

การพัฒนาอารมณ์โดยดนตรี

Emotional Development by Music

เอกพล เสงี่ยมพงษ์¹

บทคัดย่อ

อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ จะทุกข์หรือว่าสุข อยู่ที่อารมณ์ของบุคคลนั้น อารมณ์ของมนุษย์มีทั้งดี และไม่ดี ถ้ามนุษย์อารมณ์ดีจะมีความสุข มีคนรักมีมิตรที่ดี ทำอะไรประสบความสำเร็จ มีพลังในการทำมาหากินเพิ่มมากขึ้น ต่างจากคนที่อารมณ์ไม่ดี เขาคนนั้นจะมีความสุขมีแต่ความทุกข์ ใครอยู่ใกล้ก็ไม่มีความสุข และอารมณ์ไม่ดีตามไปด้วย แต่สิ่งเหล่านี้ เราสามารถแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้นได้ การพัฒนาอารมณ์ เราสามารถทำได้ง่ายเพียงเราารู้วิธี และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง การจะพัฒนาอารมณ์มีอยู่หลายวิธี แต่การพัฒนาอารมณ์โดยดนตรีนั้น เป็นวิธีที่เข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติได้ทุกคนถ้าเราเริ่มใช้ดนตรีพัฒนาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เพราะดนตรีเป็นสิ่งที่คู่กับมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ทุกคนเกิดมาพร้อมกับเสียงดนตรี และมีเสียงดนตรีในหัวใจ ดนตรีเป็นภาษาหนึ่งที่สามารถสื่อสารกับบุคคลทุกเพศทุกวัยทุกเชื้อชาติ ดนตรีเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีประโยชน์มากมายมหาศาล ในโรงพยาบาลบางครั้งใช้เสียงดนตรีนั้นบำบัดผู้ป่วยทางจิต และบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยที่เข้ามารับการรักษา ดนตรีสามารถผ่อนคลายความเครียด สามารถช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถทำให้อารมณ์ดีเช่นกัน เมื่อเราฟังดนตรี เล่นดนตรี เราก็จะมีความสุข มีความเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี และอารมณ์ดีนั่นเอง

คำสำคัญ: อารมณ์ / ดนตรี / ดนตรีบำบัด

¹ ครูผู้สอนวิชาดนตรีไทย โรงเรียนอนุบาลชลบุรี

Abstract

Emotion is considered as one of important factors that affects our daily life. As we may know that people can possibly be happy or sad depending on situation that causes their feelings. Obviously, when people are in a good mood there will be a good thing comes after. There could be more good friends and more energy that pushes people to succeed in everything. Unlike a bad mood or unpleasant emotion, people who are obsessive in blue normally spread sadness to others. This could possibly affect surrounding people to feel unhappy as well.

However, people can handle with unpleasant emotion or improve themselves to have more positive feeling by a simple method. There are many strategies that people can use to control emotion but there is one simple way that most people can practice easily known as Musical Therapy. It is said that people were born with music as music is like a language that people use to communicate to each other with no wall of gender, age, or nationality.

Music is one of many valuable things in the world which could give people more benefits, so doctors use music to treat mental disorder patients or to relieve distress for people who are depressed to have better feeling, to feel more relaxed and be in a very good emotion.

Keywords: Emotion; Musical Therapy

บทนำ

ปัจจุบันการดำรงชีวิตในสังคมเริ่มมีการเปลี่ยนไป ทั้งเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้มีผลกระทบต่อคนในสังคมอย่างมาก คนในสังคมจึงมีภาวะเครียด บางคนหาทางออกไม่ได้ ทำสิ่งที่ไม่คาดคิด บางรายทำร้ายผู้อื่น บางรายตัดสินใจปัญหาโดยการจบชีวิตของตนเอง ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ เกิดจาก ขาดการควบคุมอารมณ์ การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเมื่อมนุษย์เรามีความเครียด จะทำให้สภาพร่างกายเป็นจิตใจไม่ปกติ เมื่อผู้ใหญ่ในสังคมมีภาวะเครียดด้วยแล้ว ก็จะส่งผลกระทบต่อเยาวชนอย่างแน่นอน จะเห็นได้จากข่าวสารในปัจจุบัน เด็กวัยรุ่นมีข่าวการทำร้ายร่างกายทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เยาวชนไม่มีการพัฒนาด้านอารมณ์ จึงทำให้เขามีอารมณ์และจิตใจที่แข็งแกร่ง ไม่อ่อนโยนและก้าวร้าว

การควบคุมอารมณ์และการพัฒนาอารมณ์เป็นเรื่องราวที่สามารถทำได้ง่าย และเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวทุก ๆ คนเกิดมาพร้อมเสียงดนตรีและมีดนตรีในหัวใจ ผู้เขียนเห็นว่า ดนตรีนั้นสามารถพัฒนาอารมณ์ของมนุษย์ได้อย่างเป็นที่ประจักษ์

1. อารมณ์

1.1 อารมณ์คืออะไร

อารมณ์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ เช่น เดียวอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย หรือหมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525, น.244, 902)

อารมณ์เป็นสถานะหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบจิตใจหรือความคิด จะเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ได้ทั้งที่เป็นอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ขึ้นกับสภาวะพื้นฐานของจิตใจหรือความคิดในขณะนั้นและลักษณะของสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่มากระทบจิตนั้นมีหลายอย่าง ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย และสิ่งที่ใจนึกคิด

ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, น.29) ให้คำนิยามของคำว่า EQ แก่มุมของอารมณ์ว่าอารมณ์นั้นหลายคนคงนึกถึงปรอทที่แปรเปลี่ยนรูปทรงได้ง่าย ตามสภาวะของอากาศ และสภาวะแวดล้อมที่อยู่รายล้อมปรอท อารมณ์เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และทำหน้าที่เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย อารมณ์จึงแบ่งออกได้ 4 ด้าน

(1) ด้านการแสดงออก ได้แก่ การแสดงอารมณ์ผ่านสีหน้า แววตา น้ำเสียง และกิริยา ซึ่งปกติแล้ว การรับรู้การแสดงออกเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้

(2) ด้านของประสบการณ์ ที่เรารับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ เป็นความรู้สึกที่เรารับรู้หลังจากที่ได้รับสิ่งบ่งบอกจากระบบประสาทส่วนกลาง จากการตีความของสมอง จากปฏิกิริยาจากร่างกาย มักมีการตีความความรู้สึกให้เป็นถ้อยคำต่าง ๆ

(3) ด้านการควบคุมอารมณ์ เป็นแนวโน้มการแสดงออกของร่างกายที่เป็นผลมาจากประสบการณ์โดยตรง

- ดีใจ (ร่างกายมีกิจกรรม มีความตื่นเต้น ไหวตัว)
- เศร้าใจ (กิจกรรมลดต่ำลง)
- โกรธ (มีแนวโน้มจะเข้าเล่นงานสิ่งที่เป็นเป้าหมาย)

(4) ด้านการยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น ว่าขณะนั้นบุคคลนั้น มีภาวะอารมณ์เช่นไรในสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง กิริยา ความสามารถดังกล่าวมานี้ เชื่อกันว่าเป็นพัฒนาการมาตั้งแต่วัยทารกหรือวัยเด็กตอนต้น นพ.สมชาย สำนัญญเวชพร (2546, น.46) กล่าวไว้ว่า สิ่งประกอบขึ้นเป็นอารมณ์นั้น พัฒนาขึ้นจากความสามารถของตัวสมองที่ต้องอาศัยการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกพร้อมด้วย อารมณ์จึงมีเรื่องของการเรียนรู้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเสมอ อารมณ์มีทั้งดีและไม่ดี ตามความเข้าใจของบุคคลที่ผ่านขั้นตอนการพัฒนาที่แตกต่างกันในรายละเอียด นี่คือนิสัยที่สมองมีการพัฒนาขึ้นเองตามศักยภาพของสมอง

1.2 การจำแนกอารมณ์

อารมณ์มีอยู่มากมายหลายชนิดซึ่งเราอาจเรียกว่าอะไรก็ตาม แต่ว่าอารมณ์เหล่านั้น ก็มีความเด่นชัดและเป็นอิสระ นักจิตวิทยาได้จำแนกอารมณ์ โดยคำนึงถึงสิ่งที่มาเป็นตัวกระตุ้น และรูปแบบการตอบสนองพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งเร้านั้น และส่วนมากมีความเชื่อว่า บุคคลมีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 3 ชนิด คือ ความโกรธ (anger) ความกลัว (fear) และความพึงพอใจ (pleasure) ส่วนอารมณ์ อื่น ๆ เป็นผลที่เกิดจากอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือมากกว่าของอารมณ์ทั้งสามนี้ ตัวอย่างเช่น รังเกียจ เดือดดาล เคียดแค้น เป็นรูปแบบของอารมณ์โกรธ การอิจฉาและความรู้สึกผิดจะอยู่บนพื้นฐานของความกลัว ความรักและความสุข จะมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกพึงพอใจ ความโศกเศร้าเป็นเสมือนการรวมกันของอารมณ์กลัวและอารมณ์โกรธ

ทุกคนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจมาแล้ว แต่ทั้งอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจ เกิดมาจากสาเหตุที่แยกออกได้แตกต่างกันซึ่งมีความเป็นไปได้ที่เราจะจัดการหรือควบคุมมัน

ความโกรธ (anger) เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจอย่างแท้จริง มักเกิดขึ้นเนื่องจากถูกขัดขวางไม่ให้ทำกิจกรรมที่ตนต้องการ ในบุคคลแต่ละวัย ความโกรธจะแตกต่างกันไปในวัยเด็ก เรื่องที่ทำให้โกรธมักจะเป็นกิจกรรมที่เด็กกำลังทำอยู่ หรือการอยากรู้ อยากเห็น และการแสดงออก ซึ่งความโกรธ ก็จะแสดงออกในรูปแบบของการก้าวร้าวทางกาย หน้าตาบูดบึ้ง หุบตีสิ่งของ ต่อยตี ถ้าเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ความโกรธจะเป็นเรื่องทางสังคมมากขึ้น และการแสดงอารมณ์โกรธจะออกมาในรูปวาจา พูดตึง นินทา พูดจาเสียดสี จะมีวัยรุ่นบางกลุ่มบางพวก ยังชอบใช้การก้าวร้าวทางกายอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากได้เรียนรู้หรือได้รับการปลูกฝังในสังคมที่เขาเป็นอยู่ อย่างไรก็ตาม ความโกรธนับว่าเป็นอารมณ์ที่สำคัญยิ่ง เพราะมีพลังที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการจู่ใจเป็นอย่างมาก ซึ่งเราจะพบได้เสมอ ในทุกสังคม เมื่อบุคคลมีความโกรธพฤติกรรมการจู่ใจ ที่เกิดตามมาก็คือไม่ยอมทำกิจกรรมต่าง ๆ

ความกลัว (fear) เป็นอารมณ์ที่แสดงออกถึงความรู้สึกว่าเป็นอันตราย ซึ่งจะมีอยู่มากมายทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น เด็กเล็ก ๆ จะกลัวเสียงดัง กลัวสิ่งแปลกประหลาด ถึงแม้จะเป็นเด็กโตก็ยังกลัว นอกจากนั้นยังกลัวความมืด กลัวคำขู่ กลัวถูกทอดทิ้งตามลำพัง ในช่วงเด็กตอนปลายจะกลัวคำเย้ายวนจากเพื่อน กลัวตัวเองจะไม่เท่าเทียมกับเพื่อน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ จะเกิดความกลัวในทางสังคมมากขึ้น

กลัวความผิดหวัง กลัวในความมีบทบาททางเพศ กลัวจะไม่ได้รับการยอมรับ พอเป็นผู้ใหญ่สูงอายุก็น่ากลัวในเรื่องสังขารร่างกาย ตลอดจนความสำเร็จในการทำงาน

ความพึงพอใจ (pleasure) เป็นอารมณ์ของความรู้สึกที่มีความสุขที่ร่าเริงอย่างมาก เป็นความสำเร็จหรือความสุขสดชื่นเกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับผลการตอบสนองตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็ความต้องการทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

1.3 อารมณ์ที่ผิดปกติ

ในแนวคิดทางจิตเวชศาสตร์ มีอารมณ์ที่ถือว่าผิดปกติและควรได้รับการวิเคราะห์จากจิตแพทย์เพื่อการช่วยเหลือมีดังต่อไปนี้

(1) อารมณ์ไม่สมเหตุสมผล เช่น เมื่อพูดเรื่องเศร้ากลับหัวเราะ หรือพูดเรื่องสนุกกลับร้องไห้

(2) อารมณ์ที่มีความสุขเกินปกติ เช่น มีอารมณ์สบาย ๆ มาก ทั้งที่สถานการณ์รอบข้างไม่ได้เป็นอย่างนั้น บางคนแสดงออกโดยการยิ้มแย้มหรือหัวเราะมากจนผิดปกติ หรือบางคนรู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญมาก มีความปลื้มปิติผิดปกติ

(3) อารมณ์ที่มีความทุกข์เกินปกติ เช่น ความรู้สึกเศร้า เสียใจ ท้อแท้หมดหวังมาก ๆ หรือบางคนเวลาสูญเสียสิ่งที่รักบางอย่างจะเศร้าได้มากกว่าคนทั่วไป

(4) อารมณ์แปรปรวน มี 2 แบบ คือ แบบที่หนึ่งจะมีการเศร้าอย่างเดียวน่าจะเป็นครั้งเดียวหรือเป็น ๆ หาย ๆ แบบที่สอง มีอาการสุขมาก ๆ สลับกับอาการเศร้ามาก ๆ

(5) อารมณ์ผิดปกติอื่น ๆ เช่น

- วิตกกังวล
- กระวนกระวาย
- ตึงเครียด
- กลัวอย่างมากและเฉียบพลัน
- กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว
- ไม่มีความรู้สึกใด ๆ ไม่มีอารมณ์ ไม่กวนใจใด ๆ ทั้งสิ้น
- ก้าวร้าวรุนแรง
- อารมณ์รุนแรงแบบควบคุมไม่ได้ โกรธแล้วทำร้ายเลย
- อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ง่าย เดี่ยวสุข เดี่ยวเศร้า และวิตกกังวล กลับอารมณ์ไม่ได้

2. ดนตรี

จเร สำอางค์ (2553, น.15) ได้ให้ความหมายของคำว่า ดนตรี เป็นภาษาหนึ่งที่สื่อได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ดนตรีเป็นสิ่งที่มีความค่าและมีประโยชน์มากมายมหาศาล ปัจจุบันมีการนำดนตรีไปประยุกต์ใช้ในศาสตร์ต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น วงการแพทย์ได้นำดนตรีมาใช้ในการบรรเทาความเจ็บปวด ลดความเครียด

ปรับสภาวะอารมณ์ให้กับผู้ป่วย ดนตรีสามารถช่วยบำบัดรักษาเด็กที่มีความผิดปกติทางสมอง เด็กออทิสติก เด็กสมาธิสั้น เป็นศาสตร์ของดนตรีบำบัด ด้านกีฬา ดนตรีสามารถช่วยเพิ่มสมาธิ ผ่อนคลาย

ดนตรีมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับระบบสมอง ดังนี้



1. ระบบการคิด คือ I.Q. มิตสัมพันธ์ ความคิดสร้างสรรค์ คณิตศาสตร์
2. ระบบอารมณ์ คือ สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างเหมาะสม เข้าใจและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้มีความซาบซึ้งและสุนทรีย์
3. ระบบการรับรู้และการเคลื่อนไหว คือ การอ่าน การมองเห็น ทักษะการเคลื่อนไหว การฟัง การได้ยิน
4. ระบบความจำ คือ สมาธิและความจำ ความตั้งใจและความเอาใจใส่
5. ระบบตอบสนองต่อความเครียด คือ ระบบการไหลเวียนของเลือด การเต้นของหัวใจ การสร้างความผ่อนคลาย

2.1 ดนตรีบำบัด

นายแพทย์วิทศักดิ์ สิริรัตนธาดา กล่าวไว้ว่า (ดนตรีเป็นยาวิเศษ, 2554) ดนตรีบำบัด เป็นการนำดนตรีหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ของดนตรีมาประยุกต์ใช้พัฒนาและคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยนักดนตรีบำบัดจะจัดกิจกรรมทางดนตรี แต่ไม่ได้มีเป้าหมายเน้นที่ทักษะดนตรี แต่เน้นในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ดนตรีบำบัดไม่ได้ใช้เฉพาะผู้ป่วย บุคคลทั่วไปก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดเช่นกัน ช่วยการผ่อนคลายความตึงเครียด

ดนตรีบำบัด ตามคำนิยามของสมาคมดนตรีบำบัดประเทศแคนาดา หมายถึง การใช้ดนตรีและองค์ประกอบโดยนักดนตรีบำบัด เป็นแขนงวิชาที่ต้องใช้ความสามาถเฉพาะบุคคลของนักบำบัด เพื่อรักษาฟื้นฟูและพัฒนาผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ความรู้สึก ทั้งร่างกายและจิตใจ

จะเห็นได้ว่า ดนตรีบำบัด คือ การใช้ดนตรีและวิธีการทางดนตรีช่วยในการรักษา และพัฒนาด้านอารมณ์เพื่อให้มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ดนตรีจะถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้บำบัดกับผู้เข้ารับการบำบัด โดยใช้กิจกรรมที่เหมาะสมที่ออกแบบมาเป็นอย่างดี เช่น การร้องเพลง การบรรเลงดนตรี หรือการฟังดนตรี เป็นต้น นอกจากนี้การบริหารจัดการการใช้ดนตรีหรือกิจกรรมต่าง ๆ ต้องนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับผู้รับการบำบัด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2.1.1. องค์ประกอบของดนตรีที่ใช้ในการบำบัด

เสียงสูงเสียงต่ำที่ถูกเรียงตามจินตนาการของมนุษย์ อย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อสะท้อนภาพแห่งจินตนาการและตอบสนองความต้องการของมนุษย์ คือ ดนตรี ซึ่งดนตรีของมนุษย์ต่างเผ่าพันธุ์ก็จะมี ความแตกต่างกันไป เสียงดนตรีมีองค์ประกอบที่สำคัญ สองส่วนได้แก่ ทำนอง และจังหวะ

ทำนอง คือ กลุ่มเสียงที่แสดงอัตลักษณ์ของดนตรี และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสียงดนตรี มีความสมบูรณ์ ทำนองประกอบขึ้นด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- ระดับเสียง คือความถี่ของรอบในการสั่นสะเทือนของวัตถุนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความแตกต่างของเสียงไปในทางสูงต่ำ หากรอบในการสั่นสะเทือนมากก็จะมีเสียงสูง หากรอบในการสั่นสะเทือนน้อยก็จะมีเสียงต่ำ มนุษย์สามารถรับรู้เสียงสูงต่ำ แต่เสียงต่ำจะให้อารมณ์ที่ไม่สดใสเท่าเสียงสูง

- ธรรมชาติของเสียง คือ ลักษณะเฉพาะของเสียงที่เกิดขึ้นจากการสั่นสะเทือนของวัตถุต่างชนิดกัน โดยการตี การสี การตี การเป่า หรือเขย่าวัตถุต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์สามารถบอกถึงเสียงที่มาจากแหล่งกำเนิดเสียงที่แตกต่างกันได้จากประสบการณ์การฟังดนตรี เช่น เสียงไวโอลินทำให้รู้สึกสดชื่นรื่นรมย์

- ความเข้มของเสียง คือ ความหนักเบาของเสียง ขึ้นอยู่กับความแรงความค่อยในการสร้างเสียงดนตรี ความเข้มของเสียงมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ได้ เช่น เสียงเบาจะทำให้อารมณ์อ่อนหวาน หรือเสียงดังทำให้อารมณ์รู้สึกก้าวร้าวหรือโกรธได้

จังหวะ คือ ความสั้นยาวของเสียงที่ทำให้เกิดท่วงทำนองที่สามารถสะท้อนความรู้สึกที่มีความหลากหลาย จังหวะอาจจะหมายถึงจังหวะของเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตี การรับรู้ด้านจังหวะนั้นจะมีลักษณะที่ตรงข้ามกัน เพื่อสะท้อนถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกัน ได้แก่

- จังหวะที่ปกติสม่ำเสมอ ให้อารมณ์ที่เรียบง่าย สบาย ตรงข้ามกับจังหวะที่ไม่ปกติ สม่ำเสมอ ให้อารมณ์ที่ตึงเครียด สะดุด คับข้อง อย่างไรก็ตาม จังหวะในลักษณะนี้อาจเพิ่มสีสันให้บทเพลงได้หากผู้ประพันธ์หรือผู้บรรเลงมีศิลปะในการสร้างงานดนตรีให้เกิดการสะดุดจะเกิดเสน่ห์ในบทเพลง เช่น ดนตรีแจ๊ส

- จังหวะหนัก ให้อารมณ์ที่หนักแน่น มั่นคงสง่างาม ตรงข้ามกับจังหวะเบาให้ความรู้สึกที่อ่อนไหว โอนอ่อน ไม่มั่นคง

- จังหวะยาว ให้ความรู้สึกที่เนิ่นช้า ตรงข้ามกับจังหวะสั้นที่ให้ความรู้สึกที่รวดเร็ว สดใส จังหวะนั้นเกิดขึ้นจากจินตนาการที่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์เช่นเดียวกับองค์ประกอบของทำนอง ตัวอย่างเช่น จังหวะที่ช้าจะสะท้อนอารมณ์ที่มีอาการโศกเศร้า เป็นทุกข์ เป็นการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ที่รู้สึกโศกเศร้าอย่างไม่มีแรงและกำลังใจที่จะทำอะไรด้วยความรวดเร็ว จังหวะที่มีความเร็ว กระชับ ก็เลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์ที่มีความสดชื่นเบิกบาน ทำอะไรที่ทำได้ด้วยความกระฉับกระเฉง เป็นต้น จังหวะที่มีความเหมาะสมแก่การรับรู้ของมนุษย์ คือจังหวะที่มีความเร็วที่ไม่เกินอัตราการเต้นของหัวใจของผู้นั้น หากผู้ได้รับฟังเพลงที่มีความเร็วเกิดอัตราการเต้นของหัวใจ อาจจะให้ผู้รู้สึกไม่สบาย มีความตึงเครียด ซึ่งอาจจะส่งผลถึงสุขภาพได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลายประการ เช่น ความพึงพอใจของผู้ฟัง ระดับความเครียดนั้นก็ลดลง เนื่องจาก

ดนตรีถูกสร้างขึ้นโดยมนุษย์ ผู้ที่นำดนตรีมาใช้ในการพัฒนาด้านอารมณ์ ย่อมต้องมีความรู้ความเข้าใจทางด้านดนตรีด้วยเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ผู้ที่มีอารมณ์ดีก็จะมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย เพราะผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น ก็จะมี ความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่ดีใจหรือเสียใจเกินไปสามารถเผชิญสิ่งที่ตึงเครียดความกดดันต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ก็จะยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่สุขหรือทุกข์จนเกินไป (ผกา สัตยธรรม, 2545, น.2)

3. ทำอย่างไรให้อารมณ์ดี : การร้องเพลงช่วยได้

ศาสตราจารย์ ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ 2554, น.36) ได้แนะนำไว้ว่า เราควรที่จะมีเพลงรักหวาน ๆ ที่เราชอบไว้ สักเพลงหรือหลายเพลงก็ได้ การได้ร้องเพลงจากเนื้อร้องหรือทำนองที่หวานซึ่งจะทำให้เรามีจินตนาการของความรักที่จริงใจ แม้ว่าไม่ได้มีความรักในขณะนั้นจริง ๆ การร้องเพลงรักที่เราชอบบ่อย ๆ จะเหมือนเป็นการปรับความคิดให้ใหม่ขึ้น ลบความคิดที่ไม่ดีในอดีตออกไป สิ่งที่เราไม่ชอบหรืออารมณ์ไม่ดีจากสาเหตุต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ หายไป

เพลงรักที่ฟังควรเป็นท่วงทำนองช้า ๆ มีเนื้อร้องที่มีความหมายที่ดี เพลงที่ชอบอาจจะเป็นเพลงสากล เพลงไทยสากล เพลงลูกทุ่ง หรือเพลงไทยเดิมก็ได้ เนื้อเพลงที่ไพเราะจะไปกระตุ้นจินตนาการความรู้สึกให้มีความสุข ส่วนเพลงไหนที่เราฟังแล้วรู้สึกหดหูใจ หมดหวัง สิ้นหวัง ท้อแท้ เราก็อย่านำมาร้อง เพราะจะยิ่งทำให้เรา ท้อแท้ เศร้ามากยิ่งขึ้น มนุษย์เราล้วนมีชีวิตอยู่กับความสุขและจินตนาการ ความเชื่อในจิตใจของตนทั้งนั้น ถ้าเราทำได้ทุกวัน เราจะมีอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น

ศาสตราจารย์ ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ (2554, น.21) กล่าวไว้ว่า คนที่มีอารมณ์ดีจะมีความสุขได้ง่าย ไม่ว่าเหตุการณ์ข้อเท็จจริงในขณะนั้นจะเป็นอย่างไรก็ดีหรือไม่ดีก็จะรู้สึกเป็นสุขได้ง่าย

เราสามารถพัฒนาอารมณ์ตั้งแต่ในวัยเด็กได้ โดยการนำเสียงเพลง เสียงดนตรีเข้ามาใช้เสริมสร้างพัฒนาการเรียนรู้ เสียงดนตรี เป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาเด็กทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ดนตรีกับเด็กเป็นสิ่งที่คู่กันโดยธรรมชาติ ไม่สามารถแยกออกจากกัน แน่ใจได้เลยว่าเด็กทุกคนต้องชอบดนตรี ชอบเสียงเพลง เสียงเพลงนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเด็ก ๆ

“การวางรากฐานที่แข็งแกร่งและส่งผลเชื่อมโยงต่อไปในทุก ๆ ด้าน

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทักษะของการคิด สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความคิดสร้างสรรค์
ช่วยให้สามารถสื่อสารและแสดงออกทางด้านอารมณ์ได้ดี” (จเร สำอางค์, 2553, น.17)

4. พัฒนาการด้านดนตรีของเด็กแต่ละช่วงวัย

- เด็กแรกเกิด วัยเริ่มหัดเดิน

เวลามีเสียงดนตรีดังขึ้น เราจะสังเกตเด็กเล็ก ๆ ได้ว่า เด็กๆจะมีปฏิกิริยาที่จะสนใจเสียงต่าง ๆ รอบด้าน จะตั้งใจฟังและขยับร่างกายตาม ยิ่งถ้าเราเคลื่อนไหวไปกับเด็ก ๆ ด้วยแล้ว พวกเขาจะยิ่งรู้สึกสนุก

มากขึ้น และเด็กยังจะเลียนแบบท่าทางที่เราเคลื่อนไหวอีกด้วย

เนื่องจากเด็กเล็กอยู่ในช่วงที่มีการพัฒนาทางกล้ามเนื้อโดยผ่านการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ดนตรีก็สามารถช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของเด็กได้เป็นอย่างดี เมื่อเด็กกำลังเต้น โยกตัวไปมา นั้นหมายความว่าเด็กกำลังรับรู้ถึงจังหวะที่คงที่ เด็กเล็กจัดว่าเป็นนักฟังที่เก่งกว่าได้ พวกเขาชอบเสียงต่าง ๆ รวมไปถึงเสียงของเครื่องดนตรี

การร้อง การฟัง การเต้นเป็นธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเด็ก

การที่เด็กได้ฟังเพลงที่มีเนื้อร้องมีสัมผัสหรือมีการเล่นเสียงของตัวเอง

เป็นการช่วยให้ทักษะการพูดและการอ่านพัฒนาขึ้น (จเร สำอางค์, 2553, น.51)

- เด็กก่อนวัยเรียน (3-6 ปี)

เด็กวัยนี้จะเริ่มสนใจดนตรีมากขึ้น สามารถตอบสนองต่อทำนอง จังหวะดนตรีได้มากขึ้นและยังสามารถจินตนาการไปตามเสียงดนตรีที่ได้ยินได้ฟัง ดนตรีจะแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์และความช่างคิดของเด็ก กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้คือ การตบมือเข้าจังหวะ การเต้นเข้ากับจังหวะสนุก ๆ เด็กวัยนี้จะตอบสนองต่อดนตรีได้อย่างอิสระ เราสามารถให้เด็กเริ่มเรียนเรื่องโน้ตดนตรีได้แล้ว เพราะเด็กเริ่มรู้เรื่องการคำนวณบ้างแล้ว

เด็กวัยประถมศึกษา

(ช่วงอายุ 7-9 ปี) เด็กวัยนี้ จะมีความจำที่ดีและมีความกระตือรือร้น มีศักยภาพทางการเรียนรู้ที่ดีขึ้นอีกด้วย แต่เรื่องสมาธิยังไม่ค่อยนิ่งนัก เด็กสามารถที่จะเข้าใจเรื่องของโครงสร้างทางดนตรีมากขึ้นโดยผ่านการฟัง การเล่น เราจะสังเกตได้ว่าเด็กมีพัฒนาการทางด้านดนตรีมากขึ้น

(ช่วงอายุ 10-12 ปี) เด็กวัยนี้จะมีความเข้าใจเรื่องระเบียบวินัยต่าง ๆ มากขึ้น สามารถเรียนเครื่องดนตรีได้มากกว่า 1 ประเภท สามารถเรียนรู้โครงสร้างดนตรี และเริ่มที่จะเล่นทำนองอิสระหรือที่เราเรียกกันว่า อิมโพรไวส์ (Improvise) และสามารถรู้สึกถึงความละเอียดอ่อนของทำนองเพลงและสื่ออารมณ์ของบทเพลงได้มากขึ้น

ทำไมเด็กจึงต้องเรียนดนตรี : เรียนดนตรีดีอย่างไร

การเรียนดนตรีกับการเรียนรู้วิชาอื่น ๆ นั้น เด็กที่เรียนดนตรี จะมีคะแนนวิชาอื่น ๆ ดีขึ้นเมื่อไรก็ตามที่เห็นเด็ก ๆ มีกิจกรรมที่สนุกสนาน ร่าเริงมีความสุข เราก็จะพบว่าเด็กกลุ่มนี้จะมีผลการเรียนดีด้วย

5. ดนตรีพัฒนาอารมณ์ได้อย่างไร ?

ดนตรีเป็นเรื่องของความงดงามทางศิลปะที่มนุษย์บรรจงสร้างสรรค์ขึ้นให้มนุษย์ด้วยกันเองได้ชื่นชมและซาบซึ้งในความงดงามของดนตรี (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2545, น.6)

เราสามารถนำดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังดนตรี การบรรเลงดนตรี เข้ามาใช้ในการพัฒนาอารมณ์ของแต่ละบุคคลได้ จะเห็นได้ว่า ดนตรีนั้นสามารถจัดการกับอารมณ์ของเราในรูปแบบต่าง ๆ

5.1 อารมณ์ดี = เรียนดี

ดนตรีช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและลดระดับของความเครียดได้ ดนตรียังมีผลโดยตรงต่อร่างกาย การฟัง

ดนตรีจะช่วยเพิ่มการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ซึ่งจะทำให้รู้สึกสบายใจและนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี อีกทั้งยังสามารถสร้างแรงบันดาลใจ สร้างอารมณ์ และเป็นตัวสร้างที่让孩子มีความจำที่ดี (จเร สำอางค์, 2553, น.32)

5.2 ดนตรีช่วยบำรุงสุขภาพจิต

สำหรับเด็กที่มีปัญหาทางด้านจิต ดนตรีจะช่วยลดความกังวลใจ ความเครียด ความซึมเศร้า ดนตรีสามารถทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้นได้ เพราะดนตรีจะไปกระตุ้นระบบการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายของเราทำงานได้ดีขึ้น

5.3 ดนตรีช่วยระบายอารมณ์ โกรธหงุดหงิด

การฟังดนตรีช่วยปลดปล่อยอารมณ์โกรธภายในใจ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาแนะนำให้ปลดปล่อยอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมก้าวร้าวหรืออารมณ์ความโกรธภายในใจ รวมทั้งความเสี่ยงความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง และโรคหัวใจ ดนตรีจะช่วยชำระล้างจิตใจ จะช่วยให้ปลดปล่อยความก้าวร้าวและแสดงอารมณ์โกรธและเศร้าที่มีอยู่ออกมา รวมถึงคลี่คลายสถานการณ์ที่ยูกยากอยู่ในใจไม่ว่าคุณจะเป็นคนที่เก็บความโกรธไว้ในใจ หรือแสดงอารมณ์โกรธออกมา ดนตรีจะช่วยปลดปล่อยอารมณ์ที่กักเก็บไว้ ช่วยให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น

5.4 ดนตรีช่วยลดอาการโรคเศร้า

ดนตรีในทุกวัฒนธรรมสามารถเยียวยา หรือแม้แต่ยกระดับจิตวิญญาณของผู้คนได้ มิงานวิจัยสมัยใหม่มากมายที่ยืนยันตรงกันถึงประโยชน์ด้านจิตบำบัดของดนตรี โดยดนตรีที่มีทำนองร่าเริงสดใส คือ ยานานเอกที่ใช้รักษาอาการซึมเศร้าได้

5.5 ดนตรีทำให้อารมณ์ดี

อารมณ์ดีทำให้ประสิทธิภาพของการทำงาน สุขภาพ และการนับถือตนเองดีขึ้น มีหลักฐานทางจิตวิทยามากกว่าสองศตวรรษพิสูจน์ได้ว่า ดนตรีเป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่ทำให้คนเราอารมณ์ดี ดนตรีประเภทยกระดับจิตใจช่วยให้เอาชนะอารมณ์หดหู่สิ้นหวัง ความคิดในแง่ลบ ควบคุมพฤติกรรมการกินที่เกิดจากอารมณ์รู้สึกหิวอายน้อยลง มองโลกในแง่ดี

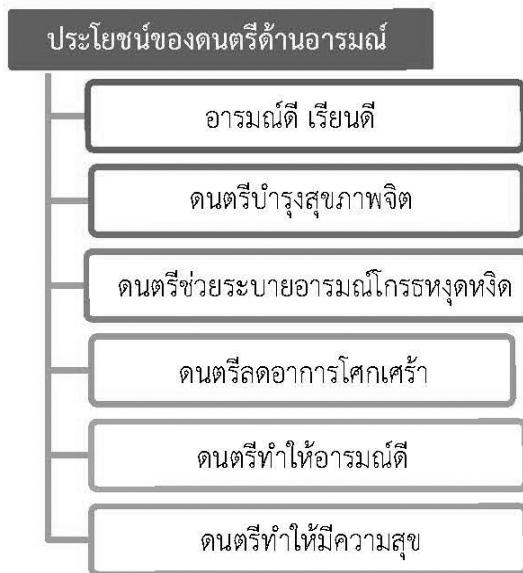
5.6 ดนตรีสามารถคลายความกังวล

หลังจากฟังดนตรีที่มีจังหวะ 60-80 เคาะต่อนาที เป็นเวลา 30 นาที ผู้ป่วยที่มีอาการหอบ คลายความกังวลและมีอาการหายใจที่ลำบากน้อยลง รวมทั้งความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจดีกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ดนตรีในการบำบัด

5.7 ดนตรีช่วยให้เกิดความรู้สึกมีความสุข

มีการทดลองโดยการให้ทารก 120 คน อายุระหว่าง 5-24 เดือน ฟังดนตรีและเสียงกระตุ้นเป็นจังหวะ รวมถึงจังหวะกลองที่ต่อเนื่อง ผลปรากฏว่า ทารกขยับร่างกายตามจังหวะและเสียงเพลงมากกว่าคำพูด รวมทั้งขยับตัวช้าและเร็วตามจังหวะที่ได้ยิน และระดับการเคลื่อนไหวไปตามดนตรีในเชิงบวกก็สัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงบวก ซึ่งแปลง่าย ๆ ว่าทารกมีความสุขมากขึ้นเมื่อได้ขยับร่างกายตามเสียงดนตรีนั่นเอง

6. บทสรุป



ดนตรี มีประโยชน์และสามารถพัฒนาอารมณ์ได้จริง ๆ เพราะการฟังดนตรีหรือ การบรรเลงดนตรีนั้น จะทำให้อารมณ์ดีขึ้น มีงานวิจัยมากมายที่ได้ยืนยันตรงกันถึงการบำบัดจิตโดยดนตรี โดยดนตรีจะต้องเป็นทำนองที่ร่าเริงสนุกสนาน อีกทั้งดนตรียังลดความกังวล ปลอดภัยอารมณ์ต่าง ๆ การฟังดนตรีที่มีทำนองช้า จะให้จิตใจสงบ และผ่อนคลาย เมื่อคนเราอารมณ์ดี จะมีความสุข คนรอบตัวเราก็จะมีความสุข

เราสามารถแบ่งปันความสุข หรือใช้ดนตรีพัฒนาอารมณ์ โดยแนะนำให้คนรอบข้างเราฟังเพลง เล่นดนตรี ซึ่งจะเป็นโยชน์สูงสุดต่อไป เช่น ถ้าเราใช้ดนตรีมาพัฒนาเด็ก ๆ ในการเรียนประจำวัน เด็กก็จะเรียนดีขึ้น ไม่เครียด และยังสามารถประยุกต์ใช้กับการเรียนวิชาอื่น ๆ ได้อีกด้วย

บรรณานุกรม

- จเร สำอางค์. (2553). *ดนตรีเล่น สมองเล่น Music can change*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. 2545). *สาระดนตรีศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บัณฑิต อึ้งรังษี. (2554). *ดนตรีเป็นยาวิเศษ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เชอริบุคส์
- บุษกร บินทสันต์. (2553). *ดนตรีบำบัด*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผกา สัตยธรรม. (2545). *สุขภาพจิตเด็ก*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิทยา นาควิชะ. (2554). *คนอารมณ์ดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ท จำกัด
- สมชาย สำราญเวชพร. (2546). *อารมณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)