

# ดนตรีบำบัด

## (MUSIC THERAPY)

### ดนตรี (Music)

ดนตรี คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์, เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา

ดนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่า มีผล ดังนี้

ผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของชีพจร, ความดันโลหิต, การตอบสนองของม่านตา, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด

ผลของดนตรีต่อจิตใจและสมอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์, สติสัมปชัญญะ, จินตนาการ, การรับรู้สภาพความเป็นจริง และการสื่อสารทางอวัจนภาษา

องค์ประกอบต่าง ๆ ของดนตรี ก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax)
2. ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้ความรู้สึกสงบ
3. ความดัง (Volume / Intensity) พบว่าเสียงที่เบานุ่ม จะทำให้เกิดความสงบสุข สบายใจ ในขณะที่เสียงดัง ทำให้เกิดการเกร็ง กระตุก ของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ
4. ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความริเริ่มสร้างสรรค์ และลดความวิตกกังวล
5. การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้โดยดูจากปฏิกริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่าง ๆ จากบทเพลง

### ดนตรีบำบัดคืออะไร

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วย การนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้ เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่าง ๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์

เป้าหมายของดนตรีบำบัด ไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์

## ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ และหลากหลายปัญหา ลักษณะเด่น ได้แก่

1. ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย
2. กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน
3. กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
4. ช่วยพัฒนาอารมณ์ จิตใจ
5. เสริมสร้างทักษะทางสังคม และการสื่อสาร
6. ให้การรับรู้ที่มีความหมาย และความสนุกสนาน ไปพร้อมกัน
7. ประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถ

## ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไป ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้, โรคซึมเศร้า, โรคอัลไซเมอร์, ปัญหาการบาดเจ็บทางสมอง, ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่น ๆ

สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถนำประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ

ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีดังนี้

1. ปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety / Stress Management)
3. กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ 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. ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ (Pain Management)
11. ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
12. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่าง ๆ (Therapeutic Alliance)
13. ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

โดยสรุปดนตรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ เสริมสร้างสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่น ๆ

## กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

ในการทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่จะต้องออกแบบการบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล มีการวางแผนการบำบัดรายบุคคล โดยมีขั้นตอนหลัก ๆ ดังนี้

1. การประเมินผู้รับการบำบัดรักษา
  - ศึกษาข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์
  - ประเมินปัญหา และเป้าหมายที่ต้องการบำบัด
  - ประเมินสุขภาพ ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะการคิด
2. วางแผนการบำบัดรักษา
  - ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ
  - รูปแบบผสมผสาน กระบวนการต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียง จินตนาการ ตาม หรือลีลาประกอบ เป็นต้น
3. ดำเนินการบำบัดรักษา
  - สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัด กับผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ
  - ทำดนตรีบำบัด ร่วมกับการบำบัดรักษาแบบอื่น ๆ แบบบูรณาการ
4. ประเมินผลการบำบัดรักษา
  - ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และปรับแผนการบำบัดให้เหมาะสม

## ดนตรีบำบัดในโรงพยาบาล

ในโรงพยาบาลต่าง ๆ มีการนำดนตรีบำบัดมาช่วยบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาอื่น ๆ เพื่อเป้าหมายต่าง ๆ กัน ดังตัวอย่างเช่น

1. กระตุ้น และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ
2. ช่วยเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟูสมรรถภาพ
3. ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ก้าวร้าว รุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ร่วมกับพฤติกรรมบำบัด และการบำบัดโดยใช้ยา
4. ช่วยให้อุณหภูมิ และนอนหลับได้ ในผู้ที่มีความกลัว ความเครียด ร่วมกับการปรับสิ่งแวดล้อม และการใช้ยา
5. ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ร่วมกับการใช้ยา และจิตบำบัดในโรคซึมเศร้า
6. เสริมในกระบวนการบำบัดต่าง ๆ ทางจิตเวช
7. ลดความเจ็บปวด ร่วมกับการใช้ยาแก้ปวด

## ดนตรีบำบัดในโรงเรียน

ในโรงเรียนมีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ใน 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. เสริมสร้างจุดแข็งในตัวเด็ก ในทักษะด้านต่าง ๆ นอกเหนือจากทักษะทางดนตรี เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานประสานสัมพันธ์กันของร่างกาย
2. เสริมในแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP - Individualized Educational Program) สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ