



บทที่ 6

การใช้ดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวัน

ดนตรีเป็นผลผลิตทางศิลปะของมนุษย์ที่เกิดขึ้นและคงอยู่คู่กับการดำรงชีวิตของคนในสังคม นับตั้งแต่ต้นนอนจนกระทั่งถึงการกลับเข้านอนอีกครั้งในวันหนึ่งๆ เริ่มจากที่บ้าน ที่ทำงาน ตามท้องถนน ในตลาด หรือห้างสรรพสินค้า ดนตรีเป็นนิเวศน์วัฒนธรรมที่แทรกซึมเข้าไปในวิถีชีวิตของมนุษย์โดยปริยาย เสียงดนตรีได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันด้วยวัตถุประสงค์ต่างๆ กัน เช่น ดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย เพื่อสร้างความรักความสามัคคี เพื่อประกอบการป่าวประกาศ โฆษณา ประชาสัมพันธ์ เพื่อประกอบการออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือประกอบพิธีกรรมต่างๆ นอกจากนี้ดนตรียังถูกนำไปใช้เพื่อติดต่อกับสิ่งเหนือธรรมชาติตามความเชื่อของมนุษย์เช่นในการรักษาโรคตามความเชื่อที่สืบทอดต่อกันมาของแต่ละท้องถิ่น เป็นต้น นั่นก็หมายความว่า ดนตรีมีคุณลักษณะที่เป็นประโยชน์ ซึ่งมนุษย์สามารถหยิบมาใช้ให้เกิดผลในทางที่ดี ดังนั้นผู้เสพดนตรีจึงเป็นผู้ที่สามารถเลือกใช้ดนตรีให้ตอบสนองความต้องการของตนได้ แม้วัตถุประสงค์นั้นจะแตกต่างกัน แต่ความคาดหวังก็คือการใช้ดนตรีเพื่อให้เกิดความสุข ความผ่อนคลาย หรือเพื่อให้บรรเทาจากอาการแห่งความทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นการนำดนตรีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันควรมีหลักการในการเลือกสรรดนตรีให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

6.1 วิธีการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวัน

นอกจากดนตรีจะถูกนำมาใช้เพื่อการบำบัดรักษาอาการที่เกิดจากโรคต่างๆ แล้ว ดนตรียังสามารถช่วยในการผ่อนคลาย ช่วยลดภาวะกังวล หรือเครียดให้แก่บุคคลปกติได้ วิธีการใช้ดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไป สามารถทำได้ 4 วิธี ดังนี้

6.1.1 การฟัง

6.1.1.1 การฟังเพื่อการผ่อนคลาย

เมื่อเกิดภาวะเครียดควรเลือกดนตรีที่มีเครื่องดนตรีบรรเลงในแนวที่ตนชอบ อาจเป็นดนตรีที่ช้าเนิบ มีเสียงน้ำตก นกร้อง เสียงจักจั่นเรไรประกอบ หรือจะฟังเสียงธรรมชาติจากแถบบันทึกเสียงที่มีจำหน่ายโดยทั่วไปในท้องตลาด ผนวกกับเสียงดนตรีเล็กน้อย ข้อสำคัญ



คือควรจัดวางท่าของศีรษะอยู่ในลักษณะที่ให้กล้ามเนื้อมีความผ่อนคลาย ไม่มีอาการเกร็งใดๆ อาจนอนราบลงบนพื้นบ้าน นอกชาน หรือสนามหญ้า หากสามารถมองเห็นท้องฟ้าด้วยแล้ว จะทำให้สมองมีความปลอดโปร่งมากขึ้น

6.1.1.2 การฟังเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

เมื่อเกิดสภาวะเหงา หดหู่ หรืออยู่ในบรรยากาศที่มีแต่ความเจียบซึ่งส่งผลในทางลบเช่นเมื่อขณะขับรถ ถ้าเกิดอาการง่วงซึมซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะเร็วกระชับ หรือมีเนื้อร้องประกอบที่ให้ความหมายในทางสนุกสนาน อาจเป็นเพลงเต้นรำ หรือเพลงที่มีจังหวะเร้าใจชวนให้ขยับไปกับจังหวะ จะช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ควรสำรวจชนิดของดนตรีที่ฟังกับความชอบของแต่ละบุคคลนั้นๆ ด้วยเพราะแต่ละคนมีความชอบในดนตรีที่แตกต่างกันไป

6.1.1.3 การฟังเพื่อทำความเข้าใจเนื้อร้อง

เพลงลักษณะนี้พบมากในบทเพลงที่ใช้ประกอบการสอนศาสนา ใช้ในการช่วยให้เกิดการเบี่ยงเบนของจิตเพื่อละวางจากสิ่งที่ไม่ดีหมกมุ่นอยู่ ให้มีความสนใจในเนื้อร้องของเพลง การฟังคำร้องเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปรัชญาของชีวิต รู้จักการปล่อยวางได้มากขึ้น และก่อเกิดเป็นสมาธิเพราะจิตได้ถูกพรากไปให้ความสนใจในความหมายของเพลงแทนการคิดหมกมุ่นในเรื่องอื่นๆ ที่เป็นโทษ

ในการเลือกลักษณะของดนตรีที่นำมาใช้ฟังเพื่อการผ่อนคลายนี้ ควรเลือกดนตรีให้เหมาะแก่ความชอบ (Preference) ของผู้ฟัง ซึ่งควรมีการศึกษาภูมิหลังของผู้ฟังก่อนว่าเกิดในสมัยใด เพลงชนิดใดที่เขาชื่นชอบ ฟังแล้วเกิดความสุข และควรกำกับให้เสียงดนตรีมีความดังพอประมาณเหมาะสมกับประสิทธิภาพการรับฟังเสียงของผู้ฟัง เช่น ผู้ที่มีความไว (Sensitive) ในการรับรู้เสียง อาจต้องใช้ดนตรีที่มีความดังพอดี แต่สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องในการได้ยินควรเปิดเพลงที่มีความดังเพียงพอแก่ระดับการได้ยินของผู้ฟังแต่ละราย

6.1.2 การร้อง

6.1.2.1 การร้องเพื่อฝึกกระบวนการหายใจ

การร้องเพลงช่วยฝึกกระบวนการหายใจได้เพราะการร้องเปรียบเสมือนการออกกำลังกายให้ปอดหากร้องให้ถูกวิธีโดยหายใจถูกจังหวะจะทำให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น มีผลทำให้ปอดมีความจุออกซิเจนเพิ่มขึ้น ออกซิเจนจะไปช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย การร้องลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องมีเนื้อร้องก็ได้ เพียงแต่ใช้การหายใจเข้าให้ลึกที่สุดแล้วปล่อยลมออกมาเป็นเสียงต่างๆ เช่น การร้องเต็มเสียงว่า “อา.....” ติดต่อกัน จนจบห้วงลมหายใจช่วงหนึ่งโดยไม่หยุดไปตามจังหวะเพลงที่มีความซ้ำเนิบ มีช่วงห่างของ



ทำนองยาวพอประมาณ เริ่มตั้งแต่การร้องแบบห่าง และเพิ่มความเร็วขึ้นจนเริ่มตัดเป็นช่วงสั้นๆ “อะ อะ อะ อะ” โดยให้เสียงที่เปล่งออกมา ถูกส่งออกมาจากกระบังลม จะเป็นการออกกำลังกล้ามเนื้อท้องไปด้วย เป็นต้น

6.1.2.2 การร้องเพื่อความรื่นเริงบันเทิงใจ

เมื่อคนเราร้องเพลงที่ตนชอบแต่ละครั้งนั้น ฮอร์โมนแห่งความสุขได้แก่ เอนโดรฟินส์ (Endorphins) ก็จะหลั่งออกมาทำให้เกิดความกระชุ่มกระชวย และมีจิตใจที่สดใสเบิกบาน การร้องเพลงเพื่อความบันเทิงใจนี้ ผู้ร้องไม่มีความจำเป็นต้องมีทักษะ หรือเรียนรู้ การร้องเพลงแต่อย่างใด สามารถร้องไปตามที่ใจปรารถนาได้ จะร้องเบาหรือดัง จะร้องเดี่ยวหรือร้องคลอเบาๆ ไปกับวิทยุ หรือเครื่องเล่นแถบบันทึกเสียง ก็ไม่มีข้อบังคับแต่อย่างใด ขอเพียงให้ผู้ร้องมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความผ่อนคลายขึ้นได้ ปัจจุบันนี้มีเครื่องเล่นคาราโอเกะซึ่งสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการร้องได้

6.1.2.3 การร้องเพื่อฝึกสมาธิ

การร้องในลักษณะนี้เป็นการร้องที่มีวัตถุประสงค์ที่จะให้เกิดการเบี่ยงเบนของจิต จากสภาพที่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ กลับมาจดจ่อกับเนื้อเพลงทำให้เกิดสมาธิได้ในระดับหนึ่งเพราะจิตต้องคอยติดตามคำที่ร้องเพื่อประคองให้เข้าจังหวะเพลง



●ภาพกิจกรรมร้องเพลงของผู้พิการทางตา

6.1.3 การบรรเลง



●ภาพกะซู่

6.1.3.1 การบรรเลงเพื่อฝึกระบบการหายใจ

การฝึกระบบหายใจโดยใช้การบรรเลงดนตรีสามารถทำได้โดยใช้เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่าต่างๆ เช่นนกหวีด ขลุ่ย หรือ กะซู่ (Kazoo) ซึ่งมีลักษณะคล้ายนกหวีด มีเสียงแหลมหรือทุ้มแล้วแต่ชอบใช้เป่าบังคับให้เสียงสูงหรือต่ำได้ด้วยความเบา-แรงของลมที่ใช้ ดังนั้นผู้เป่าไม่จำเป็นต้องมีความรู้ในการเล่นดนตรีมาก่อนก็สามารถเป่าได้ โดยเป่าในลักษณะเช่นเดียวกับการผิวกปาก

6.1.3.2 การบรรเลงเพื่อความรื่นเริงบันเทิงใจ

การบรรเลงดนตรีนั้นหากมิใช่เป็นการบรรเลงเพื่อการประกวดแข่งขัน ผู้บรรเลงมักจะได้รับ ความผ่อนคลาย เพื่อตอบสนองของความต้องการในด้านความบันเทิง ดังนั้นการเรียนรู้จักวิธีการบรรเลงเครื่องดนตรีชิ้นใดชิ้นหนึ่ง จึงเป็นสิ่งที่จะสามารถ



●ภาพการบรรเลงดนตรีไทยของผู้พิการทางสายตา



ช่วยให้เรามีเครื่องมือที่นำมาใช้ในการสร้างความรื่นเริงให้แก่ตนเองหรือผู้รอบข้างได้เป็นอย่างดี สำหรับผู้ที่ไม่เป็นดนตรีนั้นก็สามารถหยิบจับเครื่องทำจังหวะเช่น กลอง แทมโบริน ฆ้อง (xylophone) ฉิ่ง ฉาบ หรือ กรับ หรืออาจนำเอาวัสดุเหลือใช้เช่น กระป๋องนม ขวดน้ำ กระบอกไม้ไผ่ ถังน้ำ หรือกะลามะพร้าว มาเคาะ ทำจังหวะไปกับเพลงที่ฟัง ก็ทำให้เกิดความสนุกสนานได้ เป็นต้น

6.1.3.3 การบรรเลงเพื่อฝึกสมาธิ

การบรรเลงดนตรีมีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องใช้สมาธิไม่มากก็น้อย หากวัตถุประสงค์ในการบรรเลงเป็นไปเพื่อการแสดงก็ย่อมต้องใช้สมาธิในการบรรเลงและฝึกซ้อมมาก ซึ่งผู้บรรเลงลักษณะนี้ย่อมได้โอกาสในการฝึกสมาธิไปโดยปริยาย สำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นฐานดนตรีมาก่อน ก็อาจฝึกเครื่องดนตรีที่ไม่มีความซับซ้อนมากนักได้ เช่นเครื่องดนตรีประเภทเขย่าแบบอังกฤษ นอกจากจะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังสามารถฝึกสมาธิได้เพราะการบรรเลงอังกฤษให้เป็นการทำนองนั้นต้องใช้ผู้บรรเลงหลายคนผู้เล่นต้องมีสมาธิเพราะต้องเขย่าตามตัวโน้ตและจังหวะที่กำหนด การบรรเลงในขั้นต้นอาจใช้เพลงที่มีทำนองง่ายๆ เช่น เพลงยยะวา เมื่อฝึกไประยะหนึ่งหากพยายามจำทำนองโดยไม่ต้องอ่านโน้ตได้ก็จะทำให้จิตใจมีสมาธิไม่คิดวอกแวกถึงสิ่งอื่นๆ ในขณะที่บรรเลง

6.1.3.4 การบรรเลงเพื่อออกกำลังกาย

ผู้บรรเลงที่ต้องการออกกำลังกายที่บ้านก็สามารถทำได้โดยการบรรเลงดนตรีอย่างต่อเนื่อง เช่นการบรรเลงเปียโนจะได้ออกกำลังกาย ข้อมือ และแขน หรือการบรรเลงระนาดเอกอย่างต่อเนื่องประมาณ 1-2 ชั่วโมงจะได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนแขนและไหล่ รวมถึงหน้าท้อง ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานได้เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงอีกด้วย

6.1.4 เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง

6.1.4.1 การเคลื่อนไหวเพื่อฝึกระบบการหายใจ

นอกจากการร้องเพลงจะช่วยในการฝึกระบบหายใจแล้ว การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลงพร้อมๆ กับการหายใจเข้าออกอย่างเป็นระบบ ก็จะสามารถช่วยให้ระบบการหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

6.1.4.2 การเคลื่อนไหวเพื่อความรื่นเริงบันเทิงใจ

การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะดนตรีที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน สามารถทำได้โดยการเต้นรำ อาจเป็นการเต้นแบบอิสระ หรือเป็นการเต้นหมู่ก็ได้ การเคลื่อนไหวลักษณะนี้จะทำให้ ฮอริโมนแห่งความสุขหลั่งออกมา พร้อมกับมีการเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี



6.1.4.3 การเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกาย

ปัจจุบันมีผู้นำดนตรีไปใช้เพื่อการออกกำลังกายมากมาย เช่นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นเพราะเสียงและจังหวะที่เร้าใจของดนตรีสามารถกระตุ้นความสนใจของผู้ฟังทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า มีความสนุกสนานในการขยับท่าทางไปตามเสียงดนตรี นอกจากนี้ผู้ที่ชอบการวิ่งออกกำลังกายอาจนำเครื่องเล่นแถบบันทึกเสียง หรือ MP3 ใส่หูฟังติดตัวไปใช้เปิดเพื่อให้จังหวะในการย่างก้าวเดินหรือการวิ่งนั้น มีความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง รวมถึงผู้ออกกำลังกายก็จะมีสมาธิเพิ่มขึ้นไปพร้อมๆกัน

6.1.4.4 การเคลื่อนไหวเพื่อฝึกสมาธิ

ปัจจุบันพบว่ามีผู้นำดนตรีไปใช้เพื่อประกอบการฝึกสมาธิมากขึ้น เพราะดนตรีมีจังหวะที่สามารถเป็นที่ยึดเกาะในการกำหนดจิตได้ การออกกำลังกายแบบจีนเช่น ไทเก๊กเป็นกิจกรรม ฝ่าหลุนกง ก็ใช้ดนตรีเพื่อเป็นวิถีในการเคลื่อนไหว ผู้ที่สนใจอาจฝึกสมาธิโดยใช้การเคลื่อนไหวอย่างง่ายในกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่นการเดินในบ้าน การทำงานบ้าน หรือการนอน เป็นต้น เพลงที่นำมาใช้อาจมีหลากหลายทำนอง และจังหวะ เช่นการทำงานบ้านอาจใช้เพลงที่มีจังหวะเร็วปานกลาง

6.2 รูปแบบของกิจกรรมดนตรีบำบัด

ในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดสามารถทำได้ 2 รูปแบบ ได้แก่

6.2.1 ดนตรีบำบัดแบบเดี่ยว (Individual Music Therapy)

การทำกิจกรรมบำบัดแบบเดี่ยวสามารถทำได้โดยมีข้อดีคือไม่ต้องเสียเวลาในการรอคอยให้พร้อมเพียงกันคือ พร้อมเมื่อใดก็สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งเหมาะแก่การปฏิบัติในผู้ที่ไม่ชอบการเข้าสังคมหรือมีความผิดปกติมากที่ต้องอยู่ในการควบคุมของคณะทำงานด้านดนตรีบำบัดแต่สำหรับผู้ที่ปกติก็สามารถใช้ดนตรีในการบำบัดเป็นการส่วนตัวได้ตามความพึงพอใจในโอกาสที่เหมาะสม

6.2.2 ดนตรีบำบัดแบบกลุ่ม (Community Music Therapy)

ผู้ที่ไม่สามารถใช้ดนตรีในการบำบัดตนเองได้ก็อาจเลือกใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดแบบกลุ่ม เพราะข้อดีของการเข้ากลุ่มคือทำให้ต้องปฏิบัติตามหลักการของกลุ่ม เพื่อความพร้อมเพียงของหมู่คณะ ทำให้เกิดการรู้จักกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ช่วยทำให้ความเหงา ความคิดที่เป็นแง่ลบได้ถูกปลดปล่อย เพราะมีผู้รับฟังและเข้าใจมากขึ้น แนวความคิดดนตรีบำบัดแบบกลุ่มนี้ได้รับความนิยมมากในประเทศแถบยุโรป และเอเชีย ซึ่งมีผู้พยายามกำหนดนิยามดนตรีบำบัดแบบกลุ่ม (Community Music Therapy) ว่าเป็นดนตรีบำบัดที่ชุมชนมีส่วนร่วม หลายรัฐในประเทศสหรัฐอเมริกา และแถบยุโรปรวมทั้งประเทศไทยนั้น



มีองค์การของรัฐบาลให้การสนับสนุนเป็นกิจกรรมของชุมชน หรือหมู่บ้าน โดยให้งบประมาณ เพื่อจัดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องระยะยาว เพื่อให้คนในท้องถิ่นได้มีโอกาสมาทำกิจกรรมดนตรีบำบัดร่วมกัน ทำให้เกิดความผ่อนคลายและยังเป็นการสร้างความสมัครสมานสามัคคีให้เกิดแก่หมู่คณะอีกด้วย

การเลือกชนิดของดนตรีเพื่อนำมาใช้ในการบำบัดมีวิธีอย่างไรนั้น มักจะเป็นคำถามในใจของหลายๆ คน อันที่จริงแล้ว การเลือกใช้ดนตรีประเภทใดคงต้องพิจารณา ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการบำบัดเป็นสำคัญเพราะหากถูกใจแล้วย่อมส่งผลดี และตอบสนองความต้องการในการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดได้ รวมถึงทำให้เกิดความสุขซึ่งเป็นประเด็นสำคัญอันดับต้นในวัตถุประสงค์ของการใช้ดนตรีบำบัด

การที่ผู้เข้ารับการรักษาไม่มีพื้นฐานด้านดนตรีมาก่อนก็มีใช้ประเด็นปัญหาของการใช้ดนตรีบำบัดเพราะกิจกรรมดนตรีบำบัด สามารถจัดสรรได้หลากหลาย แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือการคำนึงถึง สถานการณ์และความจำเป็นในการบำบัดเฉพาะโรค ดังนั้นผู้ที่เข้ารับการบำบัดจะมีส่วนช่วยได้มากในการตัดสินใจเลือกประเภทของดนตรีให้สอดคล้องกับความต้องการของตนและสอดคล้องกับกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดในแต่ละกรณีไป

6.3 ขั้นตอนการปฏิบัติงานดนตรีบำบัด

เนื่องจากนักดนตรีบำบัดมีหน้าที่ต้องให้บริการแก่ผู้เข้ารับการบำบัดที่มีอาการของโรคต่างๆ กันออกไป แต่ละกรณี ดังนั้นจึงไม่ปรากฏเป็นรูปแบบมาตรฐาน ว่าการใช้ดนตรีบำบัดมีมาตรฐานการใช้อย่างไร นักดนตรีบำบัดร่วมกับแพทย์ พยาบาล และนักกิจกรรมบำบัดจะทำการประเมินผลวินิจฉัยอาการและร่วมกันตัดสินใจในการวางแผนกิจกรรมในการบำบัดแต่ละรายแตกต่างกันไปซึ่งหลักการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนมีดังนี้

6.3.1 ศึกษาความเป็นมาของผู้เข้ารับการบำบัด

6.3.1.1 ข้อมูลบุคคลทั่วไป

6.3.1.2 ข้อมูลด้านโรค อาการ และภูมิหลังการรักษา

6.3.2 การวินิจฉัยโรคเพื่อวางแผนการบำบัด

คณะทำงานซึ่งประกอบด้วยแพทย์ พยาบาล ร่วมกันวินิจฉัยโรค นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักจิตบำบัด และนักดนตรีบำบัด ร่วมรับฟังและเสนอแนะแนวทางการเป็นไปได้ในการใช้ดนตรีบำบัด เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการรักษา

6.3.3 วางแผนการบำบัด

คณะทำงานงานในข้อ 6.3.2 ร่วมกันวางแผนการใช้ดนตรีบำบัด ให้เหมาะสมแก่สภาวะ



อาการของผู้เข้ารับการบำบัด การเลือกใช้เครื่องมือในการวัดโดยวิธีการทางคลินิก ตลอดจน ออกแบบวิธีการประเมิน เพื่อติดตามผล

นักดนตรีบำบัด นักกิจกรรมบำบัด และนักจิตบำบัด วางแผนการจัดกิจกรรมให้ สามารถตอบสนองความพึงพอใจของผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อให้การบำบัดเกิดสัมฤทธิ์ผล โดยได้รับความร่วมมือจากผู้เข้ารับการบำบัดอย่างเต็มที่

6.3.4 การปฏิบัติการบำบัด

เมื่อวางแผนการบำบัดแล้ว ในขั้นตอนดำเนินการ นักดนตรีบำบัดควรมีนักกายภาพบำบัด หรือนักจิตบำบัด (แล้วแต่กรณี) ร่วมในการปฏิบัติการด้วย เพื่อช่วยเหลือในกรณีที่ต้องการ คำปรึกษาในด้านกายภาพ หรือด้านความผิดปกติของจิตใจ เป็นต้น

6.3.5 การประเมิน และติดตามผลการบำบัด

การประเมินและการติดตามผลเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ในการทำ กิจกรรมดนตรีบำบัด เพราะการประเมินผลจะช่วยให้ทราบว่ากิจกรรมที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพ ในการช่วยบำบัดถูกต้องตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ นอกจากนี้การติดตามผลในแต่ละ กิจกรรมทุกครั้งเมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลงก็เป็นสิ่งสำคัญเพื่อจะได้ทบทวนว่าผู้เข้าร่วมรับการ บำบัดมีความพึงพอใจและให้ความร่วมมือ รวมทั้งได้รับประโยชน์จากกิจกรรมที่จัดนั้นอย่างไร การประเมินและติดตามผลจะมีส่วนช่วยในการสำรวจความสำเร็จในการใช้กิจกรรม และยัง ช่วยในการประมวลอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อการพัฒนากิจกรรมดนตรีบำบัด ให้มี ความสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัดต่อไป

6.4 เครื่องดนตรีบำบัด

เครื่องดนตรีที่ใช้ในกิจกรรมดนตรีบำบัดอาจเป็นเครื่องดนตรีที่มีอยู่แล้ว หรือเป็น เครื่องดนตรีที่ได้มีการพัฒนาขึ้นให้มีคุณสมบัติเอื้ออำนวยความสะดวกในการใช้แก่ผู้เข้ารับ การบำบัดมากขึ้น เช่นมีการปรับด้ามจับให้มีความพอดี มีขนาดเหมาะกับขนาดของมือผู้ใช้ เพื่อ ที่จะสามารถจับได้โดยไม่ลื่นไหลหลุดมือ อาจมีการสร้างเครื่องดนตรีพิเศษเพื่อใช้กับผู้ป่วย



● ภาพเตียงดนตรี

เฉพาะราย เครื่องดนตรีที่นำมาใช้มีทั้งเครื่องดีด เครื่องสี เครื่อง ตี เครื่องเป่า ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เตียงดนตรี (Musical Bed)¹

เครื่องดนตรีชนิดนี้เป็นเครื่องสายชนิดดีด ซึ่งใช้ในการ บำบัดมาช้านานในประเทศอินเดีย ด้วยความเชื่อที่ว่านอก

¹ แหล่งที่มา <http://www.saitenart.ch/sound-bed/index.en.html>



จากดนตรีจะเข้าสู่สัมผัสมนุษย์ได้ทางหูแล้ว ดนตรีสามารถเข้าสู่ร่างกายได้จากการสัมผัสพลังเสียงทางร่างกาย วิธีการใช้เสียงดนตรีนี้คือผู้เข้ารับการบำบัดจะนอนลงบนเตียง เพื่อให้เสียงที่เกิดจากการตี (โดยนักดนตรีมืออาชีพ หรือโดยตัวผู้เข้ารับการบำบัดเอง) สายของเครื่องดนตรีที่คว่ำอยู่ใต้เตียง การบำบัดเกิดขึ้นจากการที่พลังของเสียงนั้นเคลื่อนผ่านผิวของไม้ซิมผ่านเข้าสู่ร่างกาย โดยเข้าของผู้เข้ารับการบำบัดต้องอยู่บนเตียงด้วย ความสั่นสะเทือนของเสียงที่ไพเราะนั้นจะกระทบกับอวัยวะส่วนต่างๆ ที่สัมผัสเสียงอยู่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายและ กระตุ้นให้จักรของร่างกายทำงานอย่างสมดุล เครื่องดนตรีชิ้นนี้สามารถหมุนกลับให้ด้านใดที่เป็นสายกลับขึ้นมาเป็นเครื่องดนตรีที่สวยงามและเล่นได้ตามตำแหน่งปกติอีกด้วย

ลูกเหวี่ยงไม้ (Hand Held Football Rattle)²

เครื่องดนตรีชิ้นนี้ทำจากเนื้อไม้อย่างดี มีด้ามจับที่ถูกต้อง ออกแบบให้มีความพอดีเหมาะสม เมื่อเหวี่ยงหัวไปรอบแกนหมุนจะ ให้เสียงที่ดังเสียดสีอย่างแรง ใช้กับเด็กที่มีความบกพร่องทางสมอง เพื่อเป็นเครื่องมือป้องกันตัว เมื่อมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย หรือใช้ใส่สัตว์ที่ไม่พึงประสงค์



● ภาพลูกเหวี่ยงไม้
(Hand Held Football Rattle)

ระนาดเหล็กหมุน (Spinned Xylophone)³

ระนาดเหล็กหมุนกลม (Spinned Xylophone) แต่ละชุดได้รับการออกแบบให้มีบันไดเสียงต่างๆ สามารถบรรเลงได้โดยไม่ต้องกลัวผิดบันไดเสียง สามารถบรรเลงโดยแขนบนเพดานหรือกิ่งของต้นไม้ ปลอ่ยให้ห้อยลงมาระดับสายตาของผู้บรรเลง เมื่อใช้มือหมุนระนาดกลมครั้งหนึ่ง ระนาดจะหมุนต่อเนื่องโดยอัตโนมัติประมาณ 15 นาทีที่สามารถใช้บรรเลงได้ตั้งแต่นั่ง หรือสองชุด หรืออาจจะมากกว่านั้นพร้อมๆ กัน ผู้บรรเลงใช้มือทั้งสองตีสลับกัน แนวความคิดในการประดิษฐ์เพื่อให้ผู้บรรเลงสร้างสรรค์ท่วงทำนองได้ตามจินตนาการ เหมาะสำหรับกิจกรรมดนตรีบำบัดลักษณะกลุ่ม หรืออาจบรรเลงเพื่อความผ่อนคลายทั้งภายในและภายนอกสถานที่



● ภาพระนาดเหล็กหมุน
(Spinned Xylophone)

² แหล่งที่มา <http://www.getethical.com/getprod.php?prodid=941>

³ แหล่งที่มา <http://www.freenotes.net/Instruments/spinners.html>



กลองชุดสนาม (Outdoor Drum Set)

กลองชุดสนาม (Outdoor Drum Set) ตัวกลองทำจากท่อพลาสติก ส่วนหน้ากลองทำจากหนังเทียมที่ถอดเปลี่ยนได้ กลองนี้จะติดตั้งแบบถาวรอย่างเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น เสียงของกลองแต่ละใบต่างกันสามารถตีเป็นทำนองเพลงได้โดยใช้ผู้ตีคนละ 1 ใบ เหมาะสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสมอง เพราะสามารถออกกำลังกาย วิ่งไปมาในบริเวณรอบสนามได้ ขณะปฏิบัติกิจกรรมดนตรีบำบัดโดยใช้กลองชุดสนามนี้



● ภาพกลองชุดสนาม
(Outdoor Drum Set)

ทั้งระนาดหมุ่น และกลองชุดสนามออกแบบโดยริชาร์ด คูก (Richard Cook) มีจำหน่ายในสหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกาและยุโรป

การสร้างเครื่องดนตรีนอกจากต้องคำนึงถึงขนาดที่เหมาะสมกับสภาพของผู้เข้ารับการบำบัด แล้วยังต้องคำนึงถึงการนำมาใช้ในกิจกรรม ตลอดจนถึงสถานที่ๆ ทำกิจกรรมว่าอยู่ภายในหรือภายนอกอาคารซึ่งหากเสียงของเครื่องดนตรีไม่มีความก้องกังวานที่พอดี ก็อาจทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเกิดความเบื่อหน่ายหรือรำคาญและปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในกิจกรรมนั้นได้ นอกจากนี้เครื่องดนตรีที่ดัดแปลงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เข้ารับการบำบัดแล้ว คนปกติก็สามารถใช้เครื่องดนตรีนี้เป็นอุปกรณ์ที่ให้ความสนุกสนานผ่อนคลายได้เช่นกัน

6.5 ข้อควรระวังในการใช้ดนตรีบำบัด

ดนตรีจะเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันก็ต่อเมื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการใช้ คือสามารถตอบสนองความพึงพอใจของผู้ใช้ได้ แต่ถ้าผลเป็นไปในทางตรงกันข้ามคือผู้ใช้ไม่มีความพึงพอใจ ดนตรีก็สามารถกลายเป็นพิษต่อการรับฟังซึ่งส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการเลือกสรรชนิดของดนตรีรวมถึงกระบวนการนำมาใช้จึงเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งสิ่งที่ต้องคำนึงถึงอันพึงหลีกเลี่ยงมิให้เกิดขึ้นในการใช้ดนตรีบำบัดมีดังนี้

6.5.1 ชนิดของดนตรีที่ไม่เหมาะสม

6.5.1.1 เครื่องดนตรีที่มีลักษณะของเสียงแหลม และดัง เช่น ซอด้วง ซอวงเล็ก ไวโอลินเมื่อบรรเลงอาจมีลักษณะเสียงที่สูงและดังเกินไปสำหรับคนที่มีประสาทการรับรู้เสียงไวและไม่สามารถทนทานต่อเสียงที่มีระดับสูงมากได้ เสียงนั้นจะกลายเป็นพิษทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายอารมณ์ได้ หรือเสียงที่เกิดจากโลหะเสียดสีกันเช่นการใช้ใบเลื่อยมาทำเป็นเครื่องดนตรี เมื่อสีจะให้เสียงที่สูงมาก ผู้ฟังอาจรู้สึกเสียวฟันเหมือนเสียงที่เกิดจากการเชื่อมโลหะเป็นต้น



6.5.1.2 เครื่องดนตรีที่มีลักษณะของเสียงต่ำและดังเช่นเสียงดับเบิลเบส เสียงกลองที่มีความต่ำจนทำให้เกิดการสั่นสะเทือนสูง อาจทำให้เกิดการสั่นสะเทือนเข้าไปรบกวนการเต้นของระบบหัวใจในผู้ที่มีความไวของการตอบสนองการรับรู้เสียงระดับต่ำได้ ก็จะทำให้เกิดความไม่สบายหูตึงหรืออาจส่งผลเสียทางร่างกายทำให้มีอาการปวดศีรษะได้

6.5.2 วิธีการใช้ดนตรีบำบัดที่ไม่เหมาะสม

6.5.2.1 การใช้ดนตรีที่ไม่สอดคล้องของสภาพอาการของผู้รับการบำบัด

การใช้ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยหากไม่มีการวินิจฉัยอาการของโรคให้ถ่องแท้ อาจเกิดความผิดพลาด และส่งผลร้ายแก่ผู้รับการบำบัดได้ เช่นผู้ที่มีปัญหาในการหายใจ หากร้องเพลงและหายใจไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน หรือ ผู้ป่วยโรคหัวใจหากร้องหรือเต้นมากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้เช่นกัน

6.5.2.2 การใช้ดนตรีโดยไม่คำนึงถึงความพึงพอใจของผู้เข้ารับการบำบัด

การที่บุคคลหนึ่งต้องฝืนใจฟัง ร้องหรือเล่นดนตรีที่ตนเองไม่ชอบนั้นอาจทำให้เกิดภาวะกดดัน เครียด อาจเกิดอาการหูตึง โกรธ ก่อให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพผู้นั้นได้ ดังนั้นผู้ที่อยู่ในขณะทำงานดนตรีบำบัดต้องคำนึงถึงความพึงพอใจของผู้เข้ารับการบำบัดเป็นสำคัญเพื่อให้บรรลุผลตามที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้

6.5.2.3 ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการใช้ดนตรีบำบัด

ดนตรีที่นำมาใช้ในการบำบัด เป็นเพียงเครื่องมือในการใช้ประกอบการรักษาเท่านั้น การใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดควรเป็นไปเพื่อเป็นกิจกรรมสมทบ หรือกิจกรรมเสริมเพื่อช่วยให้การรักษาเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะดนตรีจะช่วยเข้าไปกระตุ้นการทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) ดังนั้นเมื่อผู้รับการบำบัดมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นก็จะทำให้มีความพร้อมในการรับการรักษาดีขึ้นนั่นเอง ดังนั้นความเข้าใจว่าดนตรีบำบัดเป็นเช่นเดียวกับยาที่ช่วยแก้ไขอาการเจ็บป่วยได้นั้นจึงเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และอาจก่อให้เกิดผลร้ายตามมาคือหากเข้าใจว่าดนตรีบำบัดเป็นยาขนานหนึ่งแล้วตัดสินใจเลิกการรักษาทางคลินิกอื่นๆ ก็อาจทำให้ผู้เข้ารับการรักษาที่มีความเสี่ยงที่จะทำให้ความเจ็บป่วยกำเริบขึ้นเพราะขาดการรักษาที่ถูกต้องและอาจมีผลถึงชีวิตเลยก็ว่าได้ ดังนั้นคณะทำงานที่ทำกิจกรรมดนตรีบำบัดควรอธิบายให้ผู้รับการบำบัดฟัง ตลอดจนให้คำแนะนำว่าดนตรีบำบัดมีขอบเขต และวัตถุประสงค์ในการรักษาอย่างไร เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้รับการบำบัด



สรุป

จะเห็นได้ว่าการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวันมีวิธีการที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นการร้อง การฟัง การบรรเลง หรือการเคลื่อนไหวไปกับเสียงดนตรี ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทั้งผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจหรือสมอง หรือมีชีวิตที่ปกติก็สามารถนำมาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพหรือความต้องการของตนได้เช่นกัน แต่การจะใช้ดนตรีบำบัดให้เกิดผลดีนั้นต้องพิจารณาถึงข้อควรระวังทั้งในเรื่องรูปแบบกิจกรรม วิธีการ ขั้นตอน ว่ามีความเหมาะสม มีความสมบูรณ์และมีความพร้อมเพียงใด ในเรื่องเครื่องดนตรีที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ในกิจกรรมดนตรีบำบัดก็ควรได้รับการออกแบบอย่างพิถีพิถัน เหมาะสมกับลักษณะทางกายภาพของผู้ที่เข้ารับการบำบัด ควรให้ความสำคัญเรื่องความสะดวกในการเข้าถึงของผู้ที่เข้ารับการบำบัดเป็นสำคัญ การใช้ดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวันหากได้คำนึงถึงปัจจัยที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นก็จะทำให้ดนตรีเป็นประโยชน์แก่ชีวิตในด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ประโยชน์จากดนตรีเพื่อการบำบัดได้อย่างดีต่อไป

