

ชื่อเรื่อง ดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

ชื่อผู้ศึกษา

1. นายสิทธิพร ศรีกุล
2. นางสาวนลินทิพย์ นิลแสง
3. นางสาวพัชรินทร์ สุคะตะ
4. นางสาวสหกานต์ สังข์ขาว
5. นางสาวกิริติกา สุขสงวน
6. รัตนาภรณ์ พิมโครต

อาจารย์ที่ปรึกษา คุณครูสุทธิกุล กอกหวาน

ระดับการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา การสื่อสารและการนำเสนอ (IS2)

ปีการศึกษา 2563

โรงเรียน สตรีสิริเกศ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกว่าดนตรีมีอิทธิพลต่ออารมณ์และความรู้สึกมากน้อยเพียงใด กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนสตรีสิริเกศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แบบสอบถามเรื่องแนวเพลงที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก จำนวน 1 ฉบับ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นแบบชนิด 5 ระดับ

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก พบว่า ดนตรีมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก โดยภาพรวมค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก นักเรียนส่วนใหญ่ชอบในการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายเพื่อให้หายจากความเครียดความหงุดหงิด ทำให้มีอารมณ์ที่ดีขึ้นและนักเรียนส่วนใหญ่เห็นประโยชน์จากการฟังเพลงเป็นอย่างมาก การฟังเพลงจึงเป็นวิธีที่คนเลือกใช้ในการผ่อนคลายความเครียดและสร้างแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
สารบัญ.....	ข
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	2
วัตถุประสงค์การศึกษา.....	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา.....	2
ขอบเขตของการศึกษา.....	2
วิธีการดำเนินงาน.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	4
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	4
อภิปรายผลการศึกษา.....	4
ข้อเสนอแนะ.....	4
บรรณานุกรม.....	5
ภาคผนวก.....	6
แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก.....	7
ภาพขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม.....	8

บทนำ

ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักฟังเพลงเพื่อขจัดอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า และเครียดออกไป นั่นเพราะดนตรีช่วยกระตุ้นการปล่อย Serotonin ฮอร์โมนช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย และฮอร์โมน Norepinephrine ฮอร์โมนตื่นตัว ช่วยให้ผู้รู้สึกอิ่มเอมใจ นอกจากนี้ ยังช่วยเร่งสารสื่อประสาททำให้รู้สึกดีขึ้น ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ต้องเสียเงินไปกับยาเพื่อรักษาอาการซึมเศร้าเลยเมื่อใดที่รู้สึกเศร้า หดหู่ วิตกกังวล เพียงเปิดเพลงที่ชอบ ก็สามารถขจัดความรู้สึกเหล่านั้นออกไปได้ทันที เพราะดนตรีเปรียบเหมือนยาปลอมประสาทตามธรรมชาติ ที่ฟังแล้วรู้สึกเคลิ้ม เพลิดเพลินและสบายใจ มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจำนวนมาก ใช้ดนตรีในการบำบัดผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมซึมเศร้า หดหู่ วิตกกังวล โดยระดับเสียง และจังหวะดนตรี จะส่งผลกระทบต่อสมองส่วนฮิปโปแคมปัส, คอร์เทกซ์หน้าผากส่วนหน้า และส่วนสมองกลีบข้าง ขณะฟังเพลง สมองจะทำงานดังนี้ ส่วนฮิปโปแคมปัสมีหน้าที่กำหนดความทรงจำใหม่และกำหนดการตอบสนองอารมณ์ต่างๆ และในทางกลับกัน สมองส่วนคอร์เทกซ์หน้าผากส่วนหน้า จะทำหน้าที่จัดการกับอารมณ์ต่างๆ เปรียบดังเป็นตัวช่วยใช้วิจารณญาณ ใ้ร่างกายแสดงออกอย่างเหมาะสม ส่วนสมองกลีบข้าง ช่วยรับรู้และประมวลผลความรู้สึก เพราะเหตุนี้ดนตรีจึงถูกนำมาบำบัด ในผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมซึมเศร้าและวิตกกังวล ทั้งนี้ยังช่วยบำบัดอาการอื่นๆ เช่น อาการปวดติดอ่าง หรือปวดติดขัดจากการป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ดนตรีช่วยให้ผู้ป่วยพูดได้คล่องและชัดขึ้น เป็นต้น

เมื่อพูดถึงเรื่องดนตรี เรามักเกิดความรู้สึกที่ดี เพราะดนตรีต่อให้เกิดความสุข ความบันเทิงใจได้ง่าย เราสามารถหาชมดนตรีได้ตลอดเวลา และที่สำคัญคือ วงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ค้นพบว่า ดนตรีสามารถใช้รักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี และใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ดนตรีเป็นศิลปะที่อาศัยเสียงเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ไปสู่ผู้ฟัง เป็นความสุนทรีย์ที่ถ่ายทอดด้วยจิตใจและพลังความคิด ก่อให้เกิดความสุข ความซาบซึ้ง ความประทับใจได้ตามระดับการรับรู้ของแต่ละคน ดนตรีเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการสัมผัส มีคนเคยกล่าวว่าดนตรีเป็นภาษาสากลเพราะสามารถเป็นสื่อความรู้สึกของ นักวิทยาศาสตร์พบว่าเสียงดนตรีจะกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในเรื่อง อัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การตอบสนองทางม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ส่วนผลทางจิตใจก็คือ ดนตรีสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สติ ความนึกคิด และดนตรีที่สร้างแรงบันดาลใจ อาจมาจากบทเพลงที่มีเนื้อหาเชิงบวก สู้ชีวิต ด้วยเนื้อเพลงที่แฝงความหมายเปี่ยมด้วยพลัง และดนตรีที่ปลุกเร้าอารมณ์ สามารถสร้างแรงกระตุ้น แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตให้เราได้โดยไม่น่าเชื่อ ดนตรี ผ่อนคลาย ลดเครียด ความเครียดอาจเกิดจากการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ การทำงาน และการแข่งขัน ส่งผลต่อกลไกทางร่างกาย ทั้งปวดกล้ามเนื้อและหายใจแรงขึ้น ซึ่งดนตรีจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงและลดอัตราการหายใจแรงๆของเราได้

ดังนั้น คณะผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาเกี่ยวกับดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้ได้รับความรู้ความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ที่อาจนำไปสู่การต่อยอดในเรื่องต่างๆที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในเรื่องนี้

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ดนตรีเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์อย่างมากในด้านอารมณ์และความรู้สึก มีผู้คนมากมายหันมาใช้ประโยชน์จากจุดนี้ ทำให้ชีวิตของพวกเขาดีขึ้น เป็นการยกระดับจิตใจ ด้วยการฟังเพลงบรรเลง ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลความคิด ทำให้มีความคิดที่ดี อีกทั้งยังช่วยปรับทัศนคติในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีอีกด้วย หากแต่ว่าดนตรีหรือบทเพลงนั้นยังเป็นเหมือนงานวิทยาศาสตร์ที่สามารถช่วยปรับสภาพสมดุลจิตใจของมนุษย์ให้มีความสมดุล อีกทั้งยังช่วยให้มีความสงบและรวมถึงมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆมากยิ่งขึ้น การรับฟังบทเพลงนั้นสามารถทำให้ผู้ฟังนั้นเกิดอารมณ์คล้อยตามและมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพลงนั้นได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นคณะผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกเพื่อทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับแนวเพลงมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาความชอบดนตรีของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการฟังเพลงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
3. เพื่อศึกษาว่าดนตรีมีผลต่อความรู้สึกอย่างไร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับดนตรี
2. ได้รับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของมนุษย์เวลาฟังเพลงว่ามีความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์อย่างไร
3. แนวทางในการศึกษาว่าดนตรีมีผลต่อความรู้สึกอย่างไร

ขอบเขตการศึกษา

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5โรงเรียนสตรีสิริเกศจำนวน

20 คน

2. เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

อิทธิพลของเพลง และ ”ดนตรี” เปลี่ยนอารมณ์คนได้อย่างไร?

3. ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2563 ถึง วันที่ 13 มีนาคม 2564

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนโรงเรียนสตรีสิริเกศ จำนวน 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

แบบสอบถามดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก จำนวน 1 ฉบับ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นแบบชนิด 5 ระดับ

3. เก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามดนตรีที่มีผลต่อ และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีจำนวน 8 ข้อ ให้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนโรงเรียนสตรีสิริเกศชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 20 คน โดยผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกที่ตอบโดยกลุ่มเป้าหมายมาวิเคราะห์ความพึงพอใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ดนตรี (อังกฤษ : music) คือ เสียงที่จัดเรียงอย่างเป็นระเบียบ และมีแบบแผนโครงสร้าง เป็นรูปแบบของกิจกรรมเชิงศิลปะของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเสียงโดยดนตรีนั้นแสดงออกมาในด้านระดับเสียง (ซึ่งรวมถึงท่วงทำนองและเสียงประสาน) จังหวะ และคุณภาพเสียง (ความต่อเนื่องของเสียง พื้นผิวของ

เสียง ความดังค่อย) ดนตรีนั้นสามารถใช้ในด้านศิลปะหรือสุนทรียศาสตร์ การสื่อสาร ความบันเทิง รวมถึงใช้ในงานพิธีการต่างๆ

2. เพลง หมายถึง การจัดกระทำต่อเสียงให้อยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง อาจมีเนื้อร้องหรือไม่ก็ได้ โดยมีผลต่อผู้ที่ได้รับฟังในรูปแบบต่าง ๆ กันไปตามประเภทและรูปแบบของเพลง โดยเพลงสามารถสร้างสรรค์จากเครื่องดนตรีและหรือการขับร้องก็ได้
3. อารมณ์ คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการกระทบจากสิ่งเร้า อารมณ์มีได้ทั้งทางบวกและทางลบ เป็นได้ทั้งความพึงพอใจและความรู้สึกไม่สมปรารถนา พฤติกรรมของมนุษย์เราเป็นจำนวนมากอยู่ภายใต้การควบคุมของอารมณ์ อารมณ์จึงมีความสำคัญและเป็นเรื่องที่เราจะต้องเรียนรู้และเข้าใจ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เกี่ยวกับการผ่อนคลายโดยการฟังเพลงเพื่อขจัดอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้าและเครียด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5 โรงเรียนสตรีสิริเกศ ซึ่งสามารถสรุปผลได้ตามลำดับดังนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดและความหงุดหงิด
2. เพื่อศึกษาว่าดนตรีมีผลต่อความรู้สึกอย่างไร
3. เพื่อศึกษาประโยชน์จากการฟังเพลง

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนโรงเรียนสตรีสิริเกศมีความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าและต้องการที่จะผ่อนคลายจึงเลือกใช้วิธีการฟังเพลงเพื่อบรรเทา

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนส่วนใหญ่ชอบในการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายเพื่อให้หายจากความเครียดความหงุดหงิด
2. นักเรียนส่วนใหญ่เห็นประโยชน์จากการฟังเพลง

ข้อเสนอแนะ

1. จากสรุปผลการศึกษาค้นคว้าพบว่ามึนักเรียนบางคนทีดนตรีอาจไม่ได้ช่วยทำให้หายจาก
ความเครียด ซึ่มเศร้าได้มากพอ
2. สำหรับการศึกษาคั้งหน้าควรมีการสำรวจเพิ่มเติมถึงแนวคิดและวิเคราะห์ในด้านต่างๆมากขึ้น

บรรณานุกรม

ครูบ้านนอก.คอม. (2552). เสียงดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์. [ออนไลน์].

จาก:<https://www.kroobannok.com/8762> (วันที่สืบค้นข้อมูล : 1 ธันวาคม 2563)

Examinedexistence. (2560). "ดนตรี" เปลี่ยนอารมณ์คนได้อย่างไร. [ออนไลน์].

จาก:<https://www.myband.co.th/news> (วันที่สืบค้น : 1 ธันวาคม 2563)

Gmtrocks.com. (2559). อิทธิพลของเพลงที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก. [ออนไลน์].

จาก: <https://gmtrocks.com> (วันที่สืบค้น 1 ธันวาคม 2563)

ภาคผนวก

-แบบสอบถามคนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

-ภาพขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ดนตรีที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์ : แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการเลือกดนตรีที่ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์และเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน การสื่อสารและนำเสนอ (IS2)

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความคิดเห็นหรือตรงตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. หญิง ชาย
2. ระดับชั้นม.ต้น ระดับชั้นม.ปลาย

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวเพลงที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

ที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด					
2	สามารถช่วยสร้างแรงบันดาลใจ					
3	สามารถช่วยลดความรู้สึกเศร้า หดหู่ วิตกกังวล					
4	สามารถช่วยให้รู้สึกเหมือนไม่อยู่คนเดียวและไม่เหงา					
5	สามารถทำให้ผู้ที่ฟังมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆมากยิ่งขึ้น					
6	สามารถทำให้เกิดความเพลิดเพลินมีอารมณ์ที่โล่งโปร่งสบาย					
7	สามารถทำให้มีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น					
8	สามารถช่วยในการปรับสมดุลความคิดทำให้มีความคิดที่ดีอีกทั้งยังช่วยปรับทัศนคติอีกด้วย					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ภาพขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม



