

การสร้างสรรค์นวัตกรรมดนตรีบรรเลงจากเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการนอนหลับของเด็กปฐมวัย*

THE CREATION OF INNOVATIVE INSTRUMENTAL MUSIC FROM SOUTHERN THAI LULLABIES TO ENHANCE SLEEP BEHAVIORS IN EARLY CHILDHOOD

สุภาพร ชิมหนู

Supaporn Chimnook

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา ประเทศไทย

Faculty of Fine and Applied Arts, Thaksin University, Songkhla, Thailand

Corresponding author E-mail: pangvoice007@gmail.com

บทคัดย่อ

การสร้างสรรค์นวัตกรรมดนตรีบรรเลงจากเพลงกล่อมเด็กภาคใต้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการนอนหลับของเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย 2) ศึกษาผลการใช้ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ภายหลังให้ฟังดนตรี กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน อำเภอมือ จังหวัดสงขลา จำนวน 15 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของเด็กปฐมวัย และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ผลการวิจัยมีดังนี้ ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ได้นำทำนองเพลงกล่อมเด็กบ่าวน้อยรังเกตุมาเรียบเรียงเสียงเครื่องดนตรีที่ใช้ในบทประพันธ์ประกอบด้วย เปียโน (Piano) และไวบราโฟน (Vibraphone) ทั้งนำทัศนียภาพทางเสียงและคลื่นเสียง Binaural Beats มาผสมผสานในบทประพันธ์ ความยาวของบทประพันธ์ประมาณ 15 นาที และทำการตัดต่อความยาวเพิ่มเติมเพื่อให้เหมาะสมกับการใช้งาน ตอนที่ 2 ผลการใช้ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ภายหลังให้ฟังดนตรี พบว่า ร้อยละ 86.67 ของกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับและระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างพัฒนาไปในทางที่ดี โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นกว่าเดิมและมีการตื่นกลางคืนน้อยลง ทั้งนี้ ความไม่คุ้นเคยกับเสียงดนตรี สภาพอากาศ และสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นปัจจัยแทรกซ้อนที่ส่งผลต่อระยะเวลาการนอนกลางวันของกลุ่มตัวอย่างแต่เมื่อสามารถปรับตัวได้ กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: ดนตรีบรรเลง, นวัตกรรมดนตรี, เพลงกล่อมเด็ก



Abstract

The development of innovative music for the use of southern lullabies for a daytime sleep of early childhood students: a case study of the Child Development Center at Wat Bang Dan, Muang District, Songkhla Province. The research objectives were: 1. To compose southern lullaby music for early childhood for a daytime sleep. 2. To study the results of using southern lullaby music after the target group listened to the music. The sample group consists of 15 students from the Wat Bang Dan Child Development Center, located in Mueang District, Songkhla Province. They were selected through a purposive sampling method. The tools used for data collection include a sleep log form for and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The research findings were as follows. Part 1 The results of the development of innovative music using southern lullabies were that the melody from the lullaby Bao Noi Rung Kaew Ton Soong was arranged, and a new melody was composed. The Musical instruments included the piano and the vibraphone, and also used a soundscape and binaural beats. The duration of the composition was approximately 15 minutes. In Part 2: 86.67% of the sample group showed improved sleep quality and duration. It was found that the instrumental music innovations could enhance the sample group to have better sleeping behavior. They fall asleep soundly faster than earlier. In addition, the students had fewer wakeups with a longer daytime sleep. However, unfamiliarity with the music, weather conditions, and the emotional state of the sample group were complicating factors that affected the duration of their daytime sleep. Once they were able to adapt, the sample group experienced improved sleep duration and quality.

Keywords: Instrumental Music, Musical Innovation, Lullaby

บทนำ

ดนตรีอยู่ในทุกอนุภาคของชีวิตมนุษย์และมีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านร่างกายและอารมณ์ของทุกวัย อีกทั้งเสียงเพลงสามารถช่วยสร้างพัฒนาการทางสมองได้ด้วยเนื่องจากสมองมีสารสื่อสัญญาณในสมอง (Neurotransmitter) ที่มีบทบาทสำคัญต่ออารมณ์และความรู้สึกของบุคคลการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการบำบัดอารมณ์ในทุกช่วงวัย (บุษกร บิณฑสันต์, 2553) เสียงดนตรีมีส่งผลต่อความรู้สึกของมนุษย์ทุกคนซึ่งบทบาทของดนตรีเพื่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้การผสมผสานดนตรีเข้ากับกิจกรรมประจำวันมีส่วนช่วยให้เกิดการรับรู้หรือความเข้าใจของปัจเจกบุคคลตามบริบทวัฒนธรรม ซึ่งการใช้ดนตรีเพื่อการกล่อมนอนนั้นเกิดขึ้นมานานแล้วตั้งแต่อดีตกาลที่แต่ละครอบครัวจะนิยมใช้เพลงร้องกล่อมลูกเพื่อช่วยให้เด็กสามารถนอนหลับสนิทและรู้สึกปลอดภัย เมื่อโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงบทเพลงกล่อมนอนมิได้จำกัดอยู่เพียงแค่การร้องกล่อมเท่านั้น เสาวนีย์ สังฆโสภณ ได้กล่าวว่า สื่อทางดนตรีเพื่อการนอนหลับนั้นถูกพัฒนาอย่างกว้างขวางโดยเฉพาะสื่อสารสนเทศและสื่อออนไลน์บทเพลงกล่อมนอนเหล่านั้นมีทั้ง ดนตรีบรรเลง

เสียงธรรมชาติ เสียงบรรยากาศ ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อผู้ฟังและสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาวะการนอนหลับได้เป็นอย่างดี (เสาวนีย์ สังขโสภณ, 2553)

ภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวไทยที่เกี่ยวกับบทเพลงกล่อมเด็กนั้นส่วนใหญ่เป็นบทเพลงร้องที่มีเนื้อหา กล่าวถึงวิถีชีวิตของผู้คน คติสอนใจ นิทานพื้นบ้านและสารัตถะอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน บทเพลงกล่อมเด็กแต่ละ ภูมิภาคของประเทศไทยแสดงอัตลักษณ์ที่แตกต่างกัน (สุธิวงศ์ พงษ์ไพบูลย์, 2524) บทเพลงกล่อมเด็กนั้น เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าแต่ในปัจจุบันกลับไม่ได้รับความสนใจจากคนรุ่นใหม่เท่าที่ควรการพัฒนาใน รูปแบบใหม่จึงอาจเป็นแนวทางหนึ่งในการสืบสาน จึงเป็นที่มาของการวิจัยครั้งนี้ที่ผู้วิจัยมีความสนใจที่นำทำนอง เพลงกล่อมเด็กของภาคใต้มาพัฒนาให้เป็นรูปแบบของดนตรีบรรเลง ด้วยการพัฒนาและปรับรูปแบบบทเพลง เหล่านี้ให้เหมาะสมกับยุคสมัยอาจเป็นแนวทางหนึ่งในการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมดังกล่าวให้คงอยู่ต่อไป นอกจากการพัฒนาบทเพลงให้เป็นดนตรีบรรเลงแล้วนั้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการนำนวัตกรรมไปใช้ ประโยชน์ต่อชุมชนสังคม ด้วยนโยบายของมหาวิทยาลัยทักษิณได้มุ่งให้การวิจัยสามารถช่วยเหลือสังคมตามแผน กลยุทธ์มหาวิทยาลัยทักษิณ (พ.ศ.2566-2570) ในยุทธศาสตร์ที่ 4 พัฒนานวัตกรรมสังคมบนฐานศิลปะ วัฒนธรรม หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสืบสานและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทำให้จึงได้มีการวางแผนการวิจัยนำ บทเพลงไปใช้กับชุมชนเพื่อสร้างคุณประโยชน์ตามแผนกลยุทธ์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นองค์กรทางการศึกษาภายในความควบคุมขององค์กรปกครองท้องถิ่น โดยกำหนดให้จัดการศึกษาปฐมวัยและการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เป็นศูนย์บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มของเด็ก ปฐมวัย เด็กพิการ และเด็กซึ่งมีความต้องการพิเศษซึ่งศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนั้นมีความสำคัญมากเพราะจุดเริ่มต้นของ การเรียนเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและการปรับตัวของเด็กให้สามารถเติบโตอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งยังมีบทบาท ในการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาโดยเปิดโอกาสให้เด็กทุกคนสามารถเข้าถึงการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน จากการสำรวจศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา พบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจะอยู่ภายใต้การความ ดูแลขององค์กรปกครองท้องถิ่นซึ่งแต่ละศูนย์เปิดรับสมัครนักเรียนตั้งแต่อายุ 2 ขวบขึ้นไป ทั้งนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก แต่ละแห่งจะไม่คิดค่าธรรมเนียมทางการศึกษาเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ นอกจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจะมีบทบาทใน การจัดการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กทั่วไปแล้ว มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบางแห่งที่ให้ความสำคัญกับการเปิดโอกาส ทางการศึกษาแก่กลุ่มเด็กที่อยู่ในภาวะเปราะบางเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางการศึกษาและคุ้มครองสิทธิขั้น พื้นฐานของเด็กทุกคน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยไปยังศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในอำเภอเมืองสงขลา เพื่อสำรวจ ความสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยซึ่งผลจากการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย พบว่า มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัด เทศบาลตำบลพะวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลาตอบรับการเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 6 แห่ง ประกอบด้วย 1) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลพะวง 2) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกไร่ 3) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำกระเจา 4) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบ่อระกำ 5) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดยาริยะห์ และ 6) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน จากที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดของเทศบาลตำบลพะวงตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย นางสาวดี ภูมิสิทธิ์ ผู้อำนวยการกองการศึกษา ได้ดำเนินการนัดหมายหัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดทั้งหมดมาเข้าร่วม การสนทนากลุ่มกับผู้วิจัยเพื่อประชุมและวางแผนการดำเนินงาน ผลจากการดำเนินการสนทนากลุ่ม



พบว่า หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้ง 6 แห่ง แสดงความสนใจเกี่ยวกับในนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ที่ผู้วิจัยจะพัฒนาขึ้นไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะด้านการนอนกลางวันของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของตน อย่างไรก็ตามจากการสนทนากลุ่มหัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทดลองใช้นวัตกรรมกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเพียง 1 แห่งก่อนเพื่อเป็นกรณีศึกษาและประโยชน์สูงสุดของเด็กปฐมวัย จึงได้ข้อสรุปว่า ในการดำเนินการทดลองครั้งนี้จะมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 1 แห่ง คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางดาน ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแห่งนี้นำบทเพลงมาใช้เพื่อสร้างความสนุกสนานให้กับเด็กอยู่เป็นประจำ รวมถึงปัจจัยความพร้อมด้านอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และปัจจัยอื่นๆ เหมาะสมจะใช้เป็นพื้นที่ในการทดลอง ทั้งนี้ หากนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กมีผลต่อพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กทางเทศบาลตำบลพะวงประสงค์ที่จะนำนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กไปขยายผลใช้กับศูนย์เด็กเล็กแห่งอื่นด้วยการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการนำทุนทางวัฒนธรรมมาพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงต่อชุมชนสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อการสร้างสรรค์นวัตกรรมการดนตรีบรรเลงจากเพลงกล่อมเด็กภาคใต้
2. ศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กและส่งเสริมพฤติกรรมนอนหลับของเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวิธีการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นพร้อมทั้งทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทำนองเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการประพันธ์ดนตรี การเรียบเรียงเสียงประสาน การใช้ทัศนียภาพทางเสียง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้
2. คัดเลือกบทเพลงกล่อมเด็กภาคใต้จากพิพิธภัณฑ์เสียง ของสถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อนำบทเพลงมาพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้
3. ส่งขออนุมัติคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. จัดประชุมสนทนากลุ่มกับเทศบาลตำบลพะวง จังหวัดสงขลา เพื่อออกแบบและวางแนวทางในการดำเนินการวิจัยกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางดาน จังหวัดสงขลา
5. สร้างนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ จำนวน 1 บทเพลง ให้มีความยาว 10-15 นาที โดยประมาณ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย
6. นำนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย
7. วิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางดาน อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวน 86 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน อำเภอมือง จังหวัดสงขลา ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 15 คน เป็นห้องเรียนของเด็กอายุ 3 ขวบขึ้นไปเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีการทดลองในเด็กปฐมวัยซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ดังนั้น ผู้วิจัยต้องดำเนินการวิจัยตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อขอความยินยอมสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครองของเด็ก เพื่ออธิบายแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการวิจัย และสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วม รวมถึงจะเก็บรักษาความลับของข้อมูล ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลและจะรายงานผลในภาพรวมเท่านั้น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2567

ตัวแปรต้น

การได้ใช้วัตรกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้กับนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

ตัวแปรตาม

ระยะเวลาในการนอนหลับของนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

1. ชุดเครื่องเสียงเคลื่อนที่ แบบลากจูง 12 นิ้ว 350 วัตต์
2. Flash Drive ความจุขนาด 64 GB เพื่อเก็บบันทึกไฟล์เสียง
3. นาฬิกาสำหรับจับเวลา ใช้เพื่อวัดระยะเวลาการนอนหลับ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้บันทึกระยะเวลาการนอนหลับของเด็กปฐมวัย โดยเริ่มบันทึกตั้งแต่เด็กสงบและหลับตา จนกระทั่งถึงลืมตาตื่นในช่วงเวลาหลังอาหารกลางวัน ทำการบันทึกทุกวันที่ทำการศึกษาทดลองและนำมาหาเฉลี่ยระยะเวลาการนอนหลับ
2. แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

ผลการวิจัย

เพลงกล่อมเด็กเป็นภูมิปัญญาและทุนทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาอย่างช้านานปัจจุบันด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงบทเพลงกล่อมเด็กแบบดั้งเดิมเริ่มมีบทบาทน้อยลงแตกต่างกับอดีตที่เพลงกล่อมเด็กมักร้องกันได้อย่างกว้างขวาง งานวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการนำบทเพลงกล่อมเด็กมาพัฒนาให้เป็นวัตรกรรมดนตรีบรรเลงเพื่อเสริมสร้างบรรยากาศการนอนหลับ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำบทเพลงไปเผยแพร่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน เพื่อการต่อยอดงานวิจัยที่สามารถใช้ประโยชน์แก่ชุมชน โดยศึกษาผลการใช้ในระดับเบื้องต้นเท่านั้น จากวัตถุประสงค์ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ เพื่อประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย สามารถแสดงผลการวิจัยได้ ดังนี้



บทเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมการดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กเนื่องจาก การลงพื้นที่ในพิพิธภัณฑ์เสียงของสถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ เนื่องจากการลงพื้นที่ พบว่า ด้วย เทปเสียงมีอายุการใช้งานค่อนข้างนานทำให้ได้ยินทำนองเพลงและเสียงร้องของแม่เพลงไม่ได้ไม่ชัดเจน ผู้วิจัยจึง ต้องคัดเลือกบทเพลงด้วยวิธีการเจาะจงโดยพิจารณาจากความสมบูรณ์ของเสียง นั่นคือเพลง “บ่าวน้อยร้องเกตุตันสูง” จากเทปเสียงหมายเลข 4357002 ซึ่งเป็นบทเพลงที่มีทำนองน่าสนใจมีระดับเสียงโน้ตที่หลากหลายเพียงพอ ที่จะนำมาพัฒนาให้เป็นดนตรีบรรเลงได้ จากนั้นผู้วิจัยได้ถอดโน้ตเพลงบ่าวน้อยร้องเกตุตันสูงและนำมาจัดเกลาให้เป็น ทำนองที่สามารถนำมาเรียบเรียงสำหรับเครื่องดนตรี ตลอดจนจัดเรียงสัดส่วนของโน้ตใหม่โดยใช้เครื่องหมาย กำหนดจังหวะ 4/4 และกำหนดอัตราความเร็วให้มีความสม่ำเสมอด้วยอัตราความเร็วตัวดำเท่ากับ 60 เครื่องดนตรี ที่ใช้ประกอบด้วย เปียโน (Piano) และไวบราโฟน (Vibraphone) ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้ชื่อบทประพันธ์ว่า “Deep Sleep” มีโครงสร้างของเพลง ดังนี้

ช่วงนำ (Introduction) เป็นช่วงที่ค่อยๆ นำเข้าสู่บทเพลง ห้องที่ 1-4 บนแนวไวบราโฟนเสนอ ทำนองด้วยกลุ่มโน้ตหลักซึ่งเป็นกลุ่มโน้ตในบันไดเสียงเพนตาโทนิค (ภาพที่ 1) เพื่อตีความได้ถึงความเย็นสบายเริ่ม เข้าสู่การนอนหลับพักผ่อน ส่วนตอน A บนแนวเปียโน (มือขวา) เสนอทำนองเพลงกล่อมเด็กบ่าวน้อยร้องเกตุตันสูง (ห้องที่10) เดิมทำนองเพลงกล่อมเด็กมีอัตราความเร็วไม่สม่ำเสมอประกอบกับความยาวของแต่ละวลีไม่คงที่ ผู้วิจัยนำมาจัดเรียงใหม่แล้วให้เหมาะสมซึ่ง ตอน A เสนอทำนองหลักของเพลงกล่อมเด็กบ่าวน้อยร้องเกตุตันสูง ตลอดทั้งตอน



ภาพที่ 1 การใช้บันไดเสียงเพนตาโทนิคในช่วงนำ



โน้ตเดิม

โอ โอโย โอโย เฮ บ่าว น้อย รัง เก ต้น สูง ใคร จะ อยู่ กับ สูง พ่อ สูง จะ

หา เมีย ให้ โอ โอโย โอโย เฮ บ่าว น้อย รัง เก ต้น เอน ตัว ที่ เป็น เณร ตัว น้อย

10

Vibraphone

Piano

โน้ตจัดเรียงใหม่

F C G Am F

โอโย โอโย เฮ บ่าว น้อย รัง เก ต้น สูง

ภาพที่ 2 ตอนหนึ่งของการนำทำนองเพลงกล่อมเด็ก

ตอน A' (ห้องที่ 92-111) เป็นช่วงที่ผู้วิจัยนำทำนองหลักจากเพลงบ่าวน้อยรังเกต้นสูง มาพัฒนาให้มีความหลากหลายและมิติมากขึ้น โดยแนวเปียโนทั้งสองมือเป็นทำนองบรรเลงแบบคอร์ดแตก (ภาพที่ 3)



90

Vibraphone

Piano

95

Vibraphone

Piano

99

Vibraphone

Piano

C F C Am G Em

F Am G Em

F Am Am Em

ภาพที่ 3 ทำนองบรรเลงแบบคอร์ดแตกบนแนวเปียโนในตอน A'



ตอน B ใช้กุญแจเสียง C เมเจอร์เป็นช่วงที่นำเสนอทำนองใหม่ โดยให้แนวทำนองของไวบราโฟนนิรันดร์กับแนวเปียโนมือขวา ส่วนบนแนวเปียโนมือซ้ายบรรเลงอาร์เปจ เพื่อสร้างบทประพันธ์ให้มีสีสันสว่างขึ้นสามารถจินตนาการได้ถึงการเล่นหลักพื้นดีและความสว่างไสว (ภาพที่ 4)

Figure 4 shows the main melody of section B. The Vibraphone part (measures 123-128 and 129-134) is in treble clef. The Piano part (measures 123-128 and 129-134) is in grand staff. The Vibraphone part is highlighted with a red dashed box. The Piano part has chords: Am, F, G, C, Am, F, G, C, Am, F, G, C.

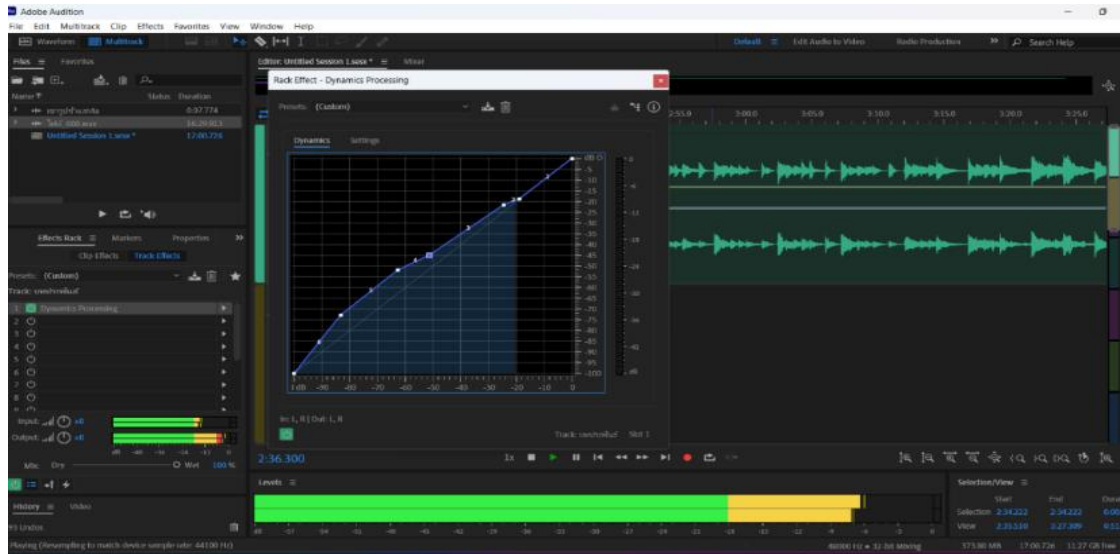
ภาพที่ 4 ทำนองหลักของตอน B

โคดา (Coda) เป็นช่วงสุดท้ายของบทประพันธ์ (ห้องที่ 197-205) ใช้ทำนองเดิมจากช่วงนำกลับมาอีกครั้ง เพื่อสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงและความเป็นเอกภาพ

Figure 5 shows the Coda section. The Vibraphone part (measures 197-205) is in treble clef. The Piano part (measures 197-205) is in grand staff. The Vibraphone part is highlighted with a red dashed box. The Piano part has chords: Am, F, C, F, C, Dm.

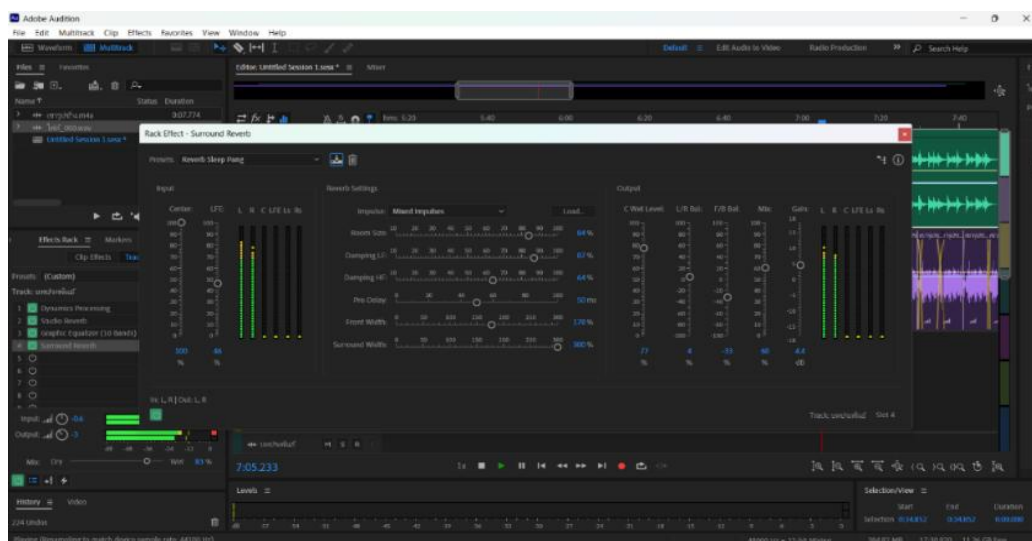
ภาพที่ 5 โคดา

เมื่อประพันธ์เพลงและเรียบเรียงเสียงประสานเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจะนำไฟล์เสียงจากโปรแกรม Staff Pad มาเข้าสู่กระบวนการใส่โน้ตดนตรีทางเสียงด้วยโปรแกรม Adobe Audition เริ่มต้นด้วยนำไฟล์เสียงการปรับความดังของเสียงให้เหมาะสม (Gain Staging) เพื่อให้เสียงที่ได้มีความดังเท่ากัน (ภาพที่ 6)



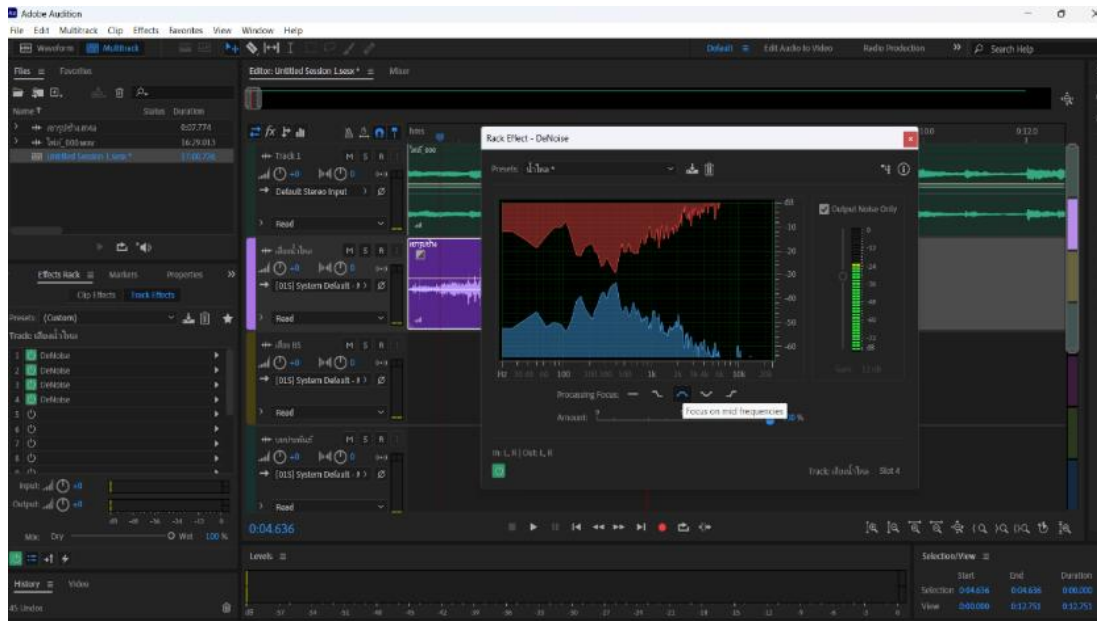
ภาพที่ 6 การใช้ EQ เพื่อปรับความสมดุลเสียง

เพื่อสร้างความนุ่มนวลของเสียงผู้วิจัยได้จำลองเสียงสะท้อน (Reverb) ด้วยเสียงสะท้อนที่นุ่มนวล และกลมกลืนสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ช่วยให้การรับฟังเพลงของกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดี รื่นรมย์และลดความตึงเครียดทางอารมณ์



ภาพที่ 7 การจำลองเสียง Reverb

ต่อมาผู้วิจัยได้ทำการผสมผสานทัศนียภาพทางเสียงเพื่อเสริมสร้างบรรยากาศและอารมณ์ให้กับบทเพลง โดยใช้เสียงน้ำตกซึ่งบันทึกเสียงด้วยอุปกรณ์บันทึกเสียง Zoom H6 Handy Recorder ณ น้ำตกสวนตุน ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา อย่างไรก็ตามในระหว่างการบันทึกเสียงมีลมพัดแรงส่งผลให้เกิดเสียงรบกวน (noise) ผู้วิจัยจึงใช้ EQ เสียงรบกวน (noise) เพื่อตัดเสียงรบกวนโดยเลือกเฉพาะย่านความถี่ระดับกลางแล้วปรับความดังของเสียงให้เหมาะสม (ภาพที่ 8)



ภาพที่ 8 การใช้ EQ ตัดเสียงรบกวนออกจากเสียงน้ำตก

ขั้นตอนถัดไปผู้วิจัยสังเคราะห์คลื่นเสียงไบนอราลบีตส์ (Binaural Beats) โดยคำนวณความถี่ของคลื่นไบนอราลบีตส์ กำหนดให้ด้านขวาใช้ความถี่ 200 Hz และด้านซ้ายใช้ความถี่ 205 Hz นำมาคำนวณตามสูตรความถี่ของ Binaural Beats = ความถี่ที่หูซ้ายได้ยิน - ความถี่ที่หูขวาได้ยิน

ความถี่ของ Binaural Beats = $|205 - 200| = 5$ Hz ความถี่ของคลื่นไบนอราลบีตส์ที่เกิดขึ้นเท่ากับ 5 Hz อยู่ในช่วงคลื่นเรต้า (Theta) กราฟแสดงความถี่คลื่นเสียงมีลักษณะเรียบและสม่ำเสมอซึ่งเหมาะสมที่จะใช้เพื่อความผ่อนคลายและสร้างสมาธิ

นำคลื่นความถี่ Binaural Beats ที่ได้สังเคราะห์ขึ้นมาผสมผสานเข้ากับบทประพันธ์และเสียงธรรมชาติ ตลอดจนใช้ EQ ปรับความสมดุลเสียงให้กลมกลืนและเมื่อจัดการกับองค์ประกอบต่าง ๆ เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตัดต่อเสียงเล่นวนซ้ำ (Loop) โดยกำหนดระยะเวลาประมาณ 3 ชั่วโมง เพื่อให้สามารถนำไปใช้เปิดกล่อมนอนได้อย่างต่อเนื่องจากนั้นนำไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการดำเนินการทดลองใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้

ดนตรีบรรเลงจากเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ถูกนำมาใช้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน ดำเนินการวิจัยแบบกลุ่มเดียวแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง (Single Group Pretest-Posttest) โดยแบ่งขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ขั้นก่อนทดลอง ขั้นระหว่างทดลอง และขั้นหลังทดลอง โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกระยะเวลาการนอนหลับและประเมินคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง แบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep Log) และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ทั้งนี้การวิจัยได้ผ่านการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมเรียบร้อยแล้ว และผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยทักษิณ รหัสโครงการ 0065/67 เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ.2568 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งจำนวน 15 คน ผู้วิจัยได้กำหนดรหัสประจำตัวไว้ทั้งหมด จากการดำเนินการทดลอง สามารถสรุปได้ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับและระยะเวลาการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองใช้นวัตกรรมดนตรี

รหัส	คุณภาพการนอน ก่อนทดลอง	คุณภาพการนอน หลังทดลอง	ระยะเวลาการนอน	สรุปผล
ID1	ไม่ค่อยดี (2 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID2	ไม่ดีเลย (3 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID3	ไม่ค่อยดี (2 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	หลับได้นานขึ้นหลังคุ้นชินเสียง	ได้ผล
ID4	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลานอนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย	ได้ผล
ID5	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	นอนนานขึ้น	ได้ผล
ID6	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่ได้ผล
ID7	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่ได้ผล
ID8	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ช่วงต้นมีผลแทรกซ้อนแต่ปรับตัวได้	ได้ผล
ID9	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID10	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID11	ไม่ค่อยดี (2 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID12	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID13	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID14	ดี (1 คะแนน)	ดี (1 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล
ID15	ดี (1 คะแนน)	ดีมาก (0 คะแนน)	ระยะเวลาการนอนเพิ่มขึ้น	ได้ผล

จากตารางที่ 1 ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับและระยะเวลาการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทั้งในด้านคุณภาพการนอนหลับตามแบบประเมิน PSQI และระยะเวลาการนอนตามแบบบันทึกพฤติกรรม (Sleep Log) โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน (ร้อยละ 86.67) มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นจากระดับไม่ดีเลย หรือไม่ค่อยดี ไปสู่ระดับดี หรือดีมาก และสามารถรักษาคุณภาพการนอนในระดับดีไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันยังมีการเพิ่มขึ้นของระยะเวลาการนอนหลับในหลายกรณีโดยเฉพาะในกลุ่มที่มีคะแนน PSQI ดีอยู่แล้วในขั้นก่อนทดลอง แสดงถึงผลเชิงบวกในด้านระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง อย่างไรก็ตาม พบว่ามีกลุ่มตัวอย่าง 2 คน (ร้อยละ 13.33) ที่ไม่แสดงการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ทั้งในด้านคะแนนคุณภาพการนอนและระยะเวลาการนอนหลับ โดยคุณภาพการนอนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองยังคงอยู่ในระดับ "ดี" เท่าเดิมทั้งก่อนและหลังการทดลอง อาจแสดงให้เห็นว่าในบางรายที่มีคุณภาพการนอนดีอยู่แล้วดนตรีบรรเลงอาจไม่มีผลต่อการนอนหลับ

สำหรับกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีอยู่แล้วตั้งแต่ขั้นก่อนการทดลอง พบว่าคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการใช้นวัตกรรมมีอยู่ในระดับดี และไม่ต่างจากช่วงก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลงไม่ได้ส่งผลลบต่อคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง และช่วยคงไว้ซึ่งคุณภาพการนอนในระดับที่ดี กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ค่อยดีในช่วงก่อนการทดลอง ภายหลังการนำนวัตกรรมดนตรีบรรเลงไปใช้แล้วนั้น คุณภาพการนอนหลับและระยะเวลาการนอนหลับมี



แนวโน้มพัฒนาไปทางที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่านวัตกรรมดนตรีบรรเลงมีแนวโน้มส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมนอนหลับทั้งในด้านคุณภาพและระยะเวลา ทั้งนี้มีการเกิดปัจจัยแทรกซ้อนที่ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาการนอนกลางวันของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ความไม่คุ้นเคยกับเสียงดนตรีบรรเลง การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ สภาพทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง สภาพแวดล้อมภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีแนวโน้มกระทบต่อพฤติกรรมนอนหลับในระยะสั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเคยชินกับรูปแบบการนอนเดิมที่ไม่มีเสียงดนตรี อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวและเกิดความคุ้นเคยกับเสียงดนตรีแล้วภายในระยะเวลาไม่นานนัก ระยะเวลาการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับมีแนวโน้มดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงพบว่า คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงภายหลังใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลงมีแนวโน้มที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายจากการประเมินค่าคะแนน PSQI ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงบางรายมีคุณภาพการนอนหลับลดลงถึงระดับ 0 ซึ่งหมายถึงคุณภาพการนอนดีมาก

อภิปรายผล

การใช้วัฒนธรรมท้องถิ่นมาต่อยอดสร้างนวัตกรรมเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการนำคุณค่าทางวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ท้องถิ่นมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการในปัจจุบันทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม การสร้างนวัตกรรมโดยยึดวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นฐานจึงไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์และเผยแพร่มรดกทางวัฒนธรรม แต่ยังสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มและสร้างความแตกต่าง โดยเฉพาะการนำดนตรีพื้นบ้านมาผสมผสานกับเทคโนโลยีหรือการใช้วัฒนธรรมท้องถิ่นเพื่อการสร้างสรรคนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนสังคมนับว่าเป็นรากฐานสำคัญของการอนุรักษ์และสืบสาน สำหรับการสร้างสรรค์ผลงานดนตรีที่ไม่เพียงแต่สะท้อนความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่แต่ยังช่วยส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ สอดคล้องกับผลงานวิจัยสร้างสรรค์ของ Darunee Anukool เรื่อง นวัตกรรมการประพันธ์เพลงเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์ท้องถิ่นภาคใต้ โดยนำอัตลักษณ์ท้องถิ่นวิถีประมงพื้นบ้านมาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์บทประพันธ์เพลงในรูปแบบวงขับร้องประสานเสียงที่ผสมผสานสำเนียงร้องเงี้ยวด้วยการผสมผสานระหว่างดนตรีพื้นบ้านเทคนิคการประพันธ์เพลงนั้น ไม่เพียงแต่ช่วยทอดอัตลักษณ์ของพื้นที่ภาคใต้แต่ยังเป็นการนำเสนอวิถีชีวิตที่เข้ากับยุคสมัยและสามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ฟังทั้งในท้องถิ่นและนานาชาติได้ (Anukool, D., 2024) เช่นเดียวกับการพัฒนาดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ในครั้งนี้ที่ได้นำทำนองเพลงกล่อมเด็กภาคใต้มาใช้ประโยชน์จะช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ทางดนตรีที่มีคุณค่าและยังช่วยให้เด็กได้สัมผัสกับวัฒนธรรมท้องถิ่นตั้งแต่อายุน้อย การนำทำนองพื้นบ้านมาพัฒนาเป็นนวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ ยังสอดคล้องกับการวิจัยกวิณ ภูศรีเทศ และธรรศ อัมโร ที่เป็นการสร้างสรรค์เพลงดูเอ็ดด้วยแนวกีตาร์ฟังเกอร์สไตล์จากทำนองพื้นบ้านไทยสี่ภาคด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น เทคนิคการประพันธ์ดนตรีแบบอิมเพรสชันนิซึม และเทคนิคการบรรเลงกีตาร์ (กวิณ ภูศรีเทศ และธรรศ อัมโร, 2568) ซึ่งทั้งสองผลงานที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้นต่างใช้แนวคิดเกี่ยวกับการอนุรักษ์และต่อยอดวัฒนธรรมดนตรีท้องถิ่นไปสู่รูปแบบที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ เช่นเดียวกับการสร้างสรรค์ดนตรีบรรเลงจากเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ในครั้งนี้ไม่เพียงมีความสำคัญในเชิงพัฒนาการเด็กแต่ยังเป็นส่วนหนึ่งที่มีส่วนสร้างสรรค์ผลงานใหม่โดยมีรากฐานจากภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมไทย

นอกจากการนำบทเพลงกล่อมเด็กมาพัฒนาแล้วนั้นการวิจัยครั้งนี้ได้ผสมผสานทัศนียภาพทางเสียงและคลื่น Binaural beat ไว้ด้วยซึ่งเสียงเหล่านี้มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับและระยะเวลาการนอนของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Song, I. et al. ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับศึกษาผลของเสียงธรรมชาติต่อการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ด้วยเสียงน้ำไหล เสียงลม หรือเสียงนกร้อง มีผลต่อการเพิ่มสมาธิและความผ่อนคลายของผู้ฟัง การฟังเสียงธรรมชาติ มีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้ฟังอย่างมีนัยสำคัญช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Song, I. et al., 2023) นอกจากนี้ ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างสรรค์สื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลายด้วยการใช้เทคโนโลยีเพื่อปรับแต่งเสียงจะช่วยให้บทเพลงนุ่มนวลน่าฟังช่วยส่งเสริมความผ่อนคลายได้ดี (ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ, 2564)

การบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदान ในห้องเรียนของเด็กอายุ 3 ขวบขึ้นไป ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือเพื่อจดบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของเด็กโดยใช้แนวคิดของ Rozelle, A. L. & Landis, R. S. ที่บันทึกประเมินคุณภาพของการนอนหลับด้วยการจดบันทึกการนอนหลับ (Sleep diaries) บันทึกเกี่ยวกับชั่วโมงที่ใช้ในการนอนหลับจนกระทั่งตื่น ซึ่งแบบบันทึกนี้เป็นเพียงการจดบันทึกอย่างง่ายเพื่อการศึกษาผลในระดับเบื้องต้น เพื่อให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदानมีข้อมูลของผู้เรียนที่สามารถนำไปต่อยอดใช้งานได้ในอนาคต (Rozelle, A. L., & Landis, R. S., 2002) ที่กล่าวว่ากรอกไดอารี่เกี่ยวกับระยะเวลาการนอนหลับเป็นการสำรวจคุณภาพการนอนได้ในระดับเบื้องต้นซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการนอนหลับได้อีกในอนาคต นวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ใช้ได้ผลกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 86.67 มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นและมีระยะเวลาการนอนหลับที่ยาวนานขึ้นกว่าขั้นก่อนทดลอง สอดคล้องกับ Leepeng Patsy Tan ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ดนตรีพื้นหลัง (background music) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กปฐมวัยจำนวน 60 คน โดยให้เด็กฟังดนตรีคลาสสิกเป็นเวลา 45 นาทีทุกคืนติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่าเด็กในกลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นทั้งด้านเวลาในการนอน ความต่อเนื่อง และความพึงพอใจหลังตื่นนอน (Tan, L. P., 2004) และสอดคล้องกับ นันทพร ปรากฏชื่อ ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลาการนอนหลับของทารก ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (one-group pretest-posttest design) ผลการวิจัย พบว่า ระยะเวลาการนอนหลับของทารกในระยะก่อน ระหว่าง และภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X^2 = 20.13$, $p < .001$) (นันทพร ปรากฏชื่อ และคณะ, 2554) และสอดคล้องกับ แพง ชินพงศ์ ที่กล่าวว่า วิธีการบางอย่างที่ช่วยให้เด็กนอนหลับสนิท ได้แก่ การเปิดดนตรีบรรเลงให้เด็กฟังเวลานอนหลับ ทำนองเพลงไพเราะและไม่ต้องคิดตามเนื้อเพลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข การเปิดดนตรีบรรเลงให้ฟังเมื่อทารกนอนหลับทำให้นอนหลับได้ดี แม้นอนหลับประสาทสัมผัสทางการได้ยินยังรับรู้อยู่เคลือนเสียงเหล่านี้ช่วยทำให้คลื่นสมองทารกมีพัฒนาไปในทางที่ดี ช่วยสร้างสมาธิและทำให้เกิดการเรียนรู้ (แพง ชินพงศ์, 2552)



สรุปและข้อเสนอแนะ

การพักผ่อนให้เพียงพอของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมากเพื่อจะช่วยสร้างโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) เป็นฮอร์โมนสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตโดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งสมัยก่อนนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีเวลาให้กับบุตรหลานได้อย่างเต็มที่และไม่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยอย่างทุกวันนี้มีเพียงปากที่สามารถร้องขับกล่อมซึ่งแต่ละบทเพลงก็แฝงไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กทั้งสิ้น จนทุกวันนี้สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงเร็วมากทำให้ภูมิปัญญาเดิมหลายอย่างลืมนึกเด็กจำนวนมากต้องนำไปฝากเลี้ยงไว้กับศูนย์เด็กเล็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ซึ่งมีสภาพแวดล้อมต่างจากที่บ้านเมื่อเด็กนอนหลับในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคยจึงเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล อีกทั้งสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น เสียงดังรบกวน เสียงรถบนถนน ทำให้เด็กนอนหลับไม่สนิท การสร้างนวัตกรรมดนตรีบรรเลงแล้วนำไปใช้ประโยชน์อย่างเช่นกันวิจัยในครั้งนี้จึงเป็นตัวช่วยอีกทางหนึ่งที่จะสามารถสร้างสุขภาวะทางการนอนหลับให้แก่เด็ก จากผลการวิจัย นวัตกรรมดนตรีบรรเลงสามารถช่วยให้เด็กปฐมวัยมีคุณภาพการนอนกลางวันที่ดีขึ้นและมีระยะเวลาในการนอนหลับมากขึ้น การนำทุนทางวัฒนธรรมมาต่อยอดในเชิงวิชาการนั้นสามารถบูรณาการได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะทางดุริยางคศิลป์ที่มีความหลากหลายของสไตล์เพลง และรูปแบบวงดนตรี สำหรับผู้สนใจที่สามารถทำได้อย่างสร้างสรรค์เพื่อก่อเกิดบทประพันธ์เพลงในมิติใหม่แก่วงวิชาการ ส่งเสริมการนำทุนทางวัฒนธรรมของประเทศมาพัฒนาต่อยอดเพื่อใช้ประโยชน์โดยบูรณาการให้เกิดนวัตกรรมสังคม สำหรับผู้ที่สนใจในบทเพลงพื้นบ้านแขนงต่าง ๆ สามารถนำทำนองเพลงเหล่านั้นมาพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมทางดุริยางคศิลป์เพื่อเป็นการต่อยอดภูมิปัญญาและสืบสานความดีงามนี้ต่อไป และควรนำนวัตกรรมดนตรีบรรเลงในการวิจัยครั้งนี้เป็นใช้ประโยชน์กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป หรือนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายช่วงอายุต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- กวิณ ภูศรีเทศ และธรรศ อัมโร. (2568). การสร้างสรรค์เพลงดูเอ็ดด้วยแนวกีตาร์ฟิงเกอร์สไตล์ จากทำนอง พื้นบ้านไทยสี่ภาค. วารสารดนตรีรังสิต (Rangsit Music Journal), 20(1), 1-20.
- ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ. (2564). การสร้างสรรค์สื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย: เที้ยวทิพย์ เอเอสเอ็มอาร์ ทราเวล พอดแคสต์. วารสารนิเทศสยามปริทัศน์, 20(2), 243-255.
- นันทพร ปรากฏชื่อ และคณะ. (2554). ผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะ เวลาการนอนหลับของทารก : Effects of Listening to Thai Music on Emotional Behavior and Sleeping Duration of Infants. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา, 19(1), 50-61.
- บุษกร บินทสันต์. (2553). ดนตรีบำบัด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แพง ชินพงศ์. (2552). สร้างลูกน้อยให้ฉลาดและมีคุณธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม่บ้าน.
- สุริวงศ์ พงษ์ไพบูลย์. (2524). วิเคราะห์สาระดีเพลงกล่อมเด็กภาคใต้. สงขลา: สถาบันทักษิณคดีศึกษา.
- เสาวนีย์ สังข์โสภณ. (2553). ดนตรีเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 1). เรียกใช้เมื่อ 22 กันยายน 2567 จาก <https://si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=119>

- Anukool, D. (2024). The 5th International Symposium on Creative Fine Arts (ISCFA) 2024, Chandrakasem Rajabhat University. Retrieved June 21, 2025, from [https://human.yru.ac.th/artedu/page/171/The_5th_International_Symposium_on_Creative_Fine_Arts_2024_\(5th](https://human.yru.ac.th/artedu/page/171/The_5th_International_Symposium_on_Creative_Fine_Arts_2024_(5th)
- Rozelle, A. L. & Landis, R. S. (2002). An examination of the relationship between use of the Internet as a recruitment source and student attitudes. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 593-604.
- Song, I. et al. (2023). Effects of nature sounds on the attention and physiological and psychological relaxation. *Urban Forestry & Urban Greening*, 86, 127987. Retrieved June 21, 2025, from <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.127987>
- Tan, L. P. (2004). The Effects of Background Music on Quality of Sleep in Elementary School Children. *Journal of Music Therapy*, 41(2), 128-150.