



ที่มา: ภาพถ่ายโดยวิชัย บุญรอด

ดนตรี: ศาสตร์ทางเลือกในการบำบัด สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ Music: Alternative medicine for children and elderly

วิชัย บุญรอด¹

Vich Boonrod

E-mail: vichb@nu.ac.th

Received: June 4, 2019

Revised: September 10, 2019

Accepted: September 19, 2019

¹ ดร., ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Ph.D. Lecturer, Department of Music, Faculty of Humanities, Naresuan University, Thailand.

บทคัดย่อ

ดนตรีเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสได้จากการรับรู้ทางการได้ยิน การมองเห็น หรือการสัมผัสจากการจินตนาการ ดนตรีกำเนิดจากการที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์เสียงที่เกิดจากวัสดุธรรมชาติ จากการผิวปาก ปรบมือ จนเข้าสู่ยุคที่มนุษย์ได้มีการเริ่มต้นคิดค้นประดิษฐ์เครื่องดนตรีที่มีประสิทธิภาพนำมาใช้บรรเลงเพื่อความสนุกสนาน ความผ่อนคลาย ประกอบการแสดง หรือใช้ในการปลุกใจ รวมถึงการนำไปใช้บูชาเทพเจ้า จวบจนถึงปัจจุบันดนตรียังคงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์โลก เพราะดนตรีเป็นได้ทั้งความบันเทิง ความสนุกสนาน สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับมนุษย์ และในปัจจุบันวงการแพทย์ยังได้นำดนตรีเข้าไปใช้ในการดูแลเยียวยาผู้ป่วยที่มีภาวะที่ผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ ที่เรียกว่า “ดนตรีบำบัด” บทความนี้จะนำเสนอให้เห็นถึงศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของดนตรีที่นำมาทดลองใช้บำบัดกับกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า ดนตรีมีศักยภาพในการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับมนุษย์ได้ในเชิงบวกต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ ทำให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สามารถกระตุ้นการตอบสนองและการไหลเวียนของโลหิต เสริมสร้างอารมณ์และความคิดในเชิงบวก ลดความตึงเครียด ความซึมเศร้า สร้างกำลังใจ และยังสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อีกด้วย ซึ่งจากผลของการศึกษาได้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพและประสิทธิผลของดนตรี ว่าดนตรีนั้นไม่ได้มีความสำคัญเพียงแค่เพื่อความบันเทิงอีกต่อไป

คำสำคัญ: ดนตรี, ดนตรีบำบัด, เด็กและผู้สูงอายุ

Abstract

Music is perceived through listening, seeing, or feeling with imagination. It was originated from humans using natural materials, whistling, or clapping. Later, humans have created effective musical instruments and have used them for entertaining, relaxing, running performances, and encouraging. Music has also been used as the tool for spiritual worship. It has been always significant for humanities for its benefits of entertaining, giving joys, and encouraging until nowadays. Currently, music is applied to use in medicine in terms of mental and

emotional treatments, which is called “music therapy”. This article presents the effectiveness of music that has been used to treat children and elderly people. The result of the study showed that music had positive effects on humans’ bodies and minds. Those who had been treated with music felt relaxed and clam. It can stimulate the response and blood circulation, encourage good mood and positive thinking, reduce stress, and create interactions between people. Therefore, the findings of this study proves that the potential and effectiveness of music is not only for entertaining anymore.

Keywords: music, music therapy, children and elderly

บทนำ

เป็นที่ทราบกันดีว่า ดนตรีคือศิลปะในรูปแบบหนึ่งที่สามารถตีความผ่าน การฟัง การได้ยิน และการมองเห็น ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า ดนตรีคือศาสตร์และศิลป์ รูปแบบหนึ่งที่ผ่านกระบวนการทางความคิด การออกแบบ และการถ่ายทอด ตลอดจน การนำมาเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการเลือกฟังดนตรีนั้นจะขึ้นอยู่กับรสนิยม ความชอบ หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวของผู้ฟัง เพราะดนตรีสามารถสื่อสารออกมาได้ ทั้งอารมณ์และความรู้สึก จึงไม่แปลกที่จะถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษามนุษย์ตั้งแต่ใน ยุคอดีต หรือที่เรียกว่า “ดนตรีบำบัด” (Music Therapy) ซูซาน มั่นโร เป็นคนแรก ที่นำเสนอผลของการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มผู้ป่วยของเธอรองพยาบาลบัลเฟอร์ เมาร์ท ในมอนทรีออล ประเทศฝรั่งเศส (Bintasan, 2010) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลให้ดนตรี บำบัดได้กลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการบำบัดผู้ป่วยในระยะประคับประคอง และ ยังได้นำมาใช้เป็นการดูแลเสริมให้กับกลุ่มผู้ป่วยในโรงพยาบาลในประเทศสหรัฐอเมริกา และอังกฤษ โดยวิธีการของดนตรีบำบัดเป็นการนำเอาดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ มา ผสมผสานเพื่อสร้างเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่เป็นผลในเชิงบวก โดยในบทความนี้จะกล่าวถึงเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมาของดนตรี ประโยชน์และ ข้อค้นพบของการใช้ดนตรีบำบัด ซึ่งเจาะจงในเฉพาะกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เนื่องจาก รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญที่จะส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มเด็กและ

ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้เขียนหวังว่า บทความนี้จะเป็แนวทางในการศึกษา
นำไปปรับใช้หรือต่อยอดการใช้ดนตรีบำบัดเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ให้กับสังคมและมนุษยโลกได้

ดนตรี (Music)

ดนตรีเกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ โดยมีการสันนิษฐานว่ามนุษย์ได้เริ่มสร้าง
เสียงดนตรีมาตั้งแต่ยุคสมัยที่มีการดำรงชีวิตอยู่ในป่าเขาตามธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์ได้สร้าง
ความสุขจากการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีจากวัสดุธรรมชาติ จากการสร้างเสียงร้อง เช่น
การปรบมือ การเคาะหิน เคาะไม้ รวมทั้งการเป่าปาก ตีนิ้ว เป็นต้น ซึ่งการสร้างสรรค
เสียงดนตรีมีจุดประสงค์เพื่อที่จะได้เปล่งเสียงในการร้องรำทำเพลง ปลดปล่อยอารมณ์
หรือเป็นการบูชาเทพเจ้าและแสดงความขอบคุณต่อพระเจ้าตามความเชื่อของแต่ละ
ศาสนา จากนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงจากเพลงที่ใช้ร้องเพื่ออ้อนวอนและขอบคุณพระเจ้า
ได้พัฒนาလာมาเป็นเพลงสวดทางศาสนา ซึ่งในขณะนั้นยังเป็นเพียงเพลงที่ร้อง
ประสานเสียงที่ใช้เพียงแนวเดียวเท่านั้น โดยเรียกแนวทำนองว่า “Melody” (DeNora,
2002)

จวบจนกระทั่งศตวรรษที่ 12 มนุษย์ได้ริเริ่มใช้เสียงต่าง ๆ จากเครื่องดนตรี
มาประยุกต์ในการประสานเสียงแบบหลายแนว ทำให้มีการสร้างสรรค์เครื่องดนตรี
หลากหลายประเภทขึ้นมาเพื่อสร้างเสียงที่แตกต่างกัน ซึ่งก่อให้เกิดเป็นแนวดนตรี
ที่ผสมผสานทำนองหลากหลายแนวที่เรียกว่า “Harmony” และหลังจากนั้นทำให้เกิด
การบันทึกเรื่องราวทางด้านดนตรีนับตั้งแต่นั้นมา โดยนักวิชาการทางดนตรีได้แบ่ง
พัฒนาการของดนตรีออกเป็นยุคสมัย ตั้งแต่ยุค Polyphonic Period ไปจนถึง
ยุค Modern Period หรือยุคปัจจุบัน โดยในแต่ละยุคสมัยจะมีเอกลักษณ์
และความโดดเด่นที่ชัดเจนเป็นของตนเอง ซึ่งสิ่งที่ขับเคลื่อนตัวดนตรีให้พัฒนา
และเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นจากการกระทำ ความคิด และความสร้างสรรค์ของมนุษย์
โดยทั้งสิ้น (Egon, 1957)

ดนตรีมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นเวลานานตั้งแต่อดีต
ซึ่งอาจจะด้วยความบังเอิญหรือจากความคิดของมนุษย์ที่สร้างสรรค์ดนตรีขึ้นมา
และหากว่าดนตรีมีการพัฒนามากขึ้นมากเพียงใด ก็จะทำให้เห็นว่าดนตรีได้เข้าไปมีอิทธิพล
และความสำคัญกับมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุดก็คือ

“ดนตรี” สามารถเข้าถึงอารมณ์ และบ่งบอกถึงความรู้สึกของมนุษย์ได้ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์

การตีความของคำว่าดนตรีนั้น ความหมายอาจแตกต่างกันบ้างในแต่ละแหล่งข้อมูล แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือ “ดนตรี” คือ ศาสตร์และศิลป์ในรูปแบบหนึ่งที่สามารถสร้างสรรค์และแสดงออกมาได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง การสร้างเสียงเพลงจากเครื่องดนตรี หรือการอ่านบทกวี เป็นต้น (Eyerma and Jamieson, 1998)

Chareansuk (2007) ได้ให้นิยามความหมายของคำว่าดนตรีเอาไว้ว่า ดนตรีเป็นศิลปะที่มนุษย์สร้างขึ้นโดยอาศัยเสียงเป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้สึกของศิลปิน และส่งถึงผู้ฟัง โดยที่ดนตรีนั้นถือว่าเป็นความสวยงามรูปแบบหนึ่งที่มนุษย์ได้คิดค้นสร้างสรรค์ขึ้นมา และนำมาเรียบเรียงผ่านกระบวนการทางความคิดแบบศิลปะ บวกกับการใช้หลักการทฤษฎีของดนตรี ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างดนตรีในแต่ละรูปแบบ ซึ่งการเรียบเรียงดนตรีให้เกิดความงดงาม ศิลปินผู้สร้างสรรค์ต้องมีศักยภาพในการถ่ายทอดและสอดใส่อารมณ์ของตนเองลงไป เพื่อให้เสียงหรือบทเพลงเหล่านั้นเกิดความรู้สึกทางศิลปะได้

ดนตรี ในความหมายสากล คือเสียงที่มีการจัดเรียงอย่างเป็นระเบียบ มีแบบแผนโครงสร้าง โดยมีรูปแบบของกิจกรรมเชิงศิลปะของมนุษย์ประกอบ และการแสดงออกทางดนตรีสามารถแสดงโดยผ่านท่วงทำนอง จังหวะ และคุณภาพของเสียง โดยที่ดนตรีนั้นสามารถนำไปใช้ในด้านศิลปะ สุทธิศาสตร์ การสื่อสาร ความบันเทิง หรือเพื่อใช้ในด้านพิธีการต่าง ๆ ได้

“ดนตรี” ตามความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน คือเสียงที่ประกอบกันจนกลายเป็นทำนองของเพลงและเกิดการผสมผสาน ส่งผ่านเครื่องบรรเลงที่ทำให้เกิดเสียง ทำให้อารมณ์เพลิดเพลิน เกิดอารมณ์รัก โศกเศร้า หรือรื่นเริงได้ตามทำนองของเพลง (Royal Institute of Thailand, 2013)

นอกจากนี้ยังมีความหมายของดนตรี ที่อ้างถึงเรื่องของประโยชน์ที่ได้รับจากดนตรี คือ ดนตรีเป็นลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียงอย่างเป็นระเบียบ ซึ่งมีแบบแผนและโครงสร้างที่ชัดเจน โดยประโยชน์ของดนตรีมี 3 ด้านที่สำคัญ คือ เพื่อความสุนทรีย์ การบำบัดรักษาและการศึกษา (Hallam, 2012)

จุดเริ่มต้นของแนวคิดในการนำดนตรีเข้าไปใช้ในการบำบัด เกิดจากการที่มนุษย์ได้เห็นถึงประโยชน์ของดนตรีที่เชื่อว่าดนตรีทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย ซึ่งในอดีตกาล

มนุษย์ได้มีความเชื่อในเรื่องของสิ่งเหนือธรรมชาติและได้มีชนเผ่าจำนวนมากที่ได้ใช้ดนตรีเพื่อการผ่อนคลายและบำบัดโรคภัยไข้เจ็บตามความเชื่อที่ว่าการเล่นดนตรีเป็นการเชิญวิญญาณที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติได้เข้ามาช่วยดูแลรักษาผู้ที่เจ็บป่วย ซึ่งทำให้มนุษย์ได้เกิดความศรัทธาและส่งผลให้เกิดเป็นความเชื่อตั้งแต่นั้นมาว่าการร้องและเล่นดนตรีสามารถรักษาโรคให้แก่ผู้ที่ป่วยใช้ได้ (Bintasan, 2010)

สำหรับประโยชน์ของดนตรีต่อการบำบัดได้มีการศึกษาและวิจัยพบว่า ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในการทำงานของสมอง ในหลากหลายด้าน ดนตรีมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา และการไหลเวียนของเลือด นอกจากนี้ดนตรียังส่งผลต่อจิตใจ ซึ่งจะสามารถสังเกตได้จาก สภาวะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้ และการสื่อสารทางอวัจนภาษา โดยประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อร่างกาย ล้วนแต่มาจากองค์ประกอบของดนตรี ซึ่งแต่ละส่วนมีประโยชน์แตกต่างกันออกไป (Root Wilson, 2010) ดังนี้

1. จังหวะ (Rhythm) จังหวะหรือลีลานั้นมีส่วนสำคัญในการช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และมีส่วนช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย (Relax)

2. ระดับเสียง (Pitch) ระดับของเสียงไม่ว่าจะเป็นเสียงของเครื่องดนตรีหรือเสียงร้อง ก็มีผลต่อความรู้สึกของสิ่งมีชีวิตได้ โดยระดับเสียงต่ำ ระดับเสียงสูง หรือในระดับเสียงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันได้

3. ระดับความดังเบา (Dynamic) จากการศึกษาวิจัยพบว่า เสียงที่เบาและนุ่มนวล จะมีผลทำให้เกิดความสบายใจ รู้สึกสงบ มีความสุข แต่หากได้รับเสียงที่มีความดังจะทำให้เกิดการกระตุ้นเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งความดังที่อยู่ในระดับที่พอดี จะช่วยให้สามารถจัดระเบียบในการควบคุมตนเองได้ดีและมีสมาธิมากกว่าเสียงระดับอื่น ๆ และระดับความดังสามารถกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวและเรียกความสนใจได้ แต่ผู้ใช้ควรที่ควบคุมระดับของเสียงให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ หากใช้ระดับเสียงที่ดังเกินไปจะเกิดอันตรายต่อการฟังได้ (Hays, 2005)

4. ทำนอง (Melody) ท่วงทำนองของเสียงดนตรีมีผลต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และทำนองเพลงที่คุ้นเคย จะช่วยสร้างความรู้สึกลดตึง ช่วยเบี่ยงเบนออกจากความรู้สึกเครียด กังวล ไม่สบายใจ ช่วยลดความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ก็ยังช่วยระบายความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจได้ดี ช่วยกระตุ้นการสื่อสารได้ทั้งข้อความจาก

เนื้อเพลง หรือสื่ออารมณ์จากทำนองเพลงโดยไม่ต้องอาศัยคำพูด ซึ่งผู้ใช้จะสามารถสัมผัสได้จากการร้องหรือการบรรเลงดนตรีด้วยตนเอง

5. เสียงประสาน (Harmony) มีส่วนสำคัญในการสื่อสารความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งเสียงประสานจะสามารถสร้างความแตกต่างของอารมณ์ได้ชัดเจนกว่าทำนองเพียงอย่างเดียวและยังมีส่วนที่เติมเต็มตัวของดนตรีให้มีบรรยากาศและเต็มไปด้วยความรู้สึกมากขึ้น จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนจากปฏิกิริยาของผู้รับฟังที่แสดงออกมาในขณะที่ที่ฟังเสียงประสานประเภทต่าง ๆ

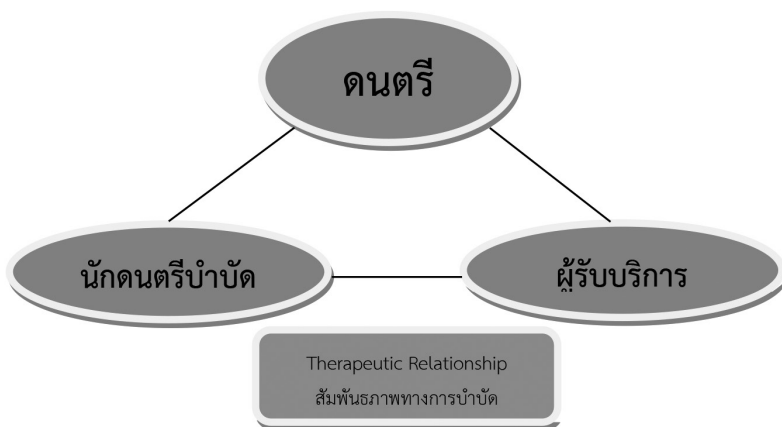
จากผลการศึกษาจากข้างต้น แสดงให้เห็นว่า นอกจากดนตรีจะเป็น “ศิลปะ” แขนงหนึ่งแล้ว ดนตรียังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งในทางการแพทย์จึงมีความสนใจและนำดนตรีเข้าไปใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ที่เรียกว่า “ดนตรีบำบัด” (Music Therapy) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านดนตรีได้กล่าวถึงดนตรีที่นำมาใช้ในการบำบัดไว้ว่าเป็นเสียงที่นำมาผสมผสานรวมกันจนกลายเป็นทำนองที่มีความสวยงาม มีจังหวะที่แตกต่าง มีเสียงที่สูงต่ำ และท่วงทำนองที่บ่งบอกถึงอารมณ์ได้ดี และนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการนำมาบำบัดรักษาผู้ป่วย หรือผู้ที่มีความผิดปกติของร่างกาย (Bintasan, 2010)



ภาพที่ 1 ครันที่ผู้เขียนได้ทำการศึกษา
ผลของการใช้ดนตรีเพื่อลดระดับความเครียดและความเจ็บปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ดนตรีบำบัด (Music Therapy)

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) หรือการบำบัดด้วยดนตรี เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องของการเล่นดนตรี หรือองค์ประกอบทางดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมทั้งพัฒนาทักษะทางสังคมของมนุษย์ ซึ่งการที่จะเข้าถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ต้องใช้นักดนตรีบำบัดที่ผ่านการรับรองโดยตรงหรือแพทย์ร่วมมือกับนักดนตรีบำบัด ผู้ซึ่งต้องมีสภาวะจิตใจที่ดี มีความคิดในเชิงบวก และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่เข้ารับการบำบัดได้ ซึ่งดนตรีบำบัดจะมีรูปแบบ โครงสร้าง และหลักเกณฑ์ที่ชัดเจน โดยอิงกับทฤษฎีทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยเป้าหมายของดนตรีบำบัด ไม่ได้อยู่ที่ทักษะทางด้านดนตรีเป็นหลัก แต่จะเน้นในเรื่องผลสำเร็จจากการเกิดพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของผู้ที่ได้เข้ารับการบำบัด ซึ่งทั้งหมดนี้จะขึ้นอยู่กับข้อจำกัดของตัวบุคคลที่ต้องทำการบำบัดด้วย (Nelson, 2006) ดนตรีบำบัดไม่ได้เพียงแต่ใช้กับกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้ที่มีอาการผิดปกติทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีการนำมาใช้บำบัดกับกลุ่มอื่น ๆ โดยไม่มีข้อจำกัดของอายุและระดับความสามารถ



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของดนตรีบำบัด

จากภาพที่ 2 องค์ประกอบของดนตรีบำบัด จะประกอบไปด้วย ดนตรี นักดนตรีบำบัดและผู้รับบริการ ซึ่งทั้ง 3 สิ่งเหล่านี้ จะต้องมีการเชื่อมโยงความ

สัมพันธ์ภาพทางการบำบัดซึ่งกันและกัน นักดนตรีบำบัดจะต้องสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับ ผู้เข้ารับบริการ ทำความเข้าใจในตัวดนตรีที่จะนำมาใช้ในการบำบัด และต้องทราบถึง บริบทและภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการ โดยจะทราบได้จากขั้นตอนการประเมินก่อน เข้ารับบริการ ซึ่งกระบวนการของดนตรีบำบัดแบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

1. ประเมินผู้รับบริการ (Assessment) 2.วางแผนในการบำบัด (Treatment Plan) 3.ดำเนินการบำบัด (Implementation) 4.จัดบันทึกสถานการณ์และผล ที่เกิดขึ้นระหว่างการบำบัด (Documentation of Progress) 5. ประเมินผลการบำบัด (Evaluation) และ 6. เสร็จสิ้นกระบวนการบำบัด (Termination of treatment) (Bruscia, 2014)

ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด ดนตรีบำบัดจะมีลักษณะเด่นที่เรียกว่า “เฉพาะตัว” ในหลายด้านและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับมนุษย์หลากหลายช่วงวัย ซึ่งลักษณะเด่นที่เห็นได้ชัดเจนที่พบจากการศึกษาและงานวิจัย มีดังนี้ (Boonrod, 2017; Cromie, 1999; Gold, Voracek, & Wigram, 2004; Ruokonen & Ruismaki, 2011; Udom, 2004)

1. สามารถประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของตัวบุคคลได้ง่าย
 2. ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน
 3. ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน
 4. ช่วยในการพัฒนาทางด้านอารมณ์และด้านจิตใจ
 5. ส่งเสริมทักษะทางสังคมและทางด้านการสื่อสาร
 6. สร้างความสนุกสนานและส่งเสริมการรับรู้
 7. สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัยและทุกระดับความสามารถ
- โดยไม่เพียงแค่การบำบัดผู้ป่วยเท่านั้น แต่ดนตรียังมีส่วนช่วยในการสร้างความผ่อนคลาย และส่งเสริมความสุขให้กับบุคคลทั่วไปได้

จากการศึกษา ค้นคว้า เอกสารและงานวิจัย เกี่ยวกับการนำดนตรีมาใช้นำบำบัด กับมนุษย์ ผู้เขียนได้พบว่า มีการศึกษาและงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่า ดนตรี มีประสิทธิภาพและศักยภาพต่อผู้รับการบำบัด โดยบทความนี้จะเป็นการเสนอผล ของการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลและศักยภาพของการนำดนตรีมาใช้นำบำบัด ในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ ดังนี้

การใช้ดนตรีบำบัดในเด็ก

วัยเด็ก คือ ช่วงวัยที่มีการเรียนรู้รอบตัว โดยที่เด็กแต่ละคนย่อมมีอุปนิสัยที่แตกต่างกันไป สามารถแปรเปลี่ยนได้จากการเลี้ยงดูของครอบครัว สังคมในโรงเรียน และกิจกรรมที่เด็กทำอยู่เป็นประจำ โดยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นตัวกำหนดทิศทางพฤติกรรม และลักษณะนิสัยให้กับเด็ก ผู้เขียนจะนำเสนอผลของการใช้ดนตรีบำบัดในกลุ่มเด็กแรกเกิด กลุ่มเด็กในช่วงอายุ 3-7 ปี และกลุ่มเด็กที่มีภาวะโรคซึมเศร้า ซึ่งในปัจจุบันภาวะซึมเศร้าได้กลายเป็นปัญหาหลักระดับประเทศและอาจมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และนำไปสู่สถานการณ์ที่ร้ายแรงขึ้นได้ ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่าควรมีการป้องกันหรือแนวทางการลดความเสี่ยงในเบื้องต้น ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุนว่าดนตรีเป็นหนึ่งทางเลือกที่สามารถนำไปใช้เพื่อลดความเสี่ยงและสามารถเยียวยาภาวะซึมเศร้าได้ โดยผู้เขียนได้ทำการศึกษาและรวบรวมผลการศึกษาไว้ ดังนี้

ในมุมมองของการใช้ดนตรีกับกลุ่มเด็ก ไม่มีข้อบ่งคับหรือวัตถุประสงค์ที่ตายตัวในผลลัพธ์ที่ได้ว่าจะต้องให้เด็กที่ได้เข้ารับการบำบัดสามารถเข้าใจในตัวโน้ตต่างๆ และซาบซึ้งกับสุนทรีย์ของตัวดนตรี เพียงแต่มีเป้าหมายให้เด็กที่ได้รับการบำบัดมีภาวะอารมณ์และจิตใจดีขึ้น เกิดความผ่อนคลาย การใช้กิจกรรมดนตรีกับเด็กด้วยดนตรีโดยการเปิดเพลงที่มีผลต่อ EQ ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกกับเด็กได้โดยเพลงหรือดนตรีเหล่านั้นต้องเป็นสิ่งที่เด็กมีความรู้สึกชอบ หากผู้ปกครองจะใช้ดนตรีกับเด็กไม่ควรอย่างยิ่งที่จะบังคับหรือหยิบนัดประเภทของดนตรีให้เด็ก โดยตนเองเป็นผู้เลือกให้ แต่สำหรับผู้ปกครองที่มีความประสงค์ที่จะให้ลูกได้ฟังเพลงตั้งแต่วัยในครรภ์ สามารถเลือกเพลง เช่น เพลงคลาสสิก เพลงสมัยนิยม หรือเพลงบรรเลงที่มีความผ่อนคลายได้ดี โดยใช้วิธีการเปิดเพลงแล้วแนบหูฟังที่ท้องของมารดาเพื่อให้เด็กในครรภ์ได้ฟังและสัมผัสกับดนตรีได้ ซึ่งมีผลจากการวิจัยที่ได้ทำการเปิดเพลงให้ทารกในครรภ์ฟัง แต่ในความเป็นจริงแล้วเด็กทารกในครรภ์จะไม่สามารถได้ยินเสียงเพลงได้เท่าวัยเด็ก 3-4 ปี แต่สิ่งสำคัญ คือ ดนตรีจะช่วยปรับสภาพอารมณ์เชิงบวกและให้ความผ่อนคลายกับมารดา ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพอารมณ์ของเด็กในครรภ์ได้โดยตรง (Partanen, Kujala, Tervaniemi, & Huotilainen, 2013) และงานวิจัยยังพบอีกว่าดนตรียังช่วยสร้างพัฒนาการทางการได้ยินให้กับทารกได้โดยทารกจะสามารถแยกแยะความต่างของระดับเสียงที่ได้ยิน และมีอารมณ์ที่ดีจากการฟังเพลง ผู้ปกครองจะรับรู้ได้ทันทีโดยดูจากอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นเมื่อฟังเพลงกับเด็กที่อยู่ในช่วงวัย

0-3 ปี ซึ่งถือได้ว่าเป็นช่วงวัยแรกของชีวิต (Rabinowitch, Cross, & Burnard, 2013) การเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กในช่วงนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทางกลับกัน Perret (2005) นักวิชาการด้านดนตรี ได้กล่าวว่า การฟังเพลงยังไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นการใช้ดนตรีบำบัด เพียงแต่การฟังเพลง จะเป็นการช่วยปรับสภาพของอารมณ์ หรือสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ซึ่งสิ่งนี้ยังเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันในกลุ่มของนักวิชาการทางดนตรีบำบัดอยู่ในปัจจุบัน

ในประเทศสหรัฐอเมริกา ทางการศึกษาของรัฐบาลอิตาลีได้ยกให้ดนตรีคือ “ยา” ประเภทหนึ่ง เพราะดนตรีมีส่วนสำคัญต่อการทำให้อารมณ์ของผู้ที่กำลังวิตกกังวล หรือมีความเครียดลดลงไปได้ (Gregory, 2000) ซึ่งมีผลวิจัยพบว่า ดนตรีบำบัดสามารถช่วยสร้างความสุขและความมั่นใจให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กมีความพร้อมก่อนที่จะเริ่มต้นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ซึ่งวิธีการใช้ดนตรีบำบัดในเด็กนั้นทำได้โดยการฝึกประสาทที่หู ให้รับฟังเสียงสูงและเสียงต่ำ สามารถแยกแยะความแตกต่างได้ อีกทั้งการให้เด็กสามารถเรียนรู้และสร้างจินตนาการไปตามจังหวะของเสียงเพลง สามารถเรียนรู้ในด้านทักษะการฟัง ฝึกความเข้าใจจากการสื่อสารกับคุณครูผู้สอน ฝึกการเคลื่อนไหวขยับร่างกาย ให้สอดคล้องไปกับเสียงเพลงและทำนองของดนตรี ซึ่งทางครูผู้สอนหรือผู้ปกครองเองสามารถสังเกตลักษณะสีหน้าของเด็กในขณะที่เด็กฟังเพลง จะสามารถรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ของเด็กได้ (Wigram, 2004) อีกทั้งยังมีการทดสอบให้เด็กชั้นอนุบาลได้ฟังเพลงในชั้นเรียน พบว่า เด็กเริ่มเรียนรู้จักกับการอดทน และสามารถรู้จักการรอคอย สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี (Rose, Jones, & Heaton, 2017)

การใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มวัยเด็ก สามารถทำได้โดยการให้เด็กมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมได้ และสามารถส่งเสริมให้มีทักษะในการเล่นดนตรีได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งผลจากการวิจัยของ Hallam (2010) พบว่า การให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีบำบัด จะช่วยให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น มีความผ่อนคลาย และรู้จักการปรับสภาพอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการเล่นดนตรีจะส่งเสริมให้มีพื้นที่ในการระบายอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้กิจกรรมที่ต้องใช้พัฒนาการทางด้านสมอง จะสามารถส่งเสริมให้เด็กที่มีภาวะผิดปกติ อย่างเช่น เด็กออทิสติกหรือเด็กที่มีพัฒนาการทางสมองช้า จะสามารถมีพัฒนาการที่ดีขึ้นเมื่อได้รับการบำบัดด้วยการเล่นดนตรีแบบมีส่วนร่วม โดยจะทำให้เด็กจะมีสมาธิที่ดีขึ้น มีความจดจ่อกับการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นผลลัพธ์ที่พึงพอใจต่อผู้ปกครอง ผู้ดูแล รวมถึงนักบำบัดอีกด้วย (Kirschner & Tomasello, 2010)

กิจกรรมดนตรีเป็นอีกหนึ่งวิธีที่มีส่วนช่วยพัฒนาสมองให้เติบโตขึ้น โดยการ
ใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับเด็กวัย 0-3 ปี สามารถสร้างสรรค์กิจกรรมที่让孩子ได้มีส่วนร่วม
เช่น ผู้ปกครองร้องเพลงให้ฟัง ขยับตัวเด็กไปตามตามจังหวะของเสียงเพลง เปิดเพลง
ให้เด็กฟังเป็นประจำทุกวัน วันละ 2-3 ชั่วโมง อาจจะเป็นบทเพลงคลาสสิกหรือเพลง
ร่วมสมัยที่มีจังหวะไม่เคร่งเครียด โดยจะเป็นการฟังเพื่อพัฒนาสมอง และยังสอดแทรก
ความสัมพันธ์ที่ระหว่างคนในครอบครัวอีกด้วย (Silverman, 2003) ซึ่งผลของการ
ได้ฟังบทเพลงที่ผ่อนคลายจะส่งผลต่อการนอนหลับได้สนิทมากขึ้น คำแนะนำทาง
การแพทย์เกี่ยวกับการใช้ดนตรีบำบัดในเด็กนั้น กล่าวว่าการเลือกดนตรีให้เหมาะสมกับ
ภาวะทางอารมณ์ของเด็กนั้นจะส่งผลอย่างมากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการ
แสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก (Rickson & Watkins, 2003)

ในกลุ่มเด็กที่มีอายุ 5-7 ปี หรือกำลังก้าวเข้าสู่วัยเรียนระดับชั้นประถม
เด็กช่วงวัยเหล่านี้จะมีการแสดงออกทางภาวะอารมณ์ที่ชัดเจน มีการทดลองใช้ดนตรี
บำบัดกับเด็กช่วงวัยนี้กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งการพิจารณาเลือกดนตรีหรือบทเพลง
จะสามารถอิงจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็กในขณะนั้น เช่น เด็กที่มีอารมณ์ร้อน หงุดหงิด
ฉุนเฉียวง่าย การเลือกเพลงที่มีจังหวะช้า ผ่อนคลาย ฟังสบาย ซึ่งอัตราความช้าของ
ช่วงจังหวะ หรือการเรียบเรียงทำนองเพลงที่นุ่มนวลนั้น มีผลอย่างยิ่งต่อการปรับเปลี่ยน
ความรู้สึกและอารมณ์ในตัวเด็กได้ อีกทั้งการเปิดเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองเพลง
ที่นุ่มนวล ยังเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้เข้าถึงแก่นแท้ของเนื้อหา ซาบซึ้งกับรายละเอียด
จากดนตรี และสามารถซึมซับความเป็นดนตรีได้อีกด้วย (Gold, Voracek, & Wigram, 2004)

สำหรับเด็กที่มีภาวะโรคซึมเศร้า การบำบัดด้วยดนตรียังเป็นอีกวิธีหนึ่ง
ที่จะช่วยลดภาวะของโรคซึมเศร้าลงไปได้ ซึ่งผู้ปกครองอาจสังเกตได้จากเมื่อเด็กเริ่มมี
ความคิดในการตัดสินใจที่ช้าลง การเคลื่อนไหวช้า หรือนอนหลับได้ยากขึ้น และบางครั้ง
หลับนานจนผิดปกติ อาการเหล่านี้กำลังบ่งบอกได้ว่าเด็กมีความเสี่ยงของโรคซึมเศร้า
(Porter et al., 2017) โดยคำแนะนำทางการแพทย์เกี่ยวกับการบำบัดด้วยดนตรี
ได้แนะนำว่าควรเลือกใช้บทเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน เช่น บทเพลงที่มีช่วงจังหวะที่เร็ว
มีท่วงทำนองที่เร็วหรือเป็นประเภทบทเพลงเร้า และหากเป็นเพลงคลาสสิกจะสามารถ
เลือกใช้บทเพลงของโมซาร์ท (Mozart) ได้เช่นเดียวกัน การบำบัดโรคซึมเศร้าในเด็ก
ด้วยดนตรีนั้น จะช่วยเพิ่มระดับโดพามีนซึ่งเป็นฮอร์โมนความสุข ทำให้เกิดอารมณ์

ความสุขมากขึ้น ลดความหวาดระแวง สร้างความผ่อนคลาย และช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกในการแสดงออกทางความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้ดียิ่งขึ้น (Stein, Zitner, & Jensen, 2006)

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มน่าสนใจ ซึ่งผู้เขียนได้ทำการศึกษา ค้นคว้างานวิจัย เกี่ยวกับการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า ดนตรีมีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ ความกระตือรือร้น กระตุ้นความทรงจำ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเศร้า คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจ มีสมาธิและส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับบุคคลได้

การใช้ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ

ช่วงวัยสูงอายุ เป็นช่วงวัยที่ร่างกายเริ่มมีความเปลี่ยนแปลง และอวัยวะหลาย ๆ ส่วนในร่างกายได้เสื่อมถอยลงตามกาลเวลา ไม่เพียงแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และต้องมีวิธีการปรับตัวเพื่อให้สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ (Boonrod, 2017) ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ อารมณ์ ความจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้สูงอายุได้อีกด้วย ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด (Brotons, 2000) โดยการบำบัดอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้น สามารถรักษาได้หลากหลายวิธีด้วยกัน ทั้งการใช้ยาปฏิชีวนะ การบำบัดทางร่างกาย และการใช้ดนตรีบำบัดก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ ซึ่งมีผลการศึกษาและงานวิจัยอยู่มากมายรองรับถึงประสิทธิภาพในเชิงบวกของการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ ในบทความนี้ ผู้เขียนจะนำเสนอผลของการใช้ดนตรีบำบัดในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าและผู้สูงอายุที่มีโรคความจำเสื่อม ซึ่งเป็น 2 กลุ่มโรคที่พบมากที่สุดในปี ค.ศ. 2019 ในกลุ่มของผู้สูงอายุ รองจากโรคหัวใจ (American Heart Association, 2019) โดยผู้เขียนได้รวบรวมและสรุปผลการศึกษาไว้ ดังนี้

ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

จากการสำรวจประชากรสูงอายุของ United Nations Population Fund (United Nations Population Fund, 2012) คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2001-2100

จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ เนื่องจากโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศจะมีอัตราการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และการแพทย์ โดยทั้งนี้ เนื่องจากที่ประชากรโลก มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีการคาดการณ์ว่าแนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุ จะเพิ่มในทุก ๆ ปี จนก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” และจากการสำรวจ ในปี ค.ศ. 2012 ในประเทศไทยได้พบผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามากถึง 2.7 ล้านคน (Yodkul & Srijakkoy, 2012) ซึ่งถือได้ว่าภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ โดยองค์การอนามัยโลกได้ทำนายไว้ว่า ในปี ค.ศ. 2020 โรคซึมเศร้าจะเป็นโรคที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหัวใจ (World Health Organization, 2001) และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะมีความเสี่ยงสูงที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ผสมกับการมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ ประกอบกับร่างกายที่เริ่มอ่อนล้าและเสื่อมลง ทำให้การที่จะออกจากบ้านหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถทำได้น้อยลง ทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ หดหู่และเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด นอกจากยาซึ่งเป็นตัวเลือกแรกในการรักษาโรคซึมเศร้า ยังมีการวิจัยและทดลองเกี่ยวกับการนำกิจกรรมดนตรีเข้ามาบำบัดในกลุ่มผู้สูงอายุที่พักอยู่ในบ้านพักคนชรา และพบว่า เมื่อนำกิจกรรมดนตรีเข้าไปบำบัดกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ดนตรีสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้เช่นเดียวกับการใช้ยาในการรักษา (Dev, Smitha, & Pillai, 2014) และมีงานวิจัยของ Chu et al. (2014) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการจัดกลุ่มดนตรีบำบัดเพื่อพัฒนาภาวะซึมเศร้าและชะลอการเสื่อมสมรรถภาพทางปัญญาในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ซึ่งผลวิจัยได้พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มดนตรีบำบัด ภาวะซึมเศร้าได้ลดลงภายใน 1 เดือนแรก และพบการพัฒนาในด้านความทรงจำที่เพิ่มขึ้น ในเดือนที่ 6 และ เดือนที่ 12 ของการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกลุ่มดนตรีบำบัด ได้มีความเห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีบำบัดดังกล่าว ไม่เป็นอันตรายและไม่ต้องใช้จ่ายเงินใด ๆ แต่สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้ และนอกจากนี้ยังสามารถชะลอการเสื่อมของพัฒนาการทางสมอง และยังสามารถเรียกคืนความทรงจำในระยะสั้นได้อีกด้วย ซึ่ง Chu et al. (2014) ยังพบอีกว่า ดนตรีบำบัดกลุ่ม เป็นทางเลือกที่เหมาะสมในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมขั้นปานกลางได้ดี



ภาพที่ 3 นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
ที่ผู้เขียนได้พัฒนาขึ้นเพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

มีงานวิจัยของ Boonrod (2017) ได้จัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และได้ศึกษาผลของการ เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุพบว่า ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม มากขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่ ลดความเครียด สามารถมีทักษะในการเล่นดนตรีได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในศักยภาพของตนเอง และสามารถมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้นได้ และยังพบงานวิจัยที่สนับสนุนของ Ray and Mittelman (2017) ที่ทำการ ศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยปราศจากการใช้ ยาปฏิชีวนะร่วมด้วย ซึ่งได้ผลว่า ดนตรีมีผลในเชิงบวกต่อการรักษาภาวะซึมเศร้าของ ผู้สูงอายุให้ดีขึ้น แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นของผู้สูงอายุได้ดี เท่ากับการใช้ยาปฏิชีวนะร่วมในการรักษาควบคู่ไปด้วย มีผลการศึกษาของ Soontornvijit (2017) พบว่า ดนตรีมีผลทางด้านจิตใจ สามารถเชื่อมโยงระหว่างกาย กับจิตของมนุษย์ ดนตรีบำบัดจึงมีประโยชน์ต่อการเยียวยาร่างกาย จิตใจอารมณ์และ จิตวิญญาณของมนุษย์ให้มีความสุข และส่งผลให้บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้ามีความรู้สึก นึกคิด เข้าใจตนเอง สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม สามารถเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น

ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความจำเสื่อม การบำบัดด้วยดนตรี ในกลุ่มโรคความจำเสื่อม มีวัตถุประสงค์ในการรื้อฟื้นความจำของกลุ่มผู้บำบัด โดยมี วิจัยของ Kanuengpean and Phokeaw (2015) ได้ทำการศึกษาผลของดนตรีบำบัด ต่อความสามารถในการจำของผู้สูงอายุ ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ยังไม่ถือว่าเป็นดนตรีบำบัด

อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตามองค์ประกอบ เนื่องจากเป็นเพียงการใช้ดนตรีกับผู้สูงอายุ โดยตรง ไม่ได้เกิดสัมพันธภาพทางการบำบัดของนักดนตรีบำบัดกับผู้สูงอายุตามที่ผู้เขียนได้อธิบายองค์ประกอบของดนตรีบำบัดไว้ในภาพที่ 1 โดยในการวิจัยนี้ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย โดยให้กลุ่มผู้สูงอายุได้รับฟังเพลงบรรเลงของโมซาร์ท (Mozart) จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากการทดสอบผลการวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านความจำในผู้สูงอายุได้ โดยอ้างอิงผลได้ว่าดนตรีเป็นคลื่นเสียงอย่างหนึ่ง ที่มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลได้มากขึ้น (Cass, 2017) ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมมักจะมีอาการกระวนกระวาย ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวนเป็นภาวะแทรกซ้อน เปรียบได้ว่าการใช้ดนตรีบำบัดเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการนำเข้ามาดูแลมนุษย์แทนการใช้ยาในการรักษาได้ (Sixsmith and Gibson, 2007) ซึ่งจากการวิจัยของ Thongwachira and Kespichayawattana (2010) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาการกระวนกระวายจากภาวะสมองเสื่อม โดยมีจุดประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมกระวนกระวายดังกล่าว ซึ่งในการทำการศึกษาวิจัย จะใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ที่มีภาวะสมองเสื่อมจำนวน 32 ราย โดยกระบวนการวิจัยทำขึ้นด้วยการจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ทำหน้าที่ดูแลกลุ่มผู้สูงอายุให้เกิดความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปของผู้สูงอายุ มีการจัดสิ่งแวดล้อมภายในตัวบ้านพักและอาคาร เพื่อเป็นการลดสิ่งเร้าที่อาจจะทำให้เกิดการกระตุ้นให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การกำจัดเสียงที่อาจก่อให้เกิดการรบกวน และกำจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ซึ่งในส่วนของคนตรีนั้นจะให้ผู้สูงอายุนานั่งรวมกลุ่มกันและใช้วิธีการเปิดเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและชื่นชอบ เช่น บทเพลงไทยเดิม เพลงลูกกรุง บทเพลงของวงสุนทราภรณ์ เป็นต้น เพื่อจะได้เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ภายนอก รวมทั้งมีการทำกิจกรรมเข้าจังหวะและร่วมเล่นดนตรีกับนักบำบัดและผู้ดูแล รวมถึงการให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพด้านดนตรีโดยการร้องเพลงเพื่อเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการกระตุ้นความจำ การทำกิจกรรมทั้งหมดใช้ระยะเวลาจำนวน 5 สัปดาห์ หลังจากนั้นจะประเมินผลโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมกระวนกระวายทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ซึ่งได้ผลพบว่า หลังสิ้นสุดกิจกรรม พฤติกรรมกระวนกระวายได้ลดลง โดยในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ระดับพฤติกรรมลดลงยังไม่มาก แต่เมื่อถึงสัปดาห์

ที่ 3 ความกระวนกระวายได้ลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมนี้ยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและแขนให้กับผู้สูงอายุได้อีกด้วย

และยังพบงานวิจัยมากมาย ที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของดนตรีบำบัดต่อผู้สูงอายุ โดยมีงานวิจัยของ Lesta and Petocz (2006) พบว่า การร้องเพลง การบรรเลงดนตรี และการเคลื่อนไหวมีผลในเชิงบวกต่อด้านร่างกาย อารมณ์ และสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Southcott (2009) ที่ทำการศึกษาประสบการณ์ของนักร้องวงประสานเสียงผู้สูงอายุด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้พบว่าดนตรีสามารถช่วยให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างจินตนาการ และทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในสังคม

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่มีการนำมาใช้ตั้งแต่ในอดีตมายาวนาน ซึ่งมีงานวิจัยของ VanderArk, Newman, and Bell (1983) ได้ทำการศึกษาผลของดนตรีต่อการเปลี่ยนแนวคิดและทัศนคติของชีวิตผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา ผู้เข้าร่วมเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ถึง 95 ปี โดยได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมการประชุมดนตรีสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยพวกเขาจะต้องร่วมร้องเพลงและร่วมบรรเลงบทเพลงที่คุ้นเคยด้วยเครื่องดนตรีที่เรียบง่ายอย่างเครื่องเคาะจังหวะ เช่น กลองบองโก (Bongo) ซึ่งผลของการจัดกิจกรรมได้รับความพึงพอใจเป็นอย่างมากจากผู้เข้าร่วม และพบว่าผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวคิดและทัศนคติต่อดนตรีที่ดีขึ้น สามารถลดความโดดเดี่ยว สร้างปฏิสัมพันธ์ และเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้ และงานวิจัยที่สนับสนุนของ Hanser and Thompson (1994) ที่ทำการศึกษาผลของดนตรีบำบัด โดยใช้การทดสอบว่าการฟังเพลงสามารถช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้หรือไม่ กลุ่มทดลองของการศึกษา คือผู้สูงอายุจำนวน 30 คน อายุเฉลี่ยประมาณ 61-86 ปี และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า โดยกระบวนการศึกษาของ Hanser and Thompson (1994) ได้ให้ผู้สูงอายุได้ฟังเพลงระหว่างการประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น การนวดหน้า การล้างจาน หรือการเดินออกกำลังกายในทุกๆ วัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังจากการทดลอง 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าลดลง มีความมั่นใจในตนเอง และนับถือตัวเองมากขึ้น

บทสรุป

จากผลของการศึกษางานวิจัยและการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการนำดนตรีเข้าไปใช้บำบัดดูแลเด็กและผู้สูงอายุ พบว่า ดนตรีมีศักยภาพในการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับมนุษย์ได้ ทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจและทางด้านการคิด โดยมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า ดนตรีเปรียบเสมือนยาชนิดหนึ่งที่ใช้ในการดูแลและเยียวยามนุษย์ อย่างที่ทราบกันในชื่อของ “ดนตรีบำบัด” ซึ่งเป้าหมายของดนตรีบำบัด ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดสามารถมีทักษะทางด้านดนตรีเป็นหลัก แต่จะเน้นในเรื่องผลสำเร็จในเชิงบวกที่เกิดจากการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่ดีขึ้นของผู้ที่ได้เข้ารับการบำบัด ซึ่งนอกเหนือจากการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะอาการผิดปกติต่าง ๆ ดนตรีบำบัดยังสามารถนำมาใช้ได้กับหลากหลายกลุ่มวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็กหรือกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งผลของการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มวัยเด็ก พบว่า ดนตรีมีส่วนช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของสมองให้เติบโตขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กวัยทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 3 ปี และยังพบอีกว่า ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านอารมณ์ สติสัมปชัญญะ การรับรู้ยอมรับสภาพความเป็นจริง สร้างจินตนาการ และเพิ่มศักยภาพทางด้านการสื่อสาร นอกจากนี้ยังช่วยลดความหวาดระแวง สร้างความผ่อนคลาย และช่วยให้เด็กเกิดความสุขใจในการแสดงออกทางความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้ดียิ่งขึ้น ส่วนผลของการศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่ ลดความเครียด สามารถเสริมสร้างทักษะในการเล่นดนตรีได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในศักยภาพของตนเอง และสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ ผลสรุปของการศึกษาที่ผู้เขียนรวบรวมไว้เกี่ยวกับการใช้ดนตรีบำบัดในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในเชิงบวกของดนตรีที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในเชิงบวกของดนตรีที่ผู้เขียนมีความประสงค์ที่จะเสนอแนะให้อ่านหรือผู้ที่สนใจ สามารถศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปศึกษา ค้นคว้าและต่อยอดได้ ซึ่งดนตรีบำบัดยังสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมหรือนำไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาได้ เช่น การนำไปจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและสร้างสัมพันธ์ภาพของคนในชุมชน หรือการนำไปสอดแทรกในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การนำเข้าไปบูรณาการการเรียนการสอนกับศาสตร์อื่น ๆ การร่วมทำวิจัยในต่างสาขาวิชา หรือการนำไปพัฒนาเป็นรายวิชาศึกษาทั่วไปในสถาบันระดับอุดมศึกษาได้ เพื่อเป็นการเปิดโลกทัศน์ด้านดนตรีบำบัดให้แก่เยาวชน นิสิตนักศึกษา และพัฒนาองค์ความรู้ในศาสตร์ของดนตรีบำบัดให้กับสังคมไทยได้เจริญก้าวหน้าต่อไป

References

- American Heart Association. (2019). *2019 Heart Disease & Stroke Statistical Update Fact Sheet Older Americans & Cardiovascular Diseases*. doi:10.1161/CIR.0000000000000659.
- Bintasan, B. (2010). *Music Therapy*. Bangkok. Chulalongkorn University Press.
- Boonrod, V. (2017). *An innovation musical instruments applying in elderly and the study of elderly's Experiences in participating music lesson*. Doctoral dissertation in Music. Khon Kean University, Khon Kean.
- Brotons, M. (2000). An overview of the music therapy literature relating to elderly people. *Music therapy in dementia care*.
- Bruscia E., K. (2014). *Defining Music Therapy* (3rd ed.). University Park IL: Barcelona Publishers.
- Cass, S. P. (2017). Alzheimer's disease and exercise: a literature review. *Current sports medicine reports*, 16(1), 19-22.
- Chareansuk, S. (2007). *Music for Brain Development* (1st ed.). Nakornpathom: Mahidol University.
- Chu, H., Yang, C.-Y., Lin, Y., Ou, K.-L., Lee, T.-Y., O'Brien, A. P., et al. (2014). The impact of group music therapy on depression and cognition in elderly persons with dementia: A randomized controlled study. *Biological research for Nursing*, 16(2), 209-217.
- Cromie, W. J. (1999). *Social activities found to prolong life*. Retrieved from: <http://news.harvard.edu/gazette/1999/09.16/social.html>
- DeNora, T. (2002). *Music in everyday life*. Cambridge: University Press.
- Dev, A., Smitha, K.V. & Pillai, R. R. (2014). Music therapy for institutionalized elderly persons with depression. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 6(1),15-19.
- Egon, W. (1957). *New Oxford History of Music*. London: Oxford University Press.

- Eyerman, R., & Jamieson, A. (1998). *Music and social movements*. Cambridge: University Press.
- Gregory, D. (2000). Test instruments used by Journal of Music Therapy authors from 1984–1997. *Journal of Music Therapy*, 37(2), 79-94.
- Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. (2004). Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1054-1063.
- Guzmán, J. M., Pawliczko, A., & Beales, S. (2018). Ageing in the twenty-first century: A celebration and a challenge.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269-289.
- Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2012). Perceived benefits of active engagement with making music in community settings. *International Journal of Community Music*, 5(2), 155-174.
- Hanser, S. B., & Thompson, L. W. (1994). Effects of a music therapy strategy on depressed older adults. *Journal of gerontology*, 49(6), P265-P269.
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing*, 24(1), 28-32.
- Kanuengpean, T. & Phokeaw, D. (2015). *Effect of Music Therapy for Capability memory in Elderly*. Paper presented at The 3rd National Academic Conference and Research Presentation. Surin. Rajamangala University of Technology Isan Surin Campus.
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354-364.
- Lesta, B., & Petocz, P. (2006). Familiar group singing: Addressing mood and social behaviour of residents with dementia displaying sundowning. *Australian Journal of Music Therapy*, 17, 2.

- Nelson, J. P. (2006). Being in tune with life: complementary therapy use and well-being in residential hospice residents. *Journal of Holistic Nursing*, 24(3), 152-161.
- Partanen, E., Kujala, T., Tervaniemi, M., & Huotilainen, M. (2013). Prenatal music exposure induces long-term neural effects. *PloS one*, 8(10).
- Perret, D. (2005). *Roots of musicality: Music therapy and personal development*. Jessica Kingsley Publishers.
- Porter, S., McConnell, T., McLaughlin, K., Lynn, F., Cardwell, C., Braiden, H. J., et al. (2017). Music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: A randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(5), 586-594.
- Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of music*, 41(4), 484-498.
- Ray, K. D., & Mittelman, M. S. (2017). Music therapy: A nonpharmacological approach to the care of agitation and depressive symptoms for nursing home residents with dementia. *Dementia*, 16(6), 689-710.
- Rickson, D., & Watkins, W. (2003). Music Therapy to Promote Prosocial Behaviors in Aggressive Adolescent Boys--A Pilot Study. *Journal of music therapy*, 40, 283-301.
- Root Wilson, K. A. (2009). *Effect of music education on early adolescents' adaptive skills, health-enhancing behaviors, and self-efficacy*. (Doctoral Dissertation), University of Northern Colorado.
- Rose, D., Jones Bartoli, A., & Heaton, P. (2019). Measuring the impact of musical learning on cognitive, behavioural and socio-emotional wellbeing development in children. *Psychology of Music*, 47(2), 284-303.

- Royal Institute of Thailand. (Ed.) (2013). *The Royal Institute Dictionary, BE 2554 (2011), Commemorating His majesty the King's 7th Cycle Birthday Anniversary, December 5, 2011*. Bangkok: Royal Institute of Thailand.
- Ruokonen, I., & Ruismaki, H. (2011). Musical interaction and lifelong learning: integrative and holistic musical activities increase the well-being of older people. Article proposal for Problems in *Music Pedagogy Journal* [Online]. Retrieved from http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/Daugavpils250811.pdf.
- Silverman, M. J. (2003). The influence of music on the symptoms of psychosis: A meta-analysis. *Journal of music therapy*, 40(1), 27-40.
- Sixsmith, A., & Gibson, G. (2007). Music and the wellbeing of people with dementia. *Ageing & Society*, 27(1), 127-145.
- Soontornvijit, S. (2017). Music Therapy : Alternative treatment For people with depression. *Social Sciences Research and Academic Journal*, 36(12), 1-12.
- Southcott, J. E. (2009). And as I go, I love to sing: The Happy Wanderers, music and positive aging. *International Journal of Community Music*, 2(2-3), 143-156.
- Stein, R. E., Zitner, L. E., & Jensen, P. S. (2006). Interventions for adolescent depression in primary care. *Pediatrics*, 118(2), 669-682.
- Thongwachira, C., & Kespichayawattana, J. (2010). The effect of nursing intervention by using music and environmental adjustment on agitated behaviors of the dementia elderly. *Bangkok Thailand: Chulalongkorn University*.
- Udom, T. (2004). The effects of recreation program using angklung on elderly with depression. *Bangkok. Thai Thesis Database*.
- Vanderark, S., Newman, I., & Bell, S. (1983). The effects of music participation on quality of life of the elderly. *Music Therapy*, 3(1), 71-81.

- Wigram, T. (2004). *Improvisation: Methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- World Health Organization. (2001). *Conquering depression: You can get out of the blues* (No. SEA-Ment-120). WHO Regional Office for South-East Asia.
- Yodkul, S., & Srijakkot, J. (2012). Predictive factors of depression among older people with chronic disease in Buriram Hospital. *Journal of Nurses' association of Thailand, North-Eastern Division*, 30(3), 50-57.