

โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง (Senior Project)

เรื่อง

การประพันธ์บทเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียด
ด้วยหลักจิตวิทยาดนตรี

นางสาวทอฝัน มุ่งปั้นกลาง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
ปีการศึกษา 2568

ทอฝัน มุ่งป๋นกลาง (2568) : โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง
เรื่อง การประพันธ์บทเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยหลักจิตวิทยาดนตรี
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์เชาว์วุฒิ อรุโณทอง
ผู้เชี่ยวชาญ : นายปิยภูมิ พรหมโยธิน
ผู้ปกครอง : นางวาสนา มุ่งป๋นกลาง

บทคัดย่อ

โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง เรื่องการประพันธ์บทเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยหลักจิตวิทยาดนตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำบทเพลงสำหรับผ่อนคลายความเครียดภายใต้มินิอัลบั้ม From Heart to Hearts ผู้จัดทำได้เลือกสรรทำนอง จังหวะ กุญแจเสียงของเพลง และเสียงประสาน ตามหลักจิตวิทยาดนตรี เพื่อให้เพลงสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการลดระดับความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้จัดทำได้มีการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อบทเพลงสำหรับผ่อนคลายความเครียด เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดและความกังวลสูงที่จะต้องเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยได้คัดเลือกจำนวนนักเรียนมาทั้งหมด 20 คน และได้ใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ศึกษาได้ประพันธ์เพลงจำนวน 4 เพลง เพลงที่ 1 A Tree Never Stops Growing อยู่ในบันไดเสียง F Major เพลงที่ 2 All Things Go By อยู่ในบันไดเสียง A Major เพลงที่ 3 There Is a Day Called Tomorrow อยู่ในบันไดเสียง D Flat Major และเพลงที่ 4 The Sun After the Rain อยู่ในบันไดเสียง C Major จากผลการสำรวจความคิดเห็น นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้ฟังเพลงในมินิอัลบั้ม มีความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย คลายความเครียดและอารมณ์ดีขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นักเรียนส่วนใหญ่ได้ประเมินบทเพลงตามหัวข้อ 1. ฟังเพลงแล้วรู้สึกผ่อนคลาย 2. เพลงช่วยลดความเครียดหรือความกังวลได้ 3. เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง 4. จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด 5. มีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบทเพลงในมินิอัลบั้ม From Heart to Hearts สามารถใช้เพื่อช่วยคลายความเครียดของผู้คนได้จริง

สารบัญ

หน้า

หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	1
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	2
ความเครียด	2
จิตวิทยาดนตรีและดนตรีกับการผ่อนคลายความเครียด	3
ขั้นตอนวิธีการประพันธ์เพลง	7
รูปแบบวิธีการศึกษา	9
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	9
การเก็บรวบรวมข้อมูล	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	9
ผลการศึกษา	9
สะท้อนความคิด	24
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	27

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องเผชิญกับความกดดันและความเครียดจากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย การจัดการเวลาเรียนและกิจกรรม ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียดสูง กระทั่งต่อสุขภาพกาย จิตใจ ปัญหาทางอารมณ์และการเรียนรู้โดยตรง (ปัญญภรณ์ ธนกรณวัฒน์. 2565 : 54 - 59)

ดนตรีเป็นหนึ่งในวิธีการบำบัดและผ่อนคลายความเครียดที่ได้รับการยอมรับในเชิงวิชาการ งานวิจัยด้านดนตรีบำบัดชี้ว่า การฟังดนตรีที่มีจังหวะช้าและมีความไพเราะ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และกระตุ้นสมองให้หลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ซึ่งมีผลต่อการลดความวิตกกังวลและปรับอารมณ์ให้สงบ (นัทธี เชียงชนะ และ สมชัย ตระการรุ่ง. 2558 : 116 - 113)

ในทางจิตวิทยา ดนตรีสามารถส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ได้โดยตรง ตามแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เพลงที่มีโครงสร้างเหมาะสมสามารถช่วยกระตุ้นให้สมองเกิดการรับรู้ในแง่บวก ลดความตึงเครียดของระบบประสาทและช่วยให้ผู้ฟังเกิดภาวะผ่อนคลายซึ่งเป็นสภาวะที่ตรงข้ามกับความเครียดทางสรีรวิทยา นอกจากนี้ การรับฟังและมีส่วนร่วมกับดนตรียังส่งเสริมให้ผู้ฟังสามารถระบายอารมณ์ และฟื้นฟูสมดุลทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Suvi Saarikallio and Jaakko Erkkilä. 2007 : 88 – 109)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะประพันธ์เพลงสำหรับการคลายความเครียด โดยคำนึงถึงโครงสร้างของดนตรี เช่น จังหวะที่ช้าพอประมาณ ทำนองที่มีความไพเราะ การใช้เสียงประสานและท่วงทำนองที่ให้ความรู้สึกสงบ เพื่อให้ผู้คนสามารถใช้เพลงนี้เป็นสื่อบำบัดอารมณ์ ลดความเครียด และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพักผ่อน ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะการประพันธ์เพลงและความคิดสร้างสรรค์ของผู้จัดทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดทำบทเพลงสำหรับผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อบทเพลงสำหรับผ่อนคลายความเครียด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้บทเพลงสำหรับผ่อนคลายความเครียด
2. เป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจศึกษาการประพันธ์ดนตรีเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ขอบเขตการศึกษา

1. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทำแบบประเมินมีจำนวนทั้งสิ้น 39 คน ผลการประเมินระดับความเครียดพบว่า มีนักเรียนจำนวน 26 คนที่มีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จากนั้นได้คัดเลือกนักเรียนจำนวน 20 คนจากกลุ่มดังกล่าว เข้าร่วมการประเมินความคิดเห็นต่อบทเพลงตามขั้นตอนของการศึกษา

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา ตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ถึงภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

นิยามศัพท์เฉพาะ

การประพันธ์เพลง คือกระบวนการสร้างหรือจัดทำบทเพลงขึ้น โดยการผสมผสานองค์ประกอบหรือส่วนต่าง ๆ ของดนตรีเข้าด้วยกันอย่างมีระบบ

หลักทางจิตวิทยาดนตรี คือ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับจิตใจมนุษย์ โดยอธิบายว่าดนตรีส่งผลต่อการรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์อย่างไร

แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

โครงการการศึกษาความรู้เฉพาะเรื่อง เรื่องการประพันธ์บทเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยหลักทางจิตวิทยาศึกษา ได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความเครียด
2. จิตวิทยาดนตรีและดนตรีกับการผ่อนคลายความเครียด
3. ขั้นตอนวิธีการประพันธ์เพลง

1.ความเครียด

1.1 ความเครียดคืออะไร

ความเครียดเป็นกลไกทางธรรมชาติของมนุษย์ทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยาก ทำลาย หรือไม่เป็นไปตามความคาดหวัง จะเกิดความรู้สึกหนักใจ ทุกข์ใจ ทุกคนสามารถพบเจอกับความเครียดได้ โดยระดับของความเครียดขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การประเมินสถานการณ์และการคิดของแต่ละบุคคล หากความเครียดอยู่ในระดับเหมาะสมจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง แต่หากมีมากเกินไปจะส่งผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้เกิดอาการใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง และอาจส่งผลให้สมองส่วนควบคุมอารมณ์ทำงานผิดปกติจนเกิดโรคทางจิตใจตามมา (โครงการ TO

BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564)

1.2 สาเหตุของความเครียด

1.2.1 สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

ปัญหาในชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไป เช่น ปัญหาด้านการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ หรือความรัก ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้

1.2.2 การคิดและการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล

จากการสังเกตพบว่า ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกหรือมองโลกในแง่ดีมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย อีกทั้งผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือหรือมีคนคอยสนับสนุนเมื่อเผชิญปัญหามักมีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ต้องเผชิญปัญหาเพียงผู้เดียว

สรุปได้ว่าความเครียดไม่ได้เกิดจากปัจจัยเพียงอย่างเดียว แต่จะเกิดจากสองสาเหตุประกอบกัน โดยมีปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นปัจจัยกระตุ้นหลัก และกระบวนการคิดหรือการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคลเป็นตัวกำหนดระดับความเครียดที่เกิดขึ้น (โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564)

1.3 การผ่อนคลายความเครียด

บุคคลจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความถนัด ความสนใจ และสิ่งที่ตนเองรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำ โดยมักเลือกกิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เช่น การนอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ฟังเพลง เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ท่องเที่ยว (โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564)

2. จิตวิทยาดนตรีและดนตรีกับการผ่อนคลายความเครียด

2.1 จิตวิทยาดนตรีคืออะไร

จิตวิทยาดนตรี (Music Psychology) เป็นสหวิทยาการที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับจิตใจมนุษย์ โดยใช้เครื่องมือและวิธีการทางวิทยาศาสตร์และผสมผสานความรู้จากหลายสาขา เช่น ดนตรี จิตวิทยา ประสาทวิทยา และวิทยาการคอมพิวเตอร์ มุ่งเน้นการทำความเข้าใจว่าดนตรีมีอิทธิพลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และกระบวนการทางความคิดอย่างไร นักวิจัยในสาขานี้ศึกษาหัวข้อหลากหลาย เช่น การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการแสดงดนตรี ผลของแนวดนตรีต่าง ๆ ต่อผู้ฟัง

หนึ่งในแขนงที่สำคัญคือ ดนตรีบำบัด (Music Therapy) ซึ่งใช้ดนตรีช่วยผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจหรือสติปัญญา ทั้งนี้จิตวิทยาดนตรียังเชื่อมโยงกับศาสตร์อื่น ๆ เช่น จิตวิทยาการแสดง

(Performance Psychology) การศึกษาการใช้ดนตรีเพื่อเพิ่มสมาธิของศัลยแพทย์ หรือการใช้เสียงดนตรีช่วยนักกีฬาฝึกซ้อม (Janine Ungvarsky. 2024: ออนไลน์)

2.2 สมอังกัปดนตรี

จากบทความเรื่อง ดนตรีกับสรีรวิทยาของระบบประสาท อธิบายว่าดนตรีมีผลโดยตรงต่อการทำงานของสมองและระบบประสาทของมนุษย์ โดยเฉพาะในด้านการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ และพฤติกรรม งานวิจัยพบว่าการฟังเสียงดนตรีบางความถี่ เช่น 98–120 เฮิรตซ์ มีผลดีต่อการทำงานของสมองหลายส่วน โดยเฉพาะ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ

ดนตรียังช่วยกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์ประสาทใหม่ในฮิปโปแคมปัส เกิดกระบวนการที่เรียกว่า นิวโรเจเนซิส (Neurogenesis) ส่งผลให้สมองจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น อีกทั้งยังเพิ่มระดับของสารเบรดีไทรฟิโนโรโทรฟิกแฟกเตอร์ (BDNF) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยให้เซลล์ประสาทแข็งแรงและเชื่อมต่อกันได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่ฟังดนตรีเป็นประจำจะมีระดับสารนี้ในเลือดสูงขึ้น ส่งผลดีต่อความสามารถด้านการคิดและความจำ

นอกจากผลต่อความจำแล้ว ดนตรียังมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียดและควบคุมอารมณ์ การฟังดนตรีช่วยลดการทำงานของสมองส่วน แอมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งควบคุมอารมณ์ด้านความกลัวและความวิตกกังวล อีกทั้งยังมีผลต่อ ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้สมองหลั่งสารออกซิโทซิน (Oxytocin) เพิ่มขึ้น และลดการหลั่งคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด การลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความดันโลหิต และส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (เจริญพันธุ์ นรุตพล. 2565 : 16 – 19)

2.3 อารมณ์และดนตรี

ดนตรีสามารถกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากเสียงเพลงสามารถสื่อสารโดยตรงกับสมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์หรือระบบลิมบิก (Limbic System) เมื่อฟังเพลงที่มีจังหวะช้าและทำนองนุ่มนวล สมองจะหลั่งสารสื่อประสาทอย่างเซโรโทนิน (Serotonin) และโดพามีน (Dopamine) ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข ในทางตรงกันข้าม เพลงที่มีจังหวะเร็วหรือมีพลังจะกระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้นและกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน นอกจากนี้ เพลงยังสามารถเชื่อมโยงกับความทรงจำ ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข ความเศร้า หรือความคิดถึงได้โดยไม่รู้ตัว

การฟังเพลงไม่เพียงช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตอีกด้วย งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ชี้ว่าดนตรีมีบทบาทในการลดความเครียดและความวิตกกังวล โดยการฟังเพลงที่ชื่นชอบสามารถลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน

การฟังหรือฝึกเล่นดนตรีอย่างต่อเนื่องยังช่วยส่งเสริมกระบวนการพลาสติกสมอง (Brain Plasticity หรือ Neuroplasticity) ซึ่งเป็นความสามารถของสมองในการปรับเปลี่ยนและพัฒนา

โครงสร้างใหม่ ทำให้ผู้ที่ฝึกดนตรีมีความเสื่อมของสมองน้อยลงเมื่อเข้าสู่วัยชรา มีเนื้อสมองส่วนสีเทา (Gray Matter) มากกว่า และมีความสามารถทางปัญญา (Cognitive Function) ที่ดีกว่าคนทั่วไป (แองกี้ เฮาส์. 2567: ออนไลน์)

2.4 ดนตรีช่วยให้ผ่อนคลายได้อย่างไร

ดนตรีในด้านจิตใจมีส่วนช่วยเสริมสร้างภาวะอารมณ์เชิงบวก ทำให้ผู้ฟังจดจ่อและตระหนักรู้ต่อภาวะภายในของตนเองมากขึ้น คลื่นสมองมีแนวโน้มปรับเข้าสู่จังหวะเดียวกับเสียงดนตรี หากอยู่ในภาวะผ่อนคลายระดับลึก การฟังดนตรีสามารถส่งผลใกล้เคียงกับการทำสมาธิ อีกทั้งยังมีบทบาทในการบรรเทาอาการสมาธิสั้นและกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลายและความสุข ส่งผลต่อการลดระดับความวิตกกังวลและความเครียด (นัทธี เชียงชนะ และ สมชัย ธรรมารุ่ง. 2558 : 116 - 113)

2.5 ดนตรีบำบัด

ในปัจจุบัน มีการประยุกต์ใช้ดนตรีในแวดวงการแพทย์อย่างแพร่หลาย โดยนำมาเป็นเครื่องมือช่วยในการบำบัดรักษา ทั้งในลักษณะเดี่ยวและร่วมกับวิธีทางการแพทย์อื่น ๆ ดนตรีบำบัดสามารถส่งเสริมการฟื้นฟูได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงพฤติกรรมและอารมณ์ ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการดูแลโดยนักดนตรีบำบัดซึ่งเป็นผู้วางแผนกิจกรรม เลือกประเภทของเพลง และกำหนดรูปแบบการมีส่วนร่วมให้เหมาะสมกับอาการหรือความต้องการของแต่ละบุคคล โดยการดำเนินการอาจอยู่ในรูปแบบการฟัง การร้อง การเล่นเครื่องดนตรี หรือการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนกระบวนการฟื้นฟูอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ (โรงพยาบาลเมตพาร์ค. 2566: ออนไลน์)

ดนตรีทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารความรู้สึก ช่วยให้ผู้คนสามารถระบายอารมณ์ที่ไม่สามารถแสดงออกด้วยคำพูดได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเครียด สร้างอารมณ์เชิงบวก และส่งเสริมความสัมพันธ์ในสังคม ดนตรีบำบัดแบ่งออกเป็นสองประเภทหลักคือการฟังและการเล่น ซึ่งเลือกใช้ตามความต้องการและสภาพของผู้เข้ารับการบำบัด โดยใจความสำคัญของดนตรีบำบัดคือการใช้พลังของดนตรีในการคลายความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้น (ดนตรีบำบัด. ม.ป.ป: ออนไลน์)

2.6 ดนตรีที่เหมาะสมกับการผ่อนคลายความเครียด

2.6.1 ลักษณะของบทเพลงผ่อนคลายความเครียด

เสียงดนตรีมีอิทธิพลต่ออารมณ์และจิตใจของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง การนำดนตรีมาใช้เพื่อการบำบัดจึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของเสียงอย่างเหมาะสม องค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการบำบัดจิตใจ ได้แก่ จังหวะ ระดับเสียง ความดัง เสียงประสาน และทำนอง จังหวะของดนตรีที่อยู่ในช่วงตัวดำ (Crochet) มีค่าเท่ากับ 70–80 จังหวะต่อนาที (Beats Per Minute) จะช่วยให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายและส่งเสริมสมาธิ ระดับเสียงที่อยู่ในช่วงต่ำถึงปานกลางช่วยสร้างความสงบ ส่วนความดัง

ของเสียงที่เบาและนุ่มจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด และช่วยให้เกิดความสุขสบายใจ เสียงประสานช่วยสะท้อนและปรับอารมณ์ของผู้ฟัง ในขณะที่ทำนองเพลงที่ราบรื่นและต่อเนื่องสามารถลดความวิตกกังวล กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้ระบายอารมณ์ออกมา

สำหรับลักษณะของดนตรีที่เหมาะสมในการบำบัดจิตใจ ควรเป็นเพลงบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้อง มีจังหวะช้า มั่นคง และทำนองที่นุ่มนวลต่อเนื่อง ระดับเสียงควรอยู่ในช่วงปานกลางถึงต่ำ และอาจผสมเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงฝน น้ำตก หรือเสียงนกร้อง เพื่อช่วยเสริมความสงบ ดนตรีประเภทที่นิยมใช้ ได้แก่ เพลงคลาสสิก เพลงแจ๊สแบบช้า ๆ หรือเสียงจากเครื่องดนตรีอย่างพิณ กีตาร์ และวงออเคสตรา ดนตรีที่มีองค์ประกอบเหมาะสมเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดสมดุล ลดความเครียด กระตุ้นอารมณ์เชิงบวก และส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน (กองบรรณาธิการ บริษัท เอโซ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด. 2565: ออนไลน์)

2.6.2 กุญแจเสียง

หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยกำหนดบรรยากาศทางอารมณ์ของเพลง คือ กุญแจเสียง (Key) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของผู้ฟังอย่างชัดเจน โดยทั่วไปแล้ว กุญแจเสียงเมเจอร์ (Major Key) มักให้ความรู้สึกสดใส ร่าเริง มีพลัง และเปี่ยมด้วยความหวัง ในขณะที่กุญแจเสียงไมเนอร์ (Minor Key) สื่อถึงความเศร้า ละเมียดละไม ลึกลับ หรือสะท้อนความรู้สึกสูญเสีย

แนวคิดนี้มีรากฐานจากนักทฤษฎีดนตรีชาวเยอรมันชื่อ จอห์น แมทธิสัน (John Mattheson) ได้จำแนกบุคลิกทางอารมณ์ของกุญแจเสียงต่าง ๆ ไว้อย่างละเอียด ต่อมา ริต้า สเตบลิน (Rita Steblin) ได้นำแนวคิดนี้กลับมาศึกษาและเผยแพร่ใหม่ในงาน A History of Key Characteristics in the 18th and Early 19th Centuries ทำให้เกิดความเข้าใจในจิตวิทยาดนตรีที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

นักประพันธ์เพลงในยุคปัจจุบันยังคงใช้แนวทางนี้ในการเลือกกุญแจเสียง เพื่อให้สอดคล้องกับอารมณ์ของบทเพลง เช่น หากต้องการสื่อถึงชัยชนะหรือความปิติ มักเลือกกุญแจเสียงเมเจอร์ แต่หากต้องการสะท้อนความสูญเสียหรือความเศร้า กุญแจเสียงไมเนอร์จะเหมาะสมกว่า อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกของแต่ละกุญแจเสียงไม่ได้ตายตัวเสมอไป การผสมผสานกุญแจเสียงต่าง ๆ หรือการใช้กุญแจเสียงที่ตรงข้ามกับอารมณ์ของเนื้อเพลง อาจสร้างความรู้สึกซับซ้อนและน่าประทับใจยิ่งขึ้น (Jared H. 2568: ออนไลน์)

จากงานวิจัย Effects of musical tempo and mode on arousal, mood, and spatial abilities ศึกษาผลของ จังหวะดนตรี (Tempo) และ โหมดของเพลง (Mode) ที่มีต่อระดับการตื่นตัวทางสรีรวิทยา และอารมณ์ของผู้ฟัง

ในส่วนของ จังหวะดนตรี พบว่า เพลงจังหวะเร็วช่วยเพิ่มระดับการตื่นตัวของร่างกาย ทำให้ผู้ฟังรู้สึกกระฉับกระเฉงและมีพลัง ส่งผลให้ผลการทดสอบด้านการคิดและการรับรู้เชิงพื้นที่ดีขึ้น

ในทางตรงกันข้าม เพลงจังหวะช้ามีผลในทางบรรเทา คือช่วยให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึก สงบ ผ่อนคลาย และลดความเครียด เหมาะสำหรับการพักผ่อนหรือสร้างสมาธิ มากกว่าการกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว (Gabriela Husain, William Forde Thompson and E. Glenn Schellenberg. 2002: 151 - 171)

3. ขั้นตอนวิธีการประพันธ์เพลง

การประพันธ์เพลงเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ ทักษะ และแรงบันดาลใจ ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นนักประพันธ์เพลงควรเริ่มจากการฟังผลงานของนักประพันธ์คนอื่น เพื่อเปิดมุมมองทางดนตรี เรียนรู้ทฤษฎีดนตรีเพื่อเข้าใจหลักการของเสียงและโครงสร้างเพลง รวมทั้งฝึกเล่นเครื่องดนตรีเพื่อเข้าถึงเสียงจริงและเข้าใจขีดจำกัดของเครื่องดนตรีแต่ละชนิด การลงมือประพันธ์เพลงอย่างสม่ำเสมอและประพันธ์ทีละส่วนช่วยให้ผลงานมีความต่อเนื่องและพัฒนาอย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีด้านดนตรี เช่น โปรแกรมเขียนโน้ตและโปรแกรมบันทึกเสียงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างสรรค์ผลงาน การเรียบเรียงเพลงจากบทประพันธ์ที่มีอยู่เดิม รวมถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือมีครูผู้สอนให้คำแนะนำ ล้วนช่วยเสริมประสบการณ์และขยายมุมมองทางดนตรี ผู้ที่เริ่มต้นควรตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ และพัฒนาผลงานอย่างต่อเนื่อง (The U.S.A. Songwriting Competition. ม.ป.ป: ออนไลน์)

ประพันธ์เพลงเปิยโน้ตเน้นให้เริ่มจากทำนอง ผู้ประพันธ์ควรกำหนดอารมณ์หรือความหมายที่ต้องการสื่อ ท่อนนำควรมีความสั้นและนำเข้าสู่ทำนองหลักโดยเร็ว ระหว่างการประพันธ์เพลงหากเกิดแนวคิดใหม่ ควรพิจารณาว่าควรแยกออกเป็นบทเพลงใหม่หรือไม่ การใช้ทำนองซ้ำควรมีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาให้มีความหลากหลาย

ผู้ประพันธ์ควรพัฒนาเพลงเหมือนการเล่าเรื่องที่มีจุดเริ่มต้น ตรงกลาง และตอนจบ พร้อมเปิดรับความผิดพลาด ซึ่งอาจนำไปสู่แนวคิดใหม่ ๆ ควรคงความเรียบง่าย ไม่ซับซ้อนจนเกินไป เพลงไม่จำเป็นต้องมีความยาวเกินไป ผู้ประพันธ์ควรใช้เวลาแก่กระบวนการสร้างสรรค์ และบันทึกแนวคิดทุกครั้งที่เกิดขึ้น เพื่อเก็บไว้พัฒนาผลงานในอนาคต แนวคิดเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการประพันธ์เพลงที่ดีคือการสร้างสรรค์ด้วยใจ เปิดรับแรงบันดาลใจ และให้เวลาเป็นส่วนหนึ่งของศิลปะทางดนตรี (David Nevue. ม.ป.ป: ออนไลน์)

การประพันธ์เพลงเป็นศิลปะที่ผสมผสานอารมณ์ การเล่าเรื่อง และทักษะทางดนตรีเข้าด้วยกัน ผู้ที่ต้องการพัฒนาทักษะการประพันธ์เพลงควรเริ่มจากการกำหนดแนวคิดหรือเรื่องราวที่ต้องการสื่อ แล้วค่อยพัฒนาโครงสร้างเพลง โดยทดลองปรับเปลี่ยนรูปแบบเพื่อสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัว และสร้างทำนองที่น่าจดจำโดยอาศัยการใช้จังหวะที่หลากหลาย การทำซ้ำ และการสร้างความแตกต่างระหว่างท่อนต่าง ๆ ของเพลง

องค์ประกอบสำคัญอื่น ๆ ได้แก่ การเลือกคอร์ดและเสียงประสานที่เหมาะสมกับอารมณ์ของเพลง เช่น คอร์ดเมเจอร์ให้ความรู้สึกสดใส ส่วนคอร์ดไมเนอร์ให้ความรู้สึกเศร้าหรือครุ่นคิด รวมถึงการใช้ความเข้มเสียง (Dynamics) เพื่อสร้างอารมณ์ขึ้นลงในเพลง การร่วมงานกับนักดนตรีคนอื่นสามารถเปิดมุมมองใหม่และเพิ่มแรงบันดาลใจได้ ขณะเดียวกันผู้ประพันธ์ควรกล้าที่จะทดลองปรับแก้ และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพราะการประพันธ์เพลงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่หยุดนิ่ง ซึ่งสามารถช่วยให้ค้นพบเอกลักษณ์ทางดนตรีและสร้างผลงานที่สะท้อนตัวตนได้อย่างแท้จริง (Musicians Institute College of Music. 2567: ออนไลน์)

จากการศึกษา พบว่าขั้นตอนของการประพันธ์เพลงไม่มีลำดับที่ตายตัว ผู้ประพันธ์สามารถเริ่มจากองค์ประกอบใดก่อนก็ได้ตามความถนัด เช่น ทำนอง คอร์ด แต่สิ่งสำคัญคือต้องคำนึงถึงแนวคิดหลักของเพลง รู้ว่าประพันธ์ขึ้นเพื่ออะไร ต้องการสื่อสารอารมณ์หรือแนวคิดใดให้ผู้ฟังเข้าใจอย่างชัดเจน จากนั้นจึงเลือกเครื่องดนตรีและองค์ประกอบทางดนตรีอื่น ๆ โดยกระบวนการประพันธ์เพลงถือเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ยืดหยุ่น สามารถปรับแก้และย้อนกลับไปพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามแรงบันดาลใจและความเหมาะสมของผลงาน

ในการจัดทำโครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะ เรื่องการประพันธ์บทเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยหลักทางจิตวิทยา ผู้จัดทำมีเป้าหมายที่จะประพันธ์เพลงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย คลายความเครียด ฟังแล้วรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น และได้มีขั้นตอนการประพันธ์เพลงดังนี้

1. ศึกษาเพลงบรรเลงในมิติต่าง ๆ ของดนตรี ที่สามารถช่วยลดความเครียดได้
2. เลือกกุญแจเสียง ช่วงเสียง และเครื่องดนตรี
3. ประพันธ์ทำนองเพลง (Melody) โดยเน้นทำนองที่ฟังสบาย ฟังแล้วผ่อนคลาย
4. ใส่เสียงประสาน (Harmony) ให้เข้ากับทำนอง โดยใส่คอร์ดที่มีความสดใส
5. พัฒนาการดำเนินไปของเสียงประสาน (Harmonic Progression) โดยใช้เทคนิคคอร์ดแตก (Broken Chord)
6. กำหนดสังคีตลักษณ์ (Musical Form) ของบทเพลง และประพันธ์ท่อนอื่น ๆ ให้เกิดเป็นเพลงที่ยาวขึ้นและเชื่อมต่อกัน โดยไม่ได้กำหนดลำดับในการประพันธ์ในแต่ละท่อน อาจประพันธ์แยกท่อนและนำมารวมกันทีหลัง หรือประพันธ์ตั้งแต่ต้นเพลงไปจนจบเพลงก็ได้
7. ท่อนเพลงที่เกิดการซ้ำ ผู้จัดทำจะทำทำนองทางแปร (Melodic Variation) เพื่อให้เกิดความหลากหลายทางดนตรี
8. ใส่รายละเอียดเพิ่มเติม เช่น ขึ้นคู่ (Intervals) ความเข้มเสียง (Dynamics) คำสั่งอัตราความเร็ว (Tempo Marks) การควบคุมลักษณะเสียง (Articulations)

รูปแบบวิธีการศึกษา

1. หาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการประพันธ์เพลงและศึกษาบทเพลงที่ทำให้ผู้อ่านคลายความเครียด
2. ประพันธ์บทเพลง จำนวน 4 เพลง
3. ให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญฟังเพื่อแก้ไขเพลงให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
4. ให้กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประเมินความคิดเห็นต่อบทเพลง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

บทเพลงนี้ ผู้จัดทำได้ใช้โปรแกรม Sibelius ในการเรียบเรียงและเขียนโน้ตเพลง และใช้โปรแกรม GarageBand ในการบันทึกเสียง ทั้งนี้ แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลได้จัดทำขึ้นโดยใช้ Google Forms

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการโดยใช้ข้อมูลปฐมภูมิ ผ่านการสำรวจความคิดเห็นโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Google Forms) ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อเก็บข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยมีการดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนกลุ่มทดลองรับฟังบทเพลงพร้อมกันจำนวนทั้งสิ้น 2 ครั้ง เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ผลและสรุปข้อมูลเชิงวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้เขียนได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อบทเพลงในมินิอัลบั้ม From Heart to Hearts โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และข้อคำถามปลายเปิด

ผลการศึกษา

โครงการการศึกษาความรู้เฉพาะเรื่อง เรื่อง การประพันธ์บทเพลงเพื่อผู้อ่านคลายความเครียด ด้วยหลักทางจิตวิทยาศึกษา มีผลการศึกษา ดังนี้

1. การจัดทำบทเพลงเพื่อผู้อ่านคลายความเครียด

จากการศึกษาการประพันธ์บทเพลงทำให้ได้บทเพลงเพื่อผู้อ่านคลายความเครียด จำนวน 4 เพลง โดยมีรูปแบบวิธีการประพันธ์เพลงจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการประพันธ์เพลง ตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น ได้แก่ เพลงที่ 1 A Tree Never Stops Growing เพลงที่ 2 All Things Go By เพลงที่ 3 There Is a Day Called Tomorrow และ เพลงที่ 4 The Sun After the Rain

1.1 เพลงที่ 1 A Tree Never Stops Growing



ภาพที่ 1 QR code ไฟล์เสียงเพลง A Tree Never Stops Growing

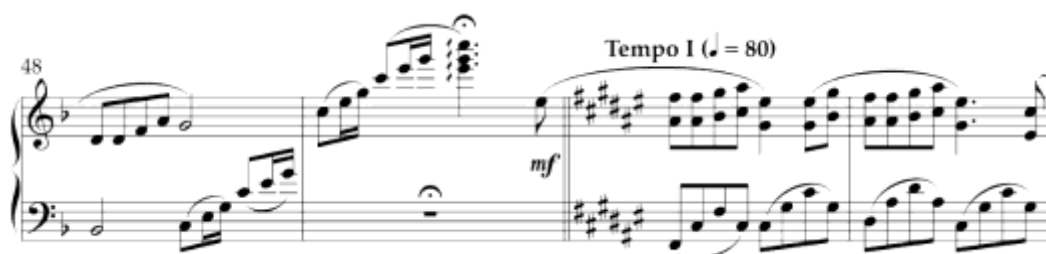
กุญแจเสียง F Major (เอฟเมเจอร์) กุญแจเสียงเมเจอร์ทำให้ผู้ฟังรู้สึกสดใส ฟังดนตรีได้สบาย ๆ กุญแจเสียง F Major ให้ความรู้สึกสงบ เรียบง่ายและเป็นมิตร (Ivan Hewett. 2568.)

จังหวะ Andantino ตัวดามีค่าเท่ากับ 80 จังหวะต่อนาที เป็นจังหวะที่ไม่ช้าและเร็วเกินไป ทำให้เกิดความฟังสบาย ผ่อนคลาย เป็นจังหวะที่ใกล้เคียงกับชีพจรของร่างกายขณะพัก

สังคีตลักษณ์ Intro A1 A2 B1 C A3 Bridge B2 โดยท่อนช่วงนำ (Intro) แนะนำเพลง มีความหนาแน่นของเนื้อดนตรี (Texture) ไม่มากจนเกินไป เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายเหมาะสำหรับเริ่มฟัง ท่อน A เริ่มเข้าทำนองเพลงมีความละเอียดมากขึ้น ท่อน B เป็นทำนองหลักทำให้คนจดจำได้ง่ายและเกิดความอยากฟังอีก ท่อนเชื่อมทำให้เพลงเข้ากัน ไม่รู้สึกสะดุด และท่อน C มีการเปลี่ยนอารมณ์เพลงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหลากหลาย

เทคนิคการประพันธ์เพลง

ท่อนท้ายสุดของเพลง ผู้ประพันธ์ได้ตั้งใจให้มีการเปลี่ยนกุญแจเสียง เพื่อให้เกิดความหลากหลายของทำนองที่มีการซ้ำหลายครั้ง โดยผู้ประพันธ์ได้ประพันธ์ท่อนเชื่อมขึ้นมาก่อนเพื่อไม่ให้เพลงมีความเชื่อมต่อกันระหว่างท่อน จากนั้นก็ได้เปลี่ยนกุญแจเสียงจาก F Major ไปเป็น F Sharp Major ที่มีความห่างกัน 1 ครึ่งเสียง (Semitone) และได้เพิ่มขั้นคู่ 6 และ 3 เข้าไป เพื่อให้ฟังแล้วรู้สึกถึงความเข้มข้นของท่อนสุดท้าย



ภาพที่ 2 ท่อนเชื่อมและการเปลี่ยนกุญแจเสียง

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

1. การดำเนินคอร์สมีโน้ตที่หนาแน่นมากเกินไป จึงได้มีการปรับลดและเปลี่ยนแพทเทิร์นของการดำเนินคอร์ส และได้แนะนำให้ไปศึกษาการดำเนินคอร์สของเพลงบรรเลงอื่น ๆ
2. ควรใส่ท่อนเพิ่มเพื่อให้ภาพรวมของเพลงมีอารมณ์ที่แตกต่าง

1.2 เพลงที่ 2 All Things Go By



ภาพที่ 3 QR code ไฟล์เสียงเพลง All Things Go By

กุญแจเสียง A Major (เอเมเจอร์) กุญแจเสียงเมเจอร์ทำให้ผู้ฟังรู้สึกฟังสบาย มีความรู้สึกทางบวก กุญแจเสียง A Major ให้ความรู้สึก ร่าเริง อ่อน และเปี่ยมด้วยพลังบวก มักสื่อถึงความรักที่บริสุทธิ์ ความพึงพอใจในชีวิต ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และ ความหวังในการกลับมาพบกับคนที่รักอีกครั้ง สะท้อนถึง ความอ่อนเยาว์ ความไว้วางใจ และความมองโลกในแง่ดี (Jared H. 2568: ออนไลน์)

จังหวะ Andante ตัวดามีค่าเท่ากับ 77 จังหวะต่อนาที Andante ยังหมายถึงจังหวะการเดินให้ความรู้สึกเหมือนกำลังก้าวขาสบาย ๆ จังหวะไม่ช้าและเร็วเกินไป ผู้ฟังไม่ต้องเกิดความรู้สึกเร่งรีบ

ลัทธิลักษณะ Intro A A1 B A2 Ending ท่อนช่วงนำเป็นการเริ่มต้นเพลงด้วยคอร์ส 4 คอร์สหลักของเพลง ทำให้ผู้ฟังเห็นภาพรวมของเพลง ท่อน A เป็นทำนองหลักของเพลง เกิดการซ้ำด้วยการทำทำนองแปร ท่อน B จะมีการเปลี่ยนบรรยากาศเล็กน้อย แต่ไม่ทำให้รู้สึกแตกต่างมากเกินไป มีท่อนจบ (Ending) เพื่อให้ผู้ฟังรับรู้วาทเพลงใกล้จะจบลงแล้ว

เทคนิคการประพันธ์เพลง บทเพลงนี้มีทำนองหลักไม่ถี่มาก เน้นความฟังสบายไปเรื่อย ๆ มีท่อน A เป็นทำนองหลักที่มีโน้ตไม่หนาแน่นมาก สังเกตได้ว่าการสลับจากไลน์ขึ้น เป็นการไล่นोटลง ซึ่งเป็นการดัดแปลงจากประโยคเพลงเดิม บทเพลงนี้ยังมีการใช้จังหวะยก (Anacrusis) เป็นหลัก ทำให้ประโยคเพลงมีความยาวสมบูรณ์ขึ้นและมีให้ความรู้สึกเกริ่นเริ่มก่อนจะเข้าจังหวะหลัก การทำทำนองแปรในท่อน A1 เป็นการเพิ่มโน้ตให้มีความหนาแน่นมากขึ้นเพื่อส่งไปท่อน B แต่ยังมีเค้าโครงของทำนองเดิม ท่อน A2 เป็นการทำทำนองแปรโดยการเพิ่มโน้ตในช่วงครึ่งหลังของท่อน โดยบทเพลงนี้จะเริ่มมีโน้ตมากขึ้นในท่อน B



ภาพที่ 4 โน้ตของเพลงมีการสลับจากไลน์ขึ้นและลง ต้นประโยคเพลงมีการใช้จังหวะยก

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ควรเพิ่มท่อนนำ เพื่อให้รู้สึกถึงการนำเข้าสู่บทเพลง
2. ผู้ฟังต้องได้ยินในสิ่งที่อยากจะได้ยิน เช่น การส่งคอร์ดในท่อนที่จบ จะต้องทำให้รู้สึกจบ เหมือนที่ผู้ฟังส่วนใหญ่คาดหวัง

1.3 เพลงที่ 3 There Is a Day Called Tomorrow



ภาพที่ 5 QR code ไฟล์เสียงเพลง There Is a Day Called Tomorrow

กุญแจเสียง D Flat Major (ดีแฟล็ตเมเจอร์) กุญแจเสียงเมเจอร์ทำให้ผู้ฟังรู้สึกสดใส สบายใจ กุญแจเสียง D Flat Major ให้ความรู้สึกซับซ้อน ละเมียดละไม และลึกซึ้งทางอารมณ์ อาจแสดงถึงความรู้สึกเศร้าแต่แฝงความงาม สามารถยิ้มภายใต้ความเศร้า หรือถ่ายทอดความรู้สึกที่ขมขื่นหวานได้อย่างมีศิลปะ เหมาะสำหรับการสื่ออารมณ์ที่แปลกใหม่ ละเอียด และมีมิติทางความรู้สึกที่ซ่อนเร้น (Affective Musical Key Characteristics: อ่อนโยน)

จังหวะ Moderato ตัวดามีค่าเท่ากับ 87 จังหวะต่อนาที ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติและสมดุล เหมาะสำหรับบทเพลงที่ต้องการอารมณ์สงบแต่ยังคงมีพลัง จังหวะระดับนี้ช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และไม่เกิดความเร่งรีบ

ลัทธิลักษณะ Intro A1 A2 B A3 A4 C มีท่อนช่วงนำ 2 ห้อง เฉพาะมือซ้ายเล่นเป็นการดำเนินคอร์ดหลักของเพลงนี้ โดยเล่นคอร์ด D Flat Major คอร์ดหลักของเพลง ท่อน A เป็นทำนองหลักที่เกิดการซ้ำด้วยการทำทำนองแปร เพื่อให้คนจำทำนองได้และสามารถร้องตามได้ ท่อน B ของเพลงนี้ไม่ได้เปลี่ยนบรรยากาศมาก แต่เป็นการนำทำนองหลักของท่อน A มาดัดแปลง เพื่อให้เพลงเกิดความต่อเนื่อง ท่อน C ใช้หลักการเดียวกัน แต่ให้ความรู้สึกเหมือนท่อนจบมากขึ้น

เทคนิคการประพันธ์เพลง เพลงนี้มีการใช้การดำเนินคอร์ดที่มีความทันสมัยมากขึ้น เหมาะกับเพลงสมัยนิยม ทำนองหลักของเพลงมี 2 แนว หลักและรอง มีการสลับออกเตฟ (Octave) ทำนองหลักกับรอง ทำให้เกิดความหลากหลายโดยเมื่อมีการทำทำนองแปรในช่วงกลางเพลงในท่อน B ของเพลงมีการใช้คอร์ดเซเวนท์ (Seventh chord) เชื่อมต่อกันไปเรื่อย ๆ และการทำทำนองแปรในช่วงท้ายเพลงเป็นการใส่ชั้นคู่ 6 เพื่อทำให้เกิดความเข้มข้นของตอนจบ



ภาพที่ 6 มีการใช้คอร์ดเซเวนท์ต่อกันไปเรื่อย ๆ



ภาพที่ 7 รอบแรกของทำนองหลัก มีทำนองหลักและรอง



ภาพที่ 8 รอบที่ 2 มีการสลับออกเฟตจากรอบแรก จากออกเตฟล่างไปบน
และจากออกเตฟบนไปล่าง

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ควรสลับออกเตฟเพื่อสร้างความแตกต่างระหว่าง 2 ท่อน
2. แนะนำให้ท่อน B มีการใส่คอร์ดเซเวนต์เพิ่มเข้าไปจากคอร์ดเดิมธรรมดา
3. แนะนำการเขียนจังหวะให้ถูกต้อง

1.4 เพลงที่ 4 The Sun After the Rain



ภาพที่ 9 QR code ไฟล์เสียงเพลง The Sun After the Rain

กุญแจเสียง C Major (ซีเมเจอร์) กุญแจเสียงเมเจอร์ทำให้ผู้ฟังรู้สึกสดใส ฟังดนตรีได้สบาย ๆ คีย์ C Major ให้ความรู้สึกบริสุทธิ์ เรียบง่าย และเปี่ยมด้วยความสุขอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นคีย์ที่สะท้อนถึงความรู้แจ้งเตโช ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการที่ไม่ถูกจำกัด เหมือนกับโลกของเด็กที่เต็มไปด้วยความจริงใจและความตั้งใจแน่วแน่ อีกทั้งยังสามารถสื่อถึงความศรัทธาหรือความรู้สึกทางจิตวิญญาณอย่างอ่อนโยน (Jared H. 2568: ออนไลน์)

จังหวะ Moderato ตัวดำมีค่าเท่ากับ 92 จังหวะต่อนาที ใกล้เคียงกับจังหวะธรรมชาติของร่างกาย ทำให้สมองรับรู้จังหวะได้ง่าย ไม่เร็วและไม่ช้าเกินไป

ลัทธิลักษณะ Intro A1 A2 B A1 A2 B A1 A3 Ending มีการซ้ำสังคีตลักษณะของเพลงโดยการย้อนท่อน B A1 2 รอบ โดยรอบแรกจะเข้าสู่ท่อน A2 และรอบที่ 2 จะเข้าสู่ท่อน A3 บทเพลงนี้ยังมีท่อนนำที่สร้างบรรยากาศของเพลงโดยใช้คอร์ดหลัก และมีท่อนจบที่แสดงถึงความผ่อนคลาย มีความหนาแน่นของโน้ตน้อยลงในท่อนจบ

เทคนิคการประพันธ์เพลง บทเพลงนี้มีการซ้ำท่อนเพลง 2 รอบ จากเครื่องหมายการย้อน โดยไม่มีการทำทำนองแปร (Variation) แต่มีทำนองหลักที่ไม่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและฟังสบาย



ภาพที่ 10 การย้อนที่เริ่มต้นที่ท่อน B



ภาพที่ 10 การย้อนเข้าประทุน 1 และ 2

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ในท่อนจบควรเปลี่ยนจังหวะจากจังหวะซัด (Syncopation) เป็นจังหวะปกติ
2. ในท่อนจบให้ใช้การเปลี่ยนออกเตฟเพื่อให้มีการซ้ำการจบ จากออกเตฟสูงไล่ไปจบออกเตฟต่ำ

ผู้จัดทำได้เลือกเครื่องดนตรีเปียโน เนื่องจากมีคุณสมบัติทางเสียงและโครงสร้างดนตรีที่ส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ของผู้ฟัง เสียงของเปียโนมีความสมดุล ทั้งเสียงต่ำที่อบอุ่น เสียงกลางที่ชัดเจน และเสียงสูงที่ใสแต่ไม่แหลมจนเกินไป ทำให้เกิดความรู้สึกนุ่มนวลและกลมกล่อม นอกจากนี้ เปียโนยังสามารถควบคุมจังหวะและน้ำหนักเสียง (Touching) ได้อย่างละเอียด

จากงานวิจัย The Role of a Pianist's Affective and Structural Interpretations in his Expressive Body Movement: A Single Case Study ซึ่งว่าเสียงเปียโนที่มีจังหวะช้าและความเข้มเสียงนุ่มนวลมักสื่อถึงอารมณ์สงบ อ่อนโยน และอบอุ่น อีกทั้งลักษณะการจางหายของเสียงเปียโน (Sound Decay) ที่ค่อย ๆ ลดลงยังคล้ายเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงลม หรือเสียงน้ำ ซึ่งช่วยให้สมองรับรู้ความสงบและลดระดับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งหมดนี้ทำให้เปียโนเป็นเครื่องดนตรีที่เหมาะสมสำหรับการสร้างสภาพแวดล้อมที่พึงสบายและช่วยผ่อนคลาย (Haruka Shoda and Mayumi Adachi. 2012)

โดยบทเพลงทั้งหมด ผู้จัดทำได้ตั้งใจให้ช่วงเสียงมีความไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป ทำนองมีความลื่นไหล จังหวะเรียบ ไม่ซับซ้อน มีความต่อเนื่อง และมีทางคอร์ดที่เรียบง่าย เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

2. ผลสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อบทเพลงสำหรับผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	17	43.59
หญิง	22	56.41
รวม	39	100

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเพศชายทั้งหมด 17 คน คิดเป็นร้อยละ 43.59 และเป็นเพศหญิงทั้งหมด 22 คน คิดเป็นร้อยละ 56.41 รวมทั้งหมด 39 คน

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามระดับความเครียดและการเข้าร่วมทำแบบสอบถาม

เกณฑ์	ระดับความเครียดปกติ	ระดับความเครียดสูงกว่าปกติ	
		สะดวกเข้าร่วมการทำแบบสอบถาม	ไม่สะดวกเข้าร่วมการทำแบบสอบถาม
จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลอง (คน)	13	20	6
ร้อยละ	33.33	51.28	15.38

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลการทำแบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า มีระดับความเครียดปกติ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ระดับความเครียดสูงกว่าปกติ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 โดยมีนักเรียนที่สะดวกเข้าร่วมทำแบบสอบถาม 20 คน คิดเป็นร้อยละ 51.28 และมีนักเรียนที่ไม่สะดวกเข้าร่วมการทำแบบสอบถาม 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 (โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ถูกคัดเลือกมาจำนวน 20 คนจำแนกตามระดับความเครียด

เกณฑ์	ระดับความเครียด		
	เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย (ระดับคะแนน 18-25)	เครียดสูงกว่าปกติ ปานกลาง (ระดับคะแนน 26-29)	เครียดสูงกว่าปกติ มาก (ระดับคะแนน 30-60)
จำนวนนักเรียน กลุ่มทดลองที่ถูก คัดเลือกมา (คน)	12	1	7
ร้อยละ	60	5	35

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ถูกคัดเลือกมา มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60 มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5 และมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ถูกคัดเลือกมาแล้วว่ามีความเครียดสูงกว่าปกติ จากแบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อบทเพลงที่ 1 (A Tree Never Stops Growing) (n=20)

เกณฑ์	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด	0 ไม่เลย
1. ฟังเพลงแล้วรู้สึกผ่อนคลาย	11 (55%)	6 (30%)	3 (15%)			

2. เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้	5 (25%)	7 (35%)	4 (20%)	2 (10%)	2 (10%)	
3. เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง	9 (45%)	5 (25%)	4 (20%)	2 (10%)		
4. จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด	11 (55%)	4 (20%)	5 (25%)			
5. มีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม	8 (40%)	6 (30%)	5 (25%)	1 (5%)		

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คนที่ได้ทดลองฟังบทเพลงที่ 1 (A Tree Never Stops Growing) มีความคิดเห็นต่อเพลงว่าฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35 เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟังส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45 จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 และมีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40

ตารางที่ 5 จำนวนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อความยาวของบทเพลงที่ 1 (A Tree Never Stops Growing)

เกณฑ์	เหมาะสม	ยาวเกินไป	สั้นเกินไป
บทเพลงมีความยาวเหมาะสม	19	1	0

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าบทเพลงมีความยาวเหมาะสม จำนวน 19 คน และมีนักเรียนจำนวน 1 คน คิดเห็นว่าบทเพลงมีความยาวมากเกินไป โดยผู้สำรวจคาดว่า สาเหตุที่นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนน้อยมีความเห็นว่าบทเพลงมีความยาวเกินไป เป็นเพราะบทเพลงมีท่อนเพลงที่ค่อนข้างมากกว่าเพลงอื่น มีท่อนเพลงใหม่ที่ไม่มีการซ้ำ และความยาวของเพลงมีนาทียาวกว่าเพลงอื่น ๆ

ความรู้สึกหลักจากได้ฟังเพลง

1. รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย สบาย
2. รู้สึกอยากพักผ่อน
3. รู้สึกเศร้า
4. ไม่รู้สึกอะไรเลย
5. คิดถึงพ่อแม่
6. อยากนำไปเปิดฟังระหว่างการทำงาน

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อบทเพลงที่ 2 (All Things Go By) (n=20)

เกณฑ์	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด	0 ไม่เลย
1. ฟังเพลงแล้วรู้สึกผ่อนคลาย	13 (65%)	4 (20%)	3 (15%)			
2. เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)			
3. เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง	6 (30%)	8 (40%)	5 (25%)	1 (5%)		
4. จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด	11 (55%)	4 (20%)	5 (25%)			
5. มีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม	8 (40%)	8 (40%)	3 (15%)	1 (5%)		

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คนที่ได้ทดลองฟังบทเพลงที่ 2 (All Things Go By) มีความคิดเห็นต่อเพลงว่าฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65 เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45 เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40 จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 และมีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดและมากเท่ากัน โดยในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40 และระดับมากคิดเป็นร้อยละ 40

ตารางที่ 7 จำนวนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อความยาวของบทเพลงที่ 2 (All Things Go By)

เกณฑ์	เหมาะสม	ยาวเกินไป	สั้นเกินไป
บทเพลงมีความยาวเหมาะสม	19	0	1

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าบทเพลงมีความยาวเหมาะสม จำนวน 19 คน และมีนักเรียนจำนวน 1 คน คิดเห็นว่าบทเพลงมีความสั้นเกินไป โดยผู้สำรวจคาดว่า สาเหตุที่นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนน้อยมีความคิดเห็นว่าบทเพลงมีความสั้นเกินไป เป็นเพราะบทเพลงมีท่อนเพลงที่ค่อนข้างน้อยกว่าเพลงอื่น ท่อนเพลงมีการซ้ำน้อย และความยาวของเพลงมีนาที่ที่มากกว่าเพลงอื่น ๆ

ความรู้สึกหลักจากได้ฟังเพลง

1. รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย สบาย
2. รู้สึกอยากพักผ่อน
3. เห็นภาพธรรมชาติ ได้แก่ป่าที่มีหิ่งห้อย แสงไฟนำทาง พุ่มหญ้าสีเขียวโล่ง ๆ
4. อยากนำไปเปิดฟังระหว่างการอ่านหนังสือและนั่งสมาธิ
5. รู้สึกได้รับการบำบัด

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อบทเพลงที่ 3 (There Is a Day Called Tomorrow) (n=20)

เกณฑ์	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด	0 ไม่เลย
1. ฟังเพลงแล้วรู้สึกผ่อนคลาย	12 (60%)	4 (20%)	4 (20%)			
2. เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้	8 (40%)	7 (35%)	5 (25%)			
3. เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง	11 (55%)	4 (20%)	4 (20%)	1 (5%)		
4. จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด	8 (40%)	6 (30%)	4 (20%)	2 (10%)		
5. มีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม	10 (50%)	6 (30%)	2 (10%)	2 (10%)		

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คนที่ได้ทดลองฟังบทเพลงที่ 3 (There Is a Day Called Tomorrow) มีความคิดเห็นต่อเพลงว่าฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 และมีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 9 จำนวนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อความยาวของบทเพลงที่ 3 (There Is a Day Called Tomorrow)

เกณฑ์	เหมาะสม	ยาวเกินไป	สั้นเกินไป
บทเพลงมีความยาวเหมาะสม	20	0	0

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าบทเพลงมีความยาวเหมาะสมทั้งหมด

ความรู้สึกหลักจากได้ฟังเพลง

1. รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย สบาย รู้สึกดี
2. รู้สึกอยากพักผ่อน
3. ช่วยสร้างสมาธิ
4. ชอบทำนองเพลง มีความทันสมัยมากกว่าเพลงอื่นและสามารถมีเนื้อร้องได้
5. ความรู้สึกอื่น ๆ ได้แก่ รู้สึกเหมือนกำลังผจญภัย บรรยากาศเหมือนอยู่ในร้านกาแฟ รู้สึกเหมือนเป็นเด็กกำลังเล่นกับเพื่อน กำลังนั่งมองท้องฟ้ากับเพื่อน รู้สึกกำลังอยู่ในโลกของตนเอง รู้สึกกระตือรือร้นที่จะทำอะไร ลดความสิ้นหวัง รู้สึกคิดถึงแม่ คิดถึงความทรงจำเก่า ๆ

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อบทเพลงที่ 4 (The Sun After the Rain) (n=20)

เกณฑ์	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด	0 ไม่เลย
1. ฟังเพลงแล้วรู้สึกผ่อนคลาย	12 (60%)	5 (25%)	3 (15%)			
2. เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้	9 (45%)	5 (25%)	5 (25%)	1 (5%)		
3. เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง	10 (50%)	5 (25%)	4 (20%)		1 (5%)	
4. จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด	9 (45%)	7 (35%)	3 (15%)	1 (5%)		
5. มีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม	11 (55%)	6 (30%)	3 (15%)			

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คนที่ได้ทดลองฟังบทเพลงที่ 4 (The Sun After the Rain) มีความคิดเห็นต่อเพลงว่าฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 เพลงช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45 เพลงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังการรับฟัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 จังหวะและเสียงดนตรีมีความเหมาะสมกับการบำบัดความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45 และมีความพึงพอใจต่อบทเพลงโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55

ตารางที่ 11 จำนวนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อความยาวของบทเพลงที่ 4 (The Sun After the Rain)

เกณฑ์	เหมาะสม	ยาวเกินไป	สั้นเกินไป
บทเพลงมีความยาวเหมาะสม	20	0	0

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าบทเพลงมีความยาวเหมาะสมทั้งหมด

ความรู้สึกหลักจากได้ฟังเพลง

1. รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย สบาย ฟังเพลิน
2. รู้สึกอยากพักผ่อน เปิดฟังก่อนนอน
3. ช่วยสร้างสมาธิ
4. รู้สึกเฉย ๆ
5. ความรู้สึกอื่น ๆ ได้แก่ รู้สึกเหมือนอยู่ที่ทะเล ในธรรมชาติท่ามกลางสายลม กำลังเดินขึ้นบันไดที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ

ตารางที่ 12 จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความคิดเห็นต่อบทเพลงที่มีความชอบมากที่สุด

เกณฑ์	เพลงที่ 1	เพลงที่ 2	เพลงที่ 3	เพลงที่ 4
บทเพลงที่มีความชอบมากที่สุด	5	7	4	4

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ชอบบทเพลงที่ 2 (All Things Go By) มากที่สุด จำนวน 7 คน โดยให้เหตุผลว่า จังหวะของเพลงเข้ากันพอดี ไม่ช้าไม่เร็วเกินไป เพลงทำให้รู้สึกสงบ มีทำนองที่ตรงกับความชอบส่วนตัว ฟังแล้วสบายหู รองลงมาคือเพลงที่ 1 (A Tree Never Stops Growing) จำนวน 5 คน โดยให้เหตุผลว่า บทเพลงทำให้อยากพักผ่อน จังหวะเข้าพอดี ชื่นชอบทำนองของบทเพลง มีความสั้นไหลของเพลง บทเพลงไม่มีเนื้อเพลงทำให้ไม่ต้องคิดมาก รู้สึกสบาย ผ่อนคลายสบายใจ มีความชอบต่อเพลงที่ 3 (There Is a Day Called Tomorrow) จำนวน 4 คน โดยให้เหตุผลว่า บทเพลงมีทำนองเพราะ ฟังง่าย รู้สึกผ่อนคลาย และมีความชอบต่อเพลงที่ 4 (The Sun After the Rain) จำนวน 4 คน โดยให้เหตุผลว่าบทเพลงมีจังหวะพอดีกับการผ่อนคลาย เพลงดูมีความสุข ทำให้อยากพักผ่อน

จากตารางทั้งหมดที่กล่าวมา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อได้ฟังบทเพลงในมินิอัลบั้ม From Heart to Hearts มีความรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด สงบ ลดความวิตกกังวล มีอารมณ์ที่ดีขึ้น รู้สึกอยากพักผ่อน เห็นบรรยากาศธรรมชาติต่าง ๆ ที่ทำให้มีความผ่อนคลาย สบายใจ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อบทเพลงทั้ง 4 เพลงมาก และอยากนำบทเพลงไปใช้เพื่อสร้างสมาธิ ประกอบการอ่านหนังสือหรือทำงาน

ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. บทเพลงมีแนวคล้ายกัน ไม่ค่อยแตกต่าง
2. บทเพลงน่าจะช่วยเหลือปัญหาการนอนได้
3. อยากให้มีการอัปเดตบทเพลงขึ้นแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ

สะท้อนความคิด

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษา

1. ดนตรีสามารถทำให้ผู้คนคลายความเครียดได้จริง
2. ได้ทราบถึงกระบวนการประพันธ์เพลงและได้พัฒนาการประพันธ์เพลงให้ดียิ่งขึ้น
3. ได้ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาด้านดนตรี

ปัญหาหรืออุปสรรค

1. ผู้ประพันธ์ใช้เวลานานในการคิดทำนอง
2. การอัดเพลง ในขั้นตอนของการอัดเพลง ผู้จัดทำได้ลองวิธีต่าง ๆ ดังนี้
 - 2.1 ใช้การอัดจากไมโครโฟนของไอแพด และเล่นเปียโนโดยใช้เครื่องจริง ผู้จัดทำพบว่าต้องมีการอัดหลายรอบเพื่อให้บทเพลงออกมาสมบูรณ์ ไมโครโฟนของไอแพดไม่สามารถเก็บเสียงได้ดีพอ ทำให้สูญเสียความดังเบาและรายละเอียดย่อย
 - 2.2 ใช้การอัดผ่านสาย MIDI และโปรแกรม GarageBand ในตอนแรกผู้จัดทำค้นพบปัญหาในการต่อสาย เนื่องจากไม่สามารถต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์ได้อย่างปกติ แต่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญว่าให้ต่อสายสลับจาก IN กับ OUT จึงสามารถใช้งานได้

แนวทางการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค

1. ปรับบทเพลงให้ดียิ่งขึ้นและรับฟังความเห็นของอาจารย์และที่ปรึกษา
2. ฟังเพลงบรรเลงให้เยอะมากขึ้น
3. สอบถามผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับวิธีการอัดเพลง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มเครื่องดนตรีให้หลากหลายมากขึ้น
2. ควรเพิ่มแนวเพลงให้มีความหลากหลาย
3. พัฒนาการประพันธ์เพลงให้ตรงกับเป้าหมายมากขึ้น
4. ฝึกใช้โปรแกรมเขียนเพลงและโปรแกรมอัดเพลงให้มากขึ้นเพื่อความชำนาญ
5. ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทเพลงที่ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการนอนหลับ

บรรณานุกรม

กองบรรณาธิการ บริษัท เอไอ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด. 2565. **ผ่อนคลายจิตใจเพื่อ**

สุขภาพจิตดี ด้วย Music Therapy ‘ดนตรีบำบัด’ (Online).

<https://hhcthailand.com/music-therapy-2/>, 4 พฤศจิกายน 2568.

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2560. **เครียด...คลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ณัชชา พันธุ์เจริญ. 2551. **สังคีตลักษณ์และการวิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บริษัท

ธนาเพรส จำกัด.

ณัชชา พันธุ์เจริญ. 2559. **ทฤษฎีดนตรี**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

ณัชชา โสคติยานุรักษ์. 2550. **ดนตรีคลาสสิกศัพท์สำคัญ**. กรุงเทพฯ : บริษัท ธรรมดาเพรส

จำกัด.

เจริญพันธุ์ นรัตถพล. 2565. “ดนตรีกับสรีรวิทยาของระบบประสาท.” **จุลสารสำนักวิทยาศาสตร์**

ราชบัณฑิตยสภา. 1(2): 16-19

นันทิ์ เชียงชนะนา และ สมชัย ตระการรุ่ง. 2558. “วิธีการบำบัดทางดนตรี: การวิเคราะห์เนื้อหาจาก

งานวิจัย.” **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**. 45 (2): 116 - 133.

ปัญญาภรณ์ ธนกรวัฒน์. 2565. “ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบ

เข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66).” **วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร**.

5 (4): 54 -59.

โรงพยาบาลเมตพาร์ค. 2566. **ดนตรีบำบัด (Music Therapy) มีประโยชน์อย่างไร ใครควร**

บำบัด (Online). <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/music-therapy>,

17 ตุลาคม 2568.

โรงพยาบาลมนารมย์. ม.ป.ป. **ดนตรีบำบัด** (Online).

https://www.manarom.com/musictherapy_thai.html, 20 ตุลาคม 2568.

แฮงกี้ เฮาส์. 2567. **ดนตรี อารมณ์ และสุขภาพจิต**. (Online).

<https://www.hankyhouse.com/blog/ดนตรี-อารมณ์-และสุขภาพจิต/166>, 12

พฤศจิกายน 2568.

Affective Musical Key Characteristics (Online). n.d. <https://legacy.wmich.edu/mus-theo/courses/keys.html>, 4 พฤศจิกายน 2568.

David Nevue. n.d. **Advice for Pianists: How to Compose Piano Music...** (Online). <https://www.davidnevue.com/pianoadvic2.htm>, 21 ตุลาคม 2568.

Gabriela Husain, William Forde Thompson and E. Glenn Schellenberg. 2002. “Effects of musical tempo and mode on arousal, mood, and spatial abilities”. **Music Perception**, 20 (2): 151 - 171.

Haruka Shoda and Mayumi Adachi. 2012. “The Role of a Pianist’s Affective and Structural Interpretations in his Expressive Body Movement: A Single Case Study”. **Music Perception: An Interdisciplinary Journal**. 29 (3): 237-254.

Ivan Hewett. 2025. **Musical keys: what they are, and what each one means in music** (Online). <https://www.classical-music.com/features/musical-terms/musical-keys-explained>, 4 พฤศจิกายน 2568.

Janine Ungvarsky. 2024. **Music psychology** (Online). <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/music-psychology>, 12 พฤศจิกายน 2568.

Jared H. 2025. **Musical Key Characteristics & Emotions** (Online). <https://ledgernote.com/blog/interesting/musical-key-characteristics-emotions/>, 4 พฤศจิกายน 2568.

Musicians Institute College of Music. 2024. **Unleashing Your Creativity: Songwriting Techniques Every Musician Should Know** (Online). <https://www.mi.edu/in-the-know/unleashing-creativity-songwriting-techniques-every-musician-know/>, 21 ตุลาคม 2568.

Suvi Saarikallio and Jaakko Erkkilä. 2007. “The role of music in adolescents’ mood regulation.” **Psychology of Music**. 35 (1): 88–109.

The U.S.A. Songwriting Competition. n.d. **10 Tips for Composing Your Own Music** (Online). <https://www.songwriting.net/blog/10-tips-for-composing-your-own-music>, 21 ตุลาคม 2568.

ภาคผนวก

1. โน้ตเพลง ในมินิอัลบั้ม 'From Heart to Hearts'

โน้ตเพลงที่ 1

A Tree Never Stops Growing

Torfun Mungpanklang

Andantino (♩ = 80)

The musical score is written for piano and consists of five systems of music. Each system contains four measures. The first system begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic and a 'dolce' marking. The tempo is Andantino, with a quarter note equal to 80 beats per minute (♩ = 80). The key signature has one sharp (F#), indicating G major. Measure numbers 5, 9, 13, and 17 are indicated at the start of the second, third, fourth, and fifth systems, respectively. The melody is primarily in the right hand, while the left hand provides a steady bass line with eighth and quarter notes.



41 **Meno mosso** (♩ = 70)

mp

45

49 **Tempo I** (♩ = 80)

mf

52

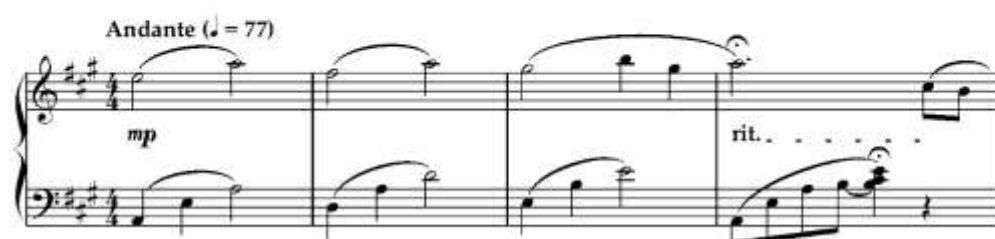
56 *rit.*

dim.

โน้ตเพลงที่ 2

All Things Go By

Torfun Mungpanklang





37

mp

41

This musical score is for a piano piece, measures 37 through 41. The key signature is D major (two sharps: F# and C#). The time signature is 4/4. The score is written for piano (mp) and features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. Measures 37-40 show a continuous flow of eighth and quarter notes, with some measures containing slurs. Measure 41 concludes the phrase with a final chord in the right hand and a sustained bass line in the left hand.

โน้ตเพลงที่ 3

There Is a Day Called Tomorrow

Torfun Mungpanklang

Moderato ($\text{♩} = 87$)

mf

5

9

13

16

2

19



23



28



33



38



43

48

53

57

61

3

This musical score is for a piano piece, spanning measures 43 to 61. It is written in a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and a 3/4 time signature. The score is organized into five systems, each with a measure number at the beginning of the first staff. The first system (measures 43-47) features a complex texture with many beamed sixteenth and thirty-second notes in both hands, and a triplet of eighth notes in the right hand at measure 47. The second system (measures 48-52) continues this texture, with a triplet of eighth notes in the right hand at measure 52. The third system (measures 53-56) shows a change in texture, with the right hand playing a series of eighth notes and the left hand playing a steady eighth-note accompaniment. The fourth system (measures 57-60) continues this pattern, with the right hand playing a series of eighth notes and the left hand playing a steady eighth-note accompaniment. The fifth system (measures 61-64) concludes the piece with a final cadence in the right hand and a steady eighth-note accompaniment in the left hand. A small number '3' is located at the top right of the page, above the first system.

4

64

Musical score for measures 64-67. The score is written for piano (p) in a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and a 4/4 time signature. The melody in the right hand features a long, sweeping line across measures 64 and 65, with a fermata over the final note in measure 65. The bass line consists of a steady eighth-note pattern. A 'rit.' (ritardando) marking is placed above the bass line in measure 66, with a dashed line extending to the end of the piece in measure 67.

โน้ตเพลงที่ 4

The Sun After the Rain

Moderato (♩ = 92) Torfun Mungpanklang

mp

5

9

13

17

2

21



25



A tempo

29

mp



33



37



3



2. แบบสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อบทเพลงในมินิอัลบั้ม 'From Heart to Hearts



ภาพที่ 12 QR code แบบสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อบทเพลง
ในมินิอัลบั้ม 'From Heart to Hearts'

3. ผู้ศึกษานำผลงานการประพันธ์เพลงทั้ง 4 เพลงไปบรรเลง



ภาพที่ 13 QR code การนำผลงานการประพันธ์เพลงจากมินิอัลบั้ม 'From Heart to Hearts'
ไปบรรเลง ณ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 23 ตุลาคม 2568