

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ Music Therapy for the Elderly

сайนต์ บุญใบ / Sayan Boonbai

Faculty of Humanities and Social Sciences, Sakhon Nakhon Rajabhat University,
Sakhon Nakhon 47000, Thailand
Email: sayanb101@hotmail.com

Abstract

The purposes of this research were to examine the musical elements, to construct and develop music therapy for the elderly, and to discover its effectiveness. The target of this research was the Thai-Lao ethnic group. The research and development (R&D) approach underpinning this study was divided into three phases with six steps. The results revealed the following points. 1) The music therapy was comprised of *khaen paet* (the eight-tubed *khaen*) in the *lai yai* and *lai po sai* modes. The composition and properties of this music involved the mid-range tone which improved the participants' relaxation, leading to better mental coordination. The middle-range speed could also help the elderly feel calm and meditate. In addition, the appropriate proportion and liveness of the melody tended to enliven feelings and reduce anxiety. The harmonies were likely to promote a feeling of warmth and serenity. The tone color should be generated from musical instruments rather than singing, which was likely to enhance creativity and imagination, and to activate meaningful memories. In addition, the quality of music was constructed with a clear range of form and structure in creating excitement and music emotions. 2) The music therapy for the elderly created by the researcher was an instrumental solo of *khaen paet* using *lai yai* and *lai po sai* modes. 3) The proposed music therapy was effective and resulted in improvement of physical and mental well-being and helped the elderly to feel peaceful.

Keywords: music therapy, elderly, *khaen*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบ การสร้างและพัฒนา และหาประสิทธิผล ของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายของการวิจัยคือกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว

เป็นการวิจัยและพัฒนาแบ่งออกเป็น 3 ระยะ 6 ขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุเป็นดนตรีบำบัดสำหรับกลุ่มคนไทย-ลาว ประกอบด้วย แคนแปดลายใหญ่และลายไป๋ซ่าย องค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เสียงดนตรีมีระดับเสียงไม่สูง-ไม่ต่ำเกินไปจะทำให้ปลอดภัยโปร่งและสุขภาพจิตดีขึ้น จังหวะในอัตราความเร็วที่ไม่เร็ว-ไม่ช้าเกินไปจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิ ทำนองมีสัดส่วนพอเหมาะมีชีวิตชีวาทำให้ความรู้สึกสดชื่นและลดความวิตกกังวล การประสานเสียงผสมกลมกลืนกันได้โดยไม่ระคายหูให้ความรู้สึกปลอดภัย สบายหู และอบอุ่น สีสันเสียงควรเป็นเพลงบรรเลงมากกว่าเป็นเพลงร้อง เพราะสามารถเสริมสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่าและช่วยรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น และคีตลักษณ์โครงสร้างในการกำหนดรูปแบบของบทเพลงมีความชัดเจน ทำให้เกิดความเข้าใจและอารมณ์ทางดนตรี 2) ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเป็นการบรรเลงเดี่ยวแคนแปดในลายใหญ่และลายไป๋ซ่าย และ 3) ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ โดยส่งผลให้ผู้สูงอายุทุเลาลงจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

คำสำคัญ: ดนตรีบำบัด ผู้สูงอายุ แคน

บทนำ

มนุษย์มีวัฒนธรรมแตกต่างกันไปเนื่องจากความแตกต่างทางสภาพแวดล้อม ยิ่งเมื่อมนุษย์มีความเจริญก้าวหน้าถึงขั้นที่รู้จักอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เกิดเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่สอดคล้องตามวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ และเมื่อมีแนวคิดทางปรัชญา ศาสนา หรือความเชื่อ ซึ่งเป็นเครื่องควบคุมหรือจัดระเบียบในสังคมแล้วก็ยิ่งทำให้วัฒนธรรมแตกต่างกันไปมากยิ่งขึ้น นอกจากความจำเป็นทางกายเพื่อการดำเนินชีวิตแล้วมนุษย์ยังต้องการเครื่องจรรโลงใจด้วย ดนตรีจึงมีบทบาทสำคัญทั้งทางด้านความเชื่อและความบันเทิง ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ดนตรีเป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เป็นปรากฏการณ์ที่สามารถพบได้ในทุกวัฒนธรรมซึ่งกำเนิดมาพร้อมกับวิวัฒนาการความเป็นมาของมนุษย์ ดนตรีจึงเป็นศาสตร์และศิลป์ที่เก่าแก่แขนงหนึ่งที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวของ

ยุคสมัยต่างๆ ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน การทำความเข้าใจโดยการศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับดนตรีก็ย่อมเท่ากับเป็นการศึกษาเรื่องราวของมนุษย์กับสังคมและวัฒนธรรมไปพร้อมๆ กัน และเนื่องจากดนตรีเป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมที่อาศัยสภาพแวดล้อมเป็นแรงผลักดันเบื้องต้น ลักษณะของความเป็นดนตรีจึงแตกต่างกันไปตามสภาพของสังคมและวัฒนธรรม ส่งผลให้ดนตรีของแต่ละท้องถิ่นแต่ละวัฒนธรรมมีเอกลักษณ์เฉพาะตนและมีความแตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อมและความคิดสร้างสรรค์ของภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมดนตรีเกิดจากการปรับตัวและสนองตอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจนถึงจุดพอดีของคนในชุมชนในการสร้างสมองค์ความรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน รวมถึงวัฒนธรรมพื้นบ้านที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

ดนตรีบำบัด คือ การนำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ เพื่อให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพทุเลาลงจากการอาการที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ซึ่งมีมานานหลายพันหลายหมื่นปีแล้ว แต่ไม่มีใครทราบแน่ชัดว่าการบำบัดโรคด้วยดนตรีเริ่มขึ้นตั้งแต่เมื่อใด มีเพียงแต่เป็นเรื่องเล่าและหลักฐานปรากฏจากคัมภีร์สอนศาสนาโบราณ ส่วนในประเทศไทยได้นำมาใช้กันนานมาแล้ว ดังปรากฏในพิธีกรรมล่ำผีฟ้าซึ่งเป็นดนตรีบำบัดสำหรับกลุ่มคนชาติพันธุ์ไทย-ลาว เป็นพิธีกรรมเพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งมาจากความเชื่อที่ว่าผีฟ้าเป็นผีชั้นสูง มีหน้าที่คอยปกป้องรักษาหรือคุ้มครองผู้คนให้ปลอดภัยและอยู่ดีมีสุข พิธีกรรมมีทั้งการล่ำและการพ้อนในลักษณะเป็นการบูชา อ้อนวอน มีแคนแปดเป็นเครื่องดนตรีประกอบ เพื่อให้ผู้ป่วยหายจากอาการที่ไม่ปกติต่างๆ โดยเชื่อว่าการป่วยของมนุษย์ส่วนหนึ่งเกิดจากการละเมิดต่อผี สร้างความไม่พอใจต่อผีหรือเรียกว่า การผิดผี (Seansai, 2004: 307) เป็นการล่ำเพื่อรักษาโรคของชาวอีสานที่เชื่อว่าโรคเกิดจากการกระทำของผี เป็นความเชื่อเรื่องผีในสังคมชาวอีสาน โดยมีการเป่าแคนประกอบการล่ำของหมอล่ำผีฟ้า (Chanthra, 2006: 3) เป็นวิถีการส่งผ่านถ่ายทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพกันมาช้านานรุ่นต่อรุ่น เป็นวัฒนธรรมสุขภาพที่ชาวอีสานสืบต่อกันมา (Kaensombut, 2008: 3)

เสียงดนตรีที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ทำให้ชีพจรปกติสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดความสงบ สมองได้พักผ่อน นอนหลับง่าย (Binson, 2013: 56) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Khalfa, Bella, Roy, Peretz, and Lupien, 2003: 374-376) ดนตรีบำบัดเป็นการใช้เสียงเพลงในการบำบัด โดยเพลงที่นำมาใช้จะมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมและไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดนตรีบำบัดจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ รู้จักยืดหยุ่น (Yimlamai, 2004: 30) การนำดนตรีมาเพื่อบำบัดถือเป็น การนำสิ่งที่ใกล้ตัวมนุษย์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์มากขึ้นไปกว่าการฟังเพลงเพื่อความเพลิดเพลินหรือใช้ดนตรีเพื่อประกอบกิจกรรมอื่นๆ ตามต้องการ การนำดนตรีมาเพื่อบำบัดจึงมุ่งเน้นไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ และถ้านำดนตรีพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นมาเป็นดนตรีบำบัดก็เท่ากับว่าเป็นการอนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านอีกทางหนึ่ง (Hongvila, 2006: 57, 60) ดนตรีเป็นสิ่งเร้าที่มีประสิทธิภาพในการกระตุ้น การสร้างเครือข่ายของเซลล์ประสาทของสมอง ทั้งการรับและการส่งผ่านข้อมูลภายในกลุ่มเซลล์ประสาท และเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวาให้มีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทั้งทางด้านสติปัญญา การเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ การแสดงออก พลังสมาธิ และการทำงานของทุกระบบในร่างกาย (Subprapha, 2016: 1) นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลากว่าครึ่งศตวรรษยังแสดงผลให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการนำดนตรีที่เหมาะสมด้วยวิธีการดนตรีบำบัดสามารถฟื้นฟูอาการผิดปกติทางสมองของผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (Belin, 1996 cited in Subprapha, 2016: 1)

ดนตรีบำบัดจัดเป็นการบำบัดโดยหลักการทางธรรมชาติเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ สามารถสร้างความสุขใจให้กับผู้รับการบำบัดได้อย่างรวดเร็วและไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นผลลบต่อสุขภาพ ช่วยลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า โดดเดี่ยวในผู้ป่วยสูงอายุ ช่วยผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ให้มีอาการดีขึ้น

(Hongsila, 2006: 57-59) ดนตรีสามารถกระตุ้นระบบความจำและส่วนประกอบของการจินตนาการผ่านสะพานเชื่อมสมองซีกซ้ายและขวา ทำให้สมองทั้งสองข้างทำงานอย่างสมดุลและสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้ตามปกติ และยังช่วยกระตุ้นให้กระบวนการสร้างฮอร์โมนแห่งความสุขชื่อเอนดอร์ฟิน (endorphin) ซึ่งทำให้เกิดความปิติยินดีและสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกไปในทางที่ดีได้อีกด้วย (Sumrongthong, et al., 2008: 36) ดนตรีบำบัดมีหลากหลายขึ้นอยู่กับโอกาสที่นำไปประยุกต์ใช้ ดนตรีบำบัดช่วยลดความเครียดของผู้ป่วย ช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายและอารมณ์ของผู้ป่วยระยะพักฟื้น ทำให้นอนหลับ ช่วยลดความกลัว ช่วยในการคลายตัวของกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของสมองได้ (Ploydanai, 2001: 18) ดนตรีช่วยให้ผ่อนคลาย โดยจังหวะ ทำนอง และเสียงประสานที่เป็นพลวัตมีผลต่อร่างกายและจิตใจ (Good, et al., 2005: 240-251)

จากข้อมูลด้านประชากรพบว่าประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีสัญชาติไทยที่มีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มาแล้ว (Senanarong, 2016: 4) มีข้อบ่งชี้หลายอย่างที่แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว จากข้อมูลของสารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดลทำการประเมินข้อมูลไว้พบว่าจำนวนเด็กมีน้อยกว่าจำนวนผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ โดยจำนวนเด็กมีเพียง 11.6 ล้านคน แต่จำนวนผู้สูงอายุมีมากกว่า 17 ล้านคน ซึ่งมีความแตกต่างกันมากกว่า 5 ล้านคน และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุเพราะจำนวนเด็กเกิดใหม่ลดลง ขณะนี้ประเทศไทยเผชิญปัญหาจำนวนประชากรไม่เพียงพอและไม่มีความเจริญ หรือที่เรียกว่าเด็กเกิดน้อย ด้อยคุณภาพ ซึ่งในส่วนของประชากรไม่เพียงพอวิเคราะห์ได้จากจำนวนเด็กเกิดใหม่นั้นไม่เพียงพอกับการทดแทนผู้สูงอายุที่เสียชีวิต และอัตราการเกิดใหม่ต่อปียังคงลดลงเรื่อยๆ โดยปี พ.ศ. 2558 มีอัตราการเกิดใหม่อยู่ที่ประมาณ 7 แสนคน ขณะที่ปี พ.ศ. 2559 มีอัตราการเกิดใหม่ต่ำกว่า 7 แสนคน (Thaipost, 2016: 1)

จากสถิติของผู้สูงอายุในประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นไปเป็นลำดับนั้นพบว่ามากกว่าร้อยละ 45 ของผู้สูงอายุเหล่านี้จะเริ่มมีโรคประจำตัวบางอย่างหรือ

หลายอย่างสะสมขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาสุขภาพหลักของผู้สูงอายุคือการมีข้อจำกัดหรือมีความยากลำบากในการเคลื่อนไหวร่างกาย รองลงมาคือปัญหาด้านการได้ยินหรือสื่อสาร ด้านการมองเห็น ด้านจิตใจ และที่สำคัญคือด้านที่เกี่ยวข้องกับสมอง เช่น โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่พบมากที่สุดของโรคสมองเสื่อมหรือภาวะสมองเสื่อม (dementia) เป็นหนึ่งในสิบโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ มีการวิจัยและศึกษาจากที่งานนักวิจัยระดับโลกพบว่าร้อยละ 66 ของผู้สูงอายุในโลกป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมซึ่งประชากรส่วนใหญ่อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา ประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศที่มีประชากรผู้สูงอายุและร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อม ด้วยเหตุนี้จึงต้องเตรียมตัวรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการถดถอยทางสติปัญญาและความนึกคิดมากขึ้น (Senanarong, 2016: 4)

โครงสร้างของประชากรดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาตามมาหลาย ๆ ด้าน หนึ่งในปัญหาสำคัญคือปัญหาด้านสาธารณสุข โดยประเทศต้องแบกรับภาระด้านสาธารณสุขเพิ่มขึ้น ถึงเวลาแล้วที่ต้องหันมาให้ความสนใจในเรื่องของสังคมผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ดนตรีบำบัดเป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญที่ควรนำมาใช้กับผู้สูงอายุ ดนตรีบำบัดเป็นการนำเอาเสียงดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ เพื่อให้ทุเลาลงจากการอาการที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ดนตรีมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองทำให้รู้สึกสบายกาย ส่งผลให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส ช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และมีความสุขตามมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะวิจัยและพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาองค์ประกอบ สร้างและพัฒนา และหาประสิทธิผลของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ และมีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์และขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ 2) สร้างและพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) หาประสิทธิผลของ

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ โดยขอบเขตของโครงการวิจัยมีดังนี้ 1) ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย เครื่องดนตรี ได้แก่ แคนแปด ลาย ได้แก่ ลายใหญ่และลายไป๋ซ่าย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง การประสานเสียง สีสัมผัสเสียง และคีตลักษณ์ 2) ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และความถูกต้องเกี่ยวกับองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 21 คน ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินสรรพประโยชน์ ความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และความถูกต้องของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 9 คน ผู้สูงอายุเพื่อทำการทดลองและติดตามผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุใน 3 หมู่บ้านในจังหวัดสกลนคร โดยเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย 24 คน เพศหญิง 33 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 57 คน และผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อติดตามผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 30 คน 3) ขอบเขตด้านระเบียบวิธีวิจัย เป็นการวิจัยและพัฒนา แบ่งออกเป็น 3 ระยะ 6 ขั้นตอน และ 4) ขอบเขตด้านระยะเวลา ใช้ระยะเวลา 12 เดือน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ดนตรีบำบัด หมายถึง การนำเอาเสียงดนตรีซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ เพื่อให้ทุเลาจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ประกอบด้วย 1) เครื่องดนตรี หมายถึง อุปกรณ์ที่สร้างขึ้นหรือปรับจากอุปกรณ์อื่นๆ เพื่อใช้งานสำหรับการผลิตเสียงดนตรีหรือสร้างเสียงสำหรับใช้ประกอบในการบรรเลงเพื่อการบำบัด 2) ลาย หมายถึง ศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะ สอดประสานกันทั้งท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กันที่นักประพันธ์ได้ประพันธ์ เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว โดยใช้เครื่องดนตรีชนิดต่างๆ บรรเลงเป็นหลัก ทำให้เกิดความไพเราะและสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟังเพื่อการบำบัด และ 3) องค์ประกอบ

และคุณสมบัติของดนตรี หมายถึง ส่วนสำคัญพื้นฐานที่ทำให้เกิดเป็นดนตรีขึ้น ได้แก่ เสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง การประสานเสียง สีสันทันเสียง และคีตลักษณ์ เป็นคุณลักษณะเฉพาะทำให้ดนตรีที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกัน เพื่อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง เสียงดนตรีที่บรรเลงด้วยเครื่องดนตรีในหลายอย่างๆ เพื่อให้บุคคลที่มีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทุเลาจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่หรือฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

ประสิทธิผล หมายถึง ผลสำเร็จหรือผลที่เกิดขึ้นจากการนำดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายว่าทุเลาจากการอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่หรือฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขได้หรือไม่ ด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุหลังการทดลองใช้

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ 6 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ ได้แก่ ความหมายของดนตรีบำบัด ที่มาของดนตรีบำบัด ดนตรีประกอบการลำผีฟ้า ความสำคัญของดนตรีบำบัด ประโยชน์ของดนตรีบำบัด องค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรี ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้องค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในส่วนที่เป็นเครื่องดนตรี ลายและองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 ประมวลความคิดเห็นโดยผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ 1) นำข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุเสนอต่อกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 21 คน เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้เกี่ยวกับองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ แบบมีโครงสร้างระดับกลาง 3) สร้างและหาคคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน¹ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ตลอดจนภาษาที่ใช้ 4) เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุด้วยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และ 5) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในส่วนที่เป็นเครื่องดนตรี ลาย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 21 คนพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้มาประมวลความคิดเห็น

ในระยาะที่ 1 นี้ได้องค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในส่วนที่เป็นเครื่องดนตรี ลาย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสร้างและพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในระยะต่อไป

ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 3 สร้างและพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในส่วนที่เป็นเครื่องดนตรี ลาย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจากการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 มาสร้างดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 4 ประมวลความคิดเห็นโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ 1) นำดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุเสนอต่อกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 คน เพื่อประเมินความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไป

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจริญชัย ชนไฟโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลย ภูมิพันธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมศักดิ์ พิกุลศรี รองศาสตราจารย์ ดร. สุกิจ พลประถม และรองศาสตราจารย์ ดร. สุพรรณิ เหลือบุญชู

ได้ และอรรถประโยชน์ของคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ในประเด็นประเด็นสำหรับการประเมินคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ 3) สร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 4) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้วยตนเอง และ 5) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 คนประเมินความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และอรรถประโยชน์ของคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมาประมวลความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงและพัฒนา

ในระยะเวลาที่ 2 นี้ได้คนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปหาประสิทธิภาพของคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในระยะต่อไป

ระยะที่ 3 หาประสิทธิภาพของคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 ทดลองใช้คนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ในวันที่ 1 มิถุนายน 2560 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2560 โดยพิจารณาเลือกผู้สูงอายุเพศชาย 24 คน เพศหญิง 33 คน รวมจำนวน 57 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) และตามความสมัครใจของผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน 3 หมู่บ้าน ในตำบลโพธินาแก้ว อำเภอโพธินาแก้ว จังหวัดสกลนคร ได้แก่ 1) บ้านหนองผือ หมู่ 4 เป็นเพศชาย 6 คน เพศหญิง 9 คน 2) บ้านเทพนิมิต หมู่ 7 เป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 11 คน และ 3) บ้านใหม่หนองผือ หมู่ 8 เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน ซึ่งผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว ประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับปลัดเทศบาลตำบลโพธินาแก้วและผู้ใหญ่บ้าน ทั้ง 3 หมู่บ้าน เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและขอความร่วมมือในการหาประสิทธิภาพของคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุโดยการทดลองใช้ ด้วยการเปิดคนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุตามศูนย์กระจายเสียงของหมู่บ้าน ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านแต่ละหมู่บ้าน ในเวลา 06.00-06.20 น. และ 18.00-18.20 น.

ขั้นตอนที่ 6 ติดตามผลการทดลองใช้คนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ติดต่อและประสานกับผู้สูงอายุและ

ผู้ดูแลผู้สูงอายุในระหว่างการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ 2) สัมภาษณ์ผู้สูงอายุจำนวน 57 คน และผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน 30 คน รวมจำนวน 87 คน 3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อติดตามผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ 4) สร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 5) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ 6) วิเคราะห์ผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจากแบบสัมภาษณ์ว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิผลหรือไม่ อย่างไร และ 7) สรุปผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ

ในระยะที่ 3 นี้ได้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิผลเพื่อนำเสนอต่อไป

ผลการวิจัย

การศึกษาองค์ประกอบของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุพบว่าดนตรีบำบัดสำหรับกลุ่มคนไทย-ลาว ประกอบด้วย เครื่องดนตรี ได้แก่ แคนแปด ลาย ได้แก่ ลายใหญ่และลายโป้ซาย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) เสียงดนตรีมีระดับเสียงไม่สูง-ไม่ต่ำเกินไป มีความเข้มเสียงไม่มาก-ไม่น้อยเกินไป นุ่มนวล และกังวาน ให้ความรู้สึกปลอดภัย สบายใจ ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ 2) จังหวะในอัตราความเร็วที่ไม่เร็ว-ไม่ช้าเกินไป ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุล ลักษณะจังหวะมีการจัดระเบียบความดัง-เบาและความสั้น-ยาวของเสียงที่ชัดเจนและสม่ำเสมอ ให้ความรู้สึกมั่นคงและมีสมาธิ 3) ทำนองมีสัดส่วนพอเหมาะ ง่ายต่อการจดจำ และมีความไพเราะ ช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ 4) การประสานเสียงผสมกลมกลืนกันได้โดยไม่ระคายหู สามารถกล่อมเกลาร่างกาย ให้ความรู้สึกปลอดภัย และมีความเป็นอิสระ 5) สีสันเสียงควรเป็นเพลงบรรเลง เพราะสามารถช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการได้ดี ชวนให้คิดจดจำเรื่องราวที่ดีในอดีต สามารถรื้อฟื้น

ความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำหนึ่งถึงความเป็นจริงของชีวิต ในลักษณะการบรรเลงเดี่ยว ให้ความความรู้สึกผ่อนคลาย และ 6) คีตลักษณ์มีความชัดเจน มีเอกลักษณ์ และสื่อความหมายได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้

การสร้างและพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุพบว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่สร้างและพัฒนาขึ้นเป็นการบรรเลงเดี่ยวแคนแปดซึ่งเป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่าที่เล่นทำนองที่ได้รับความนิยมในหมู่ชาวไทย-ลาวมานานหลายศตวรรษ เป็นเครื่องดนตรีที่เก่าแก่มากและมีหัตถกรรมชิ้นหนึ่งของโลก เริ่มมีปรากฏมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นเวลานานนับพันปีมาแล้วและปัจจุบันก็ยังได้รับความนิยมไม่เสื่อมคลาย นับว่าเป็นเครื่องดนตรีที่ยืนยันถึงความเป็นศิลปะอันทรงคุณค่าของผู้คนในภูมิภาคอุษาคเนย์หรือบริเวณลุ่มแม่น้ำโขงให้ชาวโลกในภูมิภาคอื่นๆ ได้รู้จักอย่างน่าภาคภูมิใจ ซึ่งเรียบเรียงขึ้นเพื่อให้เสียงออกมาอย่างเป็นระบบ กลมกลืน โดยเป็นการเกิดขึ้นพร้อมกันของเสียงตั้งแต่ 2 เสียงขึ้นไปที่สามารถผสมกลมกลืนกันได้โดยไม่มีระยะหยุด มีความไพเราะ ทำให้เกิดความรู้สึกสงบ สบายหู สบายใจ ผ่อนคลาย นุ่มนวล กลมกลืน หรือฟังแล้วมีความรื่นหู โดยบรรเลงในลายใหญ่ซึ่งเป็นลายต้นแบบในกลุ่มทำนองทางยาว ทำนองมีลักษณะเป็นการด้นสด (improvisation) ในเสียง ล ด ร ม และ ซ โดยใช้เสียง ม และ ล เป็นเสียงเสฟ (drone) จัดอยู่ในบันไดเสียงไมเนอร์ (minor scale) ให้ความรู้สึกที่นุ่มนวล อ่อนหวาน และลายโป้ซ่ายเป็นลายต้นแบบในกลุ่มทำนองทางสั้น ทำนองมีลักษณะเป็นการด้นสดในเสียง ด ร ฟ ซ และ ล โดยใช้เสียง ด และ ซ เป็นเสียงเสฟ จัดอยู่ในบันไดเสียงเมเจอร์ (major scale) ฟังดูมีความสุข ร่าเริง สดใส

การหาประสิทธิผลของดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุพบว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิผลที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเพศชายทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เกิดการผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ กระตุ้นความจำและจินตนาการก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทบทวนหรือฟื้นความจำให้กลับดีขึ้น เสริมสร้างกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต มีสมาธิมากขึ้น เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างและความว่าวุ่นในจิตใจลดลง สามารถแก้ปัญหา

ที่ค้างคาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และส่งผลให้ผู้สูงอายุเพศหญิงทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข สร้างความสุขใจได้โดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นลบ อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ ทำให้หายใจได้อย่างสะดวกและสม่ำเสมอ สามารถปลดปล่อยอารมณ์ที่ซ่อนลึกภายในจิตใจทำให้อารมณ์ดีขึ้น กระตุ้นให้แสดงความรู้สึกภายในจิตใจที่ซ่อนเร้นอยู่ได้อย่างเหมาะสมและเต็มที่ อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น เกิดความคิดใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต ป้องกันจิตใจจากความสับสน และยกระดับจิตใจและสติปัญญาให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุทั้งหมดประกอบอาชีพเกษตรกรรม ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยส่งผลให้เกิดการผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ กระตุ้นความจำและจินตนาการก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เสริมสร้างกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกโดดเด่นอย่างกว้างและความว่าวุ่นในจิตใจลดลง สามารถแก้ปัญหาที่ค้างคาให้สำเร็จ และเกิดความคิดใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต

โดยในภาพรวมเชื่อได้ว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุสามารถส่งผลให้ผู้สูงอายุทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เกิดการผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ กระตุ้นความจำและจินตนาการก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชวนให้คิดถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาซึ่งเป็นการทบทวนหรือรื้อฟื้นความจำให้กลับดีขึ้น เสริมสร้างกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต มีสมาธิมากขึ้นส่งผลให้คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกโดดเด่นอย่างกว้างและความว่าวุ่นในจิตใจลดลงส่งผลให้สามารถแก้ปัญหาที่ค้างคาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และสร้างความสุขใจให้กับผู้สูงอายุได้โดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นลบ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจคงที่ส่งผลให้หายใจได้อย่างสะดวกและสม่ำเสมอ สามารถปลดปล่อยอารมณ์ที่ซ่อนลึกภายในจิตใจช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น กระตุ้นให้แสดงความรู้สึกภายในจิตใจที่ซ่อนเร้นอยู่ได้อย่างเหมาะสมและเต็มที่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึกไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความคิดใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต ป้องกันจิตใจจากความสับสน และยกระดับจิตใจและสติปัญญาให้สูงขึ้นได้

อภิปรายผล

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุเป็นดนตรีบำบัดสำหรับกลุ่มคนไทย-ลาว ประกอบด้วย เครื่องดนตรี ได้แก่ แคนแปด ลาย ได้แก่ ลายใหญ่และลายโป้ซ้าย และองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) เสียงดนตรีให้ความรู้สึกสมหวัง ลดความเหนื่อยล้าและความเครียดลงได้ 2) จังหวะให้ความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก ร่างกายมีความสมดุล และมีสมาธิ 3) ทำนองช่วยปลดปล่อยอารมณ์ ลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ 4) การประสานเสียงสามารถล่อมเกลารมณ์ให้ความรู้สึกปลอดโปร่งและมีความสุขเป็นอิสระ 5) สีสันเสียงสามารถรื้อฟื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น คำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิต และ 6) คีตลักษณ์ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ ที่เป็นดังนี้อาจสืบเนื่องมาจากดนตรีบำบัดมีการใช้มานานหลายพันปี แต่ไม่มีใครทราบแน่ชัดว่าเริ่มขึ้นตั้งแต่เมื่อใด ส่วนในประเทศไทยได้มีการนำมาใช้กันนานมาแล้ว ดังปรากฏในพิธีการลำผีฟ้าของประชาชนในภาคอีสาน ซึ่งการลำผีฟ้าเป็นพิธีกรรมรักษาผู้ป่วยจากโรคร้ายไข้เจ็บมาจากความเชื่อที่ว่าผีฟ้าเป็นผีชั้นสูง มีหน้าที่คอยปกป้องรักษามนุษย์ให้อยู่ดีมีสุข พิธีกรรมมีทั้งการลำและการพ้อนในลักษณะเป็นการบูชาอันวอน โดยมีแคนแปดเป็นเครื่องดนตรีประกอบส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อผู้ฟังเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ สอดคล้องกับ Chanthra (2006: 42) ที่ได้กล่าวว่าการลำผีฟ้ามีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาผู้ป่วยโดยสื่อผ่านกลอนลำ โดยมีแคนแปดเป็นทั้งเครื่องประกอบจังหวะการลำและประกอบเสียงลำของหมอลำผีฟ้าเพื่อให้เกิดความไพเราะและสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟัง ถ้าไม่มีแคนการลำผีฟ้าก็ขาดความไพเราะไม่น่าฟัง สอดคล้องกับ Paopann (1990: 42) ที่ได้กล่าวไว้ในพิธีกรรมการลำผีฟ้านิยมใช้ลายโป้ซ้าย Kaensontbut (2008: 193) กล่าวว่าใช้ลายใหญ่เป็นหลัก และยังได้สอดคล้องกับ Vasan (2013: 32) ที่ได้กล่าวว่านิยมใช้ลายลำทางยาวในการลำอัญเชิญพระยาแถน

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่สร้างและพัฒนาขึ้นเป็นการบรรเลงเดี่ยวแคนแปดซึ่งเป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่าที่เล่นทำนองที่ได้รับความนิยมในหมู่ชาวไทย-ลาวมานานหลายศตวรรษ ที่ยืนยันถึงความเป็นศิลปะอันทรงคุณค่าของผู้คนในภูมิภาคอุษาคเนย์หรือบริเวณลุ่มแม่น้ำโขงให้ชาวโลกในภูมิภาคอื่นๆ ได้รู้จักอย่างน่าภาคภูมิใจ โดยบรรเลงในหลายใหญ่ซึ่งเป็นลายต้นแบบในกลุ่มทำนองทางยาว ทำนองมีลักษณะเป็นการต้นสดในเสียง ล ด ร ม และ ซ โดยใช้เสียง ม และ ล เป็นเสียงเสฟ จัดอยู่ในบันไดเสียงไมเนอร์ ให้ความรู้สึกที่นุ่มนวล อ่อนหวาน และลายไปซ้ายเป็นลายต้นแบบในกลุ่มทำนองทางสั้น ทำนองมีลักษณะเป็นการต้นสดในเสียง ด ร ฟ ซ และ ล โดยใช้เสียง ด และ ซ เป็นเสียงเสฟ จัดอยู่ในบันไดเสียงเมเจอร์ ฟังดูมีความสุข ว่าเริง สดใส ที่เป็นดังนี้อาจสืบเนื่องมาจากการทำพิธีกรรม การล่าผีฟ้ามีทั้งการล่าและการพ้อน มีหมอแคนเป็นสัญลักษณ์และมาทรงชี้ขึ้นไปหาผีฟ้าซึ่งเป็นพาหนะเชื่อมต่อระหว่างมนุษย์กับผีฟ้า โดยเป่าในหลายเพื่อประกอบกลอนลำอยู่ตลอดพิธีและเพื่อการเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมพิธีร่วมพ้อน การล่าจะมีความไพเราะหรือไม่ในส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับหมอแคนที่เป่าในหลายต่างๆ เพื่อประกอบการล่าของหมอลำผีฟ้า และจากองค์ประกอบของดนตรีอาจจะเลือกเฉพาะบางองค์ประกอบหรือหลายองค์ประกอบมาใช้ในการบำบัด เช่น นำองค์ประกอบด้านจังหวะมาช่วยให้เกิดสมาธิ ใช้ทำนองที่มีระดับของเสียงที่ไม่ต่ำหรือสูงจนเกินไป เนื่องจากระดับเสียงจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และควรเป็นเพลงบรรเลงมากกว่าเป็นเพลงร้อง เนื่องจากเพลงบรรเลงสามารถสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่า สอดคล้องกับ Hongsila (2006: 58-59) ที่ได้กล่าวว่าดนตรีช่วยลดความเจ็บปวดได้ ในกรณีศึกษาของ Western Reserve University ได้ศึกษาผู้ป่วยที่ฟื้นตัวจากการผ่าตัด 500 คน พบว่าผู้ป่วยที่ได้ฟังดนตรีจากวงออร์เคสตรา ดนตรีแจ๊สซำๆ หรือเพลงบรรเลงจากเครื่องดนตรี มีความรู้สึกเจ็บปวดลดลงมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้ฟังดนตรี นอกจากนี้ผู้ป่วยยังเพลิดเพลินกับการรักษาอีกด้วย และได้สอดคล้องกับ Sumrongthong, et al. (2008: 36) ที่ได้กล่าวว่าดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องสามารถเดินทางเคลื่อนผ่านหูไปยังเยื่อหุ้มสมองส่วนที่รับเสียง (brain's auditory cortex) แล้วเข้าสู่ส่วนกลางของ

ระบบประสาทส่วนที่ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก กระบวนการเผาผลาญอาหาร การรับรู้ตำแหน่งภูมิ ความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ และสามารถสร้างเส้นทางของระบบประสาทได้อีกด้วย และยังสามารถกระตุ้นระบบความจำและส่วนประกอบของการจินตนาการผ่านสะพานเชื่อมสมองซีกซ้ายและขวา ทำให้สมองทั้งสองข้างทำงานอย่างสมดุล และสามารถกระตุ้นภูมิต้านทานให้ทำงานได้เป็นปกติ รวมถึงยังสามารถกระตุ้นให้เกิดสารประกอบที่มีกรดอะมิโน (amino acid) 2 ตัวหรือมากกว่าเมื่อเกิดกระบวนการสังเคราะห์น้ำในสมอง นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างฮอร์โมนแห่งความสุขชื่อเอนดอร์ฟินทำให้เกิดความปีติยินดีและสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกไปในทางที่ดีได้อีกด้วย

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิผลโดยลักษณะของดนตรีที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นที่คล้ายกับดนตรีในพิธีลำผีฟ้า ผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาวมีการซึมซับทางวัฒนธรรมและรู้ว่าเป็นดนตรีของการรักษาและการเชื่อมต่อกับผีฟ้าซึ่งเป็นผีที่คอยปกป้องรักษามนุษย์ จึงทำให้นดนตรีดังกล่าวสามารถบำบัดผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เกิดการผ่อนคลายความรู้สึกในจิตใจ กระตุ้นความจำและจินตนาการก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชวนให้คิดถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาซึ่งเป็นการทบทวนหรือรื้อฟื้นความจำให้กลับดีขึ้น เสริมสร้างกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต มีสมาธิมากขึ้นส่งผลให้คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างและความวุ่นในจิตใจลดลง ส่งผลให้สามารถแก้ปัญหาที่ค้างคาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และสร้างความสุขใจให้กับผู้สูงอายุได้โดยไม่ฝืนข้างเคียงที่เป็นลบ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจคงที่ส่งผลให้หายใจได้อย่างสะดวกและสม่ำเสมอ สามารถปลดปล่อยอารมณ์ที่ซ่อนลึกภายในจิตใจช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น กระตุ้นให้แสดงความรู้สึกภายในจิตใจที่ซ่อนเร้นอยู่ได้อย่างเหมาะสมและเต็มที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึกไปในทางที่ดีขึ้นส่งผลให้เกิดความคิดใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต ป้องกันจิตใจจากความสับสน และยกระดับจิตใจและสติปัญญา

ให้สูงขึ้นได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิผลทั้งกับเพศชาย และเพศหญิง โดยส่งผลให้ผู้สูงอายุทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ที่เป็น ดังนี้อาจสืบเนื่องมาจากการติดตามผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุและผู้ดูแล ผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ผลการทดลองใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจากแบบ สัมภาษณ์ว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิผลหรือไม่ อย่างไร จึงได้ข้อมูล ในลักษณะที่เป็นเชิงคุณภาพดังกล่าว ผู้สูงอายุทั้งหมดประกอบอาชีพเกษตรกรรม ผู้วิจัยจึงไม่ได้มีการเปรียบเทียบประสิทธิผลของดนตรีบำบัดกับผู้สูงอายุที่ประกอบ อาชีพอื่น ๆ และอาจเป็นเพราะผู้สูงอายุดังกล่าวเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาวจึงมีความ ค่อนข้างยากกับแคนแปดซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่เก่าแก่มากและมหัศจรรย์ชิ้นหนึ่งของโลก เป็นเครื่องดนตรีเล่นทำนองที่ได้รับความนิยมมานานหลายศตวรรษ นำมาประยุกต์ ใช้อย่างเป็นทางการสำหรับการผลิตเสียงดนตรีสำหรับใช้ประกอบในการบรรเลงใน ภายซึ่งศิลปะการเรียบเรียงเสียงไว้ในกลุ่มต่างๆ ให้มีความไพเราะ สอดประสานกัน ทั้งความซับซ้อนของท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กัน ที่นักประพันธ์ได้ประพันธ์ เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงให้เกิดความไพเราะ และสร้างความ เพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟังเพื่อการบำบัด ทำให้เกิดเป็นเสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง การประสานเสียง สีสนเสียง และคีตลักษณ์ เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อ ผู้ฟังเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจน ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพื่อให้ทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่ และฟื้นฟู สภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

เมื่อบุคคลอยู่ในวัยสูงอายุการทำงานของร่างกายย่อมถดถอยไปตามกาล เวลา ดนตรีที่เหมาะสมกับบุคคลในวัยนี้ควรมีอัตราความเร็วของจังหวะใกล้เคียงกับ อัตราการเต้นของหัวใจ แนวทำนองเพลงควรเป็นแบบเรียบง่าย สงบ สบายๆ แต่ฟัง แล้วไพเราะ สามารถสร้างจินตนาการ และปลดปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอยไปตาม เพลงได้ เพราะผู้สูงอายุไม่ได้ต้องการความโลดโผนหรือความตื่นเต้นเร้าใจ แต่ต้องการนึกถึงความหลังของชีวิต ระดับของเสียงที่ใช้ไม่ควรมีความดังหรือสูง

จนเกินไป เนื่องจากระดับเสียงมีผลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ การบีบรัดตัวและการเต้นของหัวใจ และควรเป็นเพลงบรรเลงมากกว่าเป็นเพลงร้อง เนื่องจากเพลงบรรเลงสามารถสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่า ผู้สูงอายุมักลดการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง ความภาคภูมิใจในตัวเองลดลง มีอาการเหงา เศร้า เหม่อลอย การนำดนตรีมาใช้จะก่อให้เกิดการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจจากองค์ประกอบของดนตรีที่นำมาผสมกันเป็นผลให้ผู้สูงอายุอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถรู้พื้นความทรงจำให้กลับดีขึ้น ตามสภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ สอดคล้องกับ Yimlamai (2004: 34-35) ที่ได้กล่าวว่าเมื่อคนเราได้ฟังเพลงที่มีคุณภาพ สมองจะเริ่มทำงานและกระตุ้นความแข็งแรงของใยประสาทให้เพิ่มพูนขึ้น เส้นใยเหล่านี้จะเพิ่มปริมาณสร้างแขนขาไปเชื่อมโยงต่อระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยเฉพาะในส่วนที่ช่วยสร้างความคิดในเชิงความเป็นเหตุเป็นผล สอดคล้องกับ Hongsila (2006: 57, 59-60) ที่ได้กล่าวว่าพลังงานของเสียงมีคุณภาพให้เกิดการเคลื่อนไหว หัวใจเต้นแรง เลือดสูบฉีดแรง มีความรู้สึกอยากปลดปล่อย การนำดนตรีมาเพื่อบำบัดถือเป็น การนำสิ่งที่ใกล้ชิดมนุษย์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์มากขึ้นกว่าการฟังเพลงเพื่อความเพลิดเพลินหรือใช้ดนตรีเพื่อประกอบกิจกรรมอื่นๆ ตามต้องการ การนำดนตรีมาเพื่อบำบัดจึงมุ่งเน้นไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

ทั้งนี้จังหวะและเสียงดนตรีมีผลต่อจิตใจและสมอง สามารถทำให้เกิดความสงบ ความมุ่งมั่น ความฮึกเหิม คลายเหงา อบอุ่น และสามารถบันดาลให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้ระดับเสียงดนตรียังเป็นตัวสร้างอารมณ์แก่ผู้ฟังได้ด้วย สอดคล้องกับ Ploydanai (2001: 18) ที่ได้กล่าวว่าประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีหลากหลายประการขึ้นอยู่กับโอกาสที่นำไปประยุกต์ใช้ ดนตรีบำบัดสามารถช่วยบรรเทาความกังวลต่อความเจ็บปวด อาจใช้ควบคู่ไปกับการใช้ยาบรรเทาปวด ช่วยลดความเครียดของผู้ป่วย ช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายและอารมณ์ของผู้ป่วยระยะพักฟื้น ทำให้อ่อนหลับ ช่วยลดความกลัว ช่วยในการคลาย

ตัวของกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของสมองได้ สอดคล้องกับ Tokakuna (2013: 45) ที่ได้กล่าวว่าดนตรีสามารถเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจให้บังเกิดผลในทางบวกต่อการทำงานของร่างกายหรืออาการต่างๆ ของโรค และสอดคล้องกับ Good, et al. (2005: 240-251) ที่ได้กล่าวว่าดนตรีช่วยทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ คือ จังหวะ ทำนอง และเสียงประสาน เป็นพลวัตที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

ลายใหญ่และลายไปซ้ายเป็นศิลปะการเรียบเรียงเสียงที่สำคัญ สอดประสานกันทั้งความซับซ้อนของท่วงทำนองและจังหวะไปพร้อมๆ กัน ที่นักประพันธ์ได้ประพันธ์ เรียงร้อย หรือเรียบเรียงขึ้นเพื่อการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดความไพเราะและสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟัง ซึ่งถือเป็นสุดยอดของการบรรเลง เป็นความมหัศจรรย์ที่บรรพชนในอดีตได้ร้อยเรียงขึ้นไว้เป็นวิถีปฏิบัติสำหรับแสดงศักยภาพของแคนแปดให้สืบเนื่องต่อมา ควรมีการส่งเสริม อนุรักษ์ และพัฒนาลายใหญ่และลายไปซ้ายเพื่อการประยุกต์ใช้ในโอกาสอื่นๆ ต่อไป

ดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นการบรรเลงเดี่ยวแคนแปดในลายใหญ่และลายไปซ้ายทำให้เกิดเป็นเสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง การประสานเสียง สีสัมผัส และคีตลักษณ์ เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อผู้ฟังเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพื่อให้ทุเลาลงจากอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นอยู่และฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ดังนั้นจึงควรนำดนตรีดังกล่าวมาใช้ในการบำบัดผู้สูงอายุเพื่อบรรลุนิติเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี สร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุให้อึดต่อการใช้ชีวิตเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ และมีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

งานวิจัยนี้พบว่าดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ จึงควรนำดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุนี้ไปขยายผล ทดลองหรือพัฒนาต่อในชุมชนหรือกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ และควรนำแนวคิดนี้ไปใช้ในการพัฒนาดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มวัฒนธรรมอื่นในประเทศไทย เช่น ในภาคเหนือ ภาคกลาง หรือภาคใต้

References

- Binson, B. (2013). *Dontree bumbat*. (In Thai) [Music Therapy]. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Chantra, M. (2006). *Kwam chuea lae phitheekam Phi Fa khong Ban Sawangdondu Tambol Banmeng Amphoe Nongrua Changwat Khon Kaen*. (In Thai) [Belief and worship in Phi Fa at Ban Sawangdondu Tambon Banmeng Amphoe Nongrua Changwat Khon Kaen]. M.A. Thesis (Thai Studies for Development). Loei Rajabhat University.
- Good, M. et al. (2005). Relaxation and music reduce pain following intestinal surgery. *Research in Nursing & Health*, **28**, 240-251.
- Hongsila, N. (2006). *Dontree bumbat*. (In Thai) [Music therapy]. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surin Rajabhat University*, (11)1, 57-60.
- Kaensombut, C. (2008). *Karn sukka dontree prakob phitheekam buangsuang phee banphaburut khong Morlum Phi Fa Ban Nonthong Tumbol Nongjik Amphoe Borabu Changwat Maha Sarakham*. (In Thai) [A study music of Lum Phi Fa; Traditional Esan folk dance for to the ancestor's spirits at Ban Nonthong, Nongjik Sub-District, Borabu District, Maha Sarakham Province]. Research and Development Institute: Rajabhat Maha Sarakham University.
- Khalfa, S., Bella, S. D., Roy, M., Peretz, I., and Lupien, S. J. (2003). Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, **999**, 374-376.
- Paopann, C. (1990). *Karn lam Phi Fa nai ket Amphoe Borabu Changwat Maha Sarakham*. (In Thai) [Lam Phi Fa rites in Amphoe Borabu, Maha Sarakham Province]. Maha Sarakham: Srinakharinwirot University at Maha Sarakham.
- Ploydanai, K. (2001). *Karn nam karnphat sermprasan lae karnphat thangleueak machai nai karn raksa phoopuay rokmareng lamsaiyai nai Prathed Thai*. (In Thai) [The application of complementary and alternative medicine for the treatment of colon and rectal cancer in Thailand]. M.S. Thesis (Anti-Aging and Regenerative Science). Mae Fah Luang University.

- Seansai, P. (2004). *Saai taan hang fon Isaan* (In Thai) [Isaan dance of lines]. Maha Sarakham: Faculty of Fine and Applied Arts, Mahasarakham University.
- Senanarong, V. (2016). *Roo than samong sueam*. (In Thai) [Cognitive decline dementia]. Bangkok: Amarin Health, Amarin Printing and Publishing.
- Sumrongthong, B., Chaiseree, P., Chimyawong, W., Keawmuneewong, W., and Phongkasor, P. (Editor). (2008). *Dontree bumbat*. (In Thai) [Music therapy]. Nonthaburi: Department of Thai Traditional and Alternative Medicine.
- Tokakuna, K. (2013). *Phonkhong praphet dontree bumbat nai karn lod kwam jebpuad khong phoopuay rokmareng raya prakub prakong nai Sathabun Mareng Hangchart*. (In Thai) [Effect of types of music therapy in pain reduction in palliative care cancer patients in National Cancer Institute]. M.S. Thesis (Anti-Aging and Regenerative Science). Mae Fah Luang University.
- Vasan, N. (2013). *Karn fon Phi Fa khong chao ban Foi Lom Tumbol Tha Dok Kham Amphoe Bueng Khong Long Changwat Bueng Kan*. (In Thai) [The Phi Fa dance of Foi Lom Village, Tha Dok Kham Sub-district, Bueng Khong Long District, Bueng Kan Province]. M.A. Thesis (Thai Studies). Sukhothai Thammathirat Open University.
- Yimlamai, K. (2004). *Phonkhong dontree bumbat lae karn chai technique karn fuek ponclai klammuea puea lod kwam jebpuad pailung karn phatad khong phoopuay phatad sai lek darm kradook Rongpayaban Phijid*. (In Thai) [The effect of music therapy and progressive muscle relaxation on pain relieve of patient with femur internal fixation in Phichit hospital]. M.Ed. Thesis (Guidance and Counseling Psychology). Srinakharinwirot University.

Websites

- Subprapha, W. (2016). *Dontree bumbat samrab nukrean autistic*. (In Thai) [Music therapy for autistic students]. Retrieved January 15, 2016, from <http://www.satitkasetautistic.org/index.php?option=com>
- Thaipost. (2016). *Rat rubmue sungkom soongwai*. (In Thai) [The state cope with the elderly society]. Retrieved February 7, 2016, from <http://www.thaipost.net/>

