

งานสร้างสรรค์ดุริยางคศิลป์เพื่อสังคมสีขาว CREATIVE MUSICAL ART FOR WHITE SOCIETY

ศศิ พงศ์สรายุทธ* SASI PONGSARAYUTH*
รามสุร สีตลายัน** RAMASOON SITALAYAN**
ยศ วณีสอน*** YOS VANEESORN***
กิตตินันท์ ชินสำราญ**** KITTINANT CHINSAMRAN****
دننخضو ویسایجر***** DANUCHATE WISAJORN*****

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยชุด “งานสร้างสรรค์ดุริยางคศิลป์เพื่อสังคมสีขาว” ประกอบด้วยโครงการย่อย 5 โครงการ ได้แก่ ดนตรีกับสมาธิ ดนตรีกับความรัก ดนตรีกับความสมานฉันท์ ดนตรีกับพลังใจ และดนตรีกับเทคโนโลยี ได้สร้างสรรค์ บทประพันธ์เพลงขึ้นจำนวน 50 บท ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น บทเพลงบรรเลง บทเพลงร้อง และบทเพลงที่ใช้เทคโนโลยี ดนตรี มีวัตถุประสงค์ในการใช้ดนตรีเป็นสื่อในการรณรงค์สร้างจิตสำนึกการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงใน ครอบครัวและสังคม มุ่งเน้นบทเพลงที่เข้าถึงง่ายจรโลงจิตใจเพื่อการพัฒนาจิตใจของคนในครอบครัวไปสู่สังคมสีขาว สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในกระแสโลกาภิวัตน์ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชนเด็กผู้ปกครอง อันเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคมในการพัฒนาชาติให้มั่นคง

ผลการวิจัยพบว่า ดนตรีที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นมีรูปแบบเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา โครงสร้างและองค์ประกอบ ทางดนตรี ผสมผสานกับเทคโนโลยีดนตรีร่วมสมัย สามารถจรโลงจิตใจลดความตึงเครียดเสริมสมาธิสร้างพลังใจ ปลุกฝังความรักใคร่ปรองดองสมานฉันท์ได้เป็นอย่างดีผลสำเร็จจากการสร้างสรรค์บทเพลงเพื่อสังคมสีขาว จะเป็น ผลงานดนตรีที่เปิดกว้างสำหรับชุมชนทั่วประเทศไทย เน้นการเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเยาวชน ครอบครัว มุ่งหวังให้เกิด ผลกระทบในเชิงบวกต่อชุมชนและสังคม สะท้อนประเด็นปัญหาของสังคมไทยร่วมสมัย อันเกิดจากความรุนแรง ในครอบครัว เพื่อสร้างคนไทยที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์และเสริมพลังเพื่อสร้าง ความมั่นคงทางสังคม ทั้งนี้คณะผู้วิจัยหวังว่าผลงานวิจัยชุดนี้จะได้นำไปต่อยอดในการพัฒนาแนวทางดนตรีที่เหมาะสม กับสภาพสังคมในปัจจุบัน เป็นแบบอย่างให้กับนักดนตรีหรือผู้สร้างงานดนตรีรุ่นใหม่ให้หันมาตระหนักถึงคุณค่าของ การผลิตผลงานที่คำนึงถึงสังคม ส่งเสริมให้มีจิตสาธารณะต่อส่วนร่วมมากยิ่งขึ้นเพื่อให้สามารถเดินทางไปสู่สังคม พลวัตได้ในที่สุด

คำสำคัญ : ดนตรี/ ครอบครัว/ สังคม/ ความรุนแรง/ ผ่อนคลาย/ จรโลงจิตใจ

*รองศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, sasi.musicfaa@gmail.com.

*Associate Professor Dr., Department of Western Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University, sasi.musicfaa@gmail.com.

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, sitalayan@gmail.com.

**Assistant Professor Dr., Department of Western Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University, sitalayan@gmail.com.

***ดร., สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, Yos.V@chula.ac.th.

*** Dr., Department of Western Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University, Yos.V@chula.ac.th.

****ดร., สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, kittinantchin@gmail.com.

**** Dr., Department of Western Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University, kittinantchin@gmail.com.

*****ร้อยเอก ดร., สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, danuchatew@gmail.com.

*****Captain Dr., Department of Western Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University, danuchatew@gmail.com

Abstract

The “Creative Musical Art for White Society” project which comprises 5 projects namely “Music and Meditation,” “Music and Love,” “Music and Harmony,” “Music and Encouragement,” and “Music and Technology,” has produced 50 musical compositions in various styles including instrumental music, vocal music and computerized music. The purpose of the project is to utilize music as a tool to create an awareness on and help prevent violence in the family and in society. The compositions are accessible and soothing to the ear in order to promote mental well-being of families to create a strong sustainable impact for a better society amidst globalization. The target audiences are children and their parents or guardians, all of whom play a significant role in laying the foundation for long-lasting national development.

The research finds that the musical compositions of the project are appropriate. The combination of the lyrics, musical elements and contemporary technology can effectively soothe, de-stress, boost morale and build solidarity. Results of the “Creative Musical Art for White Society” project will be publicly available in Thailand and the target audiences are youth and their families. It is hoped that the study creates positive impact on communities and society, reflects Thailand’s contemporary issues, which are rooted in domestic violence, develops social responsibility, creates solidarity, and build morale for a strong society. The research team hopes that the research program can be further developed to create music appropriate for today’s society and held as an example by future musicians and music producers in creating socially conscious music which promotes philanthropy and contributes to greater dynamism in society.

Keywords: Music/ Family/ Society/ Violence / Relaxation /Uplifting

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ปัญหาความรุนแรงต่อบุคคลในครอบครัวและความรุนแรงในสังคมทุกรูปแบบเป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติเป็นปัญหาเบื้องต้นของความสงบสุขของสังคมมีผลกระทบต่อบุคคลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเก็บกดขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกันเป็นสาเหตุของการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น อาจทำให้รู้สึกท้อแท้ตนเองหมดคุณค่าหันไปหาที่พึ่งอื่น ๆ เช่น สารเสพติด ผลต่อครอบครัวคือขาดสัมพันธภาพภายในครอบครัวแยกตัวกลายเป็นเด็กเร่ร่อน ส่งผลกระทบต่อสังคมกลายเป็นเด็กก่ออาชญากรรมสร้างปัญหารุนแรงเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ทำให้สูญเสียกำลังบุคคลของประเทศ

ความรุนแรงในครอบครัวมีผลเสียต่อจิตใจและพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพของเด็กซึ่งถ้าเราไม่ช่วยกันลดการใช้ความรุนแรงในครอบครัวให้หมดไปหรือลดน้อยลงในที่สุดเราก็ได้ทรัพยากรบุคคลที่นิยมความรุนแรง สัมพันธภาพอันดีของมนุษย์เกิดจากสถาบันพื้นฐานของสังคมคือครอบครัวแนวทางการปฏิบัติตนในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวโดยไม่ใช้ความรุนแรง ได้แก่ เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และระบายความโกรธโดยไม่ทำร้ายผู้อื่นให้ความรักความเข้าใจต่อคนในครอบครัว สร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นเอาใจใส่ มีบรรยากาศของความเป็นมิตรปรองดอง

ส่วนดนตรีคือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระบบระเบียบโดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 4 ด้านใหญ่ ๆ คือเพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการบำบัดรักษาเพื่อการศึกษา และเพื่อให้ร่างกาย สมอ และสติปัญญาได้รับการผ่อนคลาย การใช้ดนตรีเพื่อการเยียวยาจิตใจเริ่มเข้ามามีบทบาทในการรักษาโรคทางจิตอย่างจริงจังเมื่อไม่กี่ปีมานี้ เนื่องด้วยผู้ป่วยโรคทางจิตมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างมากและมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตมีผลงานวิจัยพบว่าการใช้ดนตรีเพื่อเยียวยาจะช่วยให้ผู้ฟังลดอุปนิสัยอันรุนแรงก้าวร้าวชักจูงให้ผู้ฟังจดจ่อสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น ข้อดีเหล่านี้ทำให้เสียงดนตรีเหมาะที่จะใช้เยียวยาผู้ป่วยทางจิตที่มีแนวโน้มจะก่อความรุนแรงกับตัวเองและผู้อื่น เยียวยาผู้ป่วยที่สร้างภาพในจินตนาการให้อยู่บนความเป็นจริงและแนวดนตรีที่ช่วยในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น ดนตรีคลาสสิก ดนตรีบรรเลง สามารถใช้บำบัดความรุนแรงความก้าวร้าวของผู้ป่วยได้ และไม่เพียงได้ผลกับผู้ป่วยเท่านั้นแต่ยังมีผลกับคนทั่วไปที่มีพฤติกรรมในเชิงก้าวร้าวได้ทุกช่วงวัย นอกจากนี้ยังช่วยให้มีสมาธิดีขึ้นได้อีกด้วย¹

กลุ่มผู้วิจัยได้เล็งเห็นปัญหาของการพัฒนาไปสู่สังคมคุณภาพด้วยการลดการใช้ความรุนแรงโดยอาศัยแนวคิดสร้างสรรค์ทางดนตรี ซึ่งเป็นศิลปะที่สามารถจรรโลงจิตใจสร้างเสริมพลังใจให้แข็งแรงมีความรักใคร่ปรองดองสมานฉันท์ และการใช้เทคโนโลยีดนตรีที่ทันสมัย เพื่อสร้างเจตคติที่ดีและความตระหนักรู้ของคนในชาติที่มีต่อสังคมส่วนรวมการหันมาสนใจในการฟังดนตรี เล่นดนตรีจะช่วยส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก้ปัญหาเรื่องเด็กติดเกมส์ และยังเป็นการขับเคลื่อนองค์ความรู้จากการวิจัยเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพจิตต่อผู้ปกครอง ลดการทำร้ายทางร่างกาย และการไม่เพิกเฉยต่อการกระทำผิดในครอบครัว เสริมสร้างบรรยากาศสงบสุขในครอบครัวและสังคม

1. ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา และ ชุตีวรรณ แก้วไสย, *ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เอกสารเพื่อเปิดศูนย์ดนตรีบำบัด* (กรุงเทพฯ : สถาบันราชานุกูล, 2547).

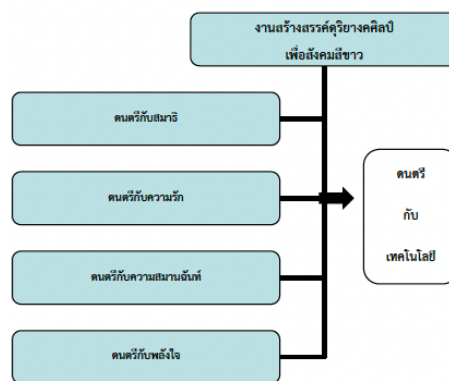
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างสรรค์บทประพันธ์เพลงเพื่อส่งเสริมสังคมสีขาว ด้านการสร้างเสริมสมาธิ กำลังใจ ความรักใคร่ปรองดอง ในรูปแบบของดนตรีประเภทต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย
2. เพื่อสร้างจิตสำนึกให้เยาวชนและครอบครัวรู้จักใช้เวลาว่างในทางสร้างสรรค์ผ่านดนตรี ส่งเสริมการใช้เวลาร่วมกันให้มากขึ้นเพื่อการสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง
3. เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติของสังคม โดยการใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงศิลปะดนตรี
4. เพื่อใช้ดนตรีเป็นกิจกรรมในการรณรงค์เพื่อให้สังคมเรียนรู้เข้าใจและตระหนักถึงปัญหาความรุนแรงในครอบครัว
5. เพื่อเป็นแบบอย่างของการสร้างสรรค์ผลงานดนตรีที่คำนึงถึงสังคมคุณภาพ

ความเชื่อมโยงระหว่างโครงการวิจัยย่อย

ชุดโครงการวิจัยงานสร้างสรรค์ดุริยางคศิลป์เพื่อสังคมสีขาวนี้ ประกอบด้วย 5 โครงการย่อย ได้แก่ ดนตรีกับสมาธิ ดนตรีกับความรัก ดนตรีกับความสามัคคี และดนตรีกับเทคโนโลยี เป็นโครงการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ด้านดุริยางคศิลป์ที่มุ่งสร้างสรรค์บทเพลงที่เข้าถึงง่ายและปลอดภัยในหมู่ผู้คน ด้วยการสร้างสรรค์บทเพลงชุดที่เน้นการพัฒนาจิตใจของคนในครอบครัวไปสู่สังคมสีขาว ได้รับความก้าวร้าวรุนแรง เน้นใช้กลุ่มเครื่องดนตรีที่มีจำนวนจำกัด ให้สอดคล้องกับแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ทำให้ต้องรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล แต่กลับยิ่งทำให้มีผลต่อการดูแลเยียวยาจิตใจเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในกระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง โดยคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน ได้แก่ เยาวชน ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน สังคม กลุ่มเป้าหมายเหล่านี้สามารถใช้บทเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อการผ่อนคลาย ลดความรุนแรงในจิตใจ อันจะส่งผลกระทบไปยังพฤติกรรมการแสดงออก ในการลดความก้าวร้าวรุนแรงทางด้านร่างกายต่อไป ซึ่งมีผลการวิจัยจำนวนมากที่สรุปเกี่ยวกับการใช้ดนตรีเพื่อลดระดับความรุนแรงของอารมณ์ได้

โครงการวิจัยชุดนี้ได้นำแนวทางของการใช้ดนตรีเพื่อสร้างสมาธิ ส่งเสริมความรักใคร่ปรองดองสามัคคี เพิ่มพูนพลังใจ ด้วยการใช้เทคโนโลยีดนตรีที่ทันสมัยในปัจจุบันเข้ามาเป็นกลไกเชื่อมโยง ประยุกต์ให้เกิดผลงานสร้างสรรค์ทางด้านดนตรีที่มีคุณค่าต่อสังคม เป็นแกนหลักของการสร้างสรรค์ผลงานชุดนี้ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ความเชื่อมโยงระหว่างโครงการวิจัยย่อย
ที่มา : ผู้วิจัย

ดนตรีเพื่อส่งเสริมสังคมสีขาว

การสร้างสรรคผลงานดนตรี โดยมุ่งหวังให้เกิดผลกระทบในเชิงบวก นำพาไปสู่สังคมสีขาวได้ในที่สุดนั้น เกิดจากความตั้งใจของคณะผู้วิจัยที่เล็งเห็นประเด็นปัญหาด้านความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงได้เกิดแรงบันดาลใจในการประพันธ์บทเพลงเพื่อส่งเสริม รมรณรงค์การลดพฤติกรรมความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวโดยมีเด็กและผู้ปกครองเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของการดำเนินงานโดยอาศัยแนวทางของการใช้สมาธิความรักความผูกพัน ความปรองดองสมานฉันท์ เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้เกิดขึ้นด้วยการใช้เทคโนโลยีดนตรีที่ทันสมัยนำมาประยุกต์ให้เกิดเป็นบทประพันธ์เพลงที่มีรูปแบบเหมาะสม สามารถตอบสนองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้ด้วยการผ่อนคลายจากความตึงเครียดเมื่อได้รับฟังบทเพลงที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น

โครงการย่อย 1 ดนตรีกับสมาธิ

สมาธิ คือ การฝึกฝนทางจิตหลากหลายรูปแบบ เป้าหมายคือก่อให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองและจิตสำนึกต่อการทำงาน การทำสมาธิมักเกี่ยวกับการปลูกฝังความรู้สึกหรือความเชื่อมั่นภายในการมีจิตใจที่เข้มแข็งรู้จักไตร่ตรองความคิดให้ถูกต้อง

สำหรับองค์ประกอบทางดนตรีที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ระดับเสียง ความดัง และความเร็วของจังหวะที่ได้ยินถ้าเราฟังเพลงที่มีขนาดของจังหวะเพลงเท่ากับอัตราการเต้นของหัวใจในภาวะปกติที่ไม่ดังกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลิน สุขภาพดี พลังจากเสียงดนตรีก่อให้เกิดจิตที่ขัดเกลากิจที่มีสมาธิจะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น บทเพลงบรรเลงจะช่วยให้จิตนิ่งขึ้นเกิดความสงบมนุษย์มีจังหวะในตัวคือการเต้นของหัวใจตอบสนองต่อเสียงดนตรี²

บทประพันธ์เพลงชุด “ดนตรีกับสมาธิ” ได้รับแรงบันดาลใจจากปรัชญาอะปิ-สะปิ ที่เน้นความเรียบง่าย ความไม่สมบูรณ์แบบมีความธรรมดาแต่จริงใจเลือกใช้เครื่องดนตรีจำนวนน้อยชิ้นลาลาจังหวัเข้าใช้การซ้ำของรูปแบบทำนองเคลื่อนไหวน้อยความเข้มของเสียงปานกลางถึงเบาสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลายก่อให้เกิดความรู้สึกสงบนิ่งขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดีเสียงและท่วงทำนองของดนตรีเป็นสิ่งที่ทรงพลังอย่างหนึ่งในการสื่อสารระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ การใช้แนวทางของศิลปะดนตรีเข้ามาส่งเสริมการสร้างสมาธิ จากชุดโครงการ “ดนตรีกับสมาธิ” นี้จะมีส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหาการลดพฤติกรรมความรุนแรงในครอบครัวได้ อันจะส่งผลและอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ต่อการพัฒนาระดับจิตใจของบุคคลในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ดีและมีคุณภาพพร้อมขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไทยไปข้างหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพยังผลให้เกิดการพัฒนาไปสู่สังคมสีขาวได้ในที่สุด (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 ตัวอย่างบทเพลงดนตรีกับสมาธิ
ที่มา : ผู้วิจัย

โครงการย่อย 2 ดนตรีกับความรัก

ความรัก เป็นความรู้สึกสภาพและเจตคติต่าง ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ความชอบระหว่างบุคคล หมายถึงอารมณ์การดึงดูดและความผูกพันส่วนบุคคล ในบริบททางปรัชญา ความรักเป็นคุณธรรมแสดงออกซึ่งความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความรักมีหลากหลายรูปแบบ เป็นความใกล้ชิดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความหมายของความรักกับบุคคลในครอบครัวหรือรักที่แสดงถึงมิตรภาพ³

โครงการวิจัยดนตรีกับความรักเป็นการสร้างสรรค์ผลงานประพันธ์เพลงสำหรับเดี่ยวเปียโนจำนวน 10 เพลง ได้แก่บทเพลง อบอุ่น ห่วงใย ผูกพัน พึงพา รักษน้ำ รักษป่า รักษฟ้า ราตรี ศรัทธา และดวงเดือน แบ่งเป็นการแสดงออกถึงความรักในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความรักของครอบครัว ความรักระหว่างตัวบุคคล ความรักธรรมชาติ ความรักที่มีต่อศาสนาและศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น วิถีชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบันได้รับความกดดันจากหลากหลายปัจจัย สภาวะทางอารมณ์ที่กระสับกระส่ายมีแต่ความวุ่นวายใจและไม่มั่นคง การสร้างสรรค์บทเพลง “ดนตรีกับความรัก” ชุดนี้เพื่อเป็นการกล่อมเกลาคจิตใจของคนในสังคมให้เกิดความอ่อนโยน มีความรักและความเมตตาต่อกัน เพื่อการส่งเสริมให้คนในสังคมมีความรักและความเมตตาปรานีต่อกัน โดยใช้ลีลาในการประพันธ์เพลงและเสียงประสานอิงตามลักษณะดนตรีในยุคโรแมนติกที่มีการใช้ท่วงทำนองที่ไพเราะและเสียงประสานที่สுவงาม เลือกใช้เครื่องดนตรีเปียโนซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในกลุ่มเยาวชนและบุคคลทั่วไป เนื้อหาทางดนตรีของบทประพันธ์เพลงมุ่งเน้นไปที่การกล่อมเกลาคจิตใจของผู้บรรเลงและผู้ฟังให้เกิดความสงบสุขที่จะนำไปสู่ความรักและความอ่อนโยนซึ่งจะเป็นประโยชน์กับตัวบุคคล สถาบันครอบครัว องค์กร และประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง (ภาพที่ 3)

Home

อบอุ่น

Ramasoon Sitalayan (1974 -)



ภาพที่ 3 ตัวอย่างบทเพลงดนตรีกับความรัก
ที่มา : ผู้วิจัย

โครงการย่อย 3 ดนตรีกับความสามัคคี

ความสามัคคี หมายถึง ความพอใจร่วมกัน ความเห็นพ้องกัน ความไว้วางใจกัน รวมไปถึงความสามัคคีปรองดอง การร่วมมือกัน และการให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับความสงบสุขของสังคม⁴

โครงการดนตรีกับความสามัคคีเป็นบทประพันธ์เพลงบรรเลงในรูปแบบสกอ์เพลงแบบยืดหยุ่นที่สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบของวงดนตรีตามความเหมาะสมของสถานการณ์ สำหรับวงดุริยางค์เครื่องลมขนาดเล็ก ประกอบไปด้วยบทเพลงจำนวน 10 บท มีจุดประสงค์ในการใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อการปลูกฝังแนวคิดของการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสามัคคีให้กับเยาวชน งานประพันธ์เพลงชุดนี้จะทำให้เยาวชนกลุ่มเป้าหมายได้ประสบการณ์ในการเรียนรู้จากการฝึกซ้อม เมื่อกลุ่มเป้าหมายมีประสบการณ์ในการบรรเลงทำนองซ้ำ ๆ จึงเกิดการจดจำทำนองเพลงที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ทำนองเพลงที่มีประกอบกับคำร้องจากเพลงต้นฉบับที่ต้องการสื่อสารเรื่องราวเกี่ยวกับความรักชาติ รักสถาบัน รักความเป็นไทย รักบุพการี รักครูบาอาจารย์ และผู้สูงอายุ

3. “ความรัก,” Google Arts & Culture, สืบค้นเมื่อ 23 มีนาคม 2565, <https://artsandculture.google.com/entity/m048knlz?hl=th/>.

4. กรุณา แดงสุวรรณ, “การเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม : บทบาทของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดชายแดนภาคใต้,” วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2553): 14.

ประโยชน์ของการประพันธ์เพลงในรูปแบบสกอรียึดหยุ่นจากชุดโครงการ “ดนตรีกับความสมานฉันท์” ช่วยลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงของกลุ่มเป้าหมาย เยาวชนกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมกิจกรรมการบรรเลงบทเพลงของโครงการ บทเพลงมีส่วนกล่อมเกลাজิตใจเยาวชนให้มีความสามัคคี การบรรเลงดนตรีเป็นกลุ่มช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตน การมีเป้าหมายในการทำงานร่วมกัน มุ่งมั่นฝึกซ้อมพัฒนาทักษะการบรรเลง เรียนรู้การบรรเลงให้มีความสมดุล ประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านี้คล้ายคลึงกับการใช้ชีวิตในสังคมด้วยความสมานฉันท์ (ภาพที่ 4)



ภาพที่ 4 ตัวอย่างบทเพลงดนตรีกับความสมานฉันท์
ที่มา : ผู้วิจัย

โครงการย่อย 4 ดนตรีกับพลังใจ

พลังใจ หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต หากขาดซึ่งพลังใจแล้วคนเราก็จะเสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หดหู่ในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเอง⁵

บทเพลงชุด “ดนตรีกับพลังใจ” คือบทเพลงที่มีเนื้อหาในเชิงสร้างสรรค์และก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต ที่มุ่งเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว โดยนำปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและความรุนแรงในครอบครัวมาเป็นตัวตั้ง เพื่อประพันธ์ให้เพลงแต่ละเพลงมีเนื้อหาที่สร้างสรรค์ ให้ข้อคิด เพื่อผู้ฟังเกิดพลังใจในตนเอง และนำไปสู่การสร้างสถาบันครอบครัวที่แข็งแรงปราศจากความรุนแรง บทเพลงที่มีเนื้อหาในเชิงสร้างสรรค์ ย่อมให้ข้อคิดและสร้างพลังบวกแก่ผู้ฟัง ผนวกกับประสบการณ์และความเชี่ยวชาญส่วนตัวในการขับร้องบทเพลงเพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้ฟังจำนวนมาก จึงเกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาค้นคว้าหา “บทเพลงพลังใจ” ซึ่งมีเนื้อหาส่งเสริมให้ผู้ฟังเกิด “พลังใจ” เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างแรงกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้และจัดการกับปัญหาที่อยู่ตรงหน้าให้ผ่านพ้นไปด้วยดี จึงมีดำริในการประพันธ์เพลง เรียบเรียงดนตรีและบันทึกเสียงขับร้องบทเพลงพลังใจขึ้นใหม่ รวบรวมไว้ในผลงานสร้างสรรค์ทางดุริยางคศิลป์ชุดนี้ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ชมและผู้ฟังได้รับพลังใจจากบทเพลงชุดนี้อย่างทั่วถึง (ภาพที่ 5)

5. อัจฉรา สุขารมณ์, “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต,” วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 4, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2559): 209.



ภาพที่ 5 ตัวอย่างบทเพลงดนตรีกับพลังใจ
ที่มา : ผู้วิจัย

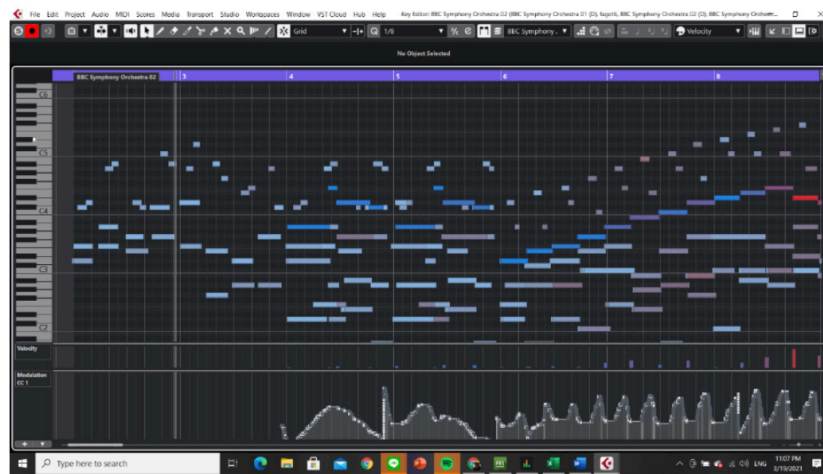
โครงการย่อย 5 ดนตรีกับเทคโนโลยี

เทคโนโลยีกับการพัฒนาสังคม มีความหมายครอบคลุมที่กว้างและเกี่ยวข้องกับศักยภาพของมนุษย์ในการสร้างสรรค์สังคม เป็นเรื่องของความใฝ่ฝัน ความคิดและการตื่นตัวของมนุษย์ในการตระหนักถึงสภาพปัญหาของสังคม และต้องการแก้ปัญหาที่มนุษย์ประสบอย่างสร้างสรรค์ โดยนัยนี้การพัฒนาสังคมจึงเกี่ยวพันกับมิติต่าง ๆ ของความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม อุดมการณ์ จารีตขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม กฎระเบียบ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม ความรู้ และการศึกษา⁶

ผู้วิจัยใช้เทคโนโลยีดนตรีเป็นหลักในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อพัฒนาและส่งเสริมสังคมสีขาว เนื่องจากเทคโนโลยีมีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนในยุคสมัยนี้ที่ใช้ในการสื่อสารถ่ายทอด รวมถึงการสร้างงานศิลปะที่จะเปลี่ยนแปลงสังคม เป็นแนวทางให้เยาวชนและผู้ปกครองได้เห็นแง่มุมของเทคโนโลยีที่นอกจากจะให้ความบันเทิงแล้วยังได้ผลผลิตทางด้านวิชาชีพ สร้างความเข้าใจมากขึ้นว่าความล้ำสมัยในมือเรานั้นมีทั้งความสนุกและประโยชน์ควบคู่กันไป ในการพัฒนาสังคมไปสู่อนาคตนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองจะมีความเข้าใจและส่งเสริมให้บุตรหลานมีความเข้าใจเทคโนโลยีพื้นฐาน (Digital Fluency) ความเข้าใจในการใช้และสร้างผลผลิตทางเทคโนโลยี รวมไปถึงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีในอนาคต เพราะหากสังคมมีความเข้าใจถึงความสำคัญของเทคโนโลยีแล้ว จะเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างอาชีพที่ก้าวทันต่อยุคสมัย ลดปัญหาการตกงาน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาด้วยเริ่มจากความเข้าใจจากบุคคลในครอบครัว

บทประพันธ์เพลงจากโครงการ “ดนตรีกับเทคโนโลยี” มีการสังเคราะห์เสียงและเทคนิคต่าง ๆ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผู้ประพันธ์เพลงจึงต้องเข้าใจความเป็นไปได้และธรรมชาติของโปรแกรมและเครื่องดนตรี เพื่อนำมาร้อยเรียงสร้างสรรค์บทประพันธ์เพลงให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การวิจัย บทประพันธ์เพลงชุดนี้มีการใช้สื่อผสมการบันทึกเสียง เสียงสังเคราะห์ และโปรแกรมเทคโนโลยีดนตรี เช่น CUBASE มาสร้างบทประพันธ์เพลงด้วยภาพและเสียงที่มีคุณภาพ งานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ชิ้นนี้ไม่เพียงเป็นบทประพันธ์เพลงที่มีคุณค่าทางดนตรี แต่มีคุณค่าทางการอนุรักษ์ นำเสนอความดีงาม ความตระหนักรู้ในความงดงามแก่ผู้รับชมในวงกว้าง อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ในการสื่อสารยุคใหม่ให้ผู้คนหันมาใช้เทคโนโลยีในทางสร้างสรรค์ ลดปัญหาการใช้เวลาว่างไปในทางอบายมุข ซึ่งเป็นต้นเหตุของความขัดแย้งทั้งปวง (ภาพที่ 6)

6. วิชัย หวานเพชร และคณะ, เทคโนโลยีกับการพัฒนา เอกสารประกอบการสอนวิชาเทคโนโลยีกับการพัฒนา (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2557).



ภาพที่ 6 ตัวอย่างบทเพลงดนตรีกับเทคโนโลยี
ที่มา : ผู้วิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ได้จากทั้ง 5 โครงการ ได้แก่ ดนตรีกับสมาธิ ดนตรีกับความรัก ดนตรีกับความสามานฉันท์ ดนตรีกับพลังใจ โดยอาศัยดนตรีกับเทคโนโลยีเป็นกลไกเชื่อมโยงในการสร้างงานและเผยแพร่บนโลกออนไลน์ พบว่า ได้รับความสำเร็จเป็นอย่างดีโดยมีผู้เข้าชมเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงจากกระแสสังคมโลกที่ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มตัว ท่ามกลางสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้คณะผู้วิจัยต้องปรับตัวอย่างรวดเร็วให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ โดยได้ตระหนักถึงประเด็นปัญหาของสังคมไทยร่วมสมัยที่เกิดขึ้นและอาจขยายตัวอย่างกว้างขวาง ผลการวิจัยที่ได้จึงสามารถตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ ดังนี้

1. เกิดบทประพันธ์เพลงเพื่อส่งเสริมสังคมสีขาว จำนวน 50 บท ในรูปแบบดนตรีที่หลากหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายของการใช้ดนตรีเป็นสื่อในการรณรงค์เรื่องลดพฤติกรรมรุนแรงในบุคคล
- 2.เยาวชนได้มีส่วนร่วมในผลงานวิจัยด้วยการนำบทเพลงไปบรรเลง เพื่อสร้างจิตสำนึกให้รู้จักใช้เวลาว่างในทางสร้างสรรค์ผ่านดนตรี
3. ผลงานเพลงได้เผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่าย รวดเร็ว และกว้างขวาง เหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงศิลปะดนตรี ตอบโจทย์การพัฒนาอย่างยั่งยืน
4. มีการประชุมวิชาการเพื่อเผยแพร่ผลการวิจัย รณรงค์ เพื่อให้สังคมเรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงปัญหาความรุนแรงในครอบครัว เป็นแบบอย่างของการสร้างสรรค์ผลงานดนตรีที่คำนึงถึงสังคมคุณภาพ
5. ได้เผยแพร่บทเพลงเพื่อเป็นต้นแบบให้กับศิลปิน นักดนตรี เพื่อปลูกจิตสำนึกของการเห็นคุณค่าของงานศิลปะที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อสังคม (Music for Community)

ประโยชน์ในทางประยุกต์ของผลงานวิจัย คือ ได้มาซึ่งบทประพันธ์เพลงที่สร้างขึ้นเพื่อเป้าประสงค์ของการส่งเสริมการสร้างสังคมที่สวองงามด้วยดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสานต่อจากบทวิจัยหลายชิ้นที่พูดถึงความเป็นไปได้ในการที่ดนตรีจะขยายขอบเขตที่เป็นมากกว่าความบันเทิง แต่มีผลต่อชีวิตอย่างลึกซึ้งมากขึ้น รวมไปถึงการนำแนวคิดของการวิจัยและการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ที่นำพาบทประพันธ์เพลงมาใช้ประโยชน์จากเสียงดนตรีในหลากหลายมิติมากขึ้น อันจะเป็นการจดบันทึกทางประวัติศาสตร์ในการใช้เทคโนโลยีและความรู้ที่เชื่อมต่อกันอย่างไร้รอยต่อในปัจจุบัน ผลงานวิจัยชิ้นนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้แสวงหาความเป็นไปได้ที่ดนตรีจะเกิดขึ้นในอนาคตซึ่งจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังจุดประกายให้ศิลปินได้หันมาเห็นคุณค่าของการสร้างงานเพื่อสังคมมากยิ่งขึ้น

การเผยแพร่ผลงานวิจัย

โครงการได้รวบรวมบทประพันธ์เพลงจำนวน 50 บทที่ได้จากผลงานวิจัย ทั้งในรูปแบบเสียงและภาพประกอบ เพลงบรรจุลงในฐานช่องทางต่าง ๆ โดยผู้สนใจสามารถรับชมและรับฟังได้ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ อันจะเป็นการตอบโจทย์การพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังนี้

1. Youtube Channel: MusicFAAChula (ภาพที่ 7)



ภาพที่ 7 QR Code สำหรับ Youtube Channel: MusicFAAChula
ที่มา : ผู้วิจัย

2. Soundcloud: ดุริยางคศิลป์เพื่อสังคมสีขาว <https://soundcloud.com/western-music-chula>
3. Audius: chula <https://audius.co/chula>

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัย

ผลงานชุดนี้สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้ โดยในงานวิจัยชุดนี้ คณะผู้วิจัยเริ่มจากการค้นคว้าข้อมูลและค้นหารูปแบบของดนตรีที่เหมาะสม สอดคล้องกับประเด็นปัญหา เพื่อดำเนินการสร้างสรรคบทเพลงในหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นประเภทดนตรีสำหรับการบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีเดี่ยว กลุ่มของเครื่องดนตรีตั้งแต่ 2-10 ชิ้น บทเพลงร้อง รวมถึงการใช้เทคโนโลยีดนตรีดิจิทัล รวมทั้งสิ้น 50 บทเพลง หากแต่การจะประเมินผลที่ได้รับจากการดูและฟังว่า สามารถส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมได้มากน้อยเพียงใด จำเป็นต้องใช้เวลาในการทดลองอย่างจริงจังระยะหนึ่งจากนั้นเก็บข้อมูลแบบสำรวจจากการฟังบทเพลงเพื่อประเมินผลการวิจัย โดยร่วมมือกับหน่วยงานทางด้านจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ นำบทวิเคราะห์ทางด้านจิตพฤติกรรมมาปรับปรุงพัฒนารูปแบบดนตรีให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในลำดับต่อไป

อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นแนวทางต้นแบบสำหรับการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ทางด้านดนตรีไปใช้ประโยชน์เพื่อสังคมในประเด็นอื่นได้อีก อันจะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของงานศิลปะที่มีต่อผู้คนชุมชนและสังคมได้ในหลากหลายมิติ

บทสรุป

ดนตรีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับสังคมได้ มนุษย์เรียนรู้ที่จะร่วมกันสร้างเสียงที่งดงาม เสียงมีผลต่อความรู้สึกของมนุษย์ สามารถสร้างให้เกิดสันติภาพหรือความขัดแย้งก็ได้ เสียงธรรมชาติหรือเสียงที่สร้างบรรยากาศที่เหมาะสมจะสามารถทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย บทเพลงร้องที่มีเนื้อหาในทางบวก

บทเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองไพเราะให้ความรู้สึกที่ดี รวมถึงเทคโนโลยีทางดนตรีที่ได้พัฒนาถึงจุดที่สามารถอำนวยความสะดวกในการสร้างบทประพันธ์เพลงได้อย่างสมจริง กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างบทประพันธ์เพลงในยุคปัจจุบัน เป็นช่องทางให้การนำศิลปะด้านดนตรีมาใช้ในการสร้างสรรค์สังคมคุณภาพ รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่มีบทบาทสำคัญต่อการสื่อสารและการสร้างสรรค์บทประพันธ์เพลงในยุคโลกาภิวัตน์ ที่ทำให้ทุกคนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว กว้างขวาง ทัวถึง และยั่งยืน

โครงการนี้คำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน ได้แก่ เยาวชน ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน สังคมโดยสามารถนำบทเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นไปใช้เพื่อผ่อนคลาย ลดความรุนแรงในจิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังพฤติกรรมการแสดงออกในการลดความก้าวร้าวรุนแรงทางด้านร่างกายต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยจำนวนมากที่สรุปเกี่ยวกับการใช้ดนตรีเพื่อลดระดับหรือควบคุมความรุนแรงของอารมณ์ได้ โดยใช้กิจกรรมทางด้านดนตรีเป็นแนวทางสร้างสรรค์ เพื่อลดปัญหาของสังคมไทยพร้อมทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผลสำเร็จจากการสร้างสรรค์บทเพลงเพื่อสังคมสีขาว จะเป็นผลงานดนตรีที่เปิดกว้างสำหรับชุมชนทั่วประเทศไทย เน้นการเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเยาวชน ครอบครัว มุ่งหวังให้เกิดผลกระทบในเชิงบวกต่อชุมชนและสังคม สะท้อนประเด็นปัญหาของสังคมไทยร่วมสมัย อันเกิดจากความรุนแรงในครอบครัว เพื่อสร้างคนไทยที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ นำพาไปสู่สังคมสีขาวได้ในที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยชุดนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปีงบประมาณ 2563 และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยปฏิบัติการวิจัยดนตรีสร้างสรรค์เชิงวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม

Clarke, Erik. *Music and Mind in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press, 2010.

Daengsuwan, Karuna. "Social Harmony Promotion: Role of Professional Nurse in The Deep South Border Provinces." *Princess of Naradhiwas University Journal* 2, no. 1 (January-April 2010): 14-23.

กรุณา แดงสุวรรณ. "การเสริมสร้างความสมานฉันท์ในสังคม : บทบาทของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดชายแดนภาคใต้." *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์* ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2553): 14-23.

Faculty of Medicine Siriraj Hospital. "Music for Health (Part 1)." Siriraj online. https://www.si.mahidol.ac.th/Siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=119.

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. "ดนตรีเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 1)." Siriraj online. https://www.si.mahidol.ac.th/Siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=119.

Google Arts & Culture. "ความรัก." <https://artsandculture.google.com/entity/m048knlz?hl=th>.

Hanser, B. Suzanne and Susan E. Mandel. *Manage Your Stress and Pain through Music*. Boston: Berklee Press, 2010.

Laowanich, Mansikan. *Raising children with music*. Bangkok: Chulalongkorn University Press, 2018.
มนสิการ เหล่าวานิช. *เลี้ยงลูกด้วยเสียงดนตรี*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2561.

Margulis, Hellmuth Elizabeth. *Repeat: How Music Plays the Mind*. New York: Oxford University Press, 2014.

North, Adrian, Mark Tarrant, and J. David Hargreaves. "The Effects of Music on Helping Behavior." *Environment and Behavior* 36, no. 2 (March 2004): 266–275.

Prior, Nick. *Popular Music Digital Technology and Society*. London: SAGE Publishing, 2018.

Sathaanan, Chaiwat. *Violence hidden/found in Thai society*. Bangkok: Matichon, 2010.
ชัยวัฒน์ สถาอานันท์. *ความรุนแรงซ่อน/หาสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : มติชน, 2553.

Siriratrekha, Taweesak and Chutiwan Kaewsai. *Music Therapy, opening ceremony document for Music Therapy Center*. Bangkok: Rajanukul Institute, 2004.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา และ ชุติวรรณ แก้วไสย. *ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เอกสารพิธีเปิดศูนย์ดนตรีบำบัด. กรุงเทพฯ : สถาบันราชานุกูล, 2547.*

Small, Christopher. *Music, Society, Education (Music/Culture)*. New Hampshire: Wesleyan University Press, 1980.

Storr, Anthony. *Music and the Mind*. NY: Ballentine Books, 1993.

Sucaromana, Ashara. "Resilience Quotient: RQ." *Journal of MCU Peace Studies* 4, no. 1 (January-June 2016): 209-220.

อัจฉรา สุขารมณ์. "การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต." *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร* ปีที่ 4, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2559): 209-220.

Trainor, Laurel J. and Louis A. Schmidt. "Processing Emotions Induced by Music." In *The Cognitive Neuroscience of Music*, 310-324, Oxford: Oxford University Press, 2003.

Trakanwijit, Wiroj and Suphat Sikhachat. *Adjust the Mind, Heal the Body: Mind-Body Medicine*. Bangkok: SOOK Publishing, 2019.

วิโรจน์ ตระการวิจิตร และ สุภัฏ สีขชาติ. *ปรับใจ เยียวยากาย: Mind-Body Medicine*. กรุงเทพฯ : SOOK Publishing, 2562.

Waenpetch, Wichai et al. *Technology and development. Documentation of teaching technology and development*. Bangkok: Phranakhon Rajabhat University, 2014.

วิชัย แหวนเพชร และคณะ. *เทคโนโลยีกับการพัฒนา เอกสารประกอบการสอนวิชาเทคโนโลยีกับการพัฒนา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2557.*

Wongsawat, Pramote. *Experimental Research Patterns: Applications in Research for Health Behavior Development*. Bangkok: Chulalongkorn University Press, 2018.

ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง: การประยุกต์ใช้ในงานวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2561.*