

## ดนตรี เพื่อเจ็ดทักษะความฉลาด

### Music For 7Q

กุลชา แก้วเกตุสัมพันธ์\*<sup>1</sup>

Kulacha Kaewketsumpunt\*<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

สำหรับครอบครัวในยุคสมัยปัจจุบัน หนึ่งในสิ่งสำคัญที่น่าเป็นห่วงคือ การอบรม บ่มเพาะอย่างไรให้เด็กสามารถเติบโตไปอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีและมีความสุข ท่ามกลางสังคมยุคใหม่ที่มีปัจจัยและสิ่งกระตุ้นมากมาย ให้เด็ก ๆ มีความคิดและความเชื่อมั่นที่แตกต่างออกไป แต่ความคิดแปลกใหม่ที่ เกิดขึ้นตามยุคสมัยมีทั้งสิ่งดีและไม่ดี การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตและพัฒนาการทางด้าน สมรรถนะเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องศึกษาและพัฒนา โดยมีการฝึกฝนภาคปฏิบัติควบคู่กันไป ผู้เขียนจึงเห็นความสำคัญของกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะความฉลาดที่ สามารถให้ประโยชน์ได้ครบทุกด้าน ทั้งยังให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน เป็น กิจกรรมที่ดีที่ควรส่งเสริมให้กับทุกคน โดยเฉพาะในวัยเยาว์ซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ เพื่อประโยชน์สูงสุด นั่นคือกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับดนตรี จึงนำประโยชน์ของ การศึกษาดนตรีมาแนะนำเสนอเพื่อให้เห็นถึงภาพรวมของประโยชน์ที่เกี่ยวกับพัฒนาการ ทางด้านสมอง ร่างกาย และจิตใจ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าดนตรีจะเป็นส่วนหนึ่งใน ชีวิต ที่ทำให้ทุกท่านที่ได้สัมผัสดนตรีนั้นมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ว่าจะเป็น ผู้ผลิตผลงาน ผู้เรียน หรือผู้ชม และเป็นส่วนช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการในเด็กให้ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

\* corresponding author, email : jamkulacha@gmail.com

<sup>1</sup> ดุริยางคศิลป์ สำนักการสังคีต กรมศิลปากร

<sup>1</sup> Artist, Office of Music and Drama, The Fine Arts Department of Thailand

**คำสำคัญ :** ดนตรี / ความฉลาด / พัฒนาการ / คุณภาพชีวิต

### **Abstract**

One of the most important for families with young children in this modern time is how to nurture children to grow up happily and live with a good quality of life. In the modern society, there are many factors and stimulation for children to have different ideas and beliefs. As the new ideas concept for new generation there are both good and bad ideas. Learning how to live happily and another part of development that they have to study is not only in the classroom, but they must study and practical training concurrently. The author recognizes music one of the best activities for develop intelligent skills and can provide good benefits and fun. Music activity should be promoted for everyone especially in youth, which is the age of learning for the most benefit. Therefore, bringing the benefits of music education to present an overview of the benefits related to brain development, body movement, and mind. And sincerely hope that music will be a part of everyone's life that makes everyone who experiences music happy and has a good quality of life. And believe that music education can support brain development and mindset in children to become quality adults in the future.

**Keywords:** music / intelligence / development / quality of life

## บทนำ

เดิมเชื่อกันว่า ความฉลาดทางสติปัญญา คือปัจจัยหลัก ที่ทำให้ผู้คนประสบความสำเร็จ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข แต่ต่อมาภายหลัง เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป และการศึกษาวิจัยที่มีมากขึ้นบ่งชี้ได้ว่า ความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่มีปัจจัยที่เป็นตัวนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่าคุณภาพชีวิตที่ดี คำจำกัดความของคำว่าคุณภาพชีวิตที่ดีในยุคปัจจุบันคือการได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีพร้อมทั้งปัจจัยสี่คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค สิ่งที่น่าพามาซึ่งปัจจัยทั้งสี่ สิ่งแรกที่ขาดไม่ได้คือความรู้พื้นฐานที่จะช่วยนำพาให้มีหน้าที่การงานที่ดี มีรายรับที่มั่นคงเพื่อปัจจัยในการใช้จ่าย ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ เมื่อมีปัจจัยในการได้มาซึ่งอาหารที่ดี ที่อยู่อาศัยที่ดี เครื่องนุ่งห่มที่ดี และการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยแล้ว สิ่งที่สร้างความสุขความทุกข์ในการใช้ชีวิตอีกอย่างหนึ่งก็คือความแข็งแรงของจิตใจ

เมื่อก้าวถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในหนึ่งบุคคลนั้นอาจมีความสามารถได้หลายด้าน และความสามารถนั้นสามารถใช้ในการประกอบอาชีพหลักตามความชอบหรือเป็นงานอดิเรกก็ได้เช่นกัน สิ่งใดก็ตามที่ทำด้วยความรัก ความชอบแล้วสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้ั้นได้เสมอและยังมีประโยชน์ที่เชื่อมโยงกับสมรรถภาพของร่างกายและสมอง ที่เป็นประโยชน์แก่การใช้ชีวิตประจำวัน

กิจกรรมดนตรีเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่มีส่วนช่วยอย่างมากในการเรียนรู้สิ่งจำเป็นพื้นฐานของชีวิต นอกจากความรู้พื้นฐานทางวิชาการแล้ว ดนตรีก็เป็นอีกหนึ่งวิชาที่ผู้เขียนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะการเรียนดนตรีในวัยเด็ก บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอประโยชน์ของการศึกษาดนตรี เพื่อให้ผู้อ่านได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากดนตรี นอกจากการการปฏิบัติเครื่องดนตรีเพื่อการแสดงแล้ว ยังมีประโยชน์อย่างไรที่เกี่ยวกับพัฒนาการที่สำคัญต่อการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข โดยประโยชน์ที่จะกล่าวถึงจะเป็นการยกตัวอย่างโดยเปรียบเทียบให้เห็นภาพจากแนวคิดเรื่องทักษะความฉลาด (Quotient) ที่ถูกจำกัดความขึ้นมาให้เข้ากับยุคสมัย และเข้าใจถึงสิ่งที่จะทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขอย่าง

เข้าใจถึงที่มาได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยชิ้นหนึ่งในรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา (Sackeim, Freeman, McElhiney, Coleman, Prudic and Devanand, 1992) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก 450 คน นานถึง 40 ปี พบว่าไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต และพบว่าปัจจัยที่สามารถจะทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้ดีกว่า กลับเป็นความสามารถด้านต่าง ๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกับไอคิว เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์ และการเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดี ตัวอย่างงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่ง คือการติดตามเก็บข้อมูลจากผู้ที่จบปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์ 80 คน ตั้งแต่ตอนที่ยังศึกษาอยู่ไปจนถึงบั้นปลายชีวิตในวัย 70 ปี พบว่า ความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคมมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวถึง 4 เท่า

เหตุผลของดนตรีที่เป็นประโยชน์ต่อเจ็ดทักษะความฉลาด (7 Quotients) ที่ผู้เขียนเลือกที่จะกล่าวถึงจะประกอบไปด้วย

- Q1 ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ: Intelligent Quotient)
- Q2 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotional quotient)
- Q3 ความฉลาดทางสังคม (SQ: Social Quotient)
- Q4 ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ (CQ: Creativity Quotient)
- Q5 ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค (AQ: Adversity Quotient)
- Q6 ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น (PQ: Play Quotient)
- Q7 ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม (MQ: Moral Quotient)

### Q1. ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ: Intelligent Quotient)

ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา หรือไอคิว (IQ) ย่อมาจาก Intelligence quotient หมายถึง ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง ไอคิวเป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

ยาก ไอคิวสามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนได้ และเนื่องจากไอคิวสามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ จึงทำให้ไอคิวเป็นสิ่งที่ผู้คนให้ความสำคัญมาโดยตลอด

### ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการของสมองทางด้านสติปัญญา (IQ)

จากการศึกษาหลาย ๆ งานวิจัยและบทความต่าง ๆ นั้น จะมีการพูดถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างทางกายภาพและการทำงานของสมอง ทั้งในเด็กและในผู้ใหญ่ (Structural and Functional Effects) โดยเฉพาะในเรื่องของ “Brain Plasticity” หรือ “Neuroplasticity” คือ ความสามารถของสมองในการเปลี่ยนแปลงตลอดอายุไขของบุคคลคนหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงการเปลี่ยนแปลงการเชื่อมต่อกันของเซลล์สมองที่ตอบสนองต่อการเรียนรู้ใหม่ พฤติกรรมหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งก็คือความยืดหยุ่นของสมอง โดยสมองสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงการทำงานของตัวเองได้ตลอดชีวิต ตรงจุดนี้เองที่ทำให้ทีมวิจัยต่าง ๆ มุ่งที่จะศึกษาความแตกต่างของสมองในนักดนตรีกับบุคคลทั่วไปให้ทราบถึงสิ่งที่สมองมีความโดดเด่นมากกว่าบุคคลทั่วไป

ตัวอย่างในเรื่องสมองของนักดนตรีที่โดดเด่นกว่านั้น เช่น ทักษะความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ซับซ้อน, ทักษะทางด้านการฟัง, ทักษะการแปลผลอย่างต่อเนื่องหลาย ๆ รูปแบบและตอบสนองออกมาเป็นการเคลื่อนไหวที่สั่งการอย่างรวดเร็วและลื่นไหลโดยสมอง, ความเฉลียวฉลาดหรือระดับสติปัญญา, ทักษะการแปลผลจากการรับรู้ผ่านการมอง การสื่อสารด้วยภาษารวมถึงทักษะทางด้านคณิตศาสตร์ เป็นต้น เหล่านี้เป็นผลจากการพัฒนาของสมองจากการกระตุ้นในระยะยาวผ่านการฝึกซ้อมดนตรี เป็นผลต่อเนื่องจากการฝึกสมาธิในการซ้อมดนตรีรวมถึงแรงบันดาลใจที่เกิดการกระตุ้นการทำงานของสมอง

### ทำไมนักดนตรีถึงมีสมองที่ดีกว่า?

จากการศึกษาในนักดนตรีอาชีพและในเด็กที่ได้รับการฝึกฝนทางด้านดนตรีตั้งแต่เยาว์วัยนั้นเราจะพบว่า

1. สมองจะมีขนาดที่ใหญ่กว่า เชื่อมต่อและมีความไวกว่า

2. ความสามารถในการจดจำ, ทักษะการฟังและความสามารถในการประมวลองค์ความรู้ต่าง ๆ ดีกว่า

3. ลักษณะทางกายภาพและการตอบสนองของสมองมีความสมดุลกันจากสมองทั้งสองข้าง

4. พื้นที่ของสมองที่ควบคุมการเคลื่อนไหว, การประมวลผลจากการรับรู้ผ่านการฟัง และการผสานข้อมูลเพื่อตอบสนองออกมาจะมีพื้นที่ของสมองที่ใหญ่กว่า

5. Corpus callosum หรือพื้นที่เชื่อมต่อของสมอง จะมีขนาดใหญ่กว่าในนักดนตรีโดยเฉพาะในคนที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างยาวนานหรือตั้งแต่เด็ก ทำให้มีการส่งต่อข้อมูลระหว่างสมองสองซีกทำได้ดีกว่า ซึ่งขนาดที่ใหญ่เป็นพิเศษของ corpus callosum อาจหมายถึงความฉลาดเป็นพิเศษได้เช่นกัน

6. การจัดการทางด้านอารมณ์สามารถทำได้ดีขึ้น รวมถึงการลดความเครียดให้กับร่างกาย ทั้งนี้เป็นผลจากการที่ร่างกายสามารถลดฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียด (Cortisol: Stress Hormone) ลงได้

7. การเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ รวมถึงการรู้สึกมีความสุขไม่ว่าจะจากการฟังหรือเล่นดนตรี เป็นผลจากระดับของฮอร์โมน Dopamine สูงขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของการเรียนหรือการทำงานดีขึ้นด้วย

8. ในเด็กนั้นโดยเฉพาะการได้ฝึกเล่นดนตรีตั้งแต่เล็ก ๆ จะสามารถสร้างให้เด็กมีความมั่นใจ ความเชื่อใจบุคคลรอบข้าง ส่งเสริมการเข้าสังคม รวมถึงการมีคุณธรรมเหล่านี้เป็นผลจากฮอร์โมน Oxytocin

9. มีความสามารถในการรองรับกับสถานการณ์กดดันได้ดี เป็นผลจากสมองจะมีความสามารถประมวลผลเพื่อแก้ไขหรือจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น ประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อสมองของเด็กนั้นสามารถชี้ให้เห็นได้ดังที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งเป็นเพียงการยกตัวอย่างให้เห็นโดยอ้างอิงจากการศึกษาทางการแพทย์และทางวิทยาศาสตร์ แต่ยังมีผลดีอีกมากมายที่จะสามารถเกิดขึ้นกับเด็กหากได้รับการเรียนการฝึกสอนทักษะอย่างถูกต้องเพื่อที่จะต่อยอดได้ดีในอนาคต

ในด้านส่วนของสมองจะพัฒนาได้นั้นก็จะต้องได้รับการกระตุ้นและฝึกฝนให้ถูกทาง ดนตรีก็เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของสมองให้ดีขึ้น เพราะการเรียนดนตรีเพียงแค่ครึ่งชั่วโมงก็สามารถเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมองได้ โดยเฉพาะสมองซีกซ้าย มีบางการศึกษาได้กล่าวไว้ว่า การเรียนดนตรีแม้เพียงระยะสั้นในช่วง 4 ปี ยังส่งผลถึงการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองถึงแม้จะทดสอบหลังจากนั้นไปถึง 40 ปีแล้วก็ตาม และในบางการศึกษายังบอกด้วยว่าการเริ่มต้นเรียนดนตรีตั้งแต่ยังเด็กนั้น จะสามารถทำให้การเพิ่มพูนประสิทธิภาพรวมถึงความเฉลียวฉลาดส่งผลยาวไปตลอดช่วงชีวิตเลยทีเดียว

สำหรับในเด็กเล็กโดยเฉพาะในเด็กทารกนั้น เพียงแค่การตีหรือเคาะให้เกิดเสียงและจังหวะ รวมถึงการร้องเพลงกลอนหรือเพลงง่าย ๆ สำหรับเด็ก ก็เป็นการกระตุ้นสมองจากดนตรีให้กับเด็กได้ แม้เด็กจะยังไม่สามารถเดินหรือพูดได้ก็ตาม แสดงว่าดนตรีนั้นไม่มีคำว่าเร็วเกินไปสำหรับการเริ่มต้น เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับการพัฒนาทักษะในช่วงอายุนั้น ๆ ซึ่งทางด้านวงการแพทย์ ดนตรีสามารถแก้ไขปัญหาหรือบรรเทาภาวะผิดปกติทางอารมณ์และทางสมองได้หลาย ๆ โรค เช่น ภาวะโรควิตกกังวล โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า ภาวะนอนไม่หลับ ภาวะจิตเภท อัลไซเมอร์ เป็นต้น และยังสามารถลดความเครียดให้กับผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัด หรือแม้กระทั่งลดภาวะสับสนหรือคลุ้มคลั่งหลังการผ่าตัดในผู้ป่วยสูงอายุได้ด้วยเช่นกัน

## Q2. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotional quotient)

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว (EQ) ย่อมาจาก Emotional quotient หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ของตนเองในการระบุประเมินผลและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ของผู้อื่น หรือของกลุ่ม ความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุข

### ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

การฝึกทักษะการปฏิบัติเครื่องดนตรีต้องใช้ระยะเวลาและความอดทน ความพยายามอยู่มาก เนื่องจากการปฏิบัติเครื่องดนตรีนั้นต้องอาศัยความชำนาญ จากการเชื่อมโยงของระบบความคิดผ่านการประมวลผลของสมองและส่งมายังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จึงจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาในการฝึกฝนตั้งแต่แรกเริ่ม โดยที่ความพยายามนั้นไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ว่าทักษะที่มีต่อเครื่องดนตรีจะพัฒนาไปถึงขั้นไหน ก็ยังสามารถพัฒนาได้อยู่เสมอ การเรียนดนตรีจึงเป็นการฝึกฝนความเพียรชั้นดี

วิชาดนตรีสำหรับเด็กเล็กนั้นจะฝึกให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องของเสียง จังหวะ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายผสมผสานกันได้อย่างลงตัว ผ่านกระบวนการคิดคำนวณและปฏิบัติเพื่อสื่อสารออกมาในรูปแบบของดนตรี ทั้งนี้การแสดงดนตรีคือการตีความบทเพลง เพื่อสื่อให้เห็นถึงอารมณ์ของบทเพลงผ่านผู้แสดง เป็นการฝึกให้ผู้ที่ยเรียนดนตรีนั้นพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์ไปพร้อมกับความสามารถในการแสดงดนตรี การเรียนดนตรีนั้นนอกจากได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ยังได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในสังคม เนื่องจากการเล่นดนตรีเป็นกิจกรรมกลุ่มที่ทำให้ได้เรียนรู้การปฏิบัติตนเคารพกฎเกณฑ์ ความคิดและความสามารถของผู้อื่นอย่างเป็นธรรมชาติโดยที่ไม่รู้สึกถูกบังคับ

ขั้นตอนของการเล่นดนตรีต้องใช้ทักษะเกือบทุกด้านของร่างกาย ตั้งแต่สมองจนถึงการใช้กล้ามเนื้อ ทั้งยังต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ ทำให้ได้ฝึกฝนในเรื่องของสมาธิ การมีสติและการควบคุมอารมณ์อยู่ตลอดเวลาของการเล่นดนตรี ดังนั้นการเล่นดนตรีจึงมีส่วนช่วยในการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างดี

### Q3. ความฉลาดทางสังคม (SQ: Social Quotient)

ความฉลาดทางสังคม หรือ เอสคิว(SQ) ย่อมาจาก Social Quotient หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองและผู้อื่นเพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของผู้คนและบริบทของสังคมได้ เพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเหล่านั้นได้อย่างมีความสุข โดยนายแพทย์พงศ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ กุมารแพทย์



ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ได้ชี้ให้เห็นถึงการวิจัยล่าสุดที่พบว่า ความฉลาดทางสังคมหรือเอสคิว(SQ) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จและมีความสุขมากถึงร้อยละ 85 ในขณะที่พ่อแม่ยุคปัจจุบันที่มีจำนวนมากกว่ำร้อยละ 96 ให้ความสำคัญกับการอยู่รอดในสังคมอย่างมีความสุขของลูกมากกว่าที่จะสร้างอัจฉริยะภาพทางสติปัญญาและอารมณ์

### ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการด้านความฉลาดทางสังคม (SQ)

ดนตรีมีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะความฉลาดทางสังคม ดนตรีเป็นกิจกรรมกลุ่มมาตั้งแต่แรกเริ่มในโบราณกาล การรวมกลุ่มของมนุษย์เพื่อการดนตรีมีบทบาทและความสำคัญในสังคมอย่างมาก แทบจะทุกอิริยาบถของมนุษย์มีดนตรีอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นผู้เล่น ผู้แสดงหรือแม้แต่ผู้ฟัง ดนตรีมีส่วนช่วยในการเข้าสังคมทั้งสิ้น

หลักสูตรเรียนดนตรีในเด็กเล็กซึ่งเริ่มตั้งแต่อายุ 3 ปีขึ้นไปนอกจากเป็นการฝึกทักษะทางด้านการคิดคำนวณ การเคลื่อนไหวของร่างกายและด้านเสียงดนตรีแล้ว การปรับตัวเข้ากับสังคมก็เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนวิชาดนตรี กิจกรรมดนตรีต่าง ๆ ได้ฝึกให้รู้จักการทำกิจกรรมรวมกลุ่มกับผู้อื่น ฝึกรอคอย การแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ความสามัคคี รวมถึงการรับความกดดันในสังคมจากการแข่งขันเอาตัวรอดที่เกิดขึ้นอยู่เสมอไม่ว่าจะในสังคมไหน บริบทของการเล่นดนตรีในฐานะนักแสดงนำ นักแสดงสมทบ ทีมงานต่าง ๆ หรือแม้แต่การเป็นผู้ชมก็มีหน้าที่และสิ่งที่ตนเองที่พึงปฏิบัติในฐานะนั้น ๆ ในการแสดงดนตรีหนึ่งครั้งต้องผ่านการฝึกฝนมานับครั้งไม่ถ้วนเพื่อความสมบูรณ์ของการแสดง การฝึกซ้อมรวมกันกับคนหมู่มาก ทำให้พบเจอประสบการณ์มากมายร่วมกับผู้อื่น ทั้งเรื่องของดนตรีและอุปนิสัย อุปสรรคมากมายในการทำงานร่วมกับคนหมู่มาก ที่จะต้องช่วยกัน ร่วมแรงร่วมใจเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคไปพร้อม ๆ กันเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดออกมาผ่านการแสดงดนตรีในแต่ละครั้ง

ดนตรีเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ทำให้คุณประโยชน์ในการฝึกฝนการเข้าสังคมได้อย่างดี ทั้งยังฝึกให้รู้จักความกล้าแสดงออก การรู้แพ้รู้ชนะ ยอมรับในความสามารถและความผิดพลาดทั้งของตนเองและผู้อื่น รู้จักแก้ไขและปรับปรุงตนเองเพื่อส่วนรวม รู้จักหน้าที่ของตนเองและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ทักษะความฉลาดทางสังคมนี้สามารถฝึกฝน เรียนรู้ได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่รู้สึกรู้ถูกบังคับ กัดดัน ทั้งยังให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน และสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้จากการเรียนดนตรี

#### Q4. ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ (CQ: Creativity Quotient)

ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ หรือ ซีคิว(CQ) ย่อมาจาก Creativity Quotient หมายถึง ความสามารถในการคิดริเริ่ม สร้างสรรค์แนวคิดใหม่ ๆ ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตได้พบกับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์นี้จะสอดคล้องกับความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่พบเจออยู่เสมอ สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งรอบตัวมาเพิ่มมูลค่า หรือเป็นตัวช่วยอยู่เสมอ

#### ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการด้านความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ (CQ)

หนึ่งในคุณสมบัติที่สำคัญของการคัดเลือกบุคลากรเข้าทำงานในยุคปัจจุบันก็คือความสามารถในด้านความคิดสร้างสรรค์ เพราะความคิดสร้างสรรค์นั้นสามารถนำมาใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และในทุกสาขาอาชีพ ตัวอย่างเช่น การทำธุรกิจในยุคสมัยนี้ ความสามารถทางการตลาดเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้ถ้าขาดความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ ความคิดสร้างสรรค์ช่วยให้สามารถเปลี่ยนอุปสรรคที่พบเจอกลายเป็นโอกาสได้ในยามคับขัน ดังคำพูดที่ว่าพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส การพัฒนาทักษะความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์นั้น เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมได้หลากหลาย ซึ่งหนึ่งในตัวเลือกที่ดีนั้นก็คือการเรียนดนตรี

*การเรียนดนตรีช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์อย่างไร?*

ในหลายผลการวิจัยระบุว่า การฟังเพลงอย่างมีความสุขจะช่วยส่งเสริมในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ นอกจากดนตรีช่วยเสริมสร้างจินตนาการ

ความเข้าใจในอารมณ์ทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว ประเภทของดนตรีที่มีหลากหลาย ประเภท แยกแขนงออกเป็นบทเพลงอีกมากมายที่ผ่านการรังสรรค์จากผู้ผลิตผลงาน อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ด้วยความที่ดนตรีนั้นเป็นผลงานสร้างสรรค์ที่ไม่มีขอบเขต ทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงดนตรีได้ง่ายและมีความสุขไปกับเสียงดนตรี ไม่ว่าจะเป็น ผู้เรียน ผู้เล่น หรือแม้แต่การเป็นผู้ชมก็ตาม การศึกษาตัวโน้ตที่มีอยู่เพียงไม่กี่เสียง สามารถนำมาต่อยอดสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งกว่าหลักคณิตศาสตร์ ในเรื่องของความน่าจะเป็น การสร้างสรรค์ได้อย่างไม่มีขอบเขตนี้เอง ที่จะช่วยพัฒนา ทักษะความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ตั้งแต่แรกเริ่มที่ได้รู้จักเสียงดนตรี พัฒนาต่อยอดให้เคยชินกับการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ เพื่อประโยชน์สุขและคุณภาพที่ดีของชีวิต

#### Q5. ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค (AQ: Adversity Quotient)

ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค หรือ เอคิว (AQ) ย่อมาจาก Adversity Quotient หมายถึง ความสามารถในการอดทน อดกลั้นทางด้าน ความยากลำบาก ทั้งทางกายและใจ ที่จะสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก เหล่านั้นเพื่อที่จะเอาชนะและบรรลุในจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ พฤติกรรมการตอบสนอง ต่ออุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้นจากกลไกของสมอง โยประสาทที่ถูกสร้างขึ้นจากการฝึกฝนจากประสบการณ์ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในระดับใหญ่ถึงปัญหาในระดับเล็กน้อย ความสามารถในการฟันฝ่าที่ไม่เท่ากันในแต่ละบุคคล ทำให้ผลลัพธ์ที่เกิดจากปัญหานั้นแตกต่างกันออกไป ในบุคคลที่มีความสามารถในการอดทน อดกลั้นมากกว่าจะสามารถก้าวผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้อย่างราบรื่นและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

#### ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการด้านความฉลาดในการฟันฝ่าอุปสรรค(AQ)

ถ้าเคยได้สัมผัสการเล่นเครื่องดนตรีสักชิ้น ก็คงจะทราบดีว่าการฝึกฝนเครื่องดนตรีแต่ละชิ้น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดนตรีชนิดไหนก็ตาม ต้องใช้เวลาและความอดทนอย่างมากในการฝึกฝน การปฏิบัติเครื่องดนตรีแต่ละชิ้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์หรือ

จะสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว และทำได้ไม่ได้หมายความว่าดีเพียงพอแล้ว เพราะเป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาและความอดทนอย่างสูงในการพัฒนาเพื่อให้ร่างกายสัมพันธ์กับความคิด ความเข้าใจและอารมณ์ และฝึกการถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของดนตรี การฝึกฝนเครื่องดนตรีกว่าจะทำได้ก็ต้องใช้เวลาประมาณหนึ่ง เมื่อทำได้แล้ว การที่จะทำให้ได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปยากเสียกว่าการฝึกฝนในขั้นต้นเสียอีก ด้วยความสามารถทางการปฏิบัติ(Skill) นั้นไม่มีจุดสิ้นสุด เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาต่อยอด หรือคิดค้นวิธีใหม่ ๆ รูปแบบใหม่ ๆ ได้อยู่เสมอ

นอกจากความพยายามฝึกฝนในทางปฏิบัติที่ต้องใช้ความอดทน มุมานะของตนเองแล้ว การเล่นดนตรีแบบกลุ่มคือการที่มีนักดนตรีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป จะทำให้ประสบพบเจอปัญหามากขึ้น และปัญหาทั้งหมดทั้งหมดทั้งมวลนั้นจำเป็นต้องก้าวผ่านไปให้ได้เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดของการแสดงในแต่ละครั้ง ปัญหาที่พบเจอนั้นเริ่มจากลักษณะทางความคิด ทางกายภาพ อุปนิสัยส่วนตัวรวมไปถึงรสนิยมทางดนตรีที่แตกต่างกัน ย่อมทำให้เกิดปัญหาที่แต่ละคนต้องร่วมใจกันคิดหาวิธีที่ดีที่สุดร่วมกัน โดยที่ไม่สามารถมีใครคนใดคนหนึ่งยอมพ่ายแพ้ไปได้ เนื่องจากทุก ๆ คนมีความสำคัญเท่ากันทั้งหมดในฐานะของนักดนตรี

การทำกิจกรรมดนตรี ทำให้ผู้เล่นดนตรีนั้นได้ฝึกฝนรับมือกับความกดดันในรูปแบบมากมาย ในขณะที่การเล่นดนตรีก็ได้ให้ความสุขทุกขณะ ทำให้การเล่นดนตรีเป็นหนึ่งในการฝึกฝนทักษะความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคขั้นดี ที่ไม่ทำให้เครียดจนเกินไป หรือจะเรียนว่าความสุขเคล้าความกดดัน แต่ก็มีสุขไม่น้อยเลยที่เดียวกับเสียงดนตรีที่ได้สร้างขึ้นเองที่มาพร้อมกับความภูมิใจในตนเองที่สามารถก้าวผ่านความยากลำบากมาได้ เป็นที่มาของความทรงจำที่ดีในทุกช่วงเวลาของชีวิตที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่เรียกว่าดนตรี

#### Q6. ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น (PQ: Play Quotient)

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น หรือ พีคิว(PQ) ย่อมาจาก Play Quotient เกิดจากความเชื่อที่ว่าการเล่นพัฒนาความสามารถของเด็กได้หลายด้าน ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย ความเฉลียวฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์และสังคม

ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมอง การเล่นเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดของเด็กโดยเฉพาะการเล่นในเด็กเล็ก ยิ่งเด็ก ๆ ได้เล่นอย่างสร้างสรรค์มากเท่าไร ยิ่งทำให้ฉลาดมากยิ่งขึ้น

### ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการด้านความฉลาดที่เกิดจากการเล่น (PQ)

วิชาดนตรีในเด็กเล็กเน้นการทำกิจกรรมดนตรีในรูปแบบของการร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งส่งผลทางพัฒนาการของเด็กทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกายและพัฒนาการทางด้านสมอง จากกิจกรรมในห้องเรียนที่ประกอบไปด้วย กิจกรรมเข้าจังหวะ ฝึกการเคลื่อนไหวทางร่างกาย และการใช้ประสาทสัมผัส เช่น จังหวะช้า-เร็ว ความดัง-เบา ระดับเสียงสูง-ต่ำ จนกระทั่งอารมณ์และความหมายของบทเพลง รวมถึงได้ถึงความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยปรับอารมณ์และฝึกสมาธิให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี

การเรียนดนตรีในเด็กเล็กเป็นการฝึกใช้ประสาทสัมผัสหลายทางพร้อมกัน ทำให้เป็นกิจกรรมที่ได้ฝึกใช้สมาธิและการประมวลผลไปพร้อม ๆ กัน เป็นการฝึกให้เด็กมีความเคยชินกับการใช้สมาธิ ช่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นานขึ้น ส่วนของประสาทสัมผัสที่ได้ใช้ในการเรียนดนตรี มีดังนี้

- 1) ตา ใช้อ่านมอง สังเกตความแตกต่างและจดจำสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของโน้ตดนตรี
- 2) หู ใช้ฟังเสียงที่ต้องผ่านขั้นตอนทางความคิด การประมวลผล แยกแยะเสียงของโน้ตดนตรี
- 3) กายสัมผัส หยิบจับเครื่องดนตรี ฝึกสังเกตความแตกต่าง เรียนรู้และจดจำวิธีการเล่นที่แตกต่างกันในแต่ละชิ้นเครื่องดนตรี รวมไปถึงการเสริมสร้างพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในวัยเด็กจากการเคลื่อนไหวร่างกาย

### Q7. ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม (MQ: Moral Quotient)

ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม หรือ เอ็มคิว (MQ) ย่อมาจาก Moral Quotient หมายถึง ระดับความคิดด้านศีลธรรม หรือระดับความมีศีลธรรม MQ

เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ฝึกฝนมาตั้งแต่เด็ก ดร.โรเบิร์ต โคลส์ (Robert Coles, 1997) จิตแพทย์ได้ให้ข้อสังเกตเรื่องนี้ไว้ว่า “MQ ไม่สามารถฝึกฝน หรือขัดเกลาได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ” การที่บุคคลจะมี MQ ในระดับดีต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์ ด้วยการมีผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างและการเรียนรู้จากสังคมรอบข้าง

ความคิดทางศีลธรรม ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความรัก ความเมตตา ผู้ที่ได้รับการปลูกฝังสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก จะสามารถพัฒนาพื้นฐาน MQ ของตนขึ้นมาในระดับหนึ่งจะมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับ การปลูกฝังและประสบการณ์ที่ได้รับ การพัฒนาจะฝังลึกลงไปในชีวิตสำนึกของบุคคลผู้นั้น และพร้อมที่จะรับการกระตุ้นจากการอบรมสั่งสอนและวิธีอื่น ๆ เพื่อพัฒนา MQ ให้สูงขึ้น การศึกษาวิจัยค้นพบว่า MQ นั้นเป็นอิสระต่อการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ซึ่งการพัฒนาด้าน MQ ควรทำตั้งแต่วัยเยาว์อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิดด้าน คุณธรรม การแยกแยะผิด-ถูก หรือการเชื่อมั่นในความถูกต้องได้ถูกปลูกฝังลงไป ในจิตใต้สำนึกตั้งแต่วัยเยาว์

### **ผลของการเล่นดนตรีกับการพัฒนาการด้านความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม (MQ)**

ดนตรีมีส่วนช่วยในการปลูกฝังด้านคุณธรรม จริยธรรมอย่างไร?

การเล่นดนตรีนั้นเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เล่นมีสังคมที่เปิดกว้างมากขึ้น รู้จักกับการเข้าสังคมดังที่กล่าวมาข้างต้น การได้พบกับสังคมใหม่ ๆ ที่บางครั้งต้องมีการขัดแย้งกัน การแข่งขัน ท่ามกลางความกดดันบางขณะ แต่สิ่งเหล่านั้นต้องมาพร้อมกับความร่วมมือกันและความถูกต้อง ทำให้ได้ฝึกใช้กระบวนการทางความคิด และจิตใต้สำนึก ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และหาวิธีทางออกที่ถูกต้อง

ดนตรีในเด็กเล็กนั้นช่วยฝึกให้เด็ก ๆ รู้จักการแบ่งปัน การช่วยเหลือผู้อื่น โดยผ่านการทำกิจกรรมที่สนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน สิ่งเหล่านี้เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ไปอย่างไม่รู้ตัวผ่านกิจกรรมและประสบการณ์ในห้องเรียน ได้ฝึกการเป็นทั้งผู้นำและผู้ตามสลับกันไป เป็นผลให้นำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องในชีวิตประจำวันและในอนาคต

## บรรณานุกรม

- Brancatisano, Olivia, Baird, Ameer and Thompson, William Forde. (2020). **Why is music therapeutic for neurological disorders? The Therapeutic Music Capacities Model.** [Online]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6968490/>. [20 August 2020].
- Carrey Siu, Tik-Sze and Cheung, Him. (2017). **Infants' sensitivity to emotion in music and emotion-action understanding.** [Online]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5289547/>. [20 August 2020].
- MacRitchie, Jennifer, Breaden, Matthew, J. Milne, Andrew and McIntyre, Sarah. (2020). **Cognitive, Motor and Social Factors of Music Instrument Training Programs for Older Adults' Improved Wellbeing.** [Online]. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02868/full>. [20 August 2020].
- Martinez, Quiroga, Hansen, N.C., Højlund, A., Pearce, M., Brattico, E. and Vuust, P. (2019). **Decomposing neural responses to melodic surprise in musicians and non-musicians : Evidence for a hierarchy of predictions in the auditory system.** [Online]. Available from: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1053811920303037?token=788AFD15D D66C 2D88D9FEF723BF8BAE7AAD01AD77CDE52C2281DFC1179A954AA 4FA4A24CFA1B656232585E22F3EA8646>. [20 August 2020].
- Robert, C. (1997). **The Moral Intelligence of children.** London: Bloombury.

- Ross, Bernhard, Barat, Masihullah and Fujioka, Takako. (2017). Sound-Making Actions Lead to Immediate Plastic Changes of Neuromagnetic Evoked Responses and Induced  $\beta$ -Band Oscillations during Perception. **The journal of Neuroscience**. 37(24), 5948-5959.
- Sackeim, H. A., Freeman, J., McElhiney, M., Coleman, E., Prudic, J., & Devanand, D. P. (1992). Effects of major depression estimates of intelligence. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 14(2), 268–288.
- Schlaug, Gottfried, Norton, Andrea and Overy, Katie. (2005). **Effects of Music Training on the Child’s Brain and Cognitive Development**. [Online]. Available from: <http://pdfs.semanticscholar.org/7a49/c2c3aabc23ea60dd0938a0265e8a0028291a.pdf>. [20 August 2020].
- Y. Wan, Catherine and Schlaug, Gottfried. (2010). Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span. **Neuroscientist**. 16(5), 566-567.
- Yurgil, Kate A., Velasquez, Miguel A., Winston, Jenna L., Reichman, Noah B. and Colombo, Paul J. (2020). **Music Training, Working Memory, and Neural Oscillations : A Review**. [Online]. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00266/full>. [20 August 2020].