

พัฒนานวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวัน
ของนักเรียนปฐมวัย กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदान
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

**Innovations development of Southern Lullabies on Instrumental Music
for Early Childhood Student Siesta in the Case Study
Child Development Center Wat Bang Dan,
Muang district Songkhla**

สุภาพร ฉิมหนู

มหาวิทยาลัยทักษิณ

Supaporn Chimnoo

Thaksin University, Thailand

E-mail: pangvoice007@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนานวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของนักเรียนปฐมวัย กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदान อำเภอเมือง จังหวัด มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1. ประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย 2. ศึกษาผลการใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ภายหลังให้ฟังดนตรี กลุ่มเป้าหมายที่จะนำนวัตกรรมดนตรีบรรเลงไปใช้ทดลอง คือ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदान อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ในห้องเรียนเด็กอายุ 3 ขวบขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep diaries) เพื่อจดบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายผลการวิจัย ตอนที่ 1 สำหรับนวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กผู้วิจัยใช้ชื่อว่า เพลง Deep Sleep ได้รับแรงบันดาลใจมาจากเพลงซาเปล “บาวน้อยรังเกตุต้นสูง” ของนางคำแก้ว พวงแก้ว แม่เพลงอำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เครื่องดนตรีที่ใช้ในบทประพันธ์ประกอบด้วย เปียโน (Piano) และไวบราโฟน (Vibraphone) ทั้งนี้ผู้ประพันธ์ได้นำเอาเสียงธรรมชาติ ได้แก่ เสียงน้ำไหล และเสียงนกร้อง มาใช้ประกอบในบทประพันธ์เพื่อสามารถช่วยให้ผู้ฟังสามารถจินตนาการได้ถึงความสุขและเกิดความผ่อนคลาย ความยาวของบทประพันธ์เพลงโดยประมาณ 13 นาที ตอนที่ 2 ผู้วิจัยนำนวัตกรรมดนตรีบรรเลงไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย โดยเริ่มฟังเพลงตั้งแต่ช่วงรับประทานอาหารจนกระทั่งเข้านอนเปิดเพลงอย่างต่อเนื่องประมาณ 45 นาที สำหรับผลการใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลง พบว่า นวัตกรรมดนตรีบรรเลงสามารถทำให้กลุ่มเป้าหมาย

มีพฤติกรรมการนอนในทางที่ดีขึ้น คือ กลุ่มเป้าหมายสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นกว่าเดิม มีการตื่นกลางคืน น้อยลง และมีระยะเวลาในการนอนมากขึ้น

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 target group was 3-year-old or older students from the Bang Dan Temple Child Development Center, Muang District, Songkhla Province. The research instrument used in the research was sleep diaries to record the duration of sleep of the target group. The research findings were as follows. Part 1: In the innovation of instrumental music, the researcher employed the song called “Deep Sleep”, which was inspired by a chapel song named “Bao Noi Rang-ke Tonsoong” of Mrs. Khamkaew Phuangkaew, a master singer from Tak Bai District, Narathiwat Province. The musical instruments included the piano and the vibraphone. The author used natural sounds such as the sound of flowing water and birds singing to help listeners to build up their imagination of their peace and relaxation. The length of the composition was approximately 13 minutes. In Part 2: the researcher employed the music innovations to the target group by having the target group listen to music from the time of having meals until the group went to bed. The music time covered approximately 45 minutes. It was found that the instrumental music innovations could enhance the target group to have a better sleeping behavior. That is, the target group slept soundly faster than earlier. In addition, the students had fewer wakeups with a longer daytime sleep.

Keywords: Instrumental Music; Musical Innovation; Lullaby

บทนำ

บทเพลงกล่อมเด็กเป็นทุนทางวัฒนธรรมประเภทที่จับต้องได้ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีและวรรณกรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างที่มีอัตลักษณ์ทางภาษาถิ่นที่หลากหลายส่งผลให้ทำนองเพลงกล่อมเด็ก สละสลวยไพเราะ รวมถึงสาระตะในบทเพลงกล่อมเด็กที่สะท้อนวิถีชีวิตในอดีตกาลทำให้บทเพลงกล่อมเด็ก จึงเป็นทุนทางวัฒนธรรมอีกแขนงหนึ่งที่มีความน่าสนใจ การกล่อมเด็กเป็นภูมิปัญญาที่สามารถบ่งบอกถึง อัตลักษณ์ท้องถิ่นสะท้อนถึงความเป็นอยู่ในอดีตของบรรพบุรุษได้อย่างแท้จริง ทั้งคำร้อง ขนบนิยม และสาระต่าง ๆ ในเพลงล้วนเป็นเกร็ดความรู้ที่มีประโยชน์ น่าเสียดายถ้ามิได้นำบทเพลงกล่อมเด็กเหล่านี้ ใช้ประโยชน์หรือทำได้เพียงแค่อนุรักษ์เอาไว้ดูต่างหน้า วิทยา ศรีม่วง ได้กล่าวถึงทำนองเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ มีลักษณะแบบร้อยเนื้อหนึ่งทำนอง ท่วงทำนองที่ใช้ขับกล่อมค่อนข้างช้าเนิบเพื่อให้เด็กรู้สึกเคลิบเคลิ้มและ

หลับลงได้เร็วขึ้น ซึ่งมีระดับเสียงของทำนองประกอบด้วย 3 เสียงโน้ตร้องเข้าไปเข้ามาอยู่ใน 3 เสียงหลักนี้ (วิทยา ศรีม่วง, 2566 : 153) สุภาพร ฉิมหนู ได้กล่าวถึงทำนองเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำเนียงเงี้ยวซึ่งเป็น สำเนียงภาษาตากใบในจังหวัดนราธิวาส ความว่า กลุ่มโน้ตที่พบในเพลงกล่อมเด็กของชาวเงี้ยวประกอบด้วย กลุ่มโน้ต 2 ชนิด คือ กลุ่มโน้ต 3 เสียง และกลุ่มโน้ต 4 เสียง โดยกลุ่มโน้ตต่างๆเหล่านี้สามารถแสดงได้ถึง เอกลักษณ์ของทำนองเพลงกล่อมเด็กได้เป็นอย่างดี (สุภาพร ฉิมหนู, 2560 : 78)

ดนตรีเป็นเสียงที่ได้จัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบ มีแบบแผน สามารถเชื่อมโยงเซลล์สมอง จึงช่วยพัฒนาสมองส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและอารมณ์ (นันทพร และคณะ, 2554 : 51-61) นอกจากนี้ จะช่วยให้คุณภาพการนอนหลับเพิ่มขึ้นแล้วเมื่อเด็กตื่นขึ้นมาก็ส่งผลให้อารมณ์อ่อนโยนไม่ก้าวร้าวและส่งเสริม วุฒิภาวะทางอารมณ์ เพลงกล่อมเด็กสามารถนับได้ว่าเป็นดนตรีประเภทหนึ่งซึ่งจัดอยู่ในหมวด เพลงร้องพื้นบ้านที่เกิดจากมารดาหรือผู้ดูแลเด็กขับร้องกล่อมเพื่อช่วยให้เด็กสามารถนอนหลับสนิทรู้สึก ปลอดภัย เพราะการนอนหลับอย่างเพียงพอจะส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กเพราะการนอนหลับให้ เต็มอัมในเด็กจะช่วยสร้างโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) เป็นฮอร์โมนสำคัญสำหรับการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในวัยเด็ก (แพง ชินพงศ์, 2552 : 5) ปัจจุบันนี้เพลงกล่อมเด็กแบบดั้งเดิมมีบทบาทน้อยลงเพราะ พ่อแม่ต้องหาเลี้ยงครอบครัวพร้อมทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงเร็วมากทำให้ภูมิปัญญาเดิมหลายอย่าง ลืมเลือน

จากการสำรวจพื้นที่ใกล้เคียงมหาวิทยาลัยพบว่า มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อยู่ภายใต้สังกัดของเทศบาล พะวง (ทต.พะวง) จังหวัดสงขลา คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน เนื่องจากการสัมภาษณ์หัวหน้าศูนย์ พบว่า มีการนำบทเพลงมาใช้เพื่อสร้างความสนุกสนานให้กับเด็ก โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงรับเด็กเข้าห้องเรียน ครูผู้สอนจะเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนสนุกสนาน จนกระทั่งกิจกรรมเข้าแถวหน้าห้องเรียน ครูผู้สอนจะเปิดเพลงต่าง ๆ เช่น เพลงคำนิยามสิบสองประการ เพื่อปลูกฝังคำนิยามที่ดีงามให้แก่ผู้เรียน ในทุกกิจกรรมของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแห่งนี้มักใช้ดนตรีประกอบกิจกรรมอยู่เสมอ แต่ยังคงบทเพลงที่ใช้เปิด กล่อมให้เด็กในช่วงเวลากลางวัน ผู้วิจัยจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะนำทำนองเพลงกล่อมเด็กภาคใต้มาพัฒนา ให้เป็นนวัตกรรมดนตรีบรรเลง เพื่อช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการนอนหลับของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก แห่งนี้ เพราะการนอนเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์การนอนหลับอย่างมีคุณภาพจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ ทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยเด็กเป็นวัยที่ต้องเจริญเติบโตทางพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ดุษฎี พนมยงค์ กล่าวว่า การเปิดดนตรีบรรเลงช้า ๆ เบา ๆ ให้เด็กฟังเวลานอนหลับ จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข การเปิดดนตรีบรรเลงให้ฟังเมื่อทารกนอนหลับทำให้นอน หลับได้ดี แม้นอนหลับประสาทสัมผัสทางการได้ยินยังรับรู้อยู่เคลื่อนไหวเสียงเหล่านี้ช่วยทำให้คลื่นสมองทารกมี พัฒนาไปในทางที่ดี ช่วยสร้างสมาธิ และทำให้เกิดการเรียนรู้ นอกจากนี้หัวหน้าศูนย์ประสงค์ให้ผู้วิจัยบันทึก ระยะเวลาการนอนหลับของเด็กไว้ด้วยเพื่อศึกษาผลในชั้นเบื้องต้น เพราะหากบทเพลงสามารถช่วยให้เด็ก

นอนหลับได้จริงจะนำไปขยายผลใช้กับศูนย์เด็กเล็กพื้นที่อื่น ๆ จากที่กล่าวมาทั้งหมดผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำทำนองเพลงกล่อมเด็กมาพัฒนาให้เป็นดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมนอนสำหรับเด็กปฐมวัย พร้อมทั้งศึกษาผลการใช้เพลงด้วยการบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของเด็กโดยศึกษาผลในชั้นเบื้องต้นเท่าที่จำเป็น การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการนำทฤษฎีทางวัฒนธรรมมาพัฒนาต่อยอดให้เป็นนวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อศึกษาผลการใช้นดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ภายหลังให้ฟังดนตรีบรรเลง

ระเบียบวิธีวิจัย

ขอบเขตการประพันธ์เพลง

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเพลงกล่อมเด็กภาคใต้จากห้องสมุดเสียงของสถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ จากนั้นจะทำการวิเคราะห์บริบทและสารัตถะในบทเพลงกล่อมเด็กเพื่อนำมาใช้เป็นแรงบันดาลใจ ผู้วิจัยจะประพันธ์เพลงให้อยู่ในรูปแบบดนตรีเพื่อความผ่อนคลาย (Relaxing Music) รวมระยะเวลา 25-30 นาที

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางตาน อำเภอมะนัง จังหวัดสงขลา ในห้องเด็กอายุ 3 ขวบขึ้นไป การวิจัยครั้งนี้ต้องการรับการยินยอมจากผู้ปกครองทุกราย โดยผู้วิจัยจะอธิบายแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการวิจัย และสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วม รวมถึงจะเก็บรักษาความลับของข้อมูล ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุล แต่จะรายงานผลในภาพรวม ตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้บูรณาการศาสตร์ทางด้านดุริยางคศิลป์กับวิทยาศาสตร์การพยาบาล โดยเริ่มต้นจากผู้วิจัยทำการประพันธ์ดนตรีแล้วจากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายโดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นก่อนทดลอง

1. สสำรวจพฤติกรรมกรนอน การบันทึกระยะเวลาการนอนหลับก่อนการทดลอง ด้วยแบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep diaries) แล้วคำนวณค่าเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์

2. ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลเพลงกล่อมเด็กจาก ห้องสมุดเสียง สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณเพื่อนำมาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์นวัตกรรมการดนตรีบรรเลง

3. ประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ในรูปแบบของ **Relaxing Music** บรรเลงต่อเนื่องระยะเวลา 25-30 นาที สำหรับการสร้างสรรค์นวัตกรรมการดนตรีบรรเลงมีวิธีการและขั้นตอนการดำเนินการประพันธ์เพลง ดังนี้

3.1 ศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ตำรา งานวิจัย งานสร้างสรรค์ บทประพันธ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการประพันธ์เพลง

3.2 ออกแบบนวัตกรรมการดนตรีบรรเลง โดยกำหนดแนวคิด เครื่องดนตรี และเทคนิคที่ใช้ในการประพันธ์เพลงโดยภาพรวม

3.3 ดำเนินการสร้างสรรค์นวัตกรรมการดนตรีบรรเลงตามกรอบที่ได้กำหนดไว้ โดยใช้โปรแกรม **Staff Pad** ในการบันทึกโน้ต

3.4 ตรวจสอบความสมบูรณ์ และคุณภาพเสียงของนวัตกรรมการดนตรีบรรเลงก่อนนำไปใช้ โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

3.5 ได้นวัตกรรมการดนตรีบรรเลงที่พร้อมใช้งาน

ชั้นระหว่างทดลอง

1. จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้เหมาะสมตามธรรมชาติของสถานศึกษานั้น

2. เปิดดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กให้เด็กฟัง โดยเริ่มตั้งแต่เวลาหลังอาหารกลางวันจนกระทั่งเข้านอน ในระดับความดังของเสียงเหมาะสม และเปิดเสียงดนตรีต่อเนื่องนาน 45 นาที

3. เมื่อเด็กเริ่มหลับ บันทึกระยะเวลาการนอนหลับด้วยแบบบันทึกการนอนหลับ (**Sleep diaries**) แล้วคำนวณค่าเฉลี่ยใน 2 สัปดาห์

ชั้นหลังทดลอง

1. จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้เหมาะสมเช่นเดียวกับชั้นก่อนทดลองและชั้นทดลอง

2. เปิดดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กให้เด็กฟัง โดยเริ่มตั้งแต่เวลาหลังอาหารกลางวันจนกระทั่งเข้านอน ในระดับความดังของเสียงเหมาะสม และเปิดเสียงดนตรีต่อเนื่องนาน 45 นาที

3. เมื่อเด็กเริ่มหลับ บันทึกระยะเวลาการนอนหลับด้วยแบบบันทึกการนอนหลับ (**Sleep diaries**) แล้วคำนวณค่าเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจาก บันทึกระยะเวลาการนอนหลับด้วยแบบบันทึกการนอนหลับ (**Sleep diaries**)

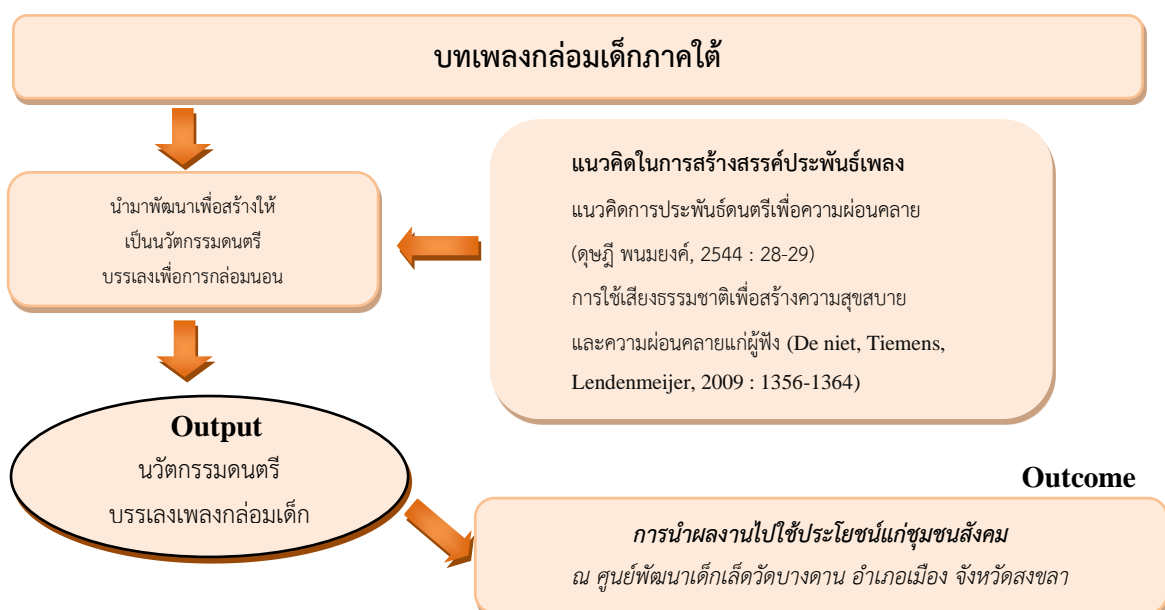
5. วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผล

เครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างแบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep diaries) ตามแนวคิดของ Landis et al., (2002 : 593–604) เพื่อใช้บันทึกระยะเวลาการนอนหลับโดยบันทึกตั้งแต่เด็กสงบและหลับตาจนกระทั่งลืมตาตื่น โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับผู้ทรงคุณวุฒิทางการพยาบาลก่อนจะนำไปใช้บันทึกข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายตามแผนการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพัฒนานวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้เป็นการนำบทเพลงกล่อมเด็กภาคใต้มาเป็นแรงบันดาลใจเพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมดนตรีบรรเลง (Instrumental music) เพื่อสร้างความผ่อนคลาย (Relaxing Music) และเสริมสร้างสุขภาวะการนอนหลับของเด็กปฐมวัย การประพันธ์ดนตรีเพื่อความผ่อนคลายนี้ ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศน์กุล ได้สรุปไว้ว่าต้องประพันธ์ให้ทำนองมีความราบเรียบนุ่มนวล ความเข้มข้นของเสียงต้องมีปริมาณความดังอยู่ระหว่าง 40-60 เดซิเบลซึ่งจะสามารถทำให้สมองหลังสารเอนโดर्फินได้ดี อีกทั้งต้องใช้จังหวะที่สม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายทำงานได้ดี ถ้าจังหวะช้าจะทำให้ผู้ฟังผ่อนคลาย จังหวะปานกลางทำให้เกิดความรู้สึกพอใจและมีสมาธิ ทั้งนี้การประสมเสียงของเสียงหลายชนิดเข้าด้วยกันด้วยลีลาและท่วงทำนองที่กลมกลืนจะทำให้รู้ปลอดโปร่งสบายหู สำหรับการใช้นวัตกรรมเพื่อการนอนหลับต้องเป็นเสียงประสานที่เรียบง่าย ควรเป็นดนตรีบรรเลงไม่มีเนื้อร้องเพื่อให้ผู้ฟังไม่ต้องคิดตามทำให้สมองโปร่งและว่างเปล่า (ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศน์กุล, 2547 : 28-29) ลักษณะของดนตรีบรรเลงที่สามารถช่วยให้ผู้ฟังเกิดความสุขสบายควรมีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก น้ำตก เสียงน้ำไหล เสียงฝนตก เป็นต้น เครื่องดนตรีที่นำมาใช้ เช่น เปียโน กีตาร์ ไวโอลิน เป็นต้น (De niet, Tiemens, Lendenmeijer, 2009 : 1356-1364)



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการนำบทเพลงกล่อมเด็กมาพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพื่อเสริมสร้างบรรยายการนอนหลับ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำบทเพลงไปเผยแพร่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกวดบางดานเพื่อการต่อยอดงานวิจัยที่สามารถใช้ประโยชน์แก่ชุมชนแล้วศึกษาผลการใช้ในระดับเบื้องต้นเท่านั้น จากวัตถุประสงค์ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ ประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำหรับการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้คัดเลือกบทเพลงกล่อมเด็กจากห้องสมุดเสียง สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ คัดเลือกบทเพลงที่มีทำนองเพลงที่ชัดเจนและมีความสมบูรณ์ทางคีตศิลป์ สามารถอธิบายแนวคิดและวิเคราะห์การสร้างสรรค์ได้ดังนี้

อธิบายการประพันธ์เพลง

การสร้างสรรค์บทประพันธ์ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ในครั้งนี้ได้นำแนวคิดของนักประพันธ์ในศตวรรษที่ 20 มาใช้ในการประพันธ์เพลง คือดนตรีแบบมินิมอลลิซึมวิบูลย์ ตระกูลฮัน ได้กล่าวถึงดนตรีแนวมินิมอลลิซึม (Minimalism) ที่เน้นความเรียบง่ายของแนวทำนองและการดำเนินของเสียงประสาน ใช้วิธีการซ้ำของลักษณะจังหวะซึ่งเป็นการสร้างสรรค์งานประพันธ์เพลงแบบคลาสสิกมินิมอลลิสต์ (Classic Minimalist) จากกระแสมินิมอลยังมีการผสมผสานระหว่างดนตรีคลาสสิกแบบตะวันตกกับแนวคิดทางตะวันออกและดนตรีนอกตะวันตก (Non Western) บทประพันธ์ *Two Pages* ของ Philip Glass ที่มีการเพิ่ม-ลดหน่วยทำนอง โดยแต่ละเพลงจะมีทำนองเล่นซ้ำๆ โดยใช้ลักษณะโครงสร้างของเพลงแบบง่าย ผลงานของนักประพันธ์ท่านนี้ใช้แนวคิดการซ้ำ (Repetition) ที่ทำให้เกิดความรู้ปลดปล่อยอารมณ์ ไม่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ วิบูลย์ ตระกูลฮัน ได้สรุปลักษณะสำคัญของดนตรีแบบมินิมอลลิซึมว่าเป็นดนตรีที่ได้รับอิทธิพลจากดนตรีแอฟริกาและดนตรีเอเชีย และเป็นการนำวัตถุดิบจากยุคก่อนมาใช้ในการประพันธ์เพลง เพื่อทำให้นดนตรีมีความเรียบง่ายของแนวทำนองและเสียงประสาน โดยเน้นลักษณะของจังหวะและวิธีการซ้ำซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการทางดนตรีของแต่ละนักประพันธ์ (วิบูลย์ ตระกูลฮัน, 2558 : 55)

สำหรับการสร้างนวัตกรรมดนตรีบรรเลง ผู้วิจัยใช้ชื่อบทประพันธ์ว่า “Deep Sleep” ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากเพลงซาเปล “บาวน้อยร้องเกตุสูง” ของนางคำแก้ว พวงแก้ว แม่เพลงอำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส โดยนำแนวคิดข้างต้นมาใช้ในการสร้างสรรค์ประพันธ์เพลง เครื่องดนตรีที่ใช้ในบทประพันธ์ประกอบด้วย เปียโน (Piano) และไวบราโฟน (Vibraphone) ผู้วิจัยได้นำเอาเสียงธรรมชาติ ได้แก่ เสียงน้ำไหล และเสียงนกร้อง มาใช้ประกอบในบทประพันธ์เพื่อสามารถช่วยให้ผู้ฟังสามารถจินตนาการได้ถึงความสงบและเกิดความผ่อนคลาย

โครงสร้างเพลงประกอบด้วย

ช่วงนำ (Introduction) อยู่ในกุญแจเสียง A ไมเนอร์ เป็นการนำเข้าสู่บทเพลงเพื่อให้ผู้ฟังจินตนาการได้ถึงความเป็นสบายและเริ่มเข้าสู่การพักสงบ

ตอน A อยู่ในกุญแจเสียง A ไมเนอร์ นำเสนอทำนองหลักของเพลงว่าน้อยรังเกตุ้นสูง จินตนาการได้ถึงเสียงร้องกล่อมลูกให้นอนหลับพักผ่อน

ตอน A' อยู่ในกุญแจเสียง A ไมเนอร์ การนำทำนองหลักของเพลงว่าน้อยรังเกตุ้นสูง มาพัฒนาให้มีมิติมากขึ้นด้วยเทคนิคกระจายคอร์ด (Broken Chord) เป็นการเริ่มเข้าสู่ท่วงท่าแห่งการนอนหลับ

ตอน B อยู่ในกุญแจเสียง C เมเจอร์ นำเสนอทำนองใหม่ที่จินตนาการได้ถึงการเล่นนอนหลับฝันดี

ช่วงนำเป็นช่วงที่ค่อยๆนำเข้าสู่บทเพลง เริ่มต้นด้วยการใช้โทนคลัสเตอร์ (Tone Cluster) ที่สร้างจากบันไดเสียง A minor¹¹ บนแนวเปียโนห้องที่ 1- 10 จินตนาการได้ถึงความเป็นสบายเริ่มเข้าสู่การนอนหลับพักผ่อน ผู้วิจัยนำเอาเสียงน้ำไหลมาประกอบด้วยเพื่อสร้างความรู้สึกระบาย

♩ = 50

Vibraphone

Am¹¹ Am¹¹ Am¹¹ Am¹¹ Am¹¹ Am¹¹ Am¹¹ Am¹¹

Piano

1 2 3 4 5 6 7

ภาพที่ 2 การใช้โทนคลัสเตอร์ในช่วงนำ

ตอน A เป็นช่วงที่นำเสนอทำนองหลักของเพลง Deep Sleep (ห้องที่ 10 -24) เนื่องจากเพลงกล่อมเด็ก “ว่าน้อยรังเกตุ้นสูง” ของแม่เพลงอำเภอดงไผ่ จังหวัดนครราชสีมา ที่นำมาเป็นแรงบันดาลใจสำหรับการประพันธ์เพลงในครั้งนี้จึงหว่าหะที่ไม่สมมาตรและมีอัตราความเร็วที่ยืดหยุ่นตลอดทั้งเพลง ผู้วิจัยจึงนำหน่วยย่อยของเพลงมาจัดเรียงใหม่ให้มีจังหวะที่สมมาตรเพื่อง่ายต่อการเรียบเรียงเสียงประสาน โดยกำหนดอัตราจังหวะแบบ 4/4 สำหรับตอน A นี้เป็นการนำเสนอทำนองเพลงดั้งเดิมอย่างตรงไปตรงมาโดยเรียบเรียงเสียงประสานบนแนวเปียโนที่มีมือซ้ายบรรเลงกระจายคอร์ดให้สอดคล้องกับแนวทำนองหลัก

Musical score for Vib. and Pno. showing measures 8-12. The Pno. part features broken chords and arpeggios, with a red dashed box highlighting measures 10-12. Chords Am¹¹, F, C, and G are indicated above the staff.

ภาพที่ 3 ทำนองหลักของเพลง Deep Sleep

ตอน A' เป็นช่วงที่ค่อยทำนองหลักของเพลงว่าน้อยรั้งเกิดขึ้นสูงมาพัฒนาให้มีมิติมากขึ้นด้วย (ห้องที่ 56-70) เทคนิคกระจายคอร์ด (Broken Chord) บนแนวเปียโนมือซ้ายและมือขวาไล่นับโดเสียงแบบ Arpeggios ห้องที่ 57-70 สำหรับตอน A' สามารถจินตนาการได้ถึงการเริ่มเข้าสู่ภวังค์แห่งการนอนหลับ

Musical score for Vib. and Pno. showing measures 57-60. The Pno. part features broken chords and arpeggios, with a red dashed box highlighting measures 57-60. Chords Am, G, Em, and F are indicated above the staff.

ภาพที่ 4 การใช้เทคนิคกระจายคอร์ดในตอน A'

ตอน B เป็นช่วงที่นำเสนอทำนองใหม่บนแนวไวบราโฟน(ห้องที่ 83 – 154) ใช้บันไดเสียง C เมเจอร์ เพื่อสร้างบทประพันธ์ให้มีสีสันสว่างขึ้นสามารถจินตนาการได้ถึงการนอนหลับฝันดีและความสว่างไสว (ภาพที่ 5)

Musical score for Vibraphone (Vib.) and Piano (Pno.) from measures 82 to 86. The Vibraphone part is circled in red. The Piano part includes chords: C Δ 13, C, C, Am, F. A tempo marking of ♩ = 55 is present.

ภาพที่ 5 ทำนองในตอน B

โคดา (Coda) เป็นช่วงสุดท้ายของบทประพันธ์ (ห้องที่ 150 -158) โดยมีใช้เฟอร์เฟ็ค เคเดนส์ (Perfect Cadence) ห้องที่ 157-158 เพื่อเป็นการลงจบอย่างสมบูรณ์จินตนาการได้ถึงความสะดวก

Musical score for Vibraphone (Vib.) and Piano (Pno.) from measures 155 to 158. The Coda section (measures 157-158) is circled in red. The Piano part includes chords: F, G⁷, C. Roman numerals V⁷ and I are written above the circled section.

ภาพที่ 6 โคดา (Coda)

บทประพันธ์ “Deep Sleep” ได้เผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ YouTube สามารถรับฟังบทประพันธ์ เพลงได้ที่ <https://youtu.be/Wth-EwLsM7k>

ตอนที่ 2 ผลการใช้ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ภายหลังให้ฟังดนตรีบรรเลง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาผลการใช้ดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กภาคใต้ภายหลังให้ฟังดนตรีบรรเลง การวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงการนำบทเพลงไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างการนอนหลับเท่านั้น ซึ่งแตกต่างกับการวิจัยที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาการนอนหลับ ผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกการนอนหลับตามแนวคิดของ Landis et al., (2002 : 593–604) คือ ใช้วิธีการประเมินคุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัยแบบ การจดบันทึกการนอนหลับ (Sleep diaries) จดบันทึกเกี่ยวกับชั่วโมงที่ใช้ในการนอนหลับจนกระทั่งตื่น ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ทำการจดบันทึกโดยครูประจำชั้นร่วมกับผู้วิจัย

จากแบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep Log) ผู้วิจัยใช้ตัวอักษรภาษาอังกฤษเพื่อระบุพฤติกรรม การนอนของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

- (1) ระบุ ตัวอักษร B เมื่อเด็กโวยวาย หลับยาก หงุดหงิด ร้องไห้ ก่อนนอนหลับ ไม่นอน
- (2) ระบุ ตัวอักษร S เมื่อเด็กเริ่มหลับ
- (3) ระบุ ตัวอักษร N เมื่อเด็กหลับสนิท
- (4) ระบุ ตัวอักษร W เมื่อเด็กตื่นกลางคืนหรือระหว่างการนอนหลับ ร้องไห้ งอแง ไม่สดใส หงุดหงิด
- (5) ระบุ ตัวอักษร C เมื่อเด็กโวยวาย หลับยาก หงุดหงิด ร้องไห้ ระหว่างนอนหลับ
- (6) ระบุตัวอักษร E เมื่อเด็กตื่นนอน
- (7) ระบุ ตัวอักษร A เมื่อเด็กโวยวาย ไม่สดใส หงุดหงิด ร้องไห้ หลังการนอนหลับ

ขั้นก่อนทดลอง

ก่อนที่ผู้วิจัยจะเริ่มดำเนินการวิจัยได้มีการสำรวจพฤติกรรมนอนหลับในขั้นก่อนการทดลอง เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ สำหรับในขั้นก่อนการทดลองนี้ไม่ได้เปิดบทเพลง ผลการสำรวจพฤติกรรมนอนหลับในขั้นก่อนการทดลองด้วยแบบบันทึกการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายบางคนไม่สามารถนอนหลับได้เอง
2. กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมโวยวาย หลับยาก มีอาการหงุดหงิด ร้องไห้ งอแงก่อนนอนหลับ
3. กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมตื่นนอนกลางคืน
4. กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมหลับยาก ไม่ยอมนอน

ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูพี่เลี้ยงและครูประจำชั้น ถึงพฤติกรรมนอนหลับของกลุ่มเป้าหมาย พบว่าเป็นธรรมชาติของเด็กอายุสามขวบที่มักจะหวั่งเล่นและมีพฤติกรรมนอนหลับยาก

บางรายอาจไม่หลับเลย บางรายอาจนอนหลับได้นาน การเลี้ยงดูบุตรของแต่ละครอบครัวเป็นปัจจัย สำคัญที่ส่งผลต่อการนอนหลับของเด็ก

ตัวอย่างแบบบันทึกการนอนหลับที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายก่อนนำเพลงไปใช้ จากภาพที่ 7 แสดงตัวอักษร B ตั้งแต่ เวลา 12:00 น. ถึง เวลา 14:30 น. สรุปได้ว่ากลุ่มเป้าหมายมีอาการหลับยากและไม่นอนเลย

แบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep Log) No. 1

คำชี้แจง: ผู้ใช้ต้องบันทึกข้อมูลอย่างละเอียด ตั้งแต่เริ่มมีอาการนอนหลับ สิ้นสุดพฤติกรรมกลุ่มที่นอนหลับ (การนอนหลับ) พฤติกรรมและการนอนหลับ (การนอนหลับ)

(1) ระบุ ตัวอักษร B เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน) (2) ระบุ ตัวอักษร W เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน)

(3) ระบุ ตัวอักษร N เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน) (4) ระบุ ตัวอักษร M เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน)

(5) ระบุ ตัวอักษร C เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน) (6) ระบุ ตัวอักษร S เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน)

(7) ระบุ ตัวอักษร D เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน) (8) ระบุ ตัวอักษร E เมื่อตื่นนอน (เมื่อตื่นนอน)

วันที่	เวลา	11:00 น.	11:30 น.	12:00 น.	12:30 น.	13:00 น.	13:30 น.	14:00 น.	14:30 น.	15:00 น.	15:30 น.	16:00 น.	รวมทั้งหมด (11:00 - 16:00 น.)
วันที่	11 ก.ค. 67												
	12 ก.ค. 67												
วันที่	13 ก.ค. 67												
	14 ก.ค. 67												
	15 ก.ค. 67												
	16 ก.ค. 67												
	17 ก.ค. 67												
	18 ก.ค. 67												
วันที่	19 ก.ค. 67												
	20 ก.ค. 67												

ภาพที่ 7 แบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep Log) ชั้นก่อนทดลองของกลุ่มเป้าหมายหมายเลข 1

ชั้นระหว่างทดลอง

ผลการใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลงในชั้นระหว่างการทดลองของกลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมตื่นนอนกลางคืน เมื่อนำนวัตกรรมมาใช้พบว่า มีการตื่นกลางคืนที่น้อยลง
2. กลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมหลับยาก เมื่อนำนวัตกรรมมาใช้ พบว่า สามารถหลับสนิทได้เร็วขึ้น และมีระยะเวลาการหลับที่มากกว่าชั้นก่อนทดลอง
3. ระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูพี่เลี้ยงและครูประจำชั้น ถึงพฤติกรรมการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายชั้นทดลอง พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย คือ มีพฤติกรรมการนอนที่ดีขึ้น

ตัวอย่างแบบบันทึกการนอนหลับที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายเมื่อนำเพลงไปใช้ จากภาพที่ 8 ในวันที่ 18 กรกฎาคม 2567 แสดงตัวอักษร B ในเวลา 12:00 น. จนกระทั่งเวลา 12:30 น. กลุ่มเป้าหมายเริ่มหลับ เมื่อเวลา 13:00 - 14:00 น. หลับสนิท และตื่นนอนเวลา 14:30 น. ซึ่งไม่พบการบันทึกตัวอักษร W ที่แสดงถึงการตื่นกลางคืน และกลุ่มเป้าหมายมีระยะเวลาหลับสนิทมากขึ้น เมื่อเทียบกับชั้นทดลอง

No. 1

แบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep Log)

คำชี้แจง ครูที่เขียนบันทึกเหล่านี้ควรมีค่า คัมภีร์เริ่มรับประทานอาหารเช้า สัมผัสพฤติกรรมของตัวที่นำบันทึกการนอนหลับ พฤติกรรมและการนอนหลับตามตัวอักษรย่อ

(1) ระบุ ตัวอักษร S เมื่อตื่นนอนหรือหลับหลังจาก หลงหลับ ร้องไห้ ก่อนนอนหลับ **ไม่ตรง** (2) ระบุ ตัวอักษร S เมื่อตื่นหรือหลับ
 (3) ระบุ ตัวอักษร N เมื่อตื่นหรือหลับ (4) ระบุ ตัวอักษร S เมื่อตื่นหรือหลับ
 (5) ระบุ ตัวอักษร C เมื่อตื่นหรือหลับ (6) ระบุตัวอักษร W เมื่อตื่นหรือหลับ ร้องไห้ ออกรับ ไม่หลับ หลงหลับ
 (7) ระบุ ตัวอักษร A เมื่อตื่นหรือหลับ ไม่หลับ หลงหลับ ร้องไห้ เหยื่อการนอนหลับ

ชั้นการทดลอง	วันเดือนปี	11.00 น.	11.30 น.	12.00 น.	12.30 น.	13.00 น.	13.30 น.	14.00 น.	14.30 น.	15.00 น.	16.00 น.	รวมระยะเวลา(ชม.)*
	25/05/67	S	N	N	W	C	N	N	N	E		11:30 - 15:00 = 2:30 ชม.
ชั้นอนุบาล	11 ก.ค. 67			B	B	B	B	B	B			
	12 ก.ค. 67			B	B	B	B	B	B			
ชั้นระหว่างทดลอง	15 ก.ค. 67			S	N	N	E	E	E			
	16 ก.ค. 67			B	B	B	B	B	B			
	19 ก.ค. 67			B	S	S	N	N	E			
	19 ก.ค. 67			B	S	N	N	N	E			
	20 ก.ค. 67			B	S	N	N	N	E			
	21 ก.ค. 67			B	S	N	N	N	E			
	26 ก.ค. 67			B	S	N	N	N	E			
ชั้นมัธยมศึกษา	30 ก.ค. 67			B	S	N	N	N	E			
	31 ก.ค. 67			B	S	N	N	N	E			

ภาพที่ 8 แบบบันทึกการนอนหลับ (Sleep Log) ชั้นระหว่างทดลองของกลุ่มเป้าหมาย หมายเลข 1

ชั้นหลังทดลอง

ผลการใช้นวัตกรรมดนตรีบรรเลงในชั้นหลังทดลองของกลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถนอนหลับได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถหลับสนิทได้เร็วขึ้นและมีระยะเวลาการหลับที่มากกว่าชั้นระหว่างทดลอง
3. ระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น

ตัวอย่างแบบบันทึกการนอนหลับที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายเมื่อนำเพลงไปใช้ ภาพที่ 9 แสดงตัวอักษร N ในเวลา 12:30 น. - 14:00 น. แสดงให้เห็นว่ากลุ่มเป้าหมายสามารถหลับสนิทได้เร็วขึ้นเมื่อเทียบกับช่วงระหว่างทดลอง

ที่กล่าวว่า คีตกวีในศตวรรษที่ 20 ในกระแสดนตรีชาตินิยมได้ใช้ทำนองพื้นบ้าน ทำนองเพลงพื้นบ้านมาเป็นแรงบันดาลใจการประพันธ์เพลงเพื่อถ่ายทอดความภูมิใจลงในบทประพันธ์ เช่น *บทประพันธ์เพลง Petrushka* ของสตรวินสกีนำทำนองพื้นบ้านของรัสเซียมาใช้ในการประพันธ์เพลง เดิมที่อัตราจังหวะของเพลงพื้นบ้านรัสเซียมีการเปลี่ยนแปลงของอัตราจังหวะในเพลงที่หลากหลาย สตรวินสกีจึงนำทำนองเพลงมาเปรียบเทียบอัตราโน้ตใหม่ *บทประพันธ์ชุด Mikrokosmos* ของบาร์ตอกที่ใช้จังหวะเต็มนำพื้นบ้านของบัลแกเรียมาใช้ในการผลงานของเขา โดยจัดกลุ่มจังหวะใหม่เพื่อเป็นการเลียนแบบจังหวะดนตรีเต็มนำรวมทั้งการใช้กลุ่มเสียงเพทนาทอนิกจากดนตรีพื้นบ้านอังกาเรียมาใช้อีกด้วย (วิบูลย์ ตระกูลฮุ่น, 2558 : 55) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวความคิดการสร้างดนตรีเพื่อความผ่อนคลายโดยใช้จังหวะที่ช้าและผสมเสียงชนิดต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อความปลอดโปร่งสบายหูซึ่งเสียงที่สามารถช่วยให้ผู้ฟังเกิดความสบายนั้นควรเป็นเสียงธรรมชาติ ดังนั้นในเพลง *Deep Sleep* จึงมีเสียงธรรมชาติ คือเสียงน้ำไหล และเสียงนกร้องประสมอยู่ด้วยเพื่อสามารถช่วยให้ผู้ฟังสามารถจินตนาการได้ถึงความสงบและเกิดความผ่อนคลาย สอดคล้องกับ De niet et al., ที่ได้กล่าวว่าคุณลักษณะของดนตรีบรรเลงที่สามารถช่วยให้ผู้ฟังเกิดความสุขสบายควรมีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก น้ำตก เสียงน้ำไหลเสียงฝนตก เป็นต้น เครื่องดนตรีที่นำมาใช้ เช่น เปียโน กีตาร์ ไวโอลิน เป็นต้น (De niet et al., 2009 : 1356-1364)

การบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदान ในห้องเรียนของเด็กอายุ 3 ขวบขึ้นไป ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือเพื่อจดบันทึกระยะเวลาการนอนหลับของเด็กโดยใช้แนวคิดของ Landis et al., (2002 : 593–604) ที่บันทึกประเมินคุณภาพของการนอนหลับด้วยการจดบันทึกการนอนหลับ (Sleep diaries) บันทึกเกี่ยวกับชั่วโมงที่ใช้ในการนอนหลับจนกระทั่งตื่น ซึ่งแบบบันทึกนี้เป็นเพียงการจดบันทึกอย่างง่ายเพื่อการศึกษาผลในระดับเบื้องต้น เพื่อให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางदानมีข้อมูลของผู้เรียนที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจะสามารถนำไปต่อยอดใช้งานได้ในอนาคต สอดคล้องกับ Colleen E Carney et al. ที่กล่าวว่ากรรอกไต่อารีเกี่ยวกับระยะเวลาการนอนหลับเป็นการสำรวจคุณภาพการนอนได้ในระดับเบื้องต้นซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการนอนหลับได้ออนาคต (Colleen E Carney et al., 2021 : 71–77) การพักผ่อนให้เพียงพอของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมากเพื่อจะช่วยเหลือสร้างโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) เป็นฮอร์โมนสำคัญสำหรับการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งสมัยก่อนนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีเวลาให้กับบุตรหลานได้อย่างเต็มที่และไม่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยอย่างทุกวันนี้มีเพียงปากที่สามารถร้องขับกล่อมซึ่งแต่ละบทเพลงก็แฝงไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กทั้งสิ้น จนทุกวันนี้สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงเร็วมากทำให้ภูมิปัญญาเดิมหลายอย่างลืมนั่น เด็กจำนวนมากต้องนำไปฝากเลี้ยงไว้กับศูนย์เด็กเล็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ซึ่งมีสภาพแวดล้อมต่างจากที่บ้านเมื่อเด็กนอนหลับในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคยจึงเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล อีกทั้งสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น เสียงดังรบกวน เสียงรถบนถนน ทำให้เด็กนอนหลับไม่สนิท การสร้างนวัตกรรมดนตรีบรรเลงแล้วนำไปใช้ประโยชน์อย่างเช่นกันวิจัยในครั้งนี้จึงเป็นตัวช่วยอีกทางหนึ่งที่จะสามารถสร้างสุขภาวะทางการนอน

หลับให้แก่เด็ก จากผลการวิจัย นวัตกรรมดนตรีบรรเลงสามารถช่วยให้เด็กนอนหลับได้สนิท ลดพฤติกรรม การตื่นกลางคืน และมีระยะเวลาในการนอนหลับมากขึ้น สอดคล้องกับ แพง ชินพงศ์ ที่กล่าวว่า วิธีการบางอย่างที่ช่วยให้เด็กนอนหลับสนิท ได้แก่ การเปิดดนตรีบรรเลงช้า ๆ เบา ๆ ให้เด็กฟังเวลานอนหลับ ดนตรีที่ใช้แต่เครื่องดนตรีเล่นร่วมกันโดยไม่มีเนื้อร้อง การฟังดนตรีบรรเลงจังหวะช้า ๆ ปานกลาง ทำนองเพลงไพเราะและไม่ต้องคิดตามเนื้อเพลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข การเปิดดนตรีบรรเลงให้ฟังเมื่อทารกนอนหลับทำให้นอนหลับได้ดี แม้นอนหลับประสาทสัมผัสทางการได้ยินยังรับรู้อยู่เคลื่อนไหวเสียงเหล่านี้ช่วยทำให้คลื่นสมองทารกมีพัฒนาไปในทางที่ดี ช่วยสร้างสมาธิ และทำให้เกิดการเรียนรู้ (แพง ชินพงศ์, 2552 : 5)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การนำท่วงทำนองวัฒนธรรมมาต่อยอดในเชิงวิชาการนั้นสามารถบูรณาการได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะทางดุริยางคศิลป์ที่มีความหลากหลายของสไตล์เพลง และรูปแบบวงดนตรี สำหรับผู้สนใจสามารถทำได้อย่างสร้างสรรค์เพื่อก่อให้เกิดบทประพันธ์เพลงในมิติใหม่แก่วงวิชาการ

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ส่งเสริมการนำท่วงทำนองวัฒนธรรมของประเทศมาพัฒนาต่อยอดเพื่อใช้ประโยชน์โดยบูรณาการให้เกิดนวัตกรรมสังคม และควรเตรียมพร้อมขยายผลจากการวิจัยครั้งนี้ให้มีผู้ใช้งานสร้างสรรค์กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือสถานศึกษา

3. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ควรส่งเสริมการนำท่วงทำนองวัฒนธรรมมาใช้ประโยชน์เพื่อเป็นการสานต่อภูมิปัญญาและคุณงามความดีที่บรรพบุรุษได้สร้างไว้ให้เกิดประโยชน์ และควรนำนวัตกรรมดนตรีบรรเลงเพลงกล่อมเด็กไปใช้กับศูนย์พัฒนาเด็กหรือสถานศึกษาเพื่อให้เด็กซึมซับเสียงเพลงปลุกฝังให้เด็กรักในเสียงดนตรี เพื่อการต่อยอดความรู้ได้ต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ดุขฎิ พนมยงค์. (2547). *सानฝันด้วยเสียงเพลง มาฝึกร้องเพลงกันเถิด*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: บ้านเพลง.
- นันทพร ปราบภูซื่อ และคณะ (2554). ผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลาการนอนหลับของทารก: *Effects of Listening to Thai Music on Emotional Behavior and Sleeping Duration of Infants*. *วารสาร คณะพยาบาล ศาสตรร์ มหาวิทยาลัย บูรพา*. 19 (Special 1), 50-61.
- แพง ชินพงศ์. (2552). *ดนตรีเพิ่มพลังสมอง*. กรุงเทพมหานคร: แสบปี แฟมิลี่
- วิทยา ศรีผ่อง. (2566). *บทเพลงสร้างสรรค์ในมิติใหม่ของเพลงกล่อม*. วิทยานิพนธ์ ศิลปดุขฎิบัณฑิตสาขาวิชาดุริยางคศิลป์. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- วิบูลย์ ตระกูลฮุ่น. (2558). *ดนตรีศตวรรษที่ 20*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุภาพร นิมหนู. (2560). *การศึกษาเพลงกล่อมเด็กภาคใต้สำเนียงเง๊ะเห (ตากใบ-ตุมปัต)*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาดนตรี. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล
- de Niet, G., Tiemens, B., Lendemeijer, B., & Hutschemaekers, G. (2009). Music-assisted relaxation to improve sleep quality: meta-analysis. *Journal of advanced nursing*. 65 (7), 1356–1364. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.04982.x>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00002-X](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00002-X)
- Atwood, M. E., Lachowski, A. M., & Carney, C. E. (2021). Sleep belief change following fatigue induction. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*. 53 (1), 71–77. <https://doi.org/10.1037/cbs0000186>