาด้วยการร้องไห้ เมื่อโตขึ้นก็ใช้เสียงในลักษณะอื่น เริ่มจากการใช้เสียงที่ยังไม่เป็นภาษาไปจนถึงเปล่งเสียงเลียนเสียงทั้งมวลที่ได้ยินรอบกาย และพัฒนาไปจนถึงการเปล่งเสียงพูดด้วยการเรียนรู้ความหมายของภาษาแต่ละภาษา มีการเปล่งเสียงและมีสำเนียงที่ต่างกันออกไปตามแต่ละชาติพันธุ์ การใช้เสียงอย่างเป็นธรรมชาติของมนุษย์จะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ทำให้เกิดการใช้เสียงที่ไม่เป็นธรรมชาติมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเลียนแบบการพูดของผู้อื่นหรือการได้รับความรู้เรื่องการใช้เสียงที่ผิดวิธี

2. กระบวนการแบบการฝึกขับร้อง ทุกคนสามารถสำรวจการใช้เสียงของตนเองได้ ทั้งเสียงการพูดและเสียงการขับร้องว่ามีความเป็นธรรมชาติมากน้อยเพียงใด การสำรวจตนเองและการฝึกเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง สามารถใช้กระบวนการแบบซึ่งประกอบด้วย 1) การใช้เสียงธรรมชาติ 2) การวางท่าทางร่างกายและใบหน้า 3) การผ่อนคลาย 4) การใช้ร่างกายในการควบคุมและผ่อนกำลังลมใช้เป็นแรงพุงเสียง (Support) 5) การทำงานของอวัยวะแกนนำสำหรับการเปล่งเสียงขับร้อง (Vocal Organ) 6) การฝึกใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะซึ่งถือเป็นเครื่องดนตรีในร่างกาย ทั้งในส่วนที่มองเห็นและมองไม่เห็น และการฝึกใช้ช่องก้องกังวานเสียงในร่างกาย (Resonance Chamber) ประกอบด้วยช่องอก (Chest Cavity) ช่องคอหอย (Pharynx) ช่องปาก (Mouth Cavity) โพรงจมูก (Nasal Cavity) และโพรงศีรษะ (Head Cavity) 7) การฝึกเปล่งเสียงทุกระยะเสียง (Register) และการฝึกเปล่งระดับเสียง (Pitch) อย่างแม่นยำ 8) ความก้องกังวานของเสียง (Resonance) ความคล่องตัวของเสียง (Agility) และการออกสำเนียงเสียง (Articulation) 9) การตีความและการถ่ายทอดบทเพลง 10) แบบฝึกเสียงแบบบูรณาการ 11) แบบแผนการอบอุ่นเสียง การฝึกเสียงและการฝึกซ้อม 12) การกำกับตนเองในการฝึกซ้อม และ 13) ปัญหาการขับร้องและการแก้ไข



ภาพที่ 1 แสดงร่างกายส่วนบนและโพรงก้องกังวานเสียง

ที่มา: วาดขึ้นใหม่จากหนังสือ *The Contemporary Singer: Elements of Vocal Technique* (Peckham, 2000, 42)

3. ธรรมชาติของการขับร้อง เสียงของแต่ละคนล้วนมีเอกลักษณ์เฉพาะตน ทั้งเนื้อเสียงและน้ำเสียงของการพูดและการขับร้องเกิดจากอวัยวะและกล้ามเนื้อชุดเดียวกัน เสียงพูดเป็นเสียงที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ การใช้เสียงขับร้องก็ควรปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติเช่นกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อฝึกการขับร้อง คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการวางท่าทางร่างกาย การหายใจสำหรับการขับร้อง การใช้กำลังลม การทำรูปปาก การเปล่งเสียง การเคี้ยวคำและอื่น ๆ จึงก่อให้เกิดความไม่เป็นธรรมชาติขึ้นทั้งในกิริยาท่าทางและน้ำเสียง ส่งผลให้เกิดการวางท่าทางในการขับร้องที่ไม่เหมาะสมและมีการใช้เสียงขับร้องที่ไม่ไพเราะ

4. การเรียนขับร้อง ศิลปะการขับร้องเป็นศาสตร์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ นักร้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรีเพื่อเปล่งเสียงขับร้อง การควบคุมการขับร้องจึงต้องอาศัยแก่นความรู้ทั้งในศาสตร์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ศึกษาสรีรวิทยา

และการทำงานของอวัยวะส่วนเปล่งเสียง ใช้ความสามารถด้านการตอบสนองด้วยการรับรู้ทางความรู้สึก (Kinesthetic Response) ในการกำกับการขับร้องของตนเอง ร่วมกับการใช้ประสบการณ์ทางอารมณ์ (Emotional Experience) ในการถ่ายทอดบทเพลงโดยพัฒนาระบบการทำงานให้สอดคล้องกัน (ดวงใจ ทิวทอง, 2561, 20)

### หลักการสำคัญสำหรับการเปล่งเสียงขับร้อง

เสียงเกิดจากการใช้แรงพองเสียงส่งลมหายใจมาผ่านสายเสียงเพื่อเป็นต้นกำเนิดเสียง จากนั้นส่งผ่านไปสร้างความก้องกังวานในช่องก้องกังวานเสียงในร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยช่องอก ช่องคอหอย ช่องปาก โฟรงจมูก โฟรงหน้า และโฟรงศีรษะ ส่วนสุดท้ายคือการเปล่งเสียงด้วยอวัยวะออกเสียง ประกอบด้วยลิ้น ขากรรไกร ริมฝีปาก ยวงปาก ฟัน เพดานปาก และกล้ามเนื้อโบน้า ซึ่งทำหน้าที่เปล่งเสียงคำที่ชัดเจนซึ่งเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งของเทคนิคการขับร้องที่ดี

#### 1. องค์ประกอบสำคัญสำหรับการเปล่งเสียงขับร้อง

องค์ประกอบสำคัญสำหรับการเปล่งเสียงขับร้องมี 4 ส่วน ซึ่งมีความสำคัญและเป็นกระบวนการหลักในการฝึกซ้อม ประกอบด้วย 1) การหายใจ 2) การสร้างเสียง 3) การก้องกังวานของเสียง และ 4) การเปล่งคำ

1.1 การหายใจ การใช้กำลังเสียงเพื่อสร้างแรงพองเสียงในการขับร้องเกิดขึ้นจากการใช้ลมหายใจเข้าและออกด้วยการกำกับลมของกล้ามเนื้อและอวัยวะในช่องลำตัว (Body Cavity) (Dimon, 2018, 14) ปัญหาหลักของการขับร้องมักเกิดจากการใช้แรงพองเสียงไม่เพียงพอหรือไม่ได้ใช้ รวมทั้งมีอาการตึงเครียดมากเกินไปของกล้ามเนื้อต่าง ๆ สิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุดสำหรับเทคนิคการขับร้องที่ดีคือการจัดสมดุลระหว่างการใช้กำลังกับการผ่อนหลวม ไม่ใช่แรงกระตุ้นของลมมากเกินไป และไม่ใช้การกระตุกของกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้กำกับลมอย่างรุนแรง การจัดการการใช้ลมหายใจให้สมดุลจะส่งผลดีต่อเทคนิคการขับร้อง การเปล่งเสียงคำ คุณภาพเสียง กำลังเสียงช่วงกว้างของเสียง ความค่อยดังของเสียง น้ำเสียงและอารมณ์เพลง ความยืดหยุ่นของเสียง ประโยคเพลง และการตีความบทเพลง

1.2 การสร้างเสียง เสียงเกิดจากการทำงานของสายเสียงในกล่องเสียง ประกอบด้วยอวัยวะและกล้ามเนื้อมากมาย ที่ทำงานจากการสั่งงานของสมอง นำลมหายใจมาผ่านสายเสียงให้เกิดการสั่นสะเทือน เกิดเป็นเสียงพูดและเสียงการขับร้อง หากใช้มือแตะเบา ๆ ที่ลูกกระเดือก (Adam's Apple) แล้วเปล่งเสียง จะรู้สึกได้ถึงการสั่นสะเทือนของสายเสียง สายเสียงเป็นอวัยวะที่มีความละเอียดอ่อนมาก และไม่สามารถบอกเจ้าของเสียงได้ว่าการบาดเจ็บหรือเกิดอาการบวมขึ้น ผู้ใช้เสียงจึงมีหน้าที่คอยเฝ้าระวังสายเสียงด้วยการสังเกตร่างกายของตนเอง หากพบว่าเปล่งเสียงผิดวิธี เกิดเสียงแหบ ควรหยุดการใช้เสียง เพื่อป้องกันการเกิดตึงเนื้อที่สายเสียง (D'Angelo, 2005, 31) ส่วนการขับร้องใช้ขั้นตอนการเปล่งเสียงเช่นเดียวกับการพูด แต่เพิ่มการใช้กำลังลม และใช้การขับร้องคำเป็นทำนองเพลงสูงต่ำที่มีระดับเสียงสูงต่ำมากกว่าการพูด (Peckham, 2000, 37)

1.3 การก้องกังวานของเสียง เสียงที่เกิดจากสายเสียงในกล่องเสียงจะเดินทางผ่านมายังช่องคอหอยและไปก้องกังวานในส่วนก้องกังวานเสียง จากนั้นส่งเสียงออกทางปากซึ่งทำหน้าที่คล้ายปากแตรเพื่อนำพาเสียงออกนอกกาย การเรียนรู้ในกระบวนการสร้างเสียงก้องกังวานเพื่อให้ได้แก้วเสียงของตนเองเป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ การสำรวจตนเอง จดจำเมื่อทำได้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนคุ้นชิน และเมื่อพัฒนาแก้วเสียงได้อย่างไพเราะเป็นของตนเองแล้ว ควรใช้เสียงอย่างอิสระและเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด

1.4 การเปล่งคำ การเปล่งเสียงที่ชัดเจนขึ้นอยู่กับการทำงานที่สอดคล้องและประสานกันอย่างลงตัวของปาก แก้ม ขากรรไกร ฟัน ลิ้น ริมฝีปากและเพดานปาก ทั้งเพดานแข็ง (Hard Palate) และเพดานอ่อน (Soft Palate) เสียงการขับร้องถือเป็นเสียงดนตรีที่มีเอกลักษณ์ เนื่องจากการใช้ถ้อยคำของภาษามาสมผัสกับแนวทำนองของดนตรี เมื่อฝึกเปล่งเสียงคำจนสามารถเปล่งได้อย่างชัดเจนราบรื่นแล้ว ผู้ฝึกจะสามารถขับร้องได้อย่างผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติ รวมทั้งยังสามารถถ่ายทอดความหมายและอารมณ์เพลงได้อย่างลึกซึ้ง (ดวงใจ ทิวทอง, 2560, 37)

2. เสียงธรรมชาติ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับเสียงของตนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน มนุษย์ส่งเสียงตั้งแต่แรกเกิดออกมาจากท้องแม่ นั่นคือเสียงธรรมชาติ (Natural Sound) จากนั้นมาก็ใช้เสียงธรรมชาติแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เรื่อยมาจนเติบโตจึงใช้ภาษาพูด เสียงธรรมชาติเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติโดยไม่ได้ควบคุม เสียงทุกเสียงที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่บ่งบอกความต้องการและแสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ เสียงดนตรีและเสียงเพลงร้องล้วนเกิดมาจากการใช้อารมณ์ซึ่งเป็น

การสั่งการจากสมองส่วนล่าง (Lower Brain) และเชื่อมโยงโดยตรงถึงสมองส่วนบน (Upper Brain) ซึ่งเป็นส่วนที่มนุษย์ใช้ในการคิด

3. พิมพ์เสียง มนุษย์ทุกคนมีเสียงธรรมชาติเป็นพิมพ์เสียง (Voice Print) ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตน เสียงพูดและเสียงขับร้องของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเสียงและคุณภาพเสียงที่แตกต่างกัน ผู้ไม่มีใครสามารถเลียนแบบเสียงธรรมชาติของใครได้ ขับร้องควรฝึกการใช้เสียงของตนเองให้เหมาะกับสรีระของตนเอง สำรวจอวัยวะและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเปล่งเสียง ประยุกต์การเปล่งเสียงของตนเองให้สอดคล้องกับความสามารถของร่างกาย ฝึกจนสามารถขับร้องได้อย่างเป็นธรรมชาติ

4. วิธีการใช้เสียงธรรมชาติ การหาเสียงธรรมชาติของตนเองทำได้โดยเปล่งเสียงธรรมชาติคล้ายการถอนหายใจหรือการหาวนอนด้วยคำว่า “เฮ้อ” โดยเปล่งเสียงอย่างลอยเสียง ให้รู้สึกว่าจะส่งเสียงไปที่ใบหน้าส่วนบน โดยไม่ใช้เสียงจากคอ จากนั้นให้ลากเสียงนี้ขึ้นไปเสียงสูงและลงมาเสียงต่ำสลับกัน โดยใช้เสียงที่บางเบาและเสียงไม่ตกคอก เมื่อคุ้นชินกับการใช้เสียงธรรมชาติและเมื่อฝึกการใช้เสียงอย่างเป็นธรรมชาติไประยะหนึ่งแล้วจะได้เสียงการขับร้องของตนเองที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนเอง ทั้งเนื้อเสียง แก้วเสียงและน้ำเสียง จนสามารถพัฒนาความสามารถในการขับร้องต่อไปได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

5. กระบวนการเปล่งเสียง การเปล่งเสียงของมนุษย์เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งเสียงการพูดและการขับร้อง เพียงแค่คิดว่าจะพูด สายเสียงก็ได้เริ่มทำงานแล้ว และเช่นเดียวกับการเปล่งเสียงขับร้อง เพียงคิดว่าจะร้องหรือคิดถึงระดับเสียงที่จะร้อง สายเสียงก็เริ่มทำงานทันทีเช่นกัน นักร้องที่มีพรสวรรค์ด้านการใช้เสียงมาแต่กำเนิดจะมีความสามารถในการเปล่งเสียงขับร้องได้อย่างเป็นธรรมชาติ นักร้องบางคนสามารถขับร้องได้โดยไม่ต้องเตรียมตัว สามารถใช้เสียงธรรมชาติของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนผู้ที่ไม่มีพรสวรรค์มากนัก ควรศึกษาเทคนิคการใช้เสียงและเพียรฝึกซ้อมจนสามารถเปล่งเสียงการขับร้องได้อย่างเป็นธรรมชาติ (Hines, 1997, 57)

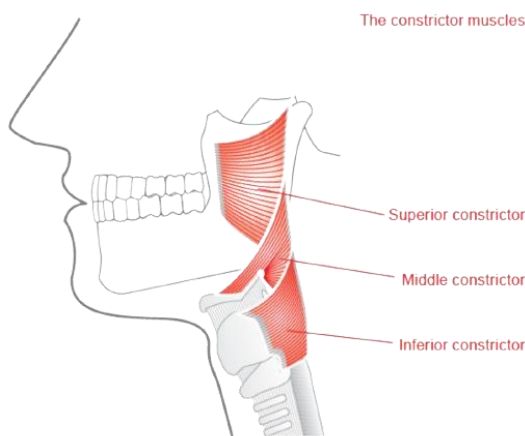
#### ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้อาวุโส

1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเพิ่มขึ้นของอายุเป็นขั้นตอนธรรมชาติที่ทุกคนประสบในชีวิต เสียงของมนุษย์ก็เปลี่ยนไปตามกาลเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสามารถเป็นไปอย่างดีได้อย่างมีภูมิปัญญาและสง่างาม ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เหมาะสม ในด้านเสียงของผู้อาวุโส ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย

1.1 สมอง -สมองในผู้อาวุโสจะฝ่อลงทำให้เกิดการสูญเสียเซลล์สมอง เกิดภาวะความจำเสื่อม หลงลืมง่าย ส่งผลให้สูญเสียความมั่นใจด้านการสื่อสาร จึงควรฝึกทักษะการสนทนาและการขับร้องอย่างสม่ำเสมอ

1.2 ข้อต่อและกระดูก -ข้อต่อยึดติด เป็นอาการที่ภาวะข้อต่อในร่างกายเคลื่อนไหวได้ยาก อาจเกิดจากสาเหตุโรคข้อเสื่อม โรคข้ออักเสบ ข้อต่อยึดติดหลังผ่าตัด ข้อต่อยึดติดในผู้ป่วยหลอดเลือดสมองหรือข้อต่อยึดติดในผู้ป่วยติดเตียง ส่วนกระดูกจะมีภาวะกระดูกเปราะและหักง่ายเมื่อหกล้ม

1.3 กล้ามเนื้อ -กล้ามเนื้ออ่อนแรงและการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อส่งผลให้กล้ามเนื้อบางลงและมีความเหนียวหนืด การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อจะส่งผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อบีบตัวในช่องคอหอย (Pharyngeal Constrictor Muscle) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญสำหรับการพูดและการขับร้อง นอกเหนือจากด้านเสียงแล้ว ในภาพรวมของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการขับร้องก็ยังโดนกระทบเช่นกัน เช่น การวางท่าทางร่างกาย ซึ่งเป็นหนึ่งในบริบทสำคัญสำหรับการขับร้อง



ภาพที่ 2 แสดงกล้ามเนื้อบีบตัวในช่องคอหอย

ที่มา: วาดขึ้นใหม่จากหนังสือ *Anatomy of the Voice* (Dimon, 2018, 48)

1.4 การไถ่ยืน –ภาวะการไถ่ยืนถดถอยที่เกิดขึ้นในผู้อาวุโสเริ่มต้นจากการแยกแยะสิ่งที่ไถ่ยืนยากขึ้น เช่น การไถ่ยืนเสียงพญชณะต่าง ๆ ขณะเดียวกันหากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้อาวุโสจะต้องพูดด้วยเสียงดังมากพอที่จะให้ผู้อาวุโสไถ่ยืน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้พูดก็อาจทำให้วัยะการออกเสียงของผู้พูดบาดเจ็บได้อีกด้วย

1.5 ฟัน –ปัญหาของฟันเกิดขึ้นจากปัญหาของเหงือกตามลำดับ การใส่ใจในการรักษาฟันให้แข็งแรงหรือการทำฟันจะส่งผลให้การเปล่งเสียงของผู้อาวุโสมีประสิทธิภาพดีดั่งเช่นเดิม

1.6 ระบบการหายใจ –ปอดของผู้อาวุโสจะมีความจุน้อยลง ทำให้ระบบการหายใจอ่อนแอลง การส่งลมไปผ่านสายเสียงจะไม่สม่ำเสมอดั่งที่เคยเป็น ส่งผลให้เสียงการพูดและการขับร้องอ่อนแอลง รวมทั้งการเกิดภาวะกรดไหลย้อน (Acid Reflux) ที่อาจทำให้อาหารและกรดอาหารเกิดอาการระคายเคือง

1.7 ระบบการย่อยอาหาร –การย่อยอาหารจะช้าลงและเสื่อมประสิทธิภาพ โรคที่พบบ่อยคือโรคถุงผนังลำไส้อักเสบ โรคไส้เลื่อนกระบังลม โรคเกี่ยวกับภายในช่องท้อง ส่งผลให้เกิดภาวะกรดไหลย้อน หรือเกิดอาการไอ ทำให้กล่องเสียงและสายเสียงเกิดการระคายเคืองอีกด้วย

1.8 ระบบประสาท –ระบบประสาทส่งผลโดยตรงต่อมวลกล้ามเนื้อในร่างกาย โดยเฉพาะการกลืน หากอาหารผ่านเข้าผิดช่องทางไปในกล่องเสียงจะส่งผลให้เกิดอาการไอและทำให้ระคายเคืองสายเสียง

1.9 กระบวนการกลืน (Deglutition) –การกลืนมีขั้นตอนที่ซับซ้อน ใ้กล้ามเนื้อหลายส่วน ประกอบด้วยลิ้น เพดานปาก การยกและการกดกระดูกไฮอยด์ (Hyoid Bone) กล่องเสียง (Larynx) และคอหอย (Pharynx) กล้ามเนื้อโดยรอบทำงาน 4 ขั้นตอนดั่งนี้ 1) การปิดของลิ้น เพดานอ่อนและผนังคอ (Velopharyngeal) เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารผ่านเข้าสู่โพรงจมูก (Nasal Cavity) 2) การปิดแน่นของกล่องเสียง 3) การหดตัวของคอหอย (Pharyngeal Constrictors) และ 4) การดึงกล่องเสียงด้วยกล้ามเนื้อลิ้นและการยกของกระดูกไฮอยด์ ในขั้นตอนที่สาม อาหารจะถูกส่งเข้าไปในหลอดอาหาร (Esophagus) เคลื่อนไปในลักษณะของการขยอน (Peristaltic Movement) อย่างผ่อนคลายนในลักษณะคลื่นลงสู่กระเพาะอาหาร

2. ภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia) ในผู้อาวุโส กระบวนการกลืนเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของร่างกายและจิตใจ ใ้การทำงานของระบบการรับรู้รู้สึกและประสาทสั่งการซึ่งทำงานภายใต้การควบคุมของจิตใจ การกลืนจะเกิดขึ้นในบริเวณช่องปากและคอหอยซึ่งเป็นช่องทางร่วมที่มีทั้งอาหารและอากาศผ่าน เรียกช่องทางนี้ว่าทางเดินการย่อยอาหาร (Aerodigestive Tract) (ปิยะภัทร เดชพระธรรม, 2556, 75)

3. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วยกลืนอาหาร (Shaker Exercise) นอนราบกับพื้นให้หัวไหล่แบนราบโดยไม่ให้หนุนหมอน ยกศีรษะให้คางไปแตะอกจนมองเห็นนิ้วเท้าโดยไม่ยกไหล่ค้างไว้ 60 วินาที และพัก 60 วินาทีทำรวม 3 ครั้ง วันละ 3 ชุด ความสำคัญของแบบฝึกนี้คือใ้ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่อยู่ใต้ลิ้น ส่วนคอ (Supra

Hyoid Muscles) มีหน้าที่ยกและขยับกระดูกไฮอยด์ (Hyoid Bone) การออกกำลังกายดังกล่าวยังช่วยเสริมให้เกิดสมดุลของการสร้างน้ำลายซึ่งช่วยหล่อลื่นช่องปากเพื่อการกลืน ช่วยการย่อยอาหาร ช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียทำลายเนื้อฟัน และช่วยการทำงานในการรับรู้รสชาติอาหารภายในช่องปาก (ปิยะภัทร เดชพระธรรม, 2556, 78)

### ขอบเขตการวิจัย

#### ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ผู้อาวุโสที่สนใจการเรียนขับร้อง จำนวน 40 คน ระดับอายุระหว่าง 65-67 ปี

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้วิจัย

แบบฝึกเสียงบุรณาการขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้าจากกระบวนแบบดวงใจ และเปียโน Bösendorfer Imperial 290 จาก Tongsuang's Concert Salon and Gallery

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้การสังเกตขณะทำการเรียนการสอนและการฝึกกิจกรรมร่วมกัน อย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลารวม 1 ปี ตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2566-เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

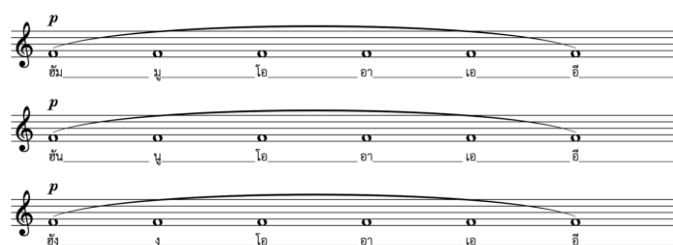
ประกอบด้วยการวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของเสียงผู้อาวุโส และการสร้างแบบฝึกเสียงให้ผู้อาวุโสฝึกเพื่อรักษาสภาพเสียง

### สรุปผลการวิจัย

หลังจากการฝึกเสียงบุรณาการจากกระบวนแบบดวงใจ คณะวิจัยได้วิเคราะห์ผลจากการฝึกกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้อาวุโสที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและเสียงต่างออกไปจากนักร้องในช่วงวัยปกติ และได้ร่วมกันสร้างแบบฝึกเสียงให้ผู้อาวุโสฝึกเพื่อรักษาสภาพเสียงขึ้นใหม่จำนวน 5 บท ครอบคลุมการฝึกอวัยวะออกเสียงทุกส่วน ทุกแบบฝึกเป็นกระบวนแบบที่ได้สร้างขึ้นสำหรับให้ใช้ฝึกหลายส่วนพร้อมกัน ซึ่งได้ใช้สำหรับกลุ่มผู้อาวุโสในการฝึกขับร้องเห็นผลลัพธ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ และสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพร่างกายและจิตใจของผู้อาวุโสได้อย่างสัมฤทธิ์ผล ชุดแบบฝึกเสียงผู้อาวุโสดังกล่าวประกอบด้วย

#### 1. แบบฝึกเสียงสุขภาพ 1 แบบฝึกเสียงเพื่อผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

แบบฝึกเสียงชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อให้ฝึกความแข็งแรงของระบบการเปล่งเสียงผู้อาวุโส ครอบคลุมการฝึกกล้ามเนื้อทุกส่วนที่ใช้ในการเปล่งเสียง เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับอวัยวะออกเสียง (Vocal Organ)



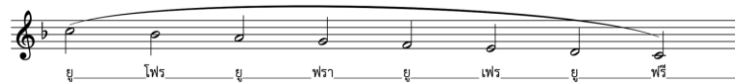
ภาพที่ 3 แสดงแบบฝึกเสียงสุขภาพ 1

วิธีการฝึก ได้แก่ 1) เปิดใบหน้าด้วยการยืมภายใน ยกโหนกแก้มลูกแก้มและมุมปาก 2) วางปลายลิ้นแตะหลังฟันล่างด้านใน 3) หายใจเข้าทางปากและจมูกแล้วปิดริมฝีปากบนและล่างให้ประกบกันอย่างเบา 4) แยกฟันกรามบนและ



ล่างออกจากกัน เป็นการเปิดปากด้านใน 5) ผ่อนหลมที่บริเวณปาก ลิ้นและคอ 6) หายใจเข้าลึกให้ซี่โครงทางออก 7) ใช้แรงพยุงเสียงด้วยกำลังควบแน่นอย่างพอดี 8) เปล่งเสียงฮัมค้อย ๆ 9) ให้เสียงฮัมและเสียงสระทุกตัวมีความ ก้องกังวานอยู่ในระดับเดียวกัน และ 10) เริ่มฝึกในระดับเสียงกลาง ฝึกซ้ำด้วยเสียงสูงขึ้นครึ่งละครึ่งเสียง ขึ้นสูงจนสุด ช่วงเสียงของผู้ฝึก และฝึกซ้ำในเสียงต่ำลงครึ่งละครึ่งเสียง ลงต่ำจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก ข้อควรระวังในการฝึก ได้แก่ การระวังเสียงกดลงไปที่คอ ระวังการเกร็งขากรรไกร และระวังการเกร็งลิ้น

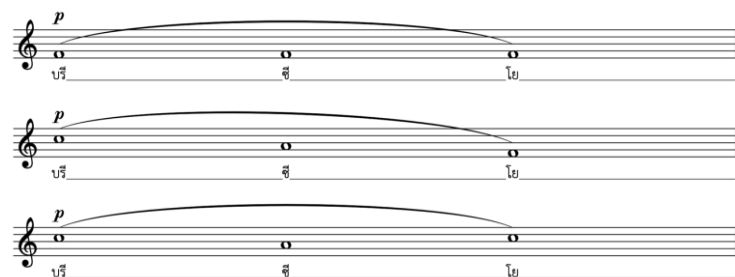
## 2. แบบฝึกเสียงสุภาพ 2



ภาพที่ 4 แสดงแบบฝึกเสียงสุภาพ 2

วิธีการฝึกได้แก่ 1) การฝึกนำด้วย “สระอุ” เป็นการสร้างพื้นฐานการเปล่งเสียงอย่างประณีต สละสลวย และเป็น ธรรมชาติ 2) การใช้พยัญชนะ “พร” เป็นการสร้างพื้นฐานการเปล่งเสียงพยัญชนะอย่างคมชัด และเสริมความแข็งแรง ให้ช่วงปากอีกด้วย 3) เปิดใบหน้าด้วยการยืมภายใน ยกโหนกแก้ม ลูกแก้มและมุมปาก 4) วางปลายลิ้นแตะหลังฟัน ล่างด้านใน 5) หายใจเข้าทางปากและจมูก 6) ใช้แรงพยุงเสียงด้วยกำลังควบแน่นอย่างพอดี 7) ทำรูปปากกลมขณะ เปล่งเสียง “ยู” 8) เปิดพื้นที่ด้านในของปากด้านบนเพิ่ม ในขณะที่เปล่งเสียง “พร” และ 9) เริ่มฝึกในระดับเสียงกลาง จากนั้นให้ฝึกซ้ำด้วยเสียงสูงขึ้นครึ่งละครึ่งเสียง ขึ้นสูงจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก และฝึกซ้ำในเสียงต่ำลงครึ่งละครึ่งเสียง ลงต่ำจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก ส่วนข้อควรระวังในการฝึก ได้แก่ 1) ระวังการเคลื่อนเสียงคำให้เรียบเนียน 2) ระวัง เสียงแบนในสระอา สระเอ และสระอี และ 3) ระวังเสียงตกคอในเสียงต่ำ

## 3. แบบฝึกเสียงสุภาพ 3



ภาพที่ 5 แสดงแบบฝึกเสียงสุภาพ 3

แบบฝึกนี้ใช้ฝึกกล้ามเนื้อใบหน้า อวัยวะในช่องปาก การก้องกังวานของเสียงในโพรงก้องกังวานทุกส่วน และการ ส่งเสียงออกไปนอกกายพร้อมกันในแบบฝึกเดียว มีขั้นตอนคือ 1) หายใจเข้าด้วยการเปิดหน้าและยืมด้วยหางตา 2) ใช้แรงพยุงเสียงด้วยกำลังกลมควบแน่นอย่างพอดี 3) เมื่อเปล่งเสียง “บรี” เสร็จแล้วให้วางลิ้นไว้ที่หลังฟันล่างทันที 4) จากนั้นส่งเสียง “สี” ให้ขึ้นไปตีโพรงหน้าและโพรงจมูก 5) โยเสียง “โย” ออกไปด้านหน้าข้างนอกกายด้วยการยก เพดานปากให้สูงขึ้น และ 6) เริ่มฝึกในระดับเสียงกลาง ฝึกซ้ำด้วยเสียงสูงขึ้นครึ่งละครึ่งเสียง ขึ้นสูงจนสุดช่วงเสียง ของผู้ฝึก และฝึกซ้ำในเสียงต่ำลงครึ่งละครึ่งเสียง ลงต่ำจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก ส่วนข้อควรระวังในการฝึก ได้แก่ ระวังเสียงแบน ระวังการเกร็งยวงปาก และระวังขากรรไกรเกร็ง คางยื่น ลิ้นเกร็งหรือลิ้นลอย

#### 4. แบบฝึกเสียงสุภาพ 4



ภาพที่ 6 แสดงแบบฝึกเสียงสุภาพ 4

แบบฝึกนี้ใช้ฝึกเพื่อขยายช่วงเสียงให้กว้างขึ้นทั้งในเสียงสูงและเสียงต่ำ มีวิธีการฝึกคือ 1) หายใจเข้าด้วยการเปิดหน้าและยืมด้วยหางตา 2) ใช้แรงพยุงเสียงด้วยกำลังลมควบนั่นอย่างพอดี 3) ห่อปากกลม ยื่นริมฝีปากบนออกจากฟันบน 4) ปล่อยาการกรไกรล่างอย่างอ่อนหลวม 5) เปล่งเสียงพยัญชนะ “ค” จากโพรงหน้าส่วนบนโดยไม่เค้นจากคอ 6) ปลายลิ้นแตะหลังฟันล่าง ขยับปากทุกตัวโน้ต 7) ให้ร้องค่อยในเสียงสูง 8) ให้เสียงเสียงไว้ที่โพรงศีรษะและโพรงจมูก และ 9) เริ่มฝึกในระดับเสียงกลาง จากนั้นให้ฝึกซ้ำด้วยเสียงสูงขึ้นครั้งละครั้งเสียง ขึ้นสูงจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก และฝึกซ้ำในเสียงต่ำลงครั้งละครั้งเสียง ลงต่ำจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก ส่วนข้อควรระวังในการฝึก ได้แก่ ระวังเสียงแบน ระวังเกร็งยวงปาก ระวังการกรไกรเกร็ง คางยื่น ลิ้นเกร็งหรือลิ้นลอย

#### 5. แบบฝึกเสียงสุภาพ 5



ภาพที่ 7 แสดงแบบฝึกเสียงสุภาพ 5

แบบฝึกนี้ใช้ฝึกกล้ามเนื้อใบหน้า อวัยวะในช่องปาก การก้องกังวานของเสียงในโพรงก้องกังวานทุกส่วน และการส่งเสียงออกไปนอกร่างกาย มีขั้นตอนการฝึกคือ 1) หายใจเข้าด้วยการเปิดหน้าและยืมด้วยหางตา 2) ใช้แรงพยุงเสียงด้วยกำลังลมควบนั่นอย่างพอดี 3) แบบฝึกนี้เน้นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบนใบหน้า 4) ขณะเปล่งเสียง “รี” ให้ยืมกลาง ขณะเปล่งเสียง “ยู” ให้ห่อปากกลม และ 5) ให้เน้นที่การเคลื่อนไหวส่วนแก้มและยวงปาก ส่วนข้อควรระวังในการฝึก ได้แก่ ระวังเสียงตกคอกหรือเสียงแบน ระวังการกรไกรเกร็ง คางยื่น ลิ้นเกร็งหรือลิ้นลอย และให้ยื่นริมฝีปากบนออกจากฟันบนเสมอ

#### อภิปรายผลการวิจัย

แบบฝึกเสียงอาวุธโสชุดนี้ได้สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อฝึกบริหารกล้ามเนื้อและอวัยวะเปล่งเสียงในร่างกาย ในการฝึกหากฝึกตามลำดับขั้น และมีการวางท่าทาง การเปล่งเสียงจากชุดอวัยวะที่ถูกต้อง และฝึกเป็นประจำตามรูปแบบที่ได้วางแผนไว้ ก็จะสามารถเห็นผลการฝึกที่ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในผู้อาวุธโสหลากหลายช่วงวัย

### ข้อเสนอแนะ

ผู้ขับร้องอาวโสควรรักษาสุขภาพองค์รวมให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการออกกำลังกาย หรือการบริหารร่างกายเพื่อให้ความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้การขับร้องทั้งด้านเทคนิคการใช้เสียงและการถ่ายทอดอารมณ์เพลงมีความสมบูรณ์ เนื่องจากนักร้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรี ซึ่งไม่มีขายและไม่สามารถหาซื้อมาทดแทนได้ ทั้งนี้ ในการนำแบบฝึกเสียงอาวโสไปใช้ ผู้ฝึกไม่ควรฝึกแบบฝึกเสียงอาวโสทั้ง 5 บทในระดับเสียงที่ตั้งเกินไป เพราะจะทำให้เส้นเสียงได้รับความกระทบกระเทือนและบาดเจ็บได้

### เอกสารอ้างอิง

- ดวงใจ ทิวทอง. (2560). *อรรถบทการขับร้อง: กระบวนแบบและนวัตกรรมการขับร้อง*. กรุงเทพฯ: วิสคอมเซ็นเตอร์.
- ดวงใจ ทิวทอง. (2561). *กระบวนแบบดวงใจ: งานวิจัยสร้างสรรค์เพื่อสร้างเสริมเทคนิคการขับร้องระดับมืออาชีพ* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: วิสคอมเซ็นเตอร์.
- ปิยะภัทร เดชพระธรรม. (2556). ปัญหาการกลืนในผู้สูงอายุ (Dysphagia in Elderly). *เวชศาสตร์ฟื้นฟู* 2556 23(3), 73-80.
- D'Angelo, James. (2005). *The Healing Power of the Human Voice*. Rochester: Healing Arts Press.
- Dimon, Theodore. (2018). *Anatomy of the Voice*. California: North Atlantic Books.
- Hines, Jerome. (1997). *The Four Voices of Man*. New York: Proscenium Publishers, inc.
- Peckham, Anne. (2000). *The Contemporary Singer: Elements of Vocal Technique*. Boston: Berklee Press.