

แนวทางการพัฒนาบทบาทและความสำคัญของดนตรีบำบัดภายใต้บริบทของสังคมไทย* GUIDELINES FOR DEVELOPING THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF MUSIC THERAPY WITHIN THE CONTEXT OF THAI SOCIETY

วรนาฏ อินถารัต*, มณฑิยา รุ่งศิริ

Woranad Intarot*, Monthien Rungshiran

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปทุมธานี ประเทศไทย

Faculty of Humanities and Social Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University Under the Royal Patronage, Pathum Thani, Thailand

*Corresponding author E-mail: trishania@hotmail.com

บทคัดย่อ

ดนตรีบำบัดเป็นกระบวนการบำบัดที่ใช้เสียงเพลงและกิจกรรมทางดนตรีเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม งานวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาบทบาทและความสำคัญของดนตรีบำบัดภายใต้บริบทของสังคมไทย โดยมุ่งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ ด้านการแพทย์เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพและลดความเครียด ด้านการศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้และทักษะ และด้านชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและความสัมพันธ์ทางสังคม การดำเนินการบทความอาศัยการรวบรวมบทความและบททวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ดนตรีบำบัดมีศักยภาพสูงในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ ลดระดับความเครียด ความกังวล ภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างสมาธิให้สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ ยังมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การเข้าสังคม และการสื่อสาร โดยสามารถนำมาใช้เป็นการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการศึกษา ซึ่งช่วยสร้างความสุข ความผ่อนคลาย และลดภาระค่าใช้จ่ายทางสาธารณสุขในระยะยาว อย่างไรก็ตาม การพัฒนาดนตรีบำบัดในประเทศไทยยังอยู่ในระยะเริ่มต้น เนื่องจากปัญหาด้านการขาดบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ การขาดมาตรฐานวิชาชีพที่ได้รับการรับรอง และการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน แนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมควรเน้นการสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคการศึกษา และภาคสุขภาพ เช่น การจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอน การสนับสนุนงานวิจัย และการผลักดันนโยบายสาธารณสุข หากดำเนินการอย่างเป็นระบบ ดนตรีบำบัดจะสามารถพัฒนาให้มีบทบาทสำคัญต่อสังคมไทย โดยบูรณาการในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และชาติ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างสังคมที่สมดุลทั้งด้านสุขภาพกายและใจ

คำสำคัญ: ดนตรีบำบัด, สุขภาพจิต, วัฒนธรรมไทย, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, การบูรณาการดนตรี

Abstract

Music therapy is a therapeutic process that uses music and musical activities as key media to enhance and develop quality of life in physical, mental, emotional, and social dimensions. This research aims to explore approaches for developing the role and significance of music therapy within the context of Thai society, focusing on analyzing its applicability in three areas: medical use



for health recovery and stress reduction, education for promoting learning and skills, and community engagement for enhancing well-being and social relationships. The study is based on collecting and reviewing related articles and literature. Findings indicate that music therapy has strong potential in restoring mental health, reducing stress, anxiety, and depression, as well as improving concentration to better adapt to changing environments. Moreover, it plays an important role in developing learning skills, social interaction, and communication, serving as an educational tool that fosters motivation and participation. This contributes to happiness, relaxation, and long-term reductions in public health costs. However, the development of music therapy in Thailand is still in its early stages due to a shortage of trained professionals, the absence of recognized professional standards, and limited public awareness. Appropriate development should emphasize collaboration among the government, educational institutions, and the health sector, such as creating academic curricula, supporting research, and promoting public policies. If implemented systematically, music therapy can grow to play a significant role in Thai society by integrating at the individual, family, community, and national levels, ultimately improving quality of life and fostering a society balanced in both physical and mental health.

Keywords: Music Therapy, Mental Health, Thai Culture, Quality of Life Development, Music Integration

บทนำ

ดนตรีเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีบทบาทในพิธีกรรม วัฒนธรรม และความบันเทิง เสียงดนตรีไม่เพียงสร้างความเพลิดเพลิน แต่ยังมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง งานวิจัยของทวิคุณ ผลาผล พบว่า เสียงดนตรีสามารถกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติทำให้สมองปล่อยคลื่นอัลฟา ซึ่งช่วยสร้างความผ่อนคลาย เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ และสนับสนุนการบำบัดรักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ การทดลองบันทึกคลื่นสมองก่อน ระหว่าง และหลังการฟังดนตรี แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีและการตอบสนองของสมองเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของการฟัง กลไกของดนตรีบำบัดเริ่มต้นเมื่อเสียงถูกส่งผ่านอวัยวะรับฟังเข้าสู่ระบบประสาทการได้ยิน ก่อนที่จะถ่ายทอดไปยังสมองส่วนอะมิกลาลา ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะความกลัว ความโกรธ และความวิตกกังวล ขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อสมองส่วนไฮโปทาลามัส ที่จะสร้างสารออกซิโทซินเพิ่มขึ้น และลดการหลั่งคอร์ติโคโทรฟินริลีสซิงฮอร์โมน ส่งผลให้ต่อมหมวกไตส่วนนอกผลิตคอร์ติซอลลดลง จึงก่อให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย อย่างไรก็ตาม การตอบสนองต่อเสียงดนตรีขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น ความทรงจำ ความสำนึก และรสนิยมส่วนบุคคล ด้วยความหลากหลายนี้ ดนตรีจึงถูกนำไปประยุกต์ใช้ในหลายบริบท ไม่ว่าจะเป็นการลดความเครียดของผู้ป่วยระหว่างพักฟื้น การส่งเสริมการเรียนรู้ หรือแม้กระทั่งการกระตุ้นการเจริญเติบโตของพืช (ซิซนุพงศ์ อินทร์แก้ว, 2565) ดนตรีถือเป็นศิลปะที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของมนุษย์มาอย่างยาวนาน การนำดนตรีมาใช้ในการบำบัดหรือที่เรียกว่า ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นศาสตร์ที่ผสมผสานดนตรีกับกระบวนการทางจิตวิทยาและสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของบุคคล (Bruscia, K. E., 2014) งานวิจัยในต่างประเทศได้ชี้ให้เห็นว่า ดนตรีบำบัดสามารถช่วยลดความเครียด บรรเทาอาการซึมเศร้า ปรับปรุงสมรรถภาพผู้ป่วยโรคสมอง รวมถึงส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมและการสื่อสารในเด็กออทิสติก (Gold, C. et al, 2019); (Koelsch, S., 2020)



ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และร่างกาย ช่วยส่งเสริมการผ่อนคลาย ลดความเครียดที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำมาใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากดนตรีมีบทบาทสำคัญในสังคมไทยในด้านวัฒนธรรม ศาสนา และความบันเทิง จึงสามารถมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาดนตรีบำบัดให้เหมาะสมกับสังคมไทย การนำดนตรีมาใช้ในกิจกรรมมีเป้าหมายเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น ซึ่งเกิดจากการค้นคว้าทดลองศึกษา อย่างรอบคอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีบำบัด แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา และผู้เกี่ยวข้องทางด้านดนตรี แม้ว่าการนำดนตรีมาใช้บำบัดในทางการแพทย์ แต่ยังคงได้รับการสนับสนุนและการวิจัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน และสามารถนำมาใช้ได้ในทุกโอกาส (สมชัย ตรีการรุ่ง, 2565) สำหรับประเทศไทย แม้ดนตรีจะมีบทบาทในวัฒนธรรมและพิธีกรรมทางสังคมมาโดยตลอด แต่การพัฒนาบทบาทของดนตรีบำบัดในฐานะศาสตร์การแพทย์ทางเลือดยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น สถาบันการศึกษาและหน่วยงานทางการแพทย์ บางแห่งเริ่มให้ความสำคัญและบรรจุกระบวนการดนตรีบำบัดไว้ในการดูแลผู้ป่วย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ที่มีภาวะเครียด (ชญาธิศรั แก้วมณี, 2564) อย่างไรก็ตาม การพัฒนาดนตรีบำบัดในบริบทไทย ยังเผชิญข้อจำกัดด้านบุคลากรเฉพาะทาง มาตรฐานการปฏิบัติ และการยอมรับในวงกว้าง (จิราภรณ์ ศรีทอง, 2562)

นอกจากนี้ ดนตรียังได้หลอมรวมเข้ากับวัฒนธรรมและประเพณีได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น การใช้ดนตรีบำบัดจึงมีศักยภาพที่จะขยายบทบาทและความสำคัญได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้มุ่งศึกษาแนวทางการพัฒนาบทบาทและความสำคัญของดนตรีบำบัดภายใต้บริบทของสังคมไทย โดยเน้นถึงการนำเสียงดนตรี มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

บทบาทของดนตรีบำบัดในสังคมไทย

ดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์ที่มีการพัฒนาอย่างยาวนานทั่วโลก และเริ่มได้รับการจัดระบบในทางการแพทย์ ตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 จนกระทั่งกลายเป็นวิชาการที่มีการเรียนการสอนและสมาคมวิชาชีพในหลายประเทศ ปัจจุบันมีการศึกษาและพัฒนาอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในเอเชีย เช่น ญี่ปุ่นซึ่งมีความก้าวหน้าในการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ ในประเทศไทย ดนตรีบำบัดเริ่มถูกนำมาใช้ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2510 ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โดยคุณรำไพพรรณ ศรีโสภาค ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดรักษาในระบบสาธารณสุขไทย จากนั้นมีการขยายการประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านการแพทย์ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย และการส่งเสริมสุขภาพจิต ปัจจุบัน ดนตรีบำบัดในประเทศไทยได้รับการยอมรับมากขึ้น มีการใช้ในโรงพยาบาล สถาบันฟื้นฟู รวมถึงหน่วยงานด้านการศึกษาและการดูแลผู้สูงอายุ งานวิจัยและโครงการต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า ดนตรีช่วยบรรเทาความเครียด ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ดนตรีบำบัดกลายเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่สอดคล้องกับการพัฒนาระบบสุขภาพไทยยุคใหม่ (วิฒนวุฒิ ช่างชนะ, 2563) ดนตรีบำบัดได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในวงการแพทย์ทางเลือก โดยกรมการแพทย์ทางเลือก ภายใต้กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (สมชัย ตรีการรุ่ง, 2565) กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนิยามของดนตรีบำบัดเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างบุคลากรทางการแพทย์และผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้อง โดยนิยามว่า ดนตรีบำบัด หมายถึง การใช้ดนตรี องค์กรประกอบทางดนตรี และกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อฟื้นฟู รักษา และพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจของบุคคล ซึ่งการใช้ดนตรีบำบัดจะต้องผ่านกระบวนการวิเคราะห์และพัฒนาโดยผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ นักดนตรีบำบัด แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา อีกทั้งการมีส่วนร่วมของญาติผู้ป่วยยังช่วยสนับสนุนกระบวนการบำบัดด้วยดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ จะเริ่มบำบัดเมื่อเสียงดนตรีถูกส่งผ่านอวัยวะรับเสียง และแปลงเป็นสัญญาณผ่านเส้นประสาทไปยังสมองซีกขวา



ซึ่งมีบทบาทสำคัญในความคิดสร้างสรรค์และการตอบสนองทางจิตสรีระ สมองส่วนลิมบิก (Limbic System) ที่ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก จะทำงานร่วมกับสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และคอร์เทกซ์ (Cortex) เพื่อกระตุ้นความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย ดนตรีบำบัดยังส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบต่อมไร้ท่อ ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม (ดารารวรรณ คำปา และเดชา ทำดี, 2566)

ดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์ที่ผสมผสานดนตรีกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูสุขภาพ โดยนักดนตรีบำบัดผู้เชี่ยวชาญจะใช้ดนตรีในการกระตุ้นระบบประสาท เสริมสร้างการรับรู้ ลดความกังวล และความเครียด รวมทั้งช่วยจัดการอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ดนตรียังมีบทบาทในการสร้างความหมายในชีวิต เพิ่มความหวัง และความเข้มแข็งทางใจ เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์ พัฒนาทักษะการสื่อสาร ความคิดเชิงวิเคราะห์ สมาธิ และพุทธิปัญญา ส่งผลให้นักดนตรีบำบัดมีคุณค่าอย่างรอบด้านต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ (ทรงวรรณธรรม สมกอง, 2567) ในการให้บริการดนตรีบำบัด การออกแบบกิจกรรมดนตรีบำบัดจำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการ ซึ่งอาจแบ่งตามความเหมาะสมเป็นประเภทรายบุคคลที่ต้องการการดูแลเฉพาะทางในกลุ่มผู้ที่มีบกพร่องทางร่างกายหรือการรับรู้ ประเภทกลุ่มซึ่งเหมาะสำหรับการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ แม้จะมีข้อจำกัดบางอย่าง และประเภทผสม ซึ่งผสมผสานการบำบัดแบบรายบุคคลและกลุ่ม เพื่อให้เหมาะกับผู้ป่วยที่มีความต้องการหลากหลายมากยิ่งขึ้น ผู้ให้บริการควรให้คำแนะนำที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ การเข้ามาของดนตรีบำบัดมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางกายและจิตใจผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นดนตรี การเคลื่อนไหวตามจังหวะ และการฟังเพลง ซึ่งประกอบไปด้วย จังหวะ อัตรา จังหวะ และระดับเสียง องค์ประกอบเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นระบบประสาท ช่วยพัฒนาความสมดุลทางอารมณ์ และปรับสมดุลของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประเทศไทยได้นำดนตรีบำบัดมาใช้ประโยชน์อย่างหลากหลาย นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีเสียงในการบำบัดยังช่วยเพิ่มสมดุลทางอารมณ์และจิตใจได้อย่างลึกซึ้ง ในอนาคตประเทศไทยอาจนำดนตรีบำบัดมาใช้เป็นเครื่องมือที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการใช้ดนตรีบำบัดในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ และเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในระบบการศึกษาเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะทางสังคม ดนตรีบำบัดจึงเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญและมีบทบาทเชิงบวกต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยอย่างยั่งยืน (อมรรมาศ มุกดาม่วง และนราธร ยืนยง, 2566)

ความสำคัญของดนตรีบำบัดในสังคมไทย

ดนตรีไม่เพียงเป็นศิลปะที่ถ่ายทอดความงามทางอารมณ์ แต่ยังทำหน้าที่เป็นพลังทางสังคมที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน ตั้งแต่ในช่วงสมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน ไม่เพียงทำหน้าที่สร้างความบันเทิง แต่ยังมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา การปลุกใจ การขับกล่อม และการบำบัดรักษา ดนตรีสะท้อนความคิดและอารมณ์ของผู้คน ทั้งยังช่วยสร้างความร่วมมือ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ในสังคม เสียงดนตรีที่ผสมผสานกันอย่างลงตัวทำให้ การร้อง การฟัง และการบรรเลงกลายเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามัคคีและความเป็นหนึ่งเดียวของผู้คน นอกจากนี้ ดนตรีไทยยังถูกใช้ในพิธีกรรมและประเพณีสำคัญ เช่น งานมงคลและงานศพ แสดงความเชื่อมโยงระหว่างดนตรีกับวิถีวัฒนธรรม ดนตรีจึงไม่เพียงเป็นสื่อบันเทิง แต่ยังเป็นเครื่องมือสื่อสารที่สร้างความผูกพันทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของชุมชน ปัจจุบัน ดนตรียังคงมีความสำคัญในการสร้างสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ ผ่านการใช้ในกิจกรรมทางการแพทย์ การศึกษา และการบำบัด ส่งผลให้นักดนตรีเป็นพลังทางสังคมที่ช่วยเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน (ไกรวิทย์ สุขวิน, 2565)



ในเชิงวิชาการ ดนตรีบำบัดทำงานโดยอาศัยกลไกทางประสาทวิทยา เมื่อเสียงเข้าสู่การได้ยินจะส่งสมองกระตุ้นระบบประสาทและส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ผู้ที่รู้สึกตัวสามารถปรับอารมณ์และความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนในผู้ที่ไม่รู้สึกตัว ดนตรีจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติและการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น การเต้นของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ขณะเดียวกันจังหวะ ทำนอง และระดับเสียงสามารถสร้างอารมณ์ที่หลากหลายได้ ตั้งแต่ความผ่อนคลายไปจนถึงการสร้างพลังใจ การเลือกใช้ดนตรีอย่างเหมาะสมจึงช่วยฟื้นฟูสมดุลง่ายใจ และยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกช่วงวัย (จตุพร แพงจักร และระพีพรรณ ชมแผน, 2565) ในประเทศไทย ดนตรีบำบัดเริ่มใช้อย่างเป็นระบบครั้งแรกที่โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อปี พ.ศ. 2533 เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตและเสริมสร้างการสื่อสาร ก่อนที่จะขยายสู่โรงพยาบาลและหน่วยงานด้านสุขภาพทั่วประเทศ เช่น การลดความวิตกกังวล การฟื้นฟูเด็กที่มีความต้องการพิเศษ และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ปัจจุบัน ดนตรีบำบัดได้รับการยกระดับเป็นการเรียนการสอนระดับปริญญาตรีและโทที่มหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยรังสิต รวมถึงมีการอบรมระยะสั้นสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาขาชีพ ประสิทธิภาพของดนตรีบำบัดที่พิสูจน์แล้วในผู้ป่วยโรคมะเร็ง เด็กออทิสติก และผู้สูงอายุสมองเสื่อม ตอกย้ำว่าดนตรีบำบัดไม่ใช่เพียงกิจกรรมเสริมแต่เป็นเครื่องมือสุขภาพที่มีคุณค่าและยังยืนต่อสังคมไทย (สมชัย ตระการรุ่ง, 2565)

ในเชิงปฏิบัติ ดนตรีบำบัดมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อทั้งเด็กและผู้สูงอายุ เด็กสามารถใช้ดนตรีบำบัดเพื่อพัฒนาสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ และการแสดงออก รวมถึงสร้างสายสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับครอบครัว อีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล กระตุ้นการเรียนรู้ และเสริมความมั่นใจในการเข้าสังคม สำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ การฟังเพลงที่คุ้นเคยจะช่วยกระตุ้นความทรงจำเชิงบวก ทำให้รู้สึกเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีต เกิดความสุข และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ลดความโดดเดี่ยวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม ในสังคมไทย การประยุกต์ใช้ดนตรีบำบัดจึงไม่เพียงแต่สร้างประโยชน์ต่อเด็กและผู้สูงอายุ แต่ยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น เชื่อมโยงครอบครัวและชุมชน ดนตรีบำบัดจึงมิใช่เพียงเครื่องมือด้านสุขภาพ แต่ยังคงเป็นพลังทางสังคมที่ช่วยสร้างความสามัคคี ความอบอุ่น และยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยในทุกช่วงวัย (วิชญ์ บุญรอด, 2563)

นอกจากนี้ ดนตรีบำบัดยังมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพจิตและสังคม ไม่เพียงช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายและจิต แต่ยังเป็นพลังที่สร้างสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ การฟังดนตรีที่สอดคล้องกับอารมณ์ เช่น การฟังเพลงเศร้าในเวลาที่รู้สึกเศร้าในเวลาที่รู้สึกเศร้า ช่วยให้ผู้ฟังคลายความโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้แสดงออกถึงความรู้สึกที่ยากต่อการสื่อสารด้วยคำพูด ดนตรีจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือเพื่อการบำบัดเฉพาะบุคคล แต่ยังเป็นกลไกสำคัญที่ส่งเสริมความผูกพันระหว่างผู้คน ลดความตึงเครียด และสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในชุมชน อีกทั้งยังช่วยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ค้นพบศักยภาพในตนเองและพัฒนาออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ (วิมลรัตน์ วันเพ็ญ และคณะ, 2566) ทั้งนี้ งานวิจัยของธนาภรณ์ เสถียรวารีย์ และคณะ ยังยืนยันว่าดนตรีบำบัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการปรับอารมณ์และกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการบำบัดที่ปลอดภัยและมีต้นทุนต่ำ ผู้ให้บริการสามารถใช้ประโยชน์จากการตอบสนองทางอารมณ์ ความคิด และสรีรวิทยาที่เกิดจากดนตรี เพื่อส่งเสริมการแสดงออกและสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมไทย (ธนาภรณ์ เสถียรวารีย์ และคณะ, 2567)

แนวทางการพัฒนาดนตรีบำบัดในสังคมไทย

ดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์ที่ผสมผสานความรู้ด้านดนตรีกับหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น เช่น การฟังเพลง การร้องเพลง การบรรเลงเครื่องดนตรี การแต่งเพลง หรือการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ซึ่งแม้ผู้เข้ารับการบำบัดจะไม่มีพื้นฐานทางดนตรีก็สามารถได้รับประโยชน์ อาทิ การพัฒนาความจำ สมาธิ ความมั่นใจตนเอง



ตลอดจนการลดความเครียดและความเหงา นักดนตรีบำบัดต้องผ่านการศึกษาเฉพาะทางเพื่อประเมินความต้องการและออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ภายใต้แนวทางการดูแลแบบผู้ป่วยและครอบครัวเป็นศูนย์กลาง (Patient and Family Centered Care) ซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย สามารถแบ่งแนวทางการพัฒนาดนตรีบำบัดในสังคมไทยได้ดังนี้ (หทัยรัตน์ ดีประเสริฐ, 2567)

1. กลุ่มผู้ป่วยทางการแพทย์และการมีปัญหสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรคเรื้อรังหรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ดนตรีบำบัดมีบทบาทในการลดความเจ็บปวด บรรเทาความวิตกกังวล และเสริมสร้างการนอนหลับที่มีคุณภาพจากการทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย หรือการร้องเพลงร่วมกับครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความอบอุ่นและมีกำลังใจ อีกทั้งเมื่อนวนกับการใช้ยาและจิตบำบัด ยังช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์และทัศนคติของผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมชัย ตระการรุ่ง, 2565)

2. สำหรับกลุ่มเด็กและเยาวชน ดนตรีบำบัดช่วยพัฒนาทักษะด้านการรับรู้สำหรับเด็กทั่วไปและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยการบริหารจัดการผ่านการเรียนรู้จังหวะ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง และการฝึกการสื่อสาร กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้าง EQ, ความคิดสร้างสรรค์ และการเข้าสังคม โดยไม่เน้นการเรียนรู้ตัวโน้ตดนตรี แต่เน้นให้เด็กได้รับความสุขและความผ่อนคลาย นอกจากนี้ ในกรณีของเด็กในครรภ์ การเปิดเพลงบรรเลงหรือเพลงคลาสสิกที่มีความอ่อนโยน สามารถช่วยเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และ สร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมารดากับทารกได้ (วิชญ์ บุญรอด, 2563)

3. กลุ่มผู้สูงอายุและผู้มีภาวะสมองเสื่อม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงหรือบรรเลงดนตรีร่วมกัน มีภาวะซึมเศร้าลดลงภายในหนึ่งเดือน และมีพัฒนาการด้านความจำที่ดีขึ้น เมื่อเข้าร่วมต่อเนื่อง 6 - 12 เดือน นอกจากนี้ ดนตรียังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในศักยภาพของตนเอง เกิดการมีส่วนร่วมกับสังคม และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (วิชญ์ บุญรอด, 2563)

4. กลุ่มการศึกษาและการพัฒนาวิชาชีพ ปัจจุบันประเทศไทยยังมีข้อจำกัดในการจัดการเรียนการสอน ดนตรีบำบัด ทั้งในระดับมหาวิทยาลัยและหลักสูตรวิชาชีพเฉพาะทาง ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมการเรียนการสอนทั้งในรูปแบบระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงการพัฒนาหลักสูตรออนไลน์ เพื่อสร้างบุคลากรผู้เชี่ยวชาญอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังควรสนับสนุนทุนวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และ พัฒนามาตรฐานวิชาชีพในระดับสากล (สมชัย ตระการรุ่ง, 2565); (ชนารี เลหาพะพงษ์พันธ์, 2566)

5. แนวทางเชิงระบบและนโยบาย: เพื่อให้ดนตรีบำบัดเติบโตอย่างยั่งยืนในสังคมไทย จำเป็นต้องดำเนินการในระดับนโยบายและระบบ ดังนี้ (รัชณี จุลทะหว่า และสรรค์ชัย ไชยสกุลวงศ์, 2565)

- 5.1 สร้างการรับรู้แก่สาธารณชน โดยผ่านกิจกรรมสัมมนาและเวิร์กช็อปในโรงเรียนและโรงพยาบาล
- 5.2 ส่งเสริมการศึกษาและวิจัย เปิดหลักสูตรดนตรีบำบัดและสนับสนุนทุนวิจัยในสถาบันการศึกษา
- 5.3 พัฒนาสถานบริการเฉพาะทาง ในศูนย์สุขภาพและโรงพยาบาล พร้อมทั้งบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ
- 5.4 สร้างเครือข่ายความร่วมมือ ระหว่างภาครัฐ เอกชน และองค์กรสาธารณะ
- 5.5 ผสานวัฒนธรรมไทยเข้าด้วยกัน โดยประยุกต์ใช้เพลงไทยเดิม เครื่องดนตรีไทยในกระบวนการบำบัด
- 5.6 ขยายการเข้าถึงกลุ่มเปราะบาง เช่น เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ, ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 5.7 พัฒนาเทคโนโลยีสนับสนุน เช่น แอปพลิเคชัน หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงบริการได้ง่ายขึ้น

เข้าถึงบริการได้ง่ายขึ้น

ดนตรีบำบัดมีศักยภาพสูงในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตในผู้ใหญ่ หรือการชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุ การพัฒนาดนตรีบำบัดโดยแยกตามกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจน พร้อมทั้งสนับสนุนด้านการศึกษา วิจัย และนโยบาย จะช่วยให้ศาสตร์นี้กลายเป็นหนึ่งในกลไกสำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดีและยั่งยืนของสังคมไทยในอนาคต

แนวทางการพัฒนาบทบาทและความสำคัญของคนตรีบำบัดภายใต้บริบทของสังคมไทย

1. **บทบาทของคนตรีบำบัดในบริบทไทย** คนตรีบำบัดในประเทศไทยมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของประชาชนในกลุ่มต่าง ๆ อาทิ เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง โดยสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูสมรรถภาพและลดภาวะเครียด นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งเสริมความเข้าใจและความสามัคคีในระดับชุมชน

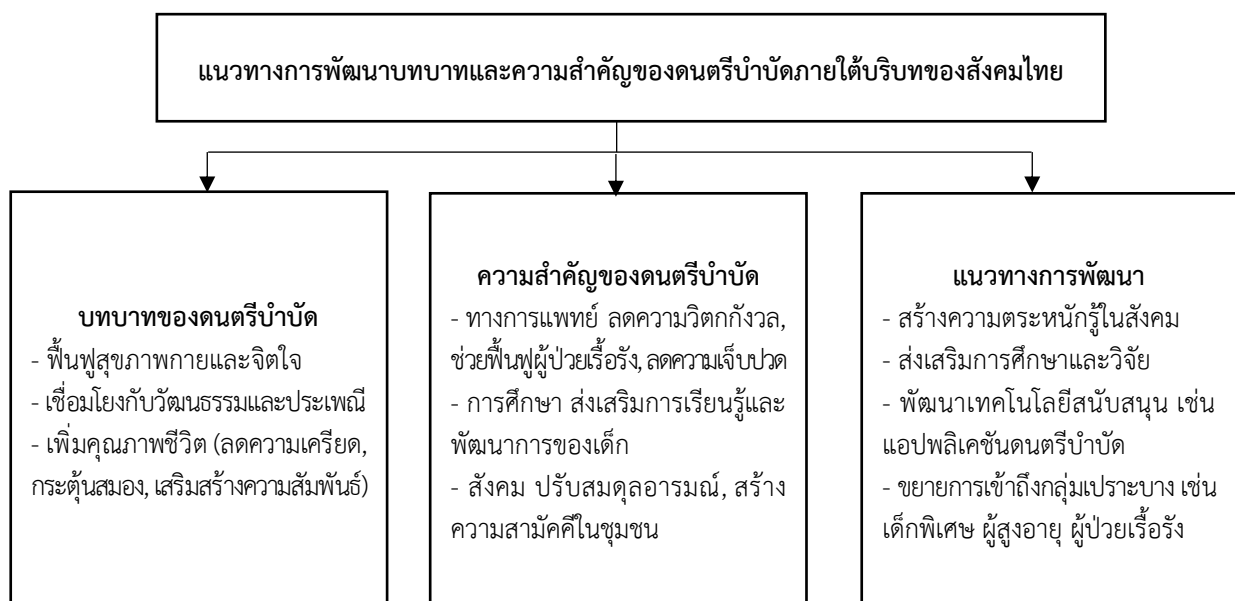
2. **แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้และการประยุกต์ใช้** การพัฒนาคนตรีบำบัดในประเทศไทยควรดำเนินการโดยการบูรณาการองค์ความรู้จากแนวคิดสากลเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่น ตัวอย่างเช่น การนำเพลงพื้นบ้านไทยมาผสมผสานกับเทคนิคดนตรีบำบัดจากต่างประเทศ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมของผู้รับบริการ นอกจากนี้ควรมีการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมที่คำนึงถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความต้องการเฉพาะของกลุ่มเป้าหมาย

3. **ประโยชน์เชิงสังคมและสุขภาพ** การประยุกต์ใช้คนตรีบำบัดในระดับชุมชนสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง อีกทั้งยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งของชุมชนในระยะยาว

4. **แนวทางการวิจัยและพัฒนาต่อเนื่อง** เพื่อให้ดำเนินงานด้านคนตรีบำบัดมีความน่าเชื่อถือและสามารถขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อประเมินผลกระทบของการใช้คนตรีบำบัดในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาเครื่องมือวัดประสิทธิภาพ และคู่มือแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทไทย

5. **ข้อเสนอเชิงนโยบาย** การผลักดันนโยบายสนับสนุนจากภาครัฐและองค์การศึกษาในการบรรจุคนตรีบำบัดในวงกว้าง นอกจากนี้ การจัดตั้งเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญด้านคนตรีบำบัดทั้งในระดับชาติและท้องถิ่น จะส่งเสริมการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และแนวปฏิบัติที่มีความยั่งยืน

บทความนี้เน้นการบูรณาการวิทยาการดนตรีสมัยใหม่เข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย เพื่อพัฒนาศักยภาพของคนตรีบำบัดในด้านสุขภาพส่วนบุคคลและการส่งเสริมสังคมอย่างยั่งยืน โดยการศึกษาอ้างอิงและวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยของวิชญ์ บุญรอด; สมชัย ตระการรุ่ง; ไกรวิทย์ สุขวิน ซึ่งนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้คนตรีบำบัดในบริบทไทยอย่างมีประสิทธิภาพ (วิชญ์ บุญรอด, 2563); (สมชัย ตระการรุ่ง, 2565); (ไกรวิทย์ สุขวิน, 2565)



ภาพที่ 1 แนวทางการพัฒนาบทบาทและความสำคัญของคนตรีบำบัดภายใต้บริบทของสังคมไทย



สรุป

ดนตรีบำบัดมีศักยภาพสูงในการยกระดับสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยช่วยลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล อีกทั้งยังเสริมสร้างสมาธิ การสื่อสาร และทักษะการเข้าสังคมในเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง กลไกการบำบัดเกิดจากการกระตุ้นระบบประสาทและอารมณ์ ทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย และการปรับตัวในเชิงบวก ในระดับชุมชน ดนตรีบำบัดช่วยเชื่อมสัมพันธ์ ลดความโดดเดี่ยว และลดภาระด้านสาธารณสุขในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังขาดบุคลากรเฉพาะทาง มาตรฐานวิชาชีพ และการตระหนักรู้ของสังคมแนวทางการพัฒนาควรบูรณาการดนตรีบำบัดในระบบบริการสุขภาพและการศึกษา ใช้ควบคู่กับการรักษาทางการแพทย์ และเป็นสื่อในการพัฒนาทักษะ EQ และความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ควรเร่งสร้างบุคลากร จัดทำหลักสูตรทั้งระยะสั้นและระยะยาว พัฒนามาตรฐานวิชาชีพ และสนับสนุนงานวิจัยเชิงประจักษ์ เชิงนโยบายควรบรรจุดนตรีบำบัดในระบบสุขภาพ การศึกษา จัดตั้งศูนย์บริการเฉพาะทาง และสร้างเครือข่ายความร่วมมือจากหลายภาคส่วน การประยุกต์ใช้เพลงไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นจะช่วยเพิ่มความเหมาะสมและการยอมรับทางวัฒนธรรม ควรขยายการเข้าถึงกลุ่มเปราะบาง พร้อมพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนบริการอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง หากดำเนินการอย่างเป็นระบบ ดนตรีบำบัดจะเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตสร้างสมดุลทางกายใจของสังคมไทยอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ไกรวิทย์ สุขวิน. (2565). บทบาทของดนตรีกับความสามัคคีในสังคมไทย. วารสารแก่นดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 4(1), 61-84.
- จตุพร แพงจักร และระพีพรรณ ชมแผน. (2565). การเพิ่มความจำและป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุด้วยการบริหารสมองและดนตรีบำบัด. วารสารสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 6(1), 275-283.
- จิราภรณ์ ศรีทอง. (2562). ดนตรีบำบัด: ศาสตร์และศิลป์เพื่อการเยียวยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชญาณิษฐ์ แก้วมณี. (2564). ดนตรีบำบัดกับการดูแลผู้สูงอายุ: แนวทางการประยุกต์ใช้ในประเทศไทย. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 13(2), 45-60.
- ชนารี เลหาพงษ์พันธ์. (2566). ดนตรีกับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีสำหรับทุกคน. เรียกใช้เมื่อ 19 ตุลาคม 2567 จาก <https://empowerliving.doctor.or.th/case/1319>
- ชิษณุพงศ์ อินทร์แก้ว. (2565). ดนตรีกับการเมือง: คุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลต่อการสร้างสรรค์ของศิลปิน. วารสารสหวิทยาการ, 19(1), 55-89.
- ดาราวรรณ คำปา และเดชา ทำดี. (2566). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและสัญญาณชีพของผู้ป่วยที่รับการผ่าตัดแบบวันเดียวกลับ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ, 29(1), 17-29.
- ทรงวรรณ สมกอง. (2567). ประโยชน์ของการฝึกหายใจด้วยดนตรีบำบัดผ่านกิจกรรมร้องเพลงที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจในผู้สูงอายุ. วารสารดนตรี และการแสดง, 10(1), 183-192.
- ธนาภรณ์ เสถียรวารีย์ และคณะ. (2567). การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการปริทัศน์เป็นระบบ: กิจกรรมดนตรีบำบัดในฐานะเครื่องมือสื่อสารที่ใช้ในการดูแลสุขภาพในประเทศไทย. Journal of communication and innovation NIDA, 11(1), 1-21.



- รัชณี จุลทะหว่า และสรรค์ชัย ไชยสกุลวงศ์. (2565). การจัดการกิจกรรมดนตรีบำบัดสำหรับเด็ก เด็กออทิสติก และเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ. วารสารชัยภูมิปริทรรศน์, 5(1), 31-38.
- วัฒนวุฒิ ช่างชนะ. (2563). ดนตรีบำบัด: ความสุขสงบอันเป็นสมาธิสู่จินตนาการที่เปิดกว้าง. วารสารดนตรีบ้านสมเด็จเจ้า, 2(1), 119-134.
- วิษณุ บุญรอด. (2563). ดนตรี: ศาสตร์ทางเลือกในการบำบัด สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ. Mekong-Salween Civilization Studies Journal, 11(1), 174-196.
- วิมลรัตน์ วันเพ็ญ และคณะ. (2566). ดนตรีบำบัด: พลังแห่งเสียงกับสุขภาพจิตของวัยรุ่น. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. เรียกใช้เมื่อ 28 ตุลาคม 2567 จาก <https://shorturl.asia/B8Rlo>
- สมชัย ตระการรุ่ง. (2565). ประวัติศาสตร์ดนตรีบำบัดในประเทศไทย. Journal of the Faculty of Arts, Silpakorn University, 43(2), 187-201.
- หทัยรัตน์ ดีประเสริฐ. (2567). ดนตรีบำบัด ผู้ช่วยแพทย์ ฟันฟูจิตใจ-ดูแลผู้ป่วย. เรียกใช้เมื่อ 22 ตุลาคม 2567 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1125692>
- อมรมาศิ มุกตาม่วง และนราธร ยืนยง. (2566). แนวทางการสร้างสรรค์ดนตรีสำหรับกิจกรรมบำบัด. Journal of Fine and Applied Arts Chulalongkorn University, 10(1), 166-183.
- Bruscia, K. E. (2014). Defining music therapy. (3rd ed.). University Park, Illinois: Barcelona Publishers.
- Gold, C. et al. (2019). Individual music therapy for mental health care clients with low therapy motivation: Multicentre randomised controlled trial. Psychotherapy and Psychosomatics, 88(6), 383-385.
- Koelsch, S. (2020). A coordinate-based meta-analysis of music-evoked emotions. NeuroImage, 223(2020), 117350. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117350>