



ภาพ เด็ก ๆ ยกมือตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองหลังจากเพลงจบ
ที่มา: ภาพถ่ายโดยกฤษฎดา หุ่นเจริญ

ผลของกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์สำหรับเด็ก¹ The Effect of Music Activities on Enhancing Children's Emotional Regulation Skills

วิพุธ เคหะสุวรรณ²

Wiputh Kehasuwan

Email: Wiputh.keh@mahidol.edu

กฤษฎดา หุ่นเจริญ³

Gritsada Huncharoen

Received: March 21, 2022

Revised: June 23, 2022

Accepted: July 4, 2022

¹ ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

This work was supported by Thai Media Fund.

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาดนตรีบำบัด วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
Instructor, Music Therapy Department, College of Music, Mahidol University.

³ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาดนตรีบำบัด วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
Instructor, Music Therapy Department, College of Music, Mahidol University.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์สำหรับเด็ก โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ เด็กอายุ 6-9 ปี ที่มีพัฒนาการปกติ ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 92 คน ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่มจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่เน้นการลงมือทำร่วมกัน (Active Music Activities) ได้แก่ การร้องเพลง การฟังเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบเพลง เป็นต้น ใช้แบบประเมิน The Emotion Regulation Checklist เพื่อประเมินทักษะการควบคุมอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ข้อมูลที่ได้ถูกคำนวณด้วยสถิติ Paired Samples t-test ผลการศึกษาพบว่า คะแนนทักษะการควบคุมอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 72.07 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยรวม 75.48 คะแนน ซึ่งหมายถึง คะแนนด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีบำบัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมดนตรีช่วยเพิ่มทักษะการควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

คำสำคัญ: กิจกรรมดนตรี ดนตรีบำบัด ทักษะการควบคุมอารมณ์ เด็กชั้นประถมศึกษาตอนต้น

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of music activities on enhancing children's emotional regulation skills. Pre-experiment research with a one-group pretest-posttest design was administered. This study included 92 primary school-aged children with typical development (grade 1-3). The participants took part in two-hour group music activities over the course of three days. Singing, listening to music, playing musical instruments, and moving to music were all examples of active music activities. Before and after participating in the music activities, the Emotion Regulation Checklist was utilized to assess emotional regulation skills. The

data were analyzed using the paired samples t-test. It was found that the pre-test mean score was 72.07, and the post-test mean score was 75.48. This indicates that, at the .05 level of significance, the participants' emotional regulation post-test score was statistically higher than their pre-test score. The finding of this study suggests that music activities can help primary school pupils improve their emotional regulation skills.

Keywords: music activities, music therapy, emotional regulation, primary school children

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย ที่พบในปัจจุบันมีแนวโน้มที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือมากยิ่งขึ้น จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นที่พบมาก คือ ความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (Komonmarn, 2020) สอดคล้องกับการสำรวจในประเทศอุตสาหกรรมขององค์การอนามัยโลก ที่พบว่า นักเรียนนักศึกษามีปัญหาสุขภาพจิต มากถึง 1 ใน 3 โดยอาการผิดปกติที่พบมากที่สุด คือ อาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยอายุเฉลี่ยที่เริ่มมีปัญหาคือช่วง 14.2 ปี และโดยเฉพาะการฆ่าตัวตายที่เกิดจากสาเหตุของโรคซึมเศร้าจัดเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่ 2 ของโลก ในการเสียชีวิตของคนช่วงอายุ 15-29 ปี (World Health Organization, 2017)

ปัญหาสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนมีปัจจัยที่มาจากหลากหลายสาเหตุ มีมิติที่จะต้องทำความเข้าใจค่อนข้างกว้าง ทั้งมุมมองทางชีวภาพ มุมทางจิตใจ ตลอดจนไปถึงมุมมองทางสังคม แต่จากรายงานวิจัยที่สำคัญหลายฉบับ พบว่า มีความสัมพันธ์ที่สำคัญของโรคทางจิตเวชกับการควบคุมอารมณ์ที่ผิดปกติ (Emotion Dysregulation) เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคความผิดปกติในการรับประทานอาหาร และการติดสารเสพติด เป็นต้น ในขณะที่การมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) จะมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะและทักษะทางสังคมที่ดี ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญของความสำเร็จในชีวิต (Fabes et al., 1999; Gratz & Roemer, 2004)

การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) แยกได้เป็นสองคำ คือ อารมณ์ และการควบคุมตนเอง ซึ่ง “อารมณ์” (Emotion) เพียงคำเดียวนั้นมีความหมายถึง

การตอบสนองในหลายแง่มุมที่เกิดขึ้นเพื่อเป้าหมายเฉพาะของแต่ละบุคคล การตอบสนองนี้เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ภายในส่วนบุคคล กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย และพฤติกรรมที่แสดงออก อารมณ์ทำให้มนุษย์สามารถมุ่งความสนใจไปยังสถานการณ์ที่สำคัญและกระตุ้นให้ผู้คนตอบสนองด้วยการกระทำที่เหมาะสม ในส่วนของการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) คือ การสร้างความตระหนักและความเข้าใจในอารมณ์และผลกระทบต่อพฤติกรรม รวมไปถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์เหล่านั้นในเชิงบวก การควบคุมอารมณ์มีอิทธิพลต่อการปรากฏขึ้นและความรุนแรงของอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้การตอบสนองมีแนวโน้มที่จะสร้างการกระทำที่เหมาะสมตามบริบท การควบคุมอารมณ์สามารถเป็นไปโดยอัตโนมัติหรือสามารถควบคุมได้โดยความตั้งใจ เป็นกระบวนการที่เริ่มต้นเมื่อมีการระบุสถานการณ์ และดำเนินการต่อโดยการให้ความสนใจต่อการประเมินสถานการณ์ ซึ่งนำไปสู่การตอบสนองเชิงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Gross & Thompson, 2007)

ความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) มีหลากหลายประการ เช่น ช่วยให้บุคคลสามารถสงบลงในช่วงเวลาที่อารมณ์ความรู้สึกมีความเข้มข้นที่มากเกินไป และช่วยควบคุมแรงกระตุ้นเชิงลบในช่วงเวลาที่มีความทุกข์ทางอารมณ์ ช่วยลดความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า ภาวะโศก ภาวะกังวล รวมไปถึงสภาวะทางอารมณ์หรือพฤติกรรมอื่น ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อตัวเองหรือผู้อื่น

คำจำกัดความของการควบคุมอารมณ์ที่ผิดปกติ มักนำไปใช้อย่างเจาะจง โดยเฉพาะกับการรักษาทางการแพทย์ การควบคุมอารมณ์ที่ผิดปกติ (Emotion Dysregulation) หมายถึงการขาดความสามารถในการรับรู้ การเข้าใจและการยอมรับอารมณ์ ขาดความสามารถในการกำหนดพฤติกรรมตนเองในขณะที่ประสบกับอารมณ์เชิงลบ ขาดความสามารถในการลดความรุนแรงหรือลดระยะเวลาของการตอบสนองทางอารมณ์ผ่านวิธีการที่เหมาะสมตามบริบทต่าง ๆ รวมไปถึงการขาดความสามารถในการสัมผัสกับอารมณ์เชิงลบอย่างเต็มที่ (Gratz & Roemer, 2004) บุคคลที่ทักษะการควบคุมอารมณ์ไม่ดี จะมีข้อจำกัดในการแสดงออกทางอารมณ์ มีความยากลำบากในการจัดการตนเองกับประสบการณ์ที่ตึงเครียด มักจะเก็บกดอารมณ์ไว้แล้วระเบิดออกในช่วงต่อมา หรืออาจจะมีพฤติกรรมเอาแต่ใจตนเองทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงอายุของบุคคลนั้น ๆ

การพัฒนาทางอารมณ์เป็นเรื่องของวุฒิภาวะซึ่งจะดำเนินไปตามช่วงอายุ

ของมนุษย์ เมื่อเด็กเติบโตขึ้นการแสดงออกทางอารมณ์จะซับซ้อนขึ้นและมีปฏิกิริยา
ที่แสดงออกมาคล้ายคลึงกันในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน การแสดงออกของอารมณ์พื้นฐาน
(ความโกรธ ความสุข ความเศร้า ความกลัว ความรังเกียจ และความประหลาดใจ)
พัฒนาการการควบคุมอารมณ์ในวัยเด็ก (Childhood Development of Emotion
Regulation) เริ่มเกิดขึ้นในวัยเด็ก ทารกแรกเกิดเริ่มมีเพียงอารมณ์ตื่นเต้น และอาจ
แบ่งอารมณ์พื้นฐานของเด็กทารกออกเป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ไม่แจ่มใส (Distress)
กับอารมณ์แจ่มใส (Delight) (Sroufe, 1979) เด็กทารกพึ่งพาผู้ใหญ่เพื่อควบคุมอารมณ์
ของตน ตัวอย่างเช่นเมื่อเด็กมีความสุขและเริ่มร้องไห้ ผู้ใหญ่อาจตอบสนองด้วยการ
ปลอบเด็กทั้งทางอาหารและทางร่างกายเพื่อให้สภาพอารมณ์ของเด็กกลับไปเป็นปกติ
(Cole, Michel, & Teti, 1994) ผู้ใหญ่อาจจะจัดเตรียมวิธีการควบคุมจากภายนอกอื่น ๆ
ให้กับเด็ก เช่น จูกนม ของเล่น หรือการสัมผัส เพื่อช่วยให้เด็กจัดการกับความตื่นตัว
ของอารมณ์ตนเองได้ (Campos, Campos, & Barrett, 1989; Thompson, 1991)

เมื่อเด็กพัฒนาทักษะทางภาษามากขึ้นจะนำมาสู่ความเข้าใจในวิธีการควบคุม
อารมณ์ที่ดีขึ้น วิธีการควบคุมอารมณ์ผ่านทางภาษานี้จะเริ่มต้นขึ้นจากภายนอกโดยผู้ใหญ่
เป็นผู้กำหนด จนในที่สุดภาษาก็จะกลายเป็นวิธีการที่ใช้โดยเด็กเองเพื่อที่จะพูดคุยหรือ
คิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งโดยปกติจะพัฒนาขึ้นในช่วงอายุระหว่าง 3-6 ปี (Cole
et al., 1994) เมื่อเด็กโตขึ้นความสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีส่วนในการช่วยควบคุมอารมณ์
ด้วยเช่นกัน เด็กเรียนรู้ว่าการควบคุมอารมณ์สามารถรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมได้
การแสดงออกที่เหมาะสมของอารมณ์ที่แม้จะรุนแรง (เช่น อารมณ์โกรธ) หรือซับซ้อน
(เช่น อารมณ์สงสัย) จะสามารถกระตุ้นให้กลุ่มเพื่อนสนใจและอาจได้รับความช่วยเหลือ
ซึ่งในทางตรงกันข้ามการแสดงออกของความรุนแรงทางอารมณ์ที่มากเกินไปอาจทำให้ผู้คน
ไม่สนใจ (Fabes et al, 1994) การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ที่ไม่สมบูรณ์ส่งผลทำให้เกิด
ผลกระทบเชิงลบต่อบุคคลรวมทั้งการเกิดขึ้นของจิตพยาธิสภาพ (Psychopathology)
ต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความผิดปกติทางอารมณ์ (Allen, McHugh, & Barlow,
2008) และความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (Linehan, 1993)

ดนตรี เป็นเครื่องมือที่มนุษย์มักนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์ของตนเอง
โดยคนเรามักเลือกฟังเพลงที่ตรงกับสภาพอารมณ์ ณ ขณะนั้น ซึ่งดนตรีช่วยเพิ่มสภาพ
อารมณ์เชิงบวก ปลดปล่อยความเข้มข้นของอารมณ์เชิงลบ เบี่ยงเบนจากการจดจ่อ
ที่อารมณ์หรือความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ดนตรีที่คนเราเลือกใช้เพื่อจัดการอารมณ์

ของตนเองมีความเป็นปัจเจกบุคคล ซึ่งหมายถึง การใช้ดนตรีที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลและเป็นไปตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมของบุคคลนั้น (Hense, Silverman, & McFerran, 2018) จากการศึกษาการฟังดนตรีเพื่อการควบคุมอารมณ์ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยของ Cook, Roy, and Welker (2019) พบว่า ดนตรีแนวสมัยนิยม Rap Hip-hop Soul/Funk และ Electronic Dance มีความสัมพันธ์เชิงบวกของการใช้ดนตรีเพื่อการกระตุ้นทางอารมณ์ ดนตรีแนว Soul/Funk มีความสัมพันธ์เชิงบวกของการใช้ดนตรีเพื่อเพิ่มการควบคุมทางอารมณ์ และดนตรีทุกรูปแบบที่มีพลังและมีจังหวะที่กระฉับกระเฉงก็มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้เพื่อควบคุมอารมณ์ สรุปได้ว่าการฟังดนตรีมีอิทธิพลต่อการปรับอารมณ์ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของดนตรีที่ใช้ในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างชัดเจน

ในทางตรงกันข้าม ลักษณะของการมีส่วนร่วมทางดนตรี (Musical Engagement) ก็อาจมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาวะที่ไม่ดีได้ด้วยเช่นกัน เช่น ลักษณะพฤติกรรมการใช้ดนตรีที่สะท้อนถึงลักษณะอาการและความเปราะบางของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามักใช้ดนตรีเพื่อการหลีกเลี่ยงในการรับมือกับปัญหา (Avoidant) หรือใช้เพื่อสนับสนุนอาการครุ่นคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ (Rumination) (Garrido & Schubert, 2013; Miranda & Claes, 2009; Miranda et al., 2012) ซึ่งการใช้ดนตรีที่ไม่เหมาะสมเช่นนี้ส่งผลให้เกิดสภาพอารมณ์ที่แย่ลง นำไปสู่ความเศร้า ความโกรธ และความหงุดหงิดที่มากขึ้น (McFerran & Saarikallio, 2013)

กิจกรรมดนตรีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กิจกรรมดนตรีบำบัด ซึ่งหมายถึง การใช้ดนตรีและองค์ประกอบทางดนตรีที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อนำมาใช้จัดกิจกรรมหรือใช้ในกระบวนการดูแลในบริบททางการแพทย์ การศึกษาและสถานการณ์ทั่วไป มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ที่ไม่ใช่การเพิ่มทักษะทางดนตรี (Non-Musical Goals) เช่น สุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การสื่อสาร สติปัญญา จิตวิญญาณและคุณภาพชีวิต ตามเป้าหมายเฉพาะบุคคลที่อยู่ภายใต้สัมพันธภาพทางการบำบัดระหว่างนักดนตรีบำบัดและผู้รับบริการ โดยไม่จำกัดเพศ อายุ และไม่จำกัดความสามารถ ผู้รับบริการดนตรีบำบัดไม่จำเป็นต้องมีทักษะทางดนตรีมาก่อนและการบำบัดไม่มุ่งเน้นในการสอนหรือพัฒนาทักษะทางดนตรี นักดนตรีบำบัดต้องผ่านการเรียนและการฝึกฝนดนตรีบำบัดมาโดยตรง เพื่อเลือกใช้และปรับกิจกรรมดนตรีได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการแต่ละบุคคล โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของงาน

วิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ (Evidence-Based Practice) ซึ่งปรับให้ตรงกับระดับความสามารถ ประสบการณ์และความชอบทางดนตรีของผู้รับบริการ และตั้งอยู่บนพื้นฐานของวัฒนธรรมและสังคมตามบริบทของพื้นที่นั้น ๆ (American Music Therapy Association, 2020; World Federation of Music Therapy, 2011; Canadian Association of Music Therapists, 2016)

ดนตรีบำบัดถูกนำมาใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์ ทั้งการเรียนรู้ทำความเข้าใจและแยกแยะอารมณ์ต่าง ๆ การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การแสดงออกและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Moore, 2013; Moore & Hanson-Abromeit, 2018) โดยดนตรีสามารถสร้างความรู้สึกลึกซึ้งต่าง ๆ และเหนี่ยวนำอารมณ์ให้เป็นทิศทางอื่น ๆ ได้ (Thaut & Wheeler, 2010) Moore (2013) ได้ทำการศึกษารวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับผลของดนตรีที่มีผลต่อสมรรถนะด้านการควบคุมอารมณ์ของคนในช่วงอายุตั้งแต่ 12-60 ปี พบว่าการฟังเพลงและเล่นดนตรีส่งผลต่อการทำงานของสมองในส่วนการควบคุมอารมณ์ การได้ลงมือเล่นหรือสร้างเสียงดนตรีด้วยตัวเอง เช่น การร้องเพลง การเต้นสวด จะช่วยกระตุ้นสมองในส่วน Anterior Cingulate Cortex ได้ดี กิจกรรมดนตรีที่ต้องอาศัยความจำในส่วน Working Memory เช่น การเล่นเครื่องดนตรี การเปลี่ยนจังหวะของการเคลื่อนไหวหรือเล่นเครื่องดนตรีระหว่างที่เล่นบนจังหวะขัด (Synchronizing) ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วน Lateral Prefrontal Cortex ซึ่งสมองส่วน Anterior Cingulate Cortex และส่วน Lateral Prefrontal Cortex ล้วนเป็นสมองที่สำคัญต่อการควบคุมอารมณ์

การทบทวนวรรณอย่างเป็นระบบของ Blasco-Magraner, Bernabe-Valero, Marín-Liébana, and Moret-Tatay (2021) พบว่ามีงานวิจัยจำนวน 26 งานที่ทำการศึกษาถึงการใช้ดนตรีในระบบการศึกษา เช่น ในชั้นเรียนดนตรี การรวบรวมดนตรีเข้ากับรายวิชาต่าง ๆ เช่น ศิลปะ คณิตศาสตร์ กิจกรรมการฟังดนตรี ดนตรีบำบัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-12 ปี ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมดนตรีในระบบการศึกษาส่งผลดีต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) การรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Perception, Appraisal and Expression) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) ทักษะอารมณ์และสังคม (Social-Emotional) รวมไปถึงมีผลการเรียนที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการศึกษานี้จะชี้ให้เห็นประสิทธิภาพของดนตรีต่อ

พัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี แต่เป็นการรวบรวมผลกิจกรรมดนตรีที่มาจากหลากหลายศาสตร์ทั้งในด้านการเรียนการสอน การสอนดนตรี จิตวิทยาดนตรี ดนตรีบำบัด การใช้ดนตรีเพื่อความบันเทิง ซึ่งทำให้ข้อมูลมีความไม่แน่ชัดและไม่สามารถสรุปได้ว่าควรใช้ดนตรีอย่างไรในการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์สำหรับเด็ก อีกทั้ง ยังพบว่าในการทบทวนวรรณกรรมนี้มีงานวิจัยเพียง 2 งานที่ทำการศึกษาด้านการควบคุมอารมณ์ของเด็กระดับชั้นปฐมวัย (Moore & Hanson-Abromeit, 2018; Brown & Sax, 2013)

การศึกษาของ Saarikallio (2009) ได้ศึกษาผลของการฟังเพลงและประสบการณ์ทางดนตรีของเด็กช่วงอายุ 3-8 ปี จำนวน 63 คน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าดนตรีช่วยให้ 1) นิ่งสงบลง ผ่อนคลาย มีความอ่อนโยน 2) ลดความกระสับกระส่าย ความน่าเบื่อของการทำกิจกรรม และเพิ่มความสามารถคงสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมหรือสิ่งที่สนใจได้นานขึ้น 3) ได้แสดงออก ดนตรีช่วยเพิ่มระดับความสุขและระดับพลังงาน ในขณะที่เกิดการตื่นตัวไปกับการร้องเพลง เคลื่อนไหว เต้น พร้อมกับการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว และ 4) ดนตรีช่วยสร้างจินตนาการ ให้เด็กได้จินตนาการถึงภาพ เรื่องราวต่าง ๆ และใช้เพื่อการแสดงบทบาทสมมติที่สัมพันธ์กับเสียงเพลงที่ได้ฟังอย่างอิสระ โดยผู้ปกครองได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ดนตรีที่เด็กชอบฟัง คือเพลงที่ฟังแล้วมีความสุขจังหวะเร็วและตื่นตัวกระฉับกระเฉง เด็กไม่ชอบฟังเพลงเศร้าหรือเพลงที่ทำให้รู้สึกเศร้า ไม่ฟังเพลงร็อคเพราะทำให้รู้สึกกลัว เด็กอยากที่จะเป็นผู้เลือกฟังเพลงด้วยตัวเองมากกว่าที่จะฟังตามที่คุณอื่นกำหนดให้ฟัง และมีกิจกรรมดนตรีที่ชอบเป็นของตัวเองแตกต่างกันออกไปในแต่ละคนขึ้นอยู่กับประสบการณ์การฟังเพลงที่ได้ใช้เวลาฟังร่วมกันกับพ่อแม่และญาติ

นอกจากการฟังเพลงที่ช่วยให้เด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้แล้ว กิจกรรมดนตรีบำบัดที่เน้นให้เด็กได้มีประสบการณ์ทางดนตรีแบบได้ลงมือทำเอง (Active Music) เช่น การร้อง เล่นเครื่องดนตรี เคลื่อนไหวประกอบเสียงเพลง สามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้อารมณ์ต่าง ๆ ติดตามอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้วิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาได้ดีกว่ากิจกรรมการฟังเพลงเพียงอย่างเดียว (Passive Music) การทำกิจกรรมดนตรีกลุ่ม ช่วยให้เด็กได้มีประสบการณ์ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ได้ฝึกการแสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองผ่านการเล่นเครื่องดนตรี เช่น กลองและเครื่องเคาะต่าง ๆ (Percussions) ที่เด็กสามารถเล่นระบายนอารมณ์ที่เก็บไว้ข้างใน ความโกรธ หงุดหงิด หรืออารมณ์ที่รุนแรง เมื่อเด็กเล่นดนตรี เสียงเพลง

จะสะท้อนให้เด็กได้รับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น เด็กได้ระบายความอัดอั้นข้างใน และดนตรียังช่วยผ่อนคลายความรู้สึกที่รุนแรงให้เป็นเสียงที่มีความหมาย เป็นตัวแทน และปรับให้เป็นประสบการณ์แห่งสร้างสรรค์ต่อไปได้ (Montello & Coons, 1998)

ผลการวิจัยของ Montello and Coons (1998) พบว่า กิจกรรมดนตรีบำบัด แบบกลุ่มที่ส่งเสริมให้เด็กได้ทำความรู้จักและแยกแยะอารมณ์ต่าง ๆ ตามทันอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้เด็กควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีพฤติกรรมรุนแรงลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ รวมไปถึง Moore and Hanson-Abromeit (2018) ได้คิด โปรแกรมดนตรีบำบัดที่มีชื่อว่า Musical Contour Regulation Facilitation (MCRF) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านการควบคุมอารมณ์ในเด็กปฐมวัยอายุ 3-5 ปีที่มีพัฒนาการปกติ ในกิจกรรมดนตรีบำบัด โปรแกรม MCRF นี้ เด็กจะได้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เด็ก ๆ จะได้ฝึกการรับมือและปรับตัวกับการกระตุ้นจากเสียงและกิจกรรมดนตรีที่มีความผันผวนสลับกันไปมาตลอดระยะเวลา 20 นาทีของกิจกรรม โดยเริ่มจากดนตรีที่อยู่ในระดับปกติ (Neutral) และต่อยอดดนตรีที่มีระดับการกระตุ้นต่ำ (Low Arousal) สลับกับดนตรีที่มีการกระตุ้นสูง (High Arousal) จำนวน 4 ครั้ง และจบลงด้วยดนตรีที่อยู่ในระดับปกติอีกครั้ง กิจกรรมดนตรีที่ใช้ได้แก่ การร้องเพลงกลุ่ม การเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรี การเล่นเครื่องดนตรี การวาดและการเล่นเครื่องดนตรี เพื่อสำรวจและรู้สึกถึงสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และการฝึกหายใจให้สัมพันธ์กับจังหวะของดนตรี ผลที่ได้ คือ เด็กแสดงออกทางอารมณ์ได้ชัดเจน และมีทักษะการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวกและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีขึ้น

Sritep, Samahito, and Lehmongkol (2017) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดชั้นเรียนดนตรีตามแนวคาร์ล ออร์ฟ ที่มีต่อทักษะทางสังคม-อารมณ์ของเด็กออทิสติกในระดับปฐมวัย อายุ 4-5 ปี จำนวน 3 คน แผนการจัดการเรียนดนตรีมีจำนวน 24 แผน โดยจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ขั้นการเล่นแบบการเล่นเครื่องดนตรีและทำท่าทางประกอบจังหวะตามครูผู้สอน ขั้นการสำรวจสิ่งรอบตัว โดยให้เด็กสำรวจอุปกรณ์เพื่อนำมาทำเป็นเครื่องดนตรี ขั้นการสร้างสรรค์ผ่านการเล่นแบบต้นสด และขั้นการแต่งเพลง จังหวะหรือทำท่วงทำนองให้เพื่อนในชั้นเรียนและครูได้รับฟัง และมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า เด็กทั้ง 3 คน มีคะแนนเฉลี่ยทักษะสังคม-อารมณ์ในด้านที่เกี่ยวข้องกับทั้งตนเองและผู้อื่นสูงขึ้นทั้งสองด้าน

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาด้านการใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยและเด็กวัยรุ่น อีกทั้งยังขาดองค์ความรู้ในบริบทของประเทศไทย โดยงานวิจัยและการให้บริการดนตรีบำบัดในไทยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่การบำบัดเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดและความวิตกกังวล (Chiengchana & Trakranrung, 2015) และยังขาดองค์ความรู้ด้านการใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาผลของกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์สำหรับเด็ก ผลที่ได้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาเป็นแนวทางส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมดนตรีที่มีต่อทักษะการควบคุมอารมณ์ของเด็กหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษานี้ คือ เด็กอายุ 6-9 ปี จำนวน 92 คน โดยผู้วิจัยเปิดรับสมัครจากการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้ 1) เป็นเด็กอายุระหว่าง 6-9 ปี 2) เรียนอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-3) 3) พูดสื่อสารด้วยภาษาไทย และ 4) มีพัฒนาการปกติ ไม่มีโรคหรือถูกวินิจฉัยว่าบกพร่องทางพัฒนาการ เช่น ออทิสติก สติปัญญาบกพร่อง พัฒนาการล่าช้า หรือมีปัญหาด้านพฤติกรรมที่รุนแรง เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน เช่น อายุ เพศ ประวัติพื้นฐานด้านอารมณ์และความชอบทางดนตรีของเด็ก เพื่อนำมาประกอบการเตรียมกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมการวิจัย

The Emotion Regulation Checklist เป็นแบบประเมินการควบคุมอารมณ์

และความไม่มั่นคงทางอารมณ์สำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ ใช้มาตรวัด 4 ระดับ (Likert Scale) แบบประเมินนี้แสดงค่าความน่าเชื่อถือของความสอดคล้องภายใน ($\alpha = .83-.96$) (Shields & Cicchetti, 1997) ผู้วิจัยได้รับการอนุญาตให้แปลเป็นฉบับภาษาไทย (Huncharoen, Chiengchana, & Cicchetti, 2020) โดยผ่านการแปลและแปลย้อนกลับ (Back Translation) ตามแนวปฏิบัติการแปลของผู้พัฒนาเครื่องมือ ผู้ปกครองเป็นผู้ทำการประเมินทักษะการควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ระดับคะแนนที่สูงหมายถึงการมีทักษะการควบคุมอารมณ์ที่ดี



ภาพที่ 1 กิจกรรมดนตรีเพื่อการพัฒนาการทักษะการควบคุมอารมณ์วันแรก สมาชิกในกลุ่มร้องเพลงแนะนำตัวเองผ่านเพลงสวัสดี

กิจกรรมดนตรีที่ใช้ในการวิจัยนี้ได้รับการพัฒนาและตรวจสอบจากนักดนตรีบำบัดวิชาชีพ จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำดนตรีบำบัดกับเด็กระดับชั้นประถมศึกษา การทำกิจกรรมประกอบด้วย นักดนตรีบำบัดเป็นผู้นำกิจกรรม และมีนักศึกษาดนตรีบำบัดเป็นผู้ช่วยกิจกรรม โดยผู้นำและผู้ช่วยกิจกรรมทุกคนได้ผ่านการอบรมและฝึกซ้อมการทำกิจกรรมดนตรีจากผู้วิจัย กิจกรรมดนตรีในการวิจัยนี้เปิดรับเด็กทั้งสิ้น 120 คน และวางแผนทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 30 คน แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จึงปรับลดให้เล็กลงกลุ่มละ 15 คน รวมจำนวน 8 กลุ่ม

แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรม 2 ช่วง ๆ ละ 45 นาที พักระหว่างกลาง 15 นาที และทำกิจกรรมดนตรีกลุ่มท้ายกิจกรรม 15 นาที กิจกรรมจัดขึ้น ณ วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล กิจกรรมเน้นการให้ความรู้ทางอารมณ์จำนวน 6 ประเภท ได้แก่ สุข เศร้า โกรธ อ่อนโยน ตื่นเต้น และกลัว โดยแบ่งการเรียนรู้ออกเป็นวันละ 2 อารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเรียนรู้อารมณ์ผ่านประสบการณ์ส่วนบุคคลและผ่านกระบวนการกลุ่ม โดยดนตรีถูกใช้เป็นส่วนในการเรียนรู้ลักษณะของอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม อีกทั้งยังนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการรับมือและการจัดการอารมณ์ในช่วงท้ายของกิจกรรม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำกิจกรรมดนตรีกลุ่มร่วมกัน เช่น การเคาะแก้วกระดาดให้เป็นจังหวะ (Cup Song) ตีกลองกลุ่ม เคลื่อนไหวประกอบเพลง ร้องเพลง เป็นต้น เพื่อฝึกการจัดการอารมณ์ การควบคุมตนเอง และฝึกการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม

ตารางที่ 1 หัวข้ออารมณ์และตัวอย่างกิจกรรมดนตรีทั้ง 3 วัน

วันที่	หัวข้อ	กิจกรรมดนตรีเพื่อการรับมือและจัดการอารมณ์
1	อารมณ์สุข	ร้องเพลง
	อารมณ์เศร้า	ร้องเพลง/ฟังเพลงที่ชอบ
		กิจกรรมดนตรีกลุ่ม: เคาะแก้วกระดาดให้เป็นจังหวะ (Cup Song)
2	อารมณ์โกรธ	ตีกลองเพื่อระบายอารมณ์ ฝึกการหายใจพร้อมเสียงเพลง (Breathing Exercise with Music)
	ความอ่อนโยน	เล่นเครื่องดนตรีอย่างนุ่มนวล
		กิจกรรมดนตรีกลุ่ม: ตีกลองกลุ่ม (Group Drumming)
3	อารมณ์ตื่นเต้น	กิจกรรมเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง ฝึกการหายใจพร้อมเสียงเพลง (Breathing Exercise with Music)
	อารมณ์กลัว	ร้องเพลง/ฟังเพลงที่ชอบ
		กิจกรรมดนตรีกลุ่ม: ทบทวนเนื้อหาและเล่นดนตรีร่วมกัน

Note. The list of emotions and examples of the three day group music activities.

เครื่องดนตรีและอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่

- เครื่องดนตรีแบบมีระดับเสียง (Pitched Instrument): เปียโน กีตาร์ ระนาด (Orff Xylophone and Metallophone) และ ระฆัง แบบเขย่า (Hand Bells)
- เครื่องกระทบ (Percussion): ลูกแซก (Egg Shaker) โคคิริโกะ (Kokiriko) และกลองประเภทต่าง ๆ เช่น Lollipop Drum, Paddle Drum, และ Gathering Drum เป็นต้น
- อุปกรณ์อื่น ๆ เช่น ผ้าโปร่ง, รูปภาพแทนอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ คอมพิวเตอร์ ลำโพง และโปรเจคเตอร์ เป็นต้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามหนังสือรับรองเลขที่ 2020/041.0403 ผู้วิจัยทำการประกาศรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ปกครองเป็นผู้กรอกแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยทำการคัดเลือกตามการเกณฑ์คัดเข้าและให้สิทธิ์ตามลำดับที่สมัครเข้ามา ได้ผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 120 คน โดยแบ่งออกจำนวน 8 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

ผู้วิจัยแนะนำตนเองและชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้ปกครองทราบถึง วัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการ บอกกล่าวและเต็มใจ จากนั้นผู้ปกครองทำแบบประเมิน The Emotion Regulation Checklist ช่วงก่อนการเริ่มกิจกรรม (Pre-Test) ผ่านช่องทางออนไลน์เพื่อลดการสัมผัส ใกล้ชิดของคนกลุ่มใหญ่ในช่วงสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เมื่อถึงวันกิจกรรม นักดนตรีบำบัดและผู้ช่วยนักดนตรีบำบัดดำเนินกิจกรรม ดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ ผ่านกิจกรรมดนตรีที่ตรงกับความสุขและ ระดับพัฒนาการของผู้เข้าร่วมการวิจัย ประกอบด้วยกิจกรรมการร้องเพลง การฟังเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบเพลง และการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย ประกอบเพลง เป็นต้น และมีการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี

หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมทั้ง 3 วัน ผู้ปกครองทำแบบประเมิน The Emotion

Regulation Checklist (Post-Test) หลังจากที่ถูกวิจัยทำการรวบรวมข้อมูลและติดตามผลพบว่า มีผู้ปกครองตอบแบบประเมินกลับมาจำนวน 92 คน จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูลที่ได้ และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลที่ได้ ข้อมูลด้านทักษะการควบคุมอารมณ์ที่ได้จากแบบประเมิน The Emotion Regulation Checklist ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนและหลังและทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสถิติ Paired Samples t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ตัวแปร		จำนวน (คน)	อัตราส่วนร้อยละ
เพศ	ชาย	53	57.6
	หญิง	39	42.4
อายุ	6 ปี	14	15.2
	7 ปี	32	34.8
	8 ปี	33	35.9
	9 ปี	13	14.1
ประถมศึกษาปีที่	1	22	23.9
	2	35	38
	3	35	38

Note. Characteristics of participants categorized into gender, age, and education level.

จากตารางที่ 2 เป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยก่อนเริ่มกิจกรรมมีจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 120 คน แต่เมื่อถึงเวลาที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง จำนวน 108 คน เนื่องจากติดธุระส่วนตัวและไม่สบายเมื่อถึงวันเข้าร่วมกิจกรรม หลังจบกิจกรรมผู้วิจัยทำการติดตามผลผ่านแบบประเมินออนไลน์ มีผู้ปกครองจำนวน 92 คน ที่ตอบแบบประเมิน The Emotion Regulation Checklist กลับมา ผู้วิจัยจึงขอรายงานข้อมูลของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมและตอบแบบประเมินครบถ้วน จำนวน (n=92) ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นเด็กเพศชายจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 57.6 และเพศหญิงจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่มีอายุ 8 ปี จำนวนทั้งสิ้น 33 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 และอายุ 7 ปี จำนวนทั้งสิ้น 32 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 ตามลำดับ ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวนชั้นปีละ 35 คน คิดเป็นร้อยละ 38 ต่อชั้นปี

2. ทักษะการควบคุมอารมณ์

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะการควบคุมอารมณ์ระหว่าง ก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด (n=92)

ทักษะการควบคุมอารมณ์	ก่อน		หลัง		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
คะแนน	72.07	8.716	75.48	6.913	-4.473*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Note. The comparison of pre-test and pos-test scores of emotional regulation skills of the 92 children who participated in music activities.

ผู้วิจัยนำผลคะแนนทักษะการควบคุมอารมณ์ที่ได้จากการประเมินของผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัย (n=92) มาคำนวณคะแนนเฉลี่ยรวม และนำคะแนนทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมาเปรียบเทียบกับกัน จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 72.07 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยรวม 75.48 คะแนน ซึ่งให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีคะแนนด้านการควบคุมอารมณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=-4.473$, $p=.000$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมดนตรีช่วยเพิ่มทักษะการควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ แต่เมื่อผู้วิจัยทำการศึกษาโดยแยกออกตามระดับชั้นปีการศึกษา พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (n=22) มีคะแนนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น (ก่อน :

M=74.27, S.D.=8.95 และหลัง: M=76.23, S.D.=7.79) แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-1.440, p=.165$) ส่วนเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ($n=35$) มีคะแนนการควบคุมอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรม (M=76.31, S.D.=6.76) ที่มากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (M=71.63, S.D.=7.92) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-4.371, p=.000$) และเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ($n=35$) มีคะแนนการควบคุมอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรม (M=74.17, S.D.=6.47) ที่มากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (M=71.11, S.D.=9.31) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-2.089, p=.044$)

สรุปผลการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษานี้มีจำนวน 92 คน โดยแบ่งออกเป็นเด็กเพศชายร้อยละ 57.6 และเพศหญิงร้อยละ 42.4 ส่วนใหญ่มีอายุ 8 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.9 และอายุ 7 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.8 ตามลำดับ เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวนชั้นปีละ 35 คน คิดเป็นร้อยละ 38 ต่อชั้นปี จากการประเมินโดยผู้ปกครอง พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัย ($n=92$) มีคะแนนทักษะการควบคุมอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ยรวม 72.07 คะแนน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยรวม 75.48 คะแนน ซึ่งชี้ให้เห็นว่าคะแนนด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=-4.473, p=.000$) และเมื่อแยกศึกษาออกตามระดับชั้น เด็กทุกระดับชั้นมีคะแนนการควบคุมอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี แต่มีเพียงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ที่มีคะแนนความต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมดนตรีช่วยส่งเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ของเด็กอายุ 6-9 ปีได้ โดยผู้วิจัยขออภิปรายตามประเด็น ดังนี้

1. ผลคะแนนเฉลี่ยรวมของทักษะการควบคุมอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด ($n=92$) ชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมดนตรีช่วยส่งเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ของเด็กได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อแยกศึกษาตามระดับชั้นเรียนแล้ว พบว่า ระดับชั้นที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2, 3 และ 1 ตามลำดับ โดยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ไม่มีความแตกต่างของ

คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากคะแนนแล้ว จะเห็นได้ว่าเด็ก ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนการควบคุมอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมที่ค่อนข้าง สูงกว่าระดับชั้นอื่น อาจหมายถึงยังไม่ค่อยพบเจอปัญหาด้านอารมณ์ในเด็กวัยนี้มากนัก ทำให้หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเพิ่มขึ้นไม่มากเท่าในระดับชั้นอื่น อีกทั้ง เด็กระดับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ยังมีพัฒนาการทางภาษาที่ไม่มากนักซึ่งสอดคล้องกับ Cole, Michel, and Teti (1994) ที่กล่าวว่าทักษะทางภาษามีความสัมพันธ์กับทักษะการ ควบคุมอารมณ์ในเด็ก เด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จะมีพัฒนาการและทักษะทาง ภาษาที่น้อยกว่าอีกทั้งสองระดับชั้น โดยแสดงออกให้เห็นผ่านการปรับปรุงของคะแนน รวมเฉลี่ยที่น้อยกว่า โดยดนตรีจะสามารถช่วยสนับสนุนการใช้ภาษาให้ดีขึ้น ช่วยให้เด็ก เข้าใจถึงคุณลักษณะของอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

2. การทำกิจกรรมดนตรีช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะการควบคุมอารมณ์ได้ เนื่องจากกิจกรรมดนตรีเป็นสิ่งที่เด็กมีความคุ้นเคยผสานเข้ากับความรู้ด้านอารมณ์และวิธี การจัดการอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ซึ่งการใช้เพลงและกิจกรรมดนตรีที่เด็กชื่นชอบ/คุ้นเคย เป็นส่วนประกอบหลักสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัยและสนุกสนาน ซึ่งเป็นตัว กระตุ้นให้เด็กอยากเรียนรู้และจดจำข้อมูลได้รวดเร็วและยาวนาน (Lesiuk, 2010; Hogenes, Oers, & Diekstra, 2014; Saarikallio, 2009)

3. การทำกิจกรรมอยู่ในรูปแบบกลุ่ม (Group) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เป็น พลวัตร (Dynamic) ที่จะส่งเสริมให้เด็กที่เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ เข้าใจและยอมรับ ความรู้ใหม่ได้มากขึ้น ได้เห็นตัวอย่างจากเพื่อนในกลุ่ม สามารถนำมาเปรียบเทียบกับ ประสบการณ์ทางอารมณ์ของตนเองในอดีตและปรับใช้ในเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นใน อนาคตได้ สอดคล้องกับ Fabes et al. (1994) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่มีกับกลุ่มเพื่อน จะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยควบคุมอารมณ์ และในอีกแง่หนึ่งการควบคุมอารมณ์ก็จะ ช่วยรักษาและคงความสัมพันธ์ของกลุ่มไว้ได้ด้วยเช่นกัน

4. การใช้รูปแบบการทำดนตรีบำบัดประกอบกับการให้ความรู้ (Wheeler, 1987) เพื่อให้เด็กได้รับความรู้ความเข้าใจโดยใช้ความคิดไตร่ตรอง ผ่านการเรียนรู้ เนื้อหาของบทเพลงและการปฏิบัติดนตรีตามที่นักดนตรีบำบัดได้เตรียมไว้ จะนำไปสู่ ความเข้าใจทางด้านจิตใจ ช่วยให้ทราบถึงวิธีการรับมือทางอารมณ์อย่างเป็นรูปธรรม โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นประโยชน์และการตอบสนองต่อกิจกรรมดนตรีของผู้เข้าร่วมการ วิจัยระหว่างร่วมทำกิจกรรมดนตรี ดังนี้

กิจกรรมการฟังเพลง นักดนตรีบำบัดใช้มิวสิกวีดีโอที่ประกอบด้วยภาพการ์ตูนและเพลงที่สัมพันธ์กับอารมณ์ เพื่อการเรียนรู้และแยกแยะอารมณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้เด็กเข้าใจอารมณ์ได้ง่ายกว่าการอธิบายลักษณะของอารมณ์แต่เพียงอย่างเดียว การฟังเพลงที่ชอบจะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารความสุข (Dopamine) ทำให้เด็กมีความสุข ให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้นานขึ้น (Saarikallio, 2009) และเพิ่มการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (Cook, Roy, & Welker, 2019)

การร้องเพลง ใช้เพื่อการเตรียมตัวและสร้างความสัมพันธ์ก่อนการเริ่มทำกิจกรรมหลัก โดยเด็กได้เลือกเพลงที่ตนเองหรือกลุ่มชื่นชอบ ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น นอกจากนี้ การร้องเพลงยังช่วยเพิ่มออกซิเจนให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและเพิ่มการควบคุมตนเอง



ภาพที่ 2 นักดนตรีบำบัดแนะนำวิธีการตีกลองให้เด็กใช้เมื่อรู้สึกโกรธหรืออึดอัด เป็นช่องทางการระบายอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งตนเอง ผู้อื่นและสิ่งของ

การเล่นเครื่องดนตรี เป็นกิจกรรมที่เด็กส่วนใหญ่ให้ความสนใจมากที่สุด เครื่องดนตรีที่ใช้เป็นเครื่องดนตรีในกลุ่มของเครื่องเคาะ (Percussion) โดยเฉพาะ กลอง ซึ่งเด็กไม่จำเป็นต้องมีทักษะทางดนตรีมาก่อนก็สามารถเล่นหรือมีส่วนร่วมได้ นักดนตรีบำบัดออกแบบกิจกรรมการเล่นที่ตรงกับระดับความสามารถของเด็กและ

เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองเล่นในแบบของตนเองอย่างอิสระ เด็กผลัดกันเป็นผู้นำรูปแบบจังหวะของตนเองและให้เพื่อน ๆ ปฏิบัติตาม กิจกรรมนี้ช่วยให้เด็กได้ฝึกควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รู้จักการรอคอย ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น ฝึกความกล้าแสดงออก และฝึกถ่ายทอดอารมณ์หรือสิ่งที่ตนเองต้องการไปยังผู้อื่นอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น (Montello & Coons, 1998)

กิจกรรมเคลื่อนไหวไปกับเสียงเพลง ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวตามจังหวะและอารมณ์ของดนตรี ประกอบด้วยเสียงที่มีจังหวะช้า/เร็ว ดัง/เบา เริ่ม/หยุด ส่งผลให้เด็กได้ปลดปล่อยพลังงาน ฝึกทักษะการฟัง การสังเกต ฝึกการควบคุมตนเองให้เคลื่อนไหวได้ตรงกับสัญญาณของดนตรี และเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับผู้อื่น

ระหว่างการทำกิจกรรมดนตรี นักดนตรีบำบัดได้สอดแทรกการพูดคุยเพื่อให้เด็กได้สะท้อนถึงอารมณ์และวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยกระบวนการทำดนตรีแบบกลุ่มช่วยส่งเสริมให้เด็กสื่อสารและเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ฝึกการยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า หรือความตื่นเต้น เป็นต้น อีกทั้งยังส่งเสริมให้เด็กใช้รูปแบบการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันหรือลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นตามมา โดยนักดนตรีบำบัดได้แต่งบทเพลงที่กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดการอารมณ์ (ยอมรับ สื่อสาร และจัดการ) และการควบคุมตนเอง (ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น และไม่ทำร้ายสิ่งของ)

นอกจากนี้ นักดนตรีบำบัดได้นำเสนอกิจกรรมดนตรีที่เด็กสามารถนำไปใช้เพื่อป้องกันหรือจัดการตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ไม่เหมาะสม ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การฟังเพลงหรือร้องเพลงที่ตนเองชอบ ใช้เพื่อเบี่ยงเบนจากความรู้สึกเชิงลบ เพิ่มสภาพอารมณ์ที่ผ่อนคลาย การตีกลองหรือเล่นเครื่องดนตรีที่ชอบ ใช้เพื่อระบายความรู้สึกที่ไม่ดีที่เก็บอยู่ภายในได้อย่างเหมาะสม สร้างสรรค์และปลดปล่อย (Montello & Coons, 1998) วิธีการฝึกหายใจหรือนับเลขพร้อมเสียงเพลง ก็เป็นอีกวิธีที่สามารถนำไปใช้เพื่อเบี่ยงเบนความรู้สึกไม่ดี เพิ่มความผ่อนคลาย ควบคุมร่างกายและจิตใจได้เช่นกัน (Moore & Hanson-Abromeit, 2018)

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นโครงการที่อยู่ภายใต้ทุนสนับสนุนที่มีข้อตกลงเรื่องจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและระยะเวลาของโครงการ จึงทำให้มีข้อจำกัดในการกำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัย การจัดกลุ่ม และระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรม

อีกทั้งสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาส่งผลให้ผู้วิจัยต้องปรับเปลี่ยนการรับสมัครและการเก็บข้อมูลทางออนไลน์ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเก็บข้อมูลให้ได้ครบถ้วน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยในครั้งถัดไปควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่มีความรัดกุมและแสดงผลที่แน่ชัดมากยิ่งขึ้น มีกลุ่มทดลองและควบคุมตามหลักของการวิจัยเชิงทดลอง อาจทำการติดตามผลหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะยาวเพื่อดูความคงทนของประสิทธิผลของกิจกรรมดนตรี และอาจขยายการวิจัยไปยังกลุ่มเด็กที่มีความต้องการด้านพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น ออทิสติก สมาธิสั้น หรือบกพร่องทางสติปัญญา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- Allen, L. B., McHugh, R. K., & Barlow, D. H. (2008). Emotional disorders: A unified protocol. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 216-249). New York, NY: Guilford Press.
- American Music Therapy Association. (2020). *Definition and quotes about music therapy*. Retrieved January 30, 2022, from <https://www.musictherapy.org/about/quotes/>
- Blasco-Magraner, J. S., Bernabe-Valero, G., Marín-Liébaña, P., & Moret-Tatay, C. (2021). Effects of the Educational Use of Music on 3-to 12-Year-Old Children's Emotional Development: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3668. Retrieved December 22, 2021 from <https://doi.org/10.3390/ijerph18073668>
- Brown, E. D., & Sax, K. L. (2013). Arts enrichment and preschool emotions for low-income children at risk. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(2), 337-346.

- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Canadian Association of Music Therapists. (2016). *About Music Therapy*. Retrieved January 30, 2022, from <https://www.musictherapy.ca/about-camt-music-therapy/about-music-therapy/>
- Chiangchana, N., & Trakranrung, S. (2015). Music therapy interventions: A content analysis of research. *Thai Journal of Public Health*, 45 (2), 116-133.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 73-102.
- Cook, T., Roy, A. R., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144-154.
- Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I., Poulin, R., . . . Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions. *Child development*, 70(2), 432-442.
- Fabes, R. A., Eisenberg, N., Karbon, M., Troyer, D., & Switzer, G. (1994). The relations of children's emotion regulation to their vicarious emotional responses and comforting behaviors. *Child development*, 65 (6), 1678-1693.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147-166.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hense, C., Silverman, M. J., & McFerran, K. S. (2018). Using the Healthy-Unhealthy Uses of Music Scale as a Single-Session Music Therapy Intervention on an Acute Youth Mental Health Inpatient Unit. *Music Therapy Perspectives*, 36(2), 267-276.
- Hogenes, M., Oers, B. V. & Diekstra, R. F. W. (2014). The Impact of Music on Child Functioning . *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 10(3), 312-336. Retrieved December 20, 2021, from <https://doi.org/10.15405/ejsbs.135>
- Huncharoen, G., Chiengchana, N., & Cicchetti, D. (2020). *The Emotion Regulation Checklist: Thai Translation*.
- Komonmarn C. (2020). *Child and Youth Development Annual Report* (2018). Retrieved December 20, 2021, from <https://repository.turac.tu.ac.th/handle/6626133120/767>
- Lesiuk, T. (2010). The Effect of Preferred Music on Mood and Performance in a High-Cognitive Demand Occupation. *Journal of Music Therapy*, 47 (2), 137-154.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- McFerran, K., & Saarikallio, S. (2013). Depending on music to make me feel better: who is responsible for the ways young people appropriate music for health benefits. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 89-97.
- Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of music*, 37(2), 215-233.
- Miranda, D., Gaudreau, P., Debrosse, R., Morizot, J., & Kirmayer, L. (2012). *Music, health and wellbeing*. Oxford Scholarship Online.

- Montello, L., & Coons, E. E. (1998). effects of active versus passive group music therapy on preadolescents with emotional, learning, and behavioral disorders. *Journal of Music Therapy*, 35(1), 49-67.
- Moore, K. S. (2013). A systematic review on the neural effects of music on emotion regulation: implications for music therapy practice. *Journal of music therapy*, 50(3), 198-242.
- Moore, K. S., & Hanson-Abromeit, D. (2018). Feasibility of the Musical Contour Regulation Facilitation (MCRF) intervention for preschooler emotion regulation development: A Mixed Methods Study. *Journal of music therapy*, 55(4), 408-438.
- Saarikallio, S. (2009). *Emotional self-regulation through music in 3-8-year-old children*. Paper presentation at The ESCOM 2009: 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music, Jyväskylä, Finland.
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916.
- Sritep, T., Samahito, C., & Lehmongkol, P. (2017). The Carl Orff musical experience provision to develop social-emotional skills of preschool children with Autism, *Journal of Kasetsart Educational Review*, 32(2), 110-120.
- Sroufe, L. A. (1979). The coherence of individual development: Early care, attachment, and subsequent developmental issues. *American Psychologist*, 34(10), 834.
- Thaut, M. H., & Wheeler, B. L. (2010). Music therapy. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.). *Series in affective science. Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 819-848). New York: Oxford University Press.

- Thompson, R. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Wheeler, B. L. (1987). Levels of therapy: The classification of music therapy goals. *Music Therapy*, 6(2), 39-49.
- World Federation of Music Therapy. (2011). *What is music therapy?* Retrieved January 30, 2022, from <https://wfmt.info/wfmt-for-students-2020-2023/info-cards/>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva: World Health Organization. Retrieved December 20, 2021, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>