ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร
Extension of Music Therapy for the Elderly to Support the Elderly Society in Sakon Nakhon Province

สายันต์ บุญใบ[1]
Sayan Boonbai[1]

Received: 21 October2023 **Revised**: 22 December 2023 **Accepted**: 20 May 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต่อยอดและศึกษาประสิทธิผลของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย 1) ผู้สูงวัยจำนวน 5 คน ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คนเพื่อศึกษาจุดแข็งจุดอ่อนของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย 2) ผู้สูงวัยจำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนเพื่อประเมินความเหมาะสม และความเป็นไปได้ขององค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย 3) ผู้สูงวัยจำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนเพื่อสนทนากลุ่มระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับอรรถประโยชน์ของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย 4) กลุ่มผู้เตรียมตัวเข้าสู่สังคมสูงวัยจำนวน 10 คนและผู้สูงวัยจำนวน 10 คนเพื่อทดลองใช้ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย และ 5) ผู้สนใจจำนวน 40 คนเพื่อเข้าร่วมสัมมนาต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ระยะเวลาในการดำเนินงาน 1 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบเป็นทางการแบบมีโครงสร้างระดับกลาง 2 ฉบับ แบบบันทึกการประชุม และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครเป็นการนำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีซึ่งเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานที่ทำให้เกิดเป็นดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ ด้วยเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับเครื่องดนตรีสากล ทั้งเครื่องดนตรีที่ดำเนินทำนองและประกอบจังหวะ โดยบรรเลงในลายซึ่งเป็นศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะสอดประสานกันทั้งท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กัน ที่ได้ประพันธ์ เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดความไพเราะ และสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟัง เพื่อการบำบัด ได้แก่ ลายใหญ่ประยุกต์ ลายโป้ซ้ายประยุกต์ ลายเต้ยโขงประยุกต์ ลายเต้ยพม่าประยุกต์ และลายภูไท (ภูไทสกลนคร) ประยุกต์ และ 2) ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ โดยเสียงดนตรีให้ความรู้สึกสมหวัง ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ จังหวะให้

[1] รองศาสตราจารย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
[1] Associate Professor, Faculty of Humanities and Social Sciences, Sakon Nakhon Rajabhat University

ความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุล และมีสมาธิ ทำนองช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ การประสานเสียงสามารถกล่อมเกลาอารมณ์ ให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง และมีความเป็นอิสระ สีสันเสียงสามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิต และคีตลักษณ์ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะทำให้ดนตรีที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงวัยทุเลาลงจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

คำสำคัญ: ดนตรีบำบัด สังคมผู้สูงวัย

Abstract

The purpose of this research is to expand and study the effectiveness of music therapy for the elderly. To support the elderly society in Sakon Nakhon Province. The scope of the target group consists of 1) 5 elderly individuals, 5 experts, and 5 additional experts to study the strengths and weaknesses of music therapy for the elderly. 2) 3 elderly individuals, 3 experts, and 3 additional experts to evaluate the suitability and feasibility of music the rapy elements for the elderly. 3) 3 elderly individuals, and 3 experts to have a group discussion and brainstorm about the utility of extending music therapy for the elderly. 4) A group of 10 individuals preparing to enter an aging society and 10 elderly people to experiment with music therapy for the elderly. and 5) 40 people interested in attending a seminar on music therapy for the elderly. To support the elderly society in Sakon Nakhon Province. This research is a development project divided into 2 phases, with a duration of the operation is 1 year. The tools used to collect data include 2 medium-level structured formal interviews and meeting minutes. and group discussion recordings. The results of the research were as follows: 1) Expanding music therapy for the elderly to support the aging society in Sakon Nakhon Province, is a process to apply music, which consists of the elements and properties of music which are the basic important parts that make music with Isaan folk instruments are combined with international instruments, both musical instruments that carry melody and rhythm by playing in the pattern, which is the art of arranging sounds in various groups to be melodious. Harmonize both the melody and the rhythm at the same time that has been written, composed, or arranged for the sole purpose of playing music to cause laughter and create enjoyment for the listeners for treatment, including the large pattern, applied Po-Sai pattern, applied Toei Khong pattern, applied Burmese Toei pattern and applied Phu Thai (Phu Thai Sakon Nakhon) pattern. 2) Expanding music therapy for the elderly to support the aging society in Sakon Nakhon province, resulting in changes in the body, mind, and emotions, as well as various feelings and thoughts, with the sound of music giving a feeling of hope. Reduce fatigue and stress. The rhythm gives a feeling of relaxation, easy breathing, balanced body, and focus. Melodies help release emotions, reduce anxiety strengthen

creativity and imagination Harmonizing can soothe the mood, and give a feeling of freedom and independence. Colorful sounds can revive memories for the better, considering the reality of life and the style can help build self-esteem. This is a unique feature that makes the music that is produced different have different influences on listeners makes elderly people relieved from their existing unpleasant symptoms and restores the mind and body to live peacefully.

Keywords: Music Therapy, Elderly Society

บทนำ

เสียงดนตรีที่มีคุณภาพจะช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเกิดความพร้อม สมองจะหลั่งสารแห่งความสุขหรือที่เรียกว่าสารเอ็นดอร์ฟิน เมื่อสารตัวนี้หลั่งออกมาจะทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบผิวหนัง ฯลฯ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้รู้สึกสบายกาย เมื่อกายสบายจิตใจก็เบิกบานแจ่มใส มีความสุขตามหลักพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เสียงดนตรีที่มีคุณภาพสามารถทำให้สบายทั้งกายและใจ ทำให้เกิดความสมดุล (ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2543: 21-22 อ้างถึงใน ขวัญหทัย ยิ้มละมัย, 2547: 35-36) เสียงดนตรีที่ให้คุณค่าต่อพัฒนาการเชิงบวกจะส่งผลดีต่อจิตใจ นอกจากนั้นธรรมชาติของเสียงก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดทางหนึ่งที่ก่อให้เกิดความสุขอบอุ่น ปลอดภัย นอกจากมีผลดีต่อจิตใจแล้วเสียงดนตรีที่ไพเราะยังช่วยกระตุ้นเซลล์สมองให้ทำงานได้ดีขึ้น ความสามารถทางดนตรีของมนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของสมองซีกขวา ส่วนเวลาฟังเพลงหรือบรรเลงเพลงจะต้องใช้สมองซีกซ้าย ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมลักษณะของดนตรีที่ซับซ้อนอย่างจังหวะหรือตัวโน้ต (ขวัญหทัย ยิ้มละมัย, 2547: 30-34)

ดนตรีสามารถกระตุ้นระบบความจำและส่วนประกอบของการจินตนาการผ่านสะพานเชื่อมสมองซีกซ้ายและขวา ทำให้สมองทั้งสองข้างทำงานอย่างสมดุลและสามารถกระตุ้นภูมิต้านทานให้ทำงานได้ตามปกติ และยังช่วยกระตุ้นให้กระบวนการสร้างฮอร์โมนแห่งความสุขชื่อเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งทำให้เกิดความปิติยินดีและสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกไปในทางที่ดีได้อีกด้วย (บุษกร สำโรงทอง และคณะ, 2551: 36) ดนตรีบำบัดมีหลากหลายประการขึ้นอยู่กับโอกาสที่นำไปประยุกต์ใช้ ดนตรีบำบัดสามารถช่วยบรรเทาความกังวลต่อความเจ็บปวด อาจใช้ควบคู่ไปกับการใช้ยาบรรเทาปวด ช่วยลดความเครียดของผู้ป่วย ช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายและอารมณ์ของผู้ป่วยระยะพักฟื้น ทำให้นอนหลับ ช่วยลดความกลัว ช่วยในการคลายตัวของกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของสมองได้ (กันตพงศ์ พลอยดนัย, 2554:18) ดนตรีช่วยทำให้ผ่อนคลาย โดยจังหวะทำนอง และเสียงประสาน ที่เป็นพลวัตรมีผลต่อร่างกายและจิตใจ (Good, M. *et al*., 2005: 240-251) และยังพบว่าเสียงดนตรีมีประโยชน์ของต่อผู้สูงวัย ดังนี้ 1) เนื่องจากมนุษย์ใช้ประโยชน์จากเสียงดนตรีมาเป็นระยะเวลานาน และเสียงดนตรีนั้นมีความงดงาม มีพลังอำนาจ เสียงดนตรีจึงสามารถเป็นเพื่อนกับผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี 2) เนื่องจากเสียงดนตรีก่อให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เมื่อชีวิตขาดจินตนาการชีวิตก็ไร้ความหมาย การฟังดนตรีจึงเป็นการยืดชีวิตออกไป ช่วยกระตุ้นและระลึกถึงความหลังของผู้สูงวัย เมื่อผู้สูงวัยมีจินตนาการอย่างไม่มีขีดจำกัด ผู้สูงวัยก็จะรู้สึกชุ่มชื่นหัวใจและรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น สุขภาพใจก็จะดีตามไปด้วย

3) เนื่องจากเสียงดนตรีทำให้เกิดความเพลิดเพลินสดชื่น เพราะเสียงและจังหวะของดนตรีมีอิทธิพลที่จะเข้าไปกระตุ้นการเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต การทำงานของสมอง เมื่อผู้สูงวัยได้ฟังดนตรีก็จะทำให้สุขภาพร่างกายดีไปด้วย และ 4) เนื่องจากเสียงดนตรีเป็นเรื่องของจิตใจและธรรมะ บางครั้งยังมีการใช้เสียงดนตรีเพื่อการทำสมาธิ เมื่อผู้สูงวัยได้ฟังดนตรีเบาๆ เช่น เสียงพิณ ซอ แคน เชื่อว่าเมื่อฟังดนตรีแล้วกิเลสในใจจะมีน้อยและเบาตามไปด้วย (ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2539 อ้างถึงใน นาถฤดี พรหมเถาว์, 2545: 56)

จากสถิติของผู้สูงวัยในประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นไปเป็นลำดับนั้นจะพบว่ามากกว่าร้อยละ 45 ของผู้สูงวัยเหล่านี้จะเริ่มมีโรคประจำตัวบางอย่างหรือหลายอย่างสะสมขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาสุขภาพหลักของผู้สูงวัยคือการมีข้อจำกัดหรือมีความยากลำบากในการเคลื่อนไหวของร่างกาย รองลงมาคือปัญหาด้านการได้ยินหรือสื่อสาร ด้านการมองเห็น ด้านจิตใจ และที่สำคัญคือด้านที่เกี่ยวข้องกับสมอง เช่น โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่พบมากที่สุดของโรคสมองเสื่อมหรือภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นหนึ่งในสิบโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงวัย ซึ่งจากการวิจัยและศึกษาจากทีมงานนักวิจัยระดับโลก พบว่าร้อยละ 66 ของผู้สูงวัยในโลกป่วยด้วยโรคสมองเสื่อม โดยประชากรส่วนใหญ่อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา ประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศที่มีประชากรผู้สูงวัย และร้อยละ 10 ของผู้สูงวัยเป็นโรคสมองเสื่อม ด้วยเหตุนี้จึงต้องเตรียมตัวรองรับสังคมผู้สูงวัยที่มีความเสี่ยงในการถดถอยทางสติปัญญาและความนึกคิดมากขึ้น (วรพรรณ เสนาณรงค์, 2559: 4) นอกจากนี้แล้วผู้สูงวัยยังเป็นโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม และเมื่อมีปัญหาภัยพิบัติเกิดขึ้นผู้สูงวัยเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสจะได้รับอันตรายสูงมากขึ้นเพราะอยู่คนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับผู้สูงวัยด้วยกัน การดูแลตนเองจะทำได้ยากขึ้นเพราะสภาพร่างกายที่มีโรคประจำตัวและข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวด้วย คงถึงเวลาที่ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 หรือ 45 หรือ 55 ปีในปัจจุบันที่จะเริ่มเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงวัยและเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยได้อย่างสง่างาม แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง ห่างไกลจากโรคความจำเสื่อมหรือภาวะสมองเสื่อม และสามารถเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่าทางปัญญา สามารถหาความรู้เพิ่มเติมและดูแลบุตรหลานได้อย่างทันสมัย สามารถประกอบอาชีพส่วนตัวได้ หารายได้เพิ่มเติมได้ สามารถค้นคิดสิ่งใหม่ๆ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข

จากงานวิจัยเรื่องดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยโดยสายันต์ บุญใบ (2561: บทคัดย่อ) เป็นการเพื่อศึกษาองค์ประกอบ สร้างและพัฒนา และหาประสิทธิผลของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย พบว่า 1) ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยประกอบด้วยเครื่องดนตรี ได้แก่ แคนแปด ลาย ได้แก่ ลายใหญ่และลายโป้ซ้าย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่ เสียงดนตรีมีระดับเสียงไม่สูง-ไม่ต่ำเกินไป มีความเข้มเสียงไม่มาก-ไม่น้อยเกินไป นุ่มนวล และกังวาน ให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง สมหวัง ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ จังหวะ ในอัตราความเร็วที่ไม่เร็ว-ไม่ช้าเกินไป ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุล ลักษณะจังหวะมีการจัดระเบียบความดัง-เบาและความสั้น-ยาวของเสียงที่ชัดเจน สม่ำเสมอ ให้ความรู้สึกมั่นคง และมีสมาธิ ทำนอง มีสัดส่วนพอเหมาะ ง่ายต่อการจดจำ และมีความไพเราะ ช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ การประสานเสียง เสียงผสมกลมกลืนกันได้โดยไม่ระคายหู สามารถกล่อมเกลาอารมณ์ ให้ความรู้สึก

ปลอดโปร่ง และมีความเป็นอิสระ สีสันเสียง ควรเป็นเพลงบรรเลงเพราะสามารถช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการได้ดี ชวนให้คิดจดจำเรื่องราวที่ดีในอดีต สามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิตในลักษณะการบรรเลงเดี่ยวให้ความความรู้สึกผ่อนคลาย และคีตลักษณ์ มีความชัดเจน มีเอกลักษณ์และสื่อความหมายได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ 2) ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยที่สร้างขึ้น เป็นการบรรเลงเดี่ยวแคนแปดโดยบรรเลงในลายใหญ่ ซึ่งเป็นลายต้นแบบในกลุ่มทำนองทางยาว ทำนองมีลักษณะเป็นการด้นสด (Improvisation) ในเสียง ล ด ร ม และ ซ โดยใช้เสียง ม และ ล เป็นเสียงเสพ (Drone) จัดอยู่ในบันไดเสียงไมเนอร์ (Minor scale) และลายโป้ซ้ายเป็นลายต้นแบบในกลุ่มทำนองทางสั้น ทำนองมีลักษณะเป็นการด้นสดในเสียง ด ร ฟ ซ และ ล โดยใช้เสียง ด และ ซ เป็นเสียงเสพ จัดอยู่ในบันไดเสียงเมเจอร์ (Major scale) และ 3) ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยมีประสิทธิผล โดยส่งผลให้ผู้สูงวัยทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เกิดการผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ กระตุ้นความจำและจินตนาการก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชวนให้คิดถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาซึ่งเป็นการทบทวนหรือรื้อฟื้นความจำให้กลับดีขึ้น เสริมสร้างกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต มีสมาธิมากขึ้นส่งผลให้คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างและความว้าวุ่นในจิตใจลดลงส่งผลให้สามารถแก้ปัญหาที่ค้างคาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และสร้างความสุขใจให้กับผู้สูงวัยได้โดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นลบ อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ส่งผลให้หายใจได้อย่างสะดวกและสม่ำเสมอ สามารถปลดปล่อยอารมณ์ที่ซ่อนลึกภายในจิตใจช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น กระตุ้นให้แสดงความรู้สึกภายในจิตใจที่ซ่อนเร้นอยู่ได้อย่างเหมาะสมและเต็มที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึกไปในทางที่ดีขึ้นส่งผลให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิต ป้องกันจิตใจจากความสับสน และยกระดับจิตใจและสติปัญญาให้สูงขึ้นได้ (สายันต์ บุญใบ, 2561: บทคัดย่อ) แสดงว่าเสียงดนตรีเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อผู้ฟังเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เพื่อให้ทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข โดยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการทำงานของร่างกายย่อมถดถอยไปตามกาลเวลา ดนตรีที่เหมาะสมกับบุคคลในวัยนี้ควรมีอัตราความเร็วของจังหวะใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจ แนวทำนองเพลงควรเป็นแบบเรียบง่าย สงบ สบาย ๆ แต่ฟังแล้วไพเราะ สามารถสร้างจินตนาการ และปลดปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอยไปตามเพลงได้ เพราะผู้สูงวัยไม่ได้ต้องการความโลดโผนหรือความตื่นเต้นเร้าใจ แต่ต้องการนึกถึงความหลังของชีวิต ระดับของเสียงที่ใช้ไม่ควรมีเสียงที่ต่ำหรือสูงจนเกินไป เนื่องจากระดับเสียงมีผลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ การบีบรัดตัวและการเต้นของหัวใจ และควรเป็นเพลงบรรเลงมากกว่าเป็นเพลงร้อง เนื่องจากเพลงบรรเลงสามารถสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่า ผู้สูงวัยมักลดการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง ความภาคภูมิใจในตัวเองลดลง มีอาการเหงา เศร้า เหม่อลอย การนำดนตรีมาใช้จะก่อให้เกิดการตอบสนองทั้งทางร่ายกายและจิตใจจากองค์ประกอบของดนตรีที่นำมารวมกัน เป็นผลให้ผู้สูงวัยอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้นได้

จังหวัดสกลนครเป็นจังหวัดสังคมผู้สูงวัยซึ่งมีภาระในการดูแลผู้สูงวัยมากขึ้นเป็นลำดับ จากโครงสร้างของประชากรดังกล่าวมีปัญหาตามมาหลายๆ ด้าน โดยหนึ่งในปัญหาสำคัญคือปัญหาด้านสาธารณสุข โดยประเทศต้องแบกรับภาระด้านสาธารณสุขเพิ่มขึ้นในทุกๆ ปีที่ผ่านมา ถึงเวลาที่ต้องหันมาให้ความสนใจในเรื่องของสังคมผู้สูงวัยอย่างจริงจัง ดนตรีบำบัดเป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญที่ควรนำมาใช้กับผู้สูงวัย ดนตรีบำบัดเป็นการนำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ เพื่อให้ทุเลาลงจากการอาการที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข โดยเสียงดนตรีมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองให้รู้สึกสบายกาย ส่งผลให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและมีความสุขตามมา และทำให้ผู้สูงวัยสามารถดำเนินชีวิตตามศักยภาพของตนให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร เพื่อให้ผู้สูงวัยบรรลุการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี สร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงวัยให้เอื้อต่อการใช้ชีวิต เพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ทุเลาลงจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข และมีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร

2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร เป็นการวิจัยและพัฒนา แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาจุดแข็งจุดอ่อนของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยซึ่งประกอบด้วย เครื่องดนตรี ได้แก่ แคนแปด ลาย ได้แก่ ลายใหญ่ และลายโป้ซ้าย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่ เสียงดนตรี จังหวะ ทำนองการประสานเสียง สีสันเสียง และคีตลักษณ์ ด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงวัย 5 คน ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คนเพื่อศึกษาจุดแข็งจุดอ่อนของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ 2 ประชุมตัวแทนผู้ให้ข้อมูล 9 คน โดยเป็นผู้สูงวัย 3 คน ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ขององค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่ เครื่องดนตรี ลาย และองค์ประกอบของดนตรี เพื่อที่จะนำไปต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร

ขั้นตอนที่ 3 ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย โดยนำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีซึ่งเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานที่ทำให้เกิดเป็นดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ ด้วยเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับเครื่องดนตรีสากล ทั้งเครื่องดนตรีที่ดำเนินทำนองและประกอบจังหวะ บรรเลงในลายซึ่งเป็นศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะ สอดประสานกันทั้งท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กันเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดความไพเราะ และสร้าง

ความเพลิดเพลินให้กับผู้สูงวัยเพื่อการบำบัด ได้แก่ ลายใหญ่ประยุกต์ ลายโป้ซ้ายประยุกต์ ลายเต้ยโขงประยุกต์ ลายเต้ยพม่าประยุกต์ และลายภูไท (ภูไทสกลนคร) ประยุกต์

ระยะที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร

ขั้นตอนที่ 1 ระดมความคิดเห็นด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus group) 9 คน โดยเป็นผู้สูงวัย 3 คน ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน เพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับอรรถประโยชน์ของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร โดยเป็นผู้สูงวัย จำนวน 3 คน โดยผู้วิจัยได้พิจารณาและกำหนดเกณฑ์การเลือกคือ 1) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ 2) มีความรู้ความสามารถเป็นอย่างดี และ 3) เป็นที่รู้จักหรือยอมรับของสังคมในด้านวิชาการหรือวิชาชีพ การได้มาของผู้สูงวัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และตามความสมัครใจ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน โดยผู้วิจัยได้พิจารณาและกำหนดเกณฑ์การเลือกคือ 1) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ 2) มีความรู้ความสามารถทางด้านดนตรีเป็นอย่างดี และ 5) เป็นที่รู้จักหรือยอมรับของสังคมในด้านวิชาการหรือวิชาชีพ การได้มาของผู้เชี่ยวชาญใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง และตามความสมัครใจ และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน โดยผู้วิจัยได้พิจารณาและกำหนดเกณฑ์การเลือกคือ 1) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ 2) มีความรู้ความสามารถทางเป็นอย่างดี 3) เป็นที่รู้จักหรือยอมรับของสังคมในด้านวิชาการหรือวิชาชีพ และ 4) มีวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือมีตำแหน่งทางวิชาการไม่ต่ำกว่าผู้ช่วยศาสตราจารย์ในสาขาวิชาดนตรีหรือสาขาวิชาอื่นๆ ที่เห็นว่าเหมาะสม การได้มาของผู้ทรงคุณวุฒิใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงและตามความสมัครใจ เครื่องมือได้แก่แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับอรรถประโยชน์ของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร วิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 2 นำดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครไปทดลองใช้กับกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย 10 คนและผู้สูงวัย 10 คนที่อาสาสมัครเข้ามาทดลองใช้ด้วยความสมัครใจ ด้วยการให้ผู้สูงวัยฟังดนตรีบำบัดด้วยระยะเวลาในการทดลองใช้ 60 ชั่วโมง ซึ่งงานวิจัยเรื่อง ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร (Extension of Music Therapy for the Elderly to Support the Elderly Society in Sakon Nakhon Province) ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์แบบเร็ว (Expedited Review) จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยยึดหลักพื้นฐานของหลักจริยธรรมการวิจัยสากล รับรอง ณ 23 มกราคม 2566

ขั้นตอนที่ 3 สัมมนาต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครโดยผู้สนใจ 40 คน ในประเด็นเครื่องดนตรีลาย และองค์ประกอบของต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนคร โดยได้ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครที่มีประสิทธิผลเพื่อนำเสนอในแวดวงวิชาการและเผยแพร่ในวงกว้างต่อไป

สรุปผลการวิจัย

1. ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครเป็นการนำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีซึ่งเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานที่ทำให้เกิดเป็นดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ

ด้วยเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับเครื่องดนตรีสากล ทั้งเครื่องดนตรีที่ดำเนินทำนองและประกอบจังหวะ โดยบรรเลงในลายซึ่งเป็นศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะ สอดประสานกันทั้งท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กัน ที่ได้ประพันธ์ เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดความไพเราะ และสร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้สูงวัยเพื่อการบำบัด ได้แก่ ลายใหญ่ประยุกต์ ลายโป้ซ้ายประยุกต์ ลายเต้ยโขงประยุกต์ ลายเต้ยพม่าประยุกต์ และลายภูไท (ภูไทสกลนคร) ประยุกต์

2. ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในจังหวัดสกลนครส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ โดยเสียงดนตรีให้ความรู้สึกสมหวัง ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ จังหวะให้ความรู้สึกผ่อนคลายหายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุล และมีสมาธิ ทำนองช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ การประสานเสียงสามารถกล่อมเกลาอารมณ์ ให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง และมีความเป็นอิสระ สีสันเสียงสามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิต และคีตลักษณ์ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะทำให้ดนตรีที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงวัยทุเลาลงจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

อภิปรายผลการวิจัย

1. องค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานที่ทำให้เกิดเป็นดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ ด้วยเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับเครื่องดนตรีสากล ทั้งเครื่องดนตรีที่ดำเนินทำนองและประกอบจังหวะ โดยบรรเลงในลายซึ่งเป็นศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะ สอดประสานกันทั้งท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กัน ที่ได้ประพันธ์ เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดความไพเราะ และสร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้สูงวัยเพื่อการบำบัด ได้แก่ ลายใหญ่ประยุกต์ ลายโป้ซ้ายประยุกต์ ลายเต้ยโขงประยุกต์ ลายเต้ยพม่าประยุกต์ และลายภูไท (ภูไทสกลนคร) ประยุกต์ ที่เป็นดังนี้ อาจสืบเนื่องมาจาก ดนตรีพื้นบ้านเป็นดนตรีที่อยู่คู่กับท้องถิ่นมานาน ต้นกำเนิดอาจมาจากความเชื่อ เรื่องประเพณี วัฒนธรรม ที่ต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องดนตรีประกอบการทำพิธีต่างๆ นอกจากนี้ในบางท้องถิ่นอาจได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมทางดนตรีจากประเทศเพื่อนบ้านมาปรับปรุงแก้ไขจนกลายเป็นดนตรีเฉพาะท้องถิ่นของตนและการที่ลักษณะดนตรีของแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน ทำให้เครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการเล่นแตกต่างกันไปด้วยตามลักษณะของดนตรีพื้นบ้านในท้องถิ่นนั้น ดนตรีพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและวัฒนธรรมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจนยากจะแยกออกจากกันได้ อาจจะถือได้ว่าดนตรีนั้นเป็นปัจจัยที่ห้าที่สร้างขึ้นเพื่อที่จะระบายความคิด ความรู้สึก หรือสร้างมโนภาพและประสบการณ์จริง ซึ่งอาจเป็นความสุขหรือความทุกข์ ด้วยเหตุนี้ดนตรีจึงเป็นศิลปะที่สร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการ ดนตรียังเกี่ยวข้องกับสังคมในแต่ละท้องถิ่นซึ่งเป็นการถ่ายทอดสืบเนื่องกันมา ดนตรีพื้นบ้านจึงมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตของชาวบ้านทั้งในด้านบันเทิงใจของคนในสังคม ให้ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน การประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ช่วงชีวิตของชาวบ้าน ซึ่งจะสะท้อนความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลหรือกลุ่มชนในระยะเวลาต่างๆ ดนตรีในแต่ละวัฒนธรรมมีเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละ

ท้องถิ่นซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาของคนในแต่ละท้องถิ่นที่ถ่ายทอดให้เห็นถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณีของคนในท้องถิ่น เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อท้องถิ่นที่ควรอนุรักษ์สืบทอดต่อไป ทั้งดนตรีและเพลงที่ปรากฏอยู่ในแต่ละท้องถิ่นของแต่กลุ่มชน ชุมชนและภูมิภาค ซึ่งสาระของดนตรีพื้นบ้านจะแสดงถึงภูมิปัญญาเฉพาะท้องถิ่นนั้นๆ ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น และยึดถือปฏิบัติพัฒนาสืบทอดต่อกันมาจนเป็นที่ยอมรับร่วมกันในกลุ่มสังคมและวัฒนธรรมนั้น ดนตรีพื้นบ้านมีส่วนช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งของชาวบ้านในชุมนทางด้านจิตใจ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และระบบสังคมของชุมชน ช่วยสร้างสรรค์ความรื่นเริงบันเทิงให้ทั้งกับคนเล่นและคนฟัง และสร้างความรักและสามัคคีให้เกิดขึ้นในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรักสามัคคีกันในท้องถิ่นและปฏิบัติสืบทอดต่อมายังรุ่นลูกรุ่นหลาน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ทางพื้นบ้านของท้องถิ่นนั้นๆ สืบต่อไป ซึ่งแต่ละกลุ่มชนยังคงรักษาไว้และนิยมเล่นกันในปัจจุบัน อย่างเช่นดนตรีพื้นบ้านอีสาน ส่วนดนตรีสากลนั้นเป็นดนตรีประเภทหนึ่งที่ชาวตะวันตกได้นำมาเผยแพร่จนเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก จึงทำให้ชนหลายชาติหลายภาษาสามารถเล่นดนตรีสากลได้ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาวตะวันตก เริ่มจากการที่ชาวยุโรปมีการบันทึกทำนองเพลงที่เป็นแบบแผนเดียวกันโดยใช้สัญลักษณ์ที่เรียกว่า โน้ตสากล และใช้กับเครื่องดนตรีสากลที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน การกำเนิดของเครื่องดนตรีเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยโบราณ โดยมนุษย์รู้จักการสร้างเครื่องดนตรีง่ายๆ จากธรรมชาติรอบข้างคือเริ่มจากการปรบมือผิวปาก เคาะหิน หรือนำกิ่งไม้มาตีกันซึ่งต่อมาได้มีการสร้างเครื่องดนตรีที่มีรูปทรงลักษณะต่างๆ ที่แตกต่างกันไปในแต่ละชนชาติ โดยมีการแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมและลักษณะเครื่องดนตรีของชนชาติต่างๆ โดยเฉพาะเครื่องดนตรีสากลที่เป็นเครื่องดนตรีของชาวตะวันตกที่นำมาปฏิบัติแพร่หลายในปัจจุบัน คุณลักษณะของเสียงที่เกิดจากเครื่องดนตรีแต่ละชนิดย่อมแตกต่างกันด้วยองค์ประกอบ เครื่องดนตรีแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันไป การเรียนรู้ให้เข้าใจเรื่องเครื่องดนตรีแต่ละชนิดจะทำให้สามารถจำแนกเครื่องดนตรีได้ถูกต้อง และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดที่นำไปประสมวงเป็นวงดนตรีประเภทต่างๆ เมื่อดนตรีของชาติตะวันตกที่คิดค้นมาจากทวีปยุโรปและอเมริกาได้รับการยอมรับมีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย ดนตรีตะวันตกจึงกลายเป็นดนตรีของคนทุกชาติทุกภาษา ถือได้ว่าเป็นของสากล จึงเกิดคำว่า “ดนตรีสากล” เครื่องดนตรีตะวันตกก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งประดิษฐ์ที่ชาติตะวันตกได้คิดค้นขึ้นมา เครื่องดนตรีมีอยู่หลายแบบแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ความนิยมของแต่ละท้องถิ่น แต่ละชนชาติ และมีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก เป็นที่ยอมรับของคนทุกชาติ ทุกภาษา ถือว่าเป็นของสากลเช่นกัน จึงเกิดคำว่า “เครื่องดนตรีสากล” ซึ่งหมายถึงเครื่องดนตรีที่ถือกำเนิดมาจากชาติตะวันตกนั่นเอง เครื่องดนตรีคือสิ่งประดิษฐ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อกำเนิดเสียงชนิดต่างๆ ตามที่ต้องการ เสียงของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดความหลากหลายของเสียง บทเพลงมีสีสัน มีชีวิตชีวา เสริมสร้างอารมณ์จากเสียงของเครื่องดนตรีชนิดต่างๆ เครื่องดนตรีสากลในปัจจุบันสามารถจำแนกหรือจัดเป็นประเภทใหญ่ๆ ตามลักษณะของเสียงที่คล้ายคลึงกันและลักษณะของเครื่องดนตรี สอดคล้องกับ พิภพ ปิ่นแก้ว (2560: 13) ที่ได้กล่าวว่า ดนตรีพื้นบ้านศิลปวัฒนธรรมที่แสดงออกถึงภูมิปัญญาในการรังสรรค์สิ่งอันเป็นมรดกของชาติที่ทรงคุณค่าที่สามารถตอบสนองต่ออารมณ์และความรู้สึก บ่งบอกถึงเชื้อชาติหรือเผ่าพันธุ์ขนบธรรมเนียมประเพณีแต่ละท้องถิ่น ซึ่งดนตรีพื้นบ้านอีสานมีวิวัฒนาการมาเป็นเวลา

นานเริ่มจากการเลียนเสียงของธรรมชาติ โดยนำวัสดุในท้องถิ่นพื้นบ้านมาพัฒนาเป็นเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานที่สามารถเล่นได้ มีเสียงที่ไพเราะ ซึ่งเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานจะมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเฉพาะตัว สอดคล้องกับ (สายันต์ บุญใบ, 2565, หน้า 124) ที่ได้กล่าวว่า ดนตรีพื้นบ้านเป็นดนตรีที่อยู่ในแต่ละท้องถิ่น สาระของดนตรีพื้นบ้านแสดงถึงภูมิปัญญาเฉพาะท้องถิ่นนั้นๆ ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นและยึดถือปฏิบัติพัฒนาสืบทอดต่อกันมาจนเป็นที่ยอมรับร่วมกันในกลุ่มสังคมและวัฒนธรรมนั้นๆ ดนตรีมีส่วนช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งของชาวบ้านในชุมชนทางด้านจิตใจ ขนบธรรมเนียมประเพณี และระบบสังคมของชุมชน ดนตรีมีบทบาทสำคัญทั้งทางด้านความเชื่อและความบันเทิง ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เป็นปรากฏการณ์ที่สามารถพบได้ในทุกวัฒนธรรมซึ่งกำเนิดมาพร้อมกับวิวัฒนาการความเป็นมาของท้องถิ่นนั้นๆ และยังได้สอดคล้องกับ (สายันต์ บุญใบ, 2565, หน้า 148-149) ที่ได้กล่าวว่า ดนตรีพื้นบ้านเป็นการแสดงออกทางศิลปะและถ่ายทอดเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมออกมาในรูปของบทเพลงทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นงานศิลปะที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของชาวบ้านในชุมชน เป็นสมบัติของชุมชน คนในชุมชนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ทั้งเพื่อความบันเทิง หรือเพื่อร่วมกิจกรรมต่างๆ โดยมุ่งสื่อสารเรื่องราวจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว มีลักษณะเรียบง่ายไม่ซับซ้อนทั้งด้านทำนองเพลง จังหวะ เนื้อร้อง และวิธีการบรรเลง ใช้ฉันทลักษณ์ที่ไม่ซับซ้อน สาระของดนตรีแสดงถึงภูมิปัญญาเฉพาะท้องถิ่นที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น และยึดถือปฏิบัติพัฒนาสืบทอดต่อกันมาจนเป็นที่ยอมรับร่วมกันในกลุ่มสังคมและวัฒนธรรมที่มีคุณค่าต่อท้องถิ่นที่ควรอนุรักษ์สืบทอดต่อไป

2. ต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ โดยเสียงดนตรีให้ความรู้สึกสมหวัง ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ จังหวะให้ความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุลและมีสมาธิ ทำนองช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ การประสานเสียงสามารถกล่อมเกลาอารมณ์ ให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง และมีความเป็นอิสระ สีสันเสียงสามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิต และคีตลักษณ์ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะทำให้ดนตรีที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงวัยทุเลาลงจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ที่เป็นดังนี้อาจสืบเนื่องมาจากต่อยอดดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัยได้นำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้ทุเลาลงจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข โดยประกอบด้วยเครื่องดนตรีที่เป็นอุปกรณ์ที่สร้างขึ้นมา หรือปรับจากอุปกรณ์อื่นๆ เพื่อใช้งานสำหรับการผลิตเสียงดนตรีหรือสร้างเสียงสำหรับใช้ประกอบในการบรรเลงเพื่อการบำบัด ด้วยเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับเครื่องดนตรีสากล ทั้งเครื่องดนตรีที่ดำเนินทำนองและประกอบจังหวะ โดยบรรเลงในลายซึ่งเป็นศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะ สอดประสานกันทั้งท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กัน ที่ผู้ประพันธ์ได้ประพันธ์เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว โดยใช้เครื่องดนตรีชนิดต่างๆ

บรรเลงเป็นหลัก ทำให้เกิดความไพเราะ และสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟังเพื่อการบำบัด ได้แก่ ลายใหญ่ประยุกต์ ลายโป้ซ้ายประยุกต์ ลายเต้ยโขงประยุกต์ ลายเต้ยพม่าประยุกต์ และลายภูไท (ภูไทสกลนคร) ประยุกต์ ที่มีองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีซึ่งส่วนสำคัญพื้นฐานที่ทำให้เกิดเป็นดนตรีขึ้น ได้แก่ เสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง การประสานเสียง สีสันเสียง และคีตลักษณ์ ส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ โดยเสียงดนตรีให้ความรู้สึกสมหวัง ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ จังหวะให้ความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุล และมีสมาธิ ทำนองช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ การประสานเสียงสามารถกล่อมเกลาอารมณ์ ให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง และมีความเป็นอิสระ สีสันเสียงสามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิต และคีตลักษณ์ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะทำให้ดนตรีที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกัน เพื่อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของผู้สูงวัย สอดคล้องกับ กันตพงศ์ พลอยดนัย (2554: 18) ที่ได้กล่าวว่า ดนตรีมีประโยชน์มากมายขึ้นอยู่กับการนำดนตรีไปประยุกต์ใช้ เช่นการนำดนตรีมาประยุกต์เพื่อบำบัดความกังวลต่อความเจ็บปวดโดยอาจใช้ควบคู่ไปกับการใช้ยาบรรเทาปวด ช่วยลดความเครียดของผู้ป่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายและอารมณ์ระยะพักฟื้น ทำให้นอนหลับง่าย ช่วยลดความกลัว ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว และช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของสมอง สอดคล้องกับ กัลยิมา โตกะคุณะ (2556: 45) ที่ได้กล่าวว่า ดนตรีสามารถเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจให้บังเกิดผลในทางบวกต่อการทำงานของร่างกายหรืออาการต่างๆ ของโรค และยังได้สอดคล้องกับ สายันต์ บุญใบ (2565: 127-128) ที่ได้กล่าวว่า ดนตรีเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีความละเอียดอ่อน งดงาม และมีคุณค่า ดำรงความเป็นเอกลักษณ์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโดยเป็นที่ยอมรับและเชื่อถือกันว่าดนตรีเป็นภาษาชนิดหนึ่งของมนุษย์ เป็นมรดกของชนชาตินั้นๆ ทุกชนชาติทุกภาษาย่อมมีดนตรีเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ บ้างก็เอาไว้ขับกล่อม เอาไว้ผ่อนคลายความเครียด ดนตรีเป็นสิ่งที่สามารถทำให้ทุกชนชาติเข้าใจกันและกันได้ ผู้ที่สามารถเข้าใจดนตรีได้ดีและลึกซึ้งย่อมได้เปรียบบุคคลอื่น เพราะดนตรีสามารถกล่อมเกลาจิตใจคนได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

กันตพงศ์ พลอยดนัย. (2554). *การนำการแพทย์เสริมประสานและการแพทย์ทางเลือกมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. เชียงราย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

กัลยิมา โตกะคุณะ. (2556). *ผลของประเภทดนตรีบำบัดในการลดความเจ็บปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะประคับประคอง ในสถาบันมะเร็งแห่งชาติ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. เชียงราย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

ขวัญหทัย ยิ้มละมัย. (2547). *ผลของดนตรีบำบัดและการใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความรู้สึกเจ็บปวดภายหลังการผ่าตัดของผู้ป่วยผ่าตัดใส่เหล็กดามกระดูกโรงพยาบาลพิจิตร*. ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นาถฤดี พรหมเถาว์. (2545). *ผลของดนตรีต่อความเจ็บปวดในผู้สูงวัยโรคมะเร็ง*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุษกร สำโรงทอง, พิชิต ชัยเสรี, วารุณี ฉิมยวงษ์, วินัย แก้วมุนีวงศ์ และพันทิพา พงศ์กาสอ (บรรณาธิการ). (2551). *ดนตรีบำบัด*. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

พิภพ ปิ่นแก้ว. (2560). *เอกสารประกอบการสอน รายวิชาปฏิบัติดนตรีพื้นบ้านอีสานขั้นพื้นฐาน (Basic E-san Folk Music Practice) (MS00232)*. อุดรธานี: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏอุดรธานี.

วรพรรณ เสนาณรงค์. (2559). *รู้ทันสมองเสื่อม*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สายันต์ บุญใบ. (2561). *รายงานการวิจัย เรื่อง ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงวัย*. สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

สายันต์ บุญใบ. (2565). *รายงานการวิจัย เรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างความยึดเหนี่ยวทางสังคมผ่านการเรียนรู้ดนตรีพื้นบ้าน เพื่อสร้างสังคมคุณภาพทุกช่วงวัยรองรับสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร*. สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

Good, M *et al*. (2005). Relaxation and Music Reduce Pain Following Intestinal Surgery. *Research in nursing & Health, 8*(2), 240-251.