



ดนตรีบำบัด พัฒนาชีวิต

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เสียง (sound) ที่ได้ยินอยู่รอบตัว แบ่งออกเป็นเสียงที่นำฟัง กับเสียงที่นำรำคาญ เสียงที่ไพเราะแต่ไม่เอียงฟังก็กลายเป็นเสียงที่นำรำคาญได้ เสียงที่มีการประสานอย่างลงตัวก็เป็นเสียงที่นำฟังได้เช่นกัน เสียงเดียวกันในบริบทที่ต่างกันย่อมส่งผลแตกต่างกัน ทุกเสียงล้วนมีอิทธิพลทั้งสิ้น

เสียงพูด (voice) เป็นเสียงที่มนุษย์เปล่งออกมาจากการสั่งการของสมอง และการทำงานประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะพัฒนาตามวัยและประสบการณ์การเรียนรู้ เสียงในระดับและความถี่ที่หูได้ยินเท่านั้นที่สามารถเปล่งออกมาได้

ดนตรี (music) คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดระเบียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบ โดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์, เพื่อการศึกษา และเพื่อการบำบัดรักษา

เสียงดนตรีแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ เสียงดนตรีจากธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล คลื่นซัดลมพัด เป็นต้น เสียงดนตรีจากเสียงมนุษย์ที่เปล่งออกมา และเสียงดนตรีจากเครื่องดนตรีต่างๆ ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นมา

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำดนตรี หรือองค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา โดยมีนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายในทางดนตรีศึกษา ผ่านกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์

เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละคนที่มารับการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา สถานพยาบาลและศูนย์สุขภาพต่างๆ

แนวคิดของดนตรีบำบัด

ดนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา โดยมีผลต่อการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีผล ดังนี้



สมองของนักดนตรี ส่วนที่สั่งการด้านการเคลื่อนไหว การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ และ corpus collosum ซึ่งเป็นส่วนที่เชื่อมต่อสมองทั้งสองซีก มีขนาดใหญ่กว่าคนที่ไม่ได้เล่นดนตรี

ผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของชีพจร, ความดันโลหิต, การตอบสนองของม่านตา, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด

ผลของดนตรีต่อจิตใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับ อารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียด มีสติสัมปชัญญะ เสริมสร้างสมาธิ และการรับรู้สภาพความเป็นจริง

ผลของดนตรีต่อสังคม นับเป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงสังคม ช่วยเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพโดยการแลกเปลี่ยนความสนใจด้านดนตรีที่มีร่วมกัน บทเพลงกล่อมลูกเชื่อมสายสัมพันธ์แม่ลูก และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการสื่อสารผ่านทางอวัจนภาษา

ผลของดนตรีต่อภูมิปัญญา สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และเสริมสร้างสติปัญญา

องค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรี ก็สามารถให้ประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น

- 1) จังหวะดนตรี (rhythm) ช่วยให้ผ่อนคลาย (relax) และช่วยสร้างเสริมสมาธิ (concentration)
- 2) ระดับเสียง (pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ
- 3) ความดัง (volume / intensity) พบว่าเสียงที่เบาหุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ในขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการเกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ
- 4) ทำนองเพลง (melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความริเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล
- 5) การประสานเสียง (harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้ โดยดูจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่างๆ จากบทเพลง

ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ และกลุ่มเป้าหมาย ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไป เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้, โรคซึมเศร้า, โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์, โรคหลอดเลือดสมอง, ความพิการทางร่างกาย, อาการเจ็บปวด และภาวะอื่นๆ



สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลาย ความตึงเครียด และประกอบในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ

ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีดังนี้

- 1) ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีความสงบ และมีทัศนคติในเชิงบวกเพิ่มขึ้น
- 2) ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (anxiety / stress management)
- 3) กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (cognitive skill)
- 4) กระตุ้นการรับรู้ (perception)
- 5) เสริมสร้างสมาธิ (attention span)
- 6) เสริมสร้างทักษะสังคม (social skill)
- 7) พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (communication and language skill)
- 8) พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (motor skill)
- 9) ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (muscle tension)
- 10) การจัดการอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (pain management)
- 11) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (behavior modification)
- 12) สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (therapeutic alliance)
- 13) ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริม

อารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว โดยสรุปดนตรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับนำไปใช้ โดยบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาอื่นๆ

กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

ในการทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่มีการออกแบบการบำบัดรักษา ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยมีขั้นตอนหลักๆ ดังนี้

- 1) การประเมินผู้รับการบำบัดรักษา
 - ศึกษาข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์
 - ประเมินสภาพปัญหา และเป้าหมายที่ต้องการบำบัด
 - ประเมินสภาวะทางร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา
- 2) วางแผนการบำบัดรักษา
 - ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ



- จัดรูปแบบผสมผสานกระบวนการต่างๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียง จินตนาการตาม หรือแสดงลีลาประกอบเพลง เป็นต้น

3) ดำเนินการบำบัดรักษา

- เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อกลาง
- ดำเนินการทำดนตรีบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดรักษาในรูปแบบอื่นๆ แบบบูรณาการ

4) ประเมินผลการบำบัดรักษา

- ประเมินผลการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง และปรับเปลี่ยนแผนการบำบัดรักษาให้เหมาะสม

ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีคุณลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ ทุกความหลากหลายของปัญหา สามารถกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการได้ในทุกด้าน ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด ได้แก่

- 1) กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน และช่วยให้มีสมาธิจดจ่อได้ดียิ่งขึ้น
- 2) ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย และสะท้อนให้เห็นถึงระดับ

ความสามารถด้วยเช่นกัน

- 3) เป็นเสมือนแบบฝึกหัดที่เข้าใจง่าย แม้จะไม่รู้ภาษาก็ตาม
- 4) เสริมสร้างการรับรู้ที่มีความหมาย และมีความสนุกสนานไปพร้อมกัน
- 5) เสริมสร้างบริบททางสังคม ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ให้โครงสร้างหลักเบื้องต้นในการ

สื่อสาร

- 6) เป็นเครื่องมือช่วยจำที่มีประสิทธิภาพ
- 7) สนับสนุนและเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว
- 8) สามารถแทรกซึมเข้าไปในความทรงจำ และอารมณ์ได้
- 9) เสริมสร้างการตอบสนองต่อข้อมูลป้อนกลับแบบทันทีและไม่มีกำแพงด้านภาษา

(nonverbal, immediate feedback)

10) มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถ



การประยุกต์ใช้ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้หลากหลาย ในที่นี้จะกล่าวถึงการประยุกต์ใช้ในโรงพยาบาล ในโรงเรียน และในกลุ่มเด็กพิเศษ ดังนี้

การประยุกต์ใช้ดนตรีบำบัดในโรงพยาบาล

ในโรงพยาบาลต่างๆ มีการนำดนตรีบำบัดมาบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาอื่นๆ เพื่อเป้าหมายที่แตกต่างกัน ดังนี้

- 1) กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก ในกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องของพัฒนาการ
- 2) สนับสนุนและเสริมสร้างให้เกิดการเคลื่อนไหว ในการฟื้นฟูสมรรถภาพ
- 3) ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ก้าวร้าวรุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ร่วมกับพฤติกรรมบำบัด และการใช้ยา
- 4) ช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย และนอนหลับได้ ในผู้ที่มีความกลัว ความเครียด วิตกกังวล ร่วมกับการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม และการใช้ยา
- 5) ช่วยปรับเปลี่ยนระดับอารมณ์และความคิด ร่วมกับจิตบำบัด และการใช้ยา ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- 6) เสริมเข้าในกระบวนการบำบัดทางจิตเวชรูปแบบต่างๆ
- 7) ช่วยลดอาการเจ็บปวดต่างๆ (audio-analgesic) ร่วมกับการใช้ยาแก้ปวด ในผู้ป่วยเจ็บปวดเรื้อรัง โดยช่วยเบี่ยงเบนความสนใจออกจากอาการเจ็บปวด และลดความเครียด
- 8) ช่วยในการคลอด โดยช่วยเพิ่มสมาธิให้สามารถออกแรงเบ่งคลอดได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
- 9) ช่วยลดความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์ ในหน่วยที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ป่วยหนักในห้องไอซียู

การประยุกต์ใช้ดนตรีบำบัดในโรงเรียน

ในโรงเรียนมีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ใน 2 ด้านใหญ่ๆ คือ

- 1) เสริมสร้างจุดแข็งในตัวเด็ก เสริมสร้างทักษะด้านต่างๆ นอกเหนือจากทักษะทางดนตรี เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงาน การประสานสัมพันธ์กันของร่างกาย
- 2) เสริมในโปรแกรมการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP - Individualized Educational Program) สำหรับกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษ



นอกจากนี้ยังมีการนำดนตรีมาช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ต่างๆ ให้กับเด็ก โดยผ่านบทเพลง เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ การดูแลความสะอาด การมีระเบียบวินัย การตรงต่อเวลา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. **ดนตรีบำบัด (Music therapy)**. [Online] 2005; Available from: URL: <http://www.happyhomeclinic.com/a06-musictherapy.htm>. [Accessed: 2006, Nov 9]
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. ดนตรีเสริมสร้างปัญญา. **สมาธิดีนิวส์**, 2550; 1(1)
- _____. **โมซาร์ทเอฟเฟกต์ เสียงที่กระตุ้นการทำงานของสมองคุณ**. หนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ (30 พฤศจิกายน 2548). [Online] 2005; Available from: URL: <http://www.thaiday.com> [Accessed: 2006, Nov 9]
- Gillberg C, Johanson M, Sreftenburg S, Ranson BJ, Berlin O. Auditory integration training in children with autism. **Autism**, 1997; 1: 97-100
- Ness K. **Samonas sound therapy**. [Online] 2006; Available from: URL: <http://www.icando.org/article-sst.html>. [Accessed: 2006, Nov 9]
- Sinha Y, Silove N, Wheeler D, Williams K. Auditory integration training and other sound therapies for autism spectrum disorders. **Cochrane Database Syst Rev**, 1999; 1
- Staum MJ. **Music therapy and language for the autistic child**. [Online] 2006; Available from: URL: <http://www.autism.org/music.html>. [Accessed: 2006, Nov 9]
- Tanguay RE. Pervasive developmental disorders: a 10-year review. **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**, 2000; 39: 1079-1095
- The national autistic society. **Auditory integration training (AIT)**. [Online] 2006; Available from: URL: <http://www.nas.org.uk/nas/jsp/polopoly.jsp?d=1389&a=3233>. [Accessed: 2006, Nov 9]
- _____. **Medical music therapy**. [Online] 2006; Available from: URL: <http://home.att.net/~preludetherapy/medicine.html>. [Accessed: 2006, Nov 9]
- _____. **What is music therapy?** [Online] 2006; Available from: URL: <http://home.att.net/~preludetherapy/musictx.html>. [Accessed: 2006, Nov 9]
- _____. **What is Samonas auditory intervention?** [Online] 2006; Available from: URL: http://www.samonas.com/info/f_info.htm. [Accessed: 2006, Nov 9]

หมายเหตุ: บทความนี้คัดลอกมาจากหนังสือ “การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ”

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. **การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2550.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. **ดนตรีบำบัด พัฒนาชีวิต**. [Online] 2552; Available from: URL:

<http://www.happyhomeclinic.com/alt05-musictherapy.htm>