

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลของดนตรีที่มีต่อบุคคล**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลของดนตรี**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลของดนตรีที่มีต่อบุคคล**  
**รายวิชา ศิลปะ (สาระดนตรี) รหัสวิชา ศ๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

ดนตรี หมายถึง เสียงที่ประกอบกันเป็นทำนองเพลง เครื่องบรรเลงซึ่งมีเสียงดังทำให้รู้สึกเพลิดเพลินหรือเกิดอารมณ์รัก โศก หรือรื่นเริง เป็นต้น ได้ตามทำนองเพลง (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔) ดนตรีจึงถูกนำมาใช้เป็นสื่อในการบ่งบอกอารมณ์ต่าง ๆ อีกทั้งยังเข้ามามีบทบาทและมีอิทธิพลต่อบุคคลและสังคมในชีวิตของเราในด้านต่าง ๆ ดังนี้

**อิทธิพลของดนตรีกับบุคคล**

ปัจจุบันบุคคลไม่อาจหนีรอดจากอิทธิพลของเสียงดนตรีได้ ไม่ว่าจะทำอะไร อยู่ที่ไหน เสียงดนตรีก็จะแวดล้อมอยู่เกือบตลอดเวลาและทุกสถานที่ ดนตรีถูกสร้างขึ้นมาเพื่อสนับสนุนการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ดนตรีช่วยจุดประกายแสงสว่างให้แก่เหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ในชีวิตของบุคคล ทั้งในยามสุขและยามเศร้า สามารถช่วยให้บุคคลที่มีอารมณ์ตึงเครียดผ่อนคลายลงได้ ซึ่งดนตรีมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์อยู่มากเช่นกัน

มนุษย์รู้จักการเล่นดนตรีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ และมีวิวัฒนาการมาเป็นรูปแบบที่เป็นมาตรฐานจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการขับร้องและการบรรเลงดนตรีในปัจจุบันมีกฎเกณฑ์และข้อบังคับสำหรับดนตรีทั้งดนตรีไทยและสากล ซึ่งรูปแบบและข้อบังคับที่เป็นมาตรฐานนี้ เป็นกฎเกณฑ์ที่ใช้ในการเรียนการบรรเลงและการขับร้องดนตรี ตลอดจนการพัฒนาด้านสุขภาพจิตให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งดนตรีมีอิทธิพลต่อร่างกายจิตใจและสติปัญญา ดังนี้

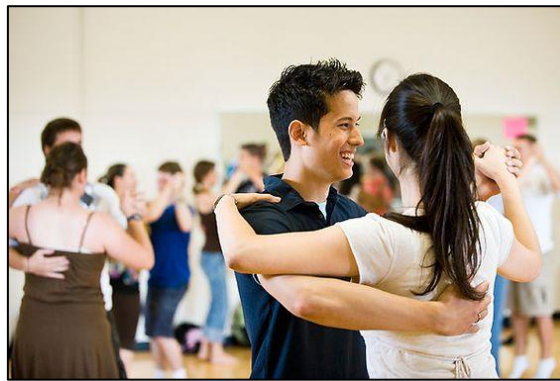
**๑) ดนตรีกับบุคลิกภาพ** คือ การเรียนดนตรีทุกประเภท มีกฎเกณฑ์ในการบรรเลงและขับร้อง เช่น การนั่ง การยืน การจับเครื่องดนตรี เพื่อให้การเล่นและการร้องเกิดความสง่างาม ทั้งยังเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับผู้บรรเลงและขับร้อง

**๒) ดนตรีกับสุขภาพจิต** คือ การเรียนดนตรีหรือเล่นดนตรีจะทำให้เกิดสมาธิในขณะที่ฟังเพลง เกิดความผ่อนคลาย เกิดความสนุกสนาน ทำให้จิตใจเบิกบานร่าเริงแจ่มใส มีผลทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย ทั้งนี้การเลือกฟังเพลงหรือการบรรเลงดนตรีต้องดูลักษณะของเพลง ว่าเราต้องการฟังเพลงอารมณ์ใดเพื่อไม่ให้ขัดต่อสภาวะจิตนั้น ซึ่งทางการแพทย์ในปัจจุบันได้นำดนตรีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาคนไข้บางกลุ่ม เรียกว่า “.....” สามารถรักษาผู้ป่วยให้อาการดีขึ้นได้โดยใช้เสียงดนตรี อีกทั้งยังนำมาช่วยส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ควบคู่ไปกับการใช้ยา รวมถึงการถ่ายภาพบำบัดด้วย (จิรภรณ์ อังวิทยาธร, ๒๕๖๐)



ภาพที่ ๑ ดนตรีบำบัด  
ที่มา : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

๓) ดนตรีกับการพัฒนาด้านกล้ามเนื้อ คือ ดนตรีเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าอกจากจะใช้เรื่องของโสตประสาทแล้ว การเต้นรำตามจังหวะดนตรี การเล่นเครื่องดนตรีต่าง ๆ จำเป็นต้องอาศัยการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ควบคุมไปกับการใช้โสตประสาทด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การควบคุมกล้ามเนื้อ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้การเล่นเครื่องดนตรีมีความสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น การเล่นดนตรีจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กไปพร้อมกัน และช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กในส่วนที่ใช้เล่นเครื่องดนตรีได้ดีในเด็กเล็กช่วง ๕ ขวบ อย่างไรก็ตามดนตรีก็สามารถช่วยพัฒนากล้ามเนื้อในวัยอื่น ๆ ได้เช่นกัน เนื่องจากทักษะดนตรีต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝนจนชำนาญ การใช้กล้ามเนื้อซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความคงทน แข็งแรง นอกจากนี้ คนที่เล่นดนตรีมาเป็นระยะเวลานาน อาจจะได้เปรียบเรื่องการแยกระบบประสาทในการใช้กล้ามเนื้อที่ซับซ้อนด้วย (เสาวนีย์ สังข์โสภณ, ๒๕๕๓)



ภาพที่ ๒ การเต้นรำ  
ที่มา : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

๔) ดนตรีกับการพัฒนาสายตา คือ การเล่นดนตรีนั้นมีทั้งเล่นคนเดียวและเล่นกันเป็นทีม แต่ทุก ๆ การบรรเลง มีองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ คือ สายตา การเล่นดนตรีจำเป็นต้องใช้สายตาเข้ามามีส่วนช่วยในการบรรเลงให้สมบูรณ์ เช่น การมองวาทยากร (Conductor) ในวงออร์เคสตรา เพื่อให้ตัวเรานั้นเล่นได้ตรงจังหวะกับคนอื่น ๆ ในวง ซึ่งเป็นการฝึกความไวของประสาทตา และการแยกแยะระหว่างการเล่นกับการมองในขณะเดียวกัน (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, ๒๕๔๑)

๕) **ดนตรีกับการพัฒนาทักษะการฟัง** คือ การฟังถือเป็นหัวใจสำคัญของการรับรู้สุนทรียะและนำไปสู่ความซาบซึ้งในดนตรี หากเราฟังดนตรีบ่อย ๆ จะเกิดพัฒนาการฟังที่เกิดอารมณ์ร่วมกับเพลงได้ สามารถเข้าถึงบทเพลงได้อย่างซาบซึ้งที่มีความละเอียดในการฟัง สามารถแยกเสียงต่าง ๆ ที่เราได้ยินได้

๖) **ดนตรีทำให้สติปัญญาดี** คือ หากมีการใช้ดนตรีตั้งแต่วัยเด็กจะยิ่งเพิ่มศักยภาพของสมองของเด็กได้ดีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้แล้วดนตรียังช่วยทำให้มีการคิดอย่างเป็นระบบและช่วยในเรื่องของความจำอีกด้วย หากให้เด็กได้มีกิจกรรมด้านดนตรีควบคู่ไปกับการเรียนแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง ฟังเพลงที่ชอบ หรือเล่นเครื่องดนตรีที่สนใจ สิ่งเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนในวิชาต่าง ๆ เพิ่มสูงขึ้น เพราะว่าดนตรีจะช่วยให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างความมีเหตุมีผลกับจินตนาการ ซึ่งจะส่งผลให้การคิดวิเคราะห์ได้ผลดียิ่งขึ้น อีกทั้งดนตรีสามารถนำมาประยุกต์เป็นสื่อในการเรียนรู้ได้อีกช่องทางหนึ่ง เช่น การเรียนการสอนสามารถนำดนตรีเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความจำได้ง่ายขึ้น (สุกรี เจริญสุข , ๒๕๕๐)

### แหล่งอ้างอิง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์; ๒๕๕๔.

ณรุทธ์ สุธงจิตต์. จิตวิทยาการสอนดนตรี. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๑.

อนรรฆ จรรย์ยานนท์ และฐิตาภรณ์ เต็มเกียรติเจริญ. *สื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้แบบปฏิบัติกิจกรรม ดนตรี -*

*นาฏศิลป์ ม.๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑.* พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: บริษัทไทยร่มเกล้า จำกัด. หน้า ๒-๓

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....