

## ดนตรีบำบัด Music Therapy

รวบรวมโดย : นายธวัชชัย ปะทะวัง

ผู้เขียน : นพ.ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ที่มา : ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา. ดนตรีบำบัด. [Online] 2549; Available from: URL:

<http://www.happyhomeclinic.com/a06-musictherapy.htm>

**ดนตรี (Music)** คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผน และโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา

ดนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีผล ดังนี้

1. ผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนเลือด
2. ผลของดนตรีต่อจิตใจและสมอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง และการสื่อสารทางอวัจนะภาษา

### องค์ประกอบต่างๆ ของดนตรี ก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น

- 1) จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax)
- 2) ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ
- 3) ความดัง (Volume/ Intensity) พบว่าเสียงที่เบานุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกสงบสบายใจ ในขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการเกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบในการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ
- 4) ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล
- 5) การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้โดยดูจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่างๆ จากบทเพลง

### ดนตรีบำบัดคืออะไร

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วย การนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์

เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์

### ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ และหลากหลายปัญหา ลักษณะเด่น ได้แก่

- 1) ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย
- 2) กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน
- 3) กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- 4) ช่วยพัฒนาอารมณ์ และจิตใจ
- 5) เสริมสร้างทักษะทางสังคม และการสื่อสาร
- 6) ให้การรับรู้ที่มีความหมาย และความสุขสนาน ไปพร้อมกัน
- 7) ประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ

ความสามารถ

### ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไปทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้ โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ การบาดเจ็บทางสมอง ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่นๆ

สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ

#### ประโยชน์ของดนตรีบำบัด มีดังนี้

- 1) ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
- 2) ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/ Stress Management)
- 3) เสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill)
- 4) กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
- 5) เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
- 6) พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
- 7) พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)
- 8) พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
- 9) ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
- 10) ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (Pain Management) 1
- 11) ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
- 12) สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (Therapeutic Alliance) ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

โดยสรุปดนตรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับนำไปใช้เสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่น

### กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

ในการทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่จะต้องออกแบบการบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และตามสภาพปัญหา มีการวางแผนการบำบัดรายบุคคล โดยมีขั้นตอนหลักๆ ดังนี้

#### 1) การประเมินผู้รับการบำบัดรักษา

- ศึกษาข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์
- ประเมินปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการบำบัด
- ประเมินสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะการคิด

#### 2) วางแผนการบำบัดรักษา

- ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ
- รูปแบบผสมผสานกระบวนการต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียง จินตนาการตาม หรือลีลาประกอบ เป็นต้น

#### 3) ดำเนินการบำบัดรักษา

- สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ และทำดนตรีบำบัดร่วมกับการบำบัดรักษาแบบอื่นๆ แบบบูรณาการ

#### 4) ประเมินผลการบำบัดรักษา

- ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และปรับแผนการบำบัดให้เหมาะสม

### ดนตรีบำบัดในโรงพยาบาล

ในโรงพยาบาลต่างๆ มีการนำดนตรีบำบัดมาบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาอื่นๆ เพื่อเป้าหมายต่างๆ กัน ดังตัวอย่างเช่น

- 1) กระตุ้น และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ
- 2) ช่วยเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟูสมรรถภาพ
- 3) ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ก้าวร้าว รุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ร่วมกับการทำพฤติกรรมบำบัด และการใช้ยา
- 4) ช่วยให้สงบและนอนหลับได้ ในผู้ที่มีความกลัว ความเครียด ร่วมกับการปรับสิ่งแวดล้อม และการใช้ยา
- 5) ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ร่วมกับการใช้ยา และจิตบำบัดในโรคซึมเศร้า
- 6) เสริมในกระบวนการบำบัดต่างๆ ทางจิตเวช
- 7) ลดความเจ็บปวด ร่วมกับการใช้ยาแก้ปวด

### ดนตรีบำบัดในโรงเรียน

ในโรงเรียนมีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ใน 2 ด้านใหญ่ๆ คือ

- 1) เสริมสร้างจุดแข็งในตัวเด็ก ในทักษะด้านต่างๆ นอกเหนือจากทักษะทางดนตรี เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานประสานสัมพันธ์กันของร่างกาย เป็นต้น

2) เสริมในแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP - Individualized Educational Program)  
สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ