

การฟังเพลงมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

นอกจากการฟังเพลงจะทำให้เรารู้สึกสนุกสนานหรือรู้สึกพึงพอใจแล้ว การฟังเพลงก็ยังเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อจิตใจของเราในรูปแบบอื่น ๆ อีกด้วย

ดนตรีเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเรา จึงไม่ต้องแปลกใจมากนัก หากคุณรู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้ยินจังหวะเพลงร็อกที่คุณชื่นชอบ

ดนตรีมีประโยชน์ต่อจิตใจของเรา ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เพิ่มพลังงานให้แก่เรา และช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น ดนตรีบำบัดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่บางครั้งถูกนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ ช่วยผู้ป่วยรับมือกับความเครียด และช่วยเพิ่มสุขภาพทางจิต

ประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อจิตใจนั้นมีหลากหลายประการ ขอยกตัวอย่างประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อจิตใจ 10 ข้อ ดังนี้

1. ดนตรีช่วยพัฒนาความสามารถทางด้านการรู้คิด

งานวิจัยในผู้สูงอายุพบว่า เพลงพื้นหลังเพื่อเน้นขับบรรยากาศหรือเพลงที่เปิดในระหว่างที่ผู้ฟังกำลังให้ความสนใจหลักไปกับการทำกิจกรรมอื่น จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการประมวลผลทางความคิดได้

และอีกหนึ่งการศึกษาในปี 2013 ของ Gold, Frank, Bogert และ Brattico พบว่า การฟังเพลงที่มีจังหวะยก (Upbeat) เพิ่มมากขึ้น จะช่วยเพิ่มความเร็วในการประมวลผลทางความคิด ซึ่งการฟังเพลงไม่ว่าจะเป็นเพลงจังหวะยกหรือเพลงจังหวะตก (Downbeat) ก็ล้วนมีประโยชน์ในด้านของความจำทั้งสิ้น

ดังนั้น เมื่อไหร่ที่คุณเริ่มลงมือทำงาน คุณก็อย่าลืมเปิดเพลงคลอไว้ และควรเลือกเปิดเพลงบรรเลงมากกว่าเพลงที่มีความซับซ้อน เพราะเพลงที่มีความซับซ้อนอาจจะรบกวนคุณมากกว่าที่จะช่วยส่งเสริมได้

2. ดนตรีสามารถลดความเครียด

มีคำกล่าวมานานแล้วว่า ดนตรีเป็นสิ่งที่สามารถช่วยลดหรือจัดการกับความเครียดได้ ลองนึกถึงดนตรีที่ใช้ในการประกอบการทำสมาธิ มันมักจะถูกสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยผ่อนคลายประโลมจิตใจและกระตุ้นให้ผู้คนเกิดการผ่อนคลายได้

ในปี 2013 มีการศึกษาที่ให้ผู้เข้าร่วมเลือกเข้าร่วม 1 ใน 3 ของเงื่อนไขการศึกษาก่อนที่จะได้พบเจอกับความเครียดและทำแบบทดสอบวัดความเครียดที่มาจากจิตใจและสังคม โดยผู้เข้าร่วมจะต้องเข้าร่วมกลุ่มเงื่อนไขที่แตกต่างกันดังนี้ กลุ่มแรกผู้เข้าร่วมจะได้ฟังเพลงที่ผ่อนคลาย กลุ่มที่สองจะได้ฟังเสียงน้ำกระเพื่อม และกลุ่มสุดท้ายจะไม่ได้ฟังเสียงอะไรเลย ซึ่งข้อสรุปจากการศึกษานี้ก็ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การฟังเพลงมีผลต่อการตอบสนองความเครียดของบุคคล ผู้ที่ฟังเพลงนั้นมีแนวโน้มที่จะสามารถฟื้นตัวจากสิ่งที่กระตุ้นความเครียดได้ไวขึ้น (Thoma, La Marca, Brönnimann, Finkel, Ehler, & Nater, 2013)

ฉะนั้น เมื่อคุณรู้สึกเครียดจากสถานการณ์ต่าง ๆ คุณก็ลองเปิดเพลงฟังระหว่างที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย เพลงจะช่วยลดความตึงเครียดของคุณ ทำให้คุณรู้สึกเสียเวลากับกิจกรรมที่ต้องทำน้อยลง คุณจะรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกว่าได้มีเวลาที่ดีกับตนเองมากขึ้น

3. ดนตรีช่วยให้คุณรับประทานอาหารลดลง

ดนตรีสามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการลดน้ำหนักได้

ในปี 2012 มีการศึกษาของ Wansink และ Ittersum พบว่า ผู้คนที่รับประทานอาหารในร้านที่เปิดเพลงที่มีทำนองช้า จะรับประทานอาหารลดน้อยลงประมาณ 18% ของปริมาณอาหารที่รับประทานในร้านอื่น

นักวิจัยจึงเสนอแนะว่า เพลงที่มีทำนองช้าและแสงไฟที่สว่างน้อย เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อบรรยากาศทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจ พวกเขาจะรับประทานอาหารช้าลงและรู้สึกตัวมากขึ้นเมื่อตนเองอิ่ม

ฉะนั้น หากคุณต้องการลดน้ำหนักก็อย่าลืมเปิดเพลงที่มีทำนองช้าคลอในระหว่างมื้ออาหารด้วยนะ

4. ดนตรีสามารถช่วยพัฒนาความจำ

นักเรียนบางคนบอกว่าการเปิดเพลงคลอในขณะที่กำลังเรียนไปด้วย ช่วยทำให้เขาสนุกสนานและรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาความจำด้วย แต่นักเรียนบางคนก็บอกว่าการเปิดเพลงคลอระหว่างเรียนเป็นสิ่งที่รบกวน และทำให้เขารู้สึกไขว้เขว ไม่มีสมาธิมากกว่า

นักวิจัยเสนอแนะว่า การฟังเพลงอาจจะช่วยพัฒนาความจำได้จริง แต่ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย คือ ประเภทของเพลง ความชื่นชอบของผู้ฟัง และขึ้นอยู่กับว่าผู้ฟังได้รับการฝึกฝนทางดนตรีมาดีแค่ไหนด้วย

มีการศึกษาหนึ่งพบว่า ผู้เรียนดนตรีที่เป็นมือใหม่ สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้นเมื่อเขาได้ฟังเพลงเชิงบวก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเพลงที่เปิดช่วยกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกให้ออกมามากขึ้นโดยไม่รบกวนการสร้างความจำ

อย่างไรก็ตาม ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกฝนทางด้านดนตรีมาแล้ว ก็มักจะมีแนวโน้มทำแบบทดสอบได้ดีขึ้นเมื่อพวกเขาฟังเพลงที่เป็นทำนองกลาง ๆ ซึ่งอาจเป็นเพราะเพลงประเภทนี้รบกวนสมาธิน้อยและเป็นเพลงที่ง่ายต่อการละความสนใจ

การเปิดเพลงคลอระหว่างเรียนอาจช่วยพัฒนาความจำของเราได้จริง แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่รู้สึกว่าเพลงสามารถช่วยพัฒนาความจำของเขาได้ ถ้าเกิดคุณรู้สึกว่าตัวเองถูกรบกวนด้วยเสียงเพลงที่เปิดในขณะที่กำลังทำกิจกรรมอย่างอื่นอยู่ แสดงว่าคุณก็น่าจะเป็นคนที่สามารถเรียนรู้ในที่เงียบได้ดีกว่า

5. ดนตรีสามารถช่วยจัดการกับความเจ็บปวด

นักวิจัยบอกว่า เพลงเป็นสิ่งที่สามารถช่วยจัดการกับอาการเจ็บปวดได้

มีการศึกษาในผู้ป่วยไฟโบรมัยอัลเจีย (Fibromyalgia) ที่เป็นกลุ่มอาการปวดเรื้อรัง พบว่า ผู้ป่วยที่ฟังเพลง 1 ชั่วโมงต่อวัน จะมีอาการปวดลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ฟังเพลง ซึ่งในสัปดาห์ที่สี่ของการศึกษา ผู้ป่วยที่ฟังเพลงทุกวันรู้สึกว่าอาการเจ็บปวดและซึมเศร้าของเขาลดลง ผลสรุปนี้ให้ข้อเสนอแนะว่า ดนตรีบำบัด อาจเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยในการรักษาอาการปวดเรื้อรังได้ (Onieva-Zafra, Castro-Sánchez, Matarán-Peñarrocha, Moreno-Lorenzo, 2013)

ต่อมาในปี 2015 มีงานวิจัยของ Hole, Hirsch, Ball และ Meads พบว่า ผู้ป่วยที่ฟังเพลงก่อน หรือระหว่าง หรือแม้หลังจากช่วงที่เข้ารับการผ่าตัด มีอาการเจ็บปวดและวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ฟังเพลง และจากการทบทวนข้อมูลจากผู้ป่วยมากกว่า 7,000 คน พบว่าผู้ป่วยที่ฟังเพลง จะขอยาเพื่อจัดการกับ อาการเจ็บปวดของเขาน้อยลง

ฉะนั้น เมื่อเราพบเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดก็อย่าลืมเปิดเพลงที่เราชอบฟังขึ้นมา เพื่อให้เสียงเพลงนี้ช่วยให้เราจัดการกับอาการเจ็บปวดได้ดีขึ้นนะ

6. ดนตรีอาจช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น

โรคนอนไม่หลับเป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อผู้คนหลากหลายอายุ ปัจจุบัน แม้จะมีวิธีการรักษาโรคนี้ หลากหลายวิธี แต่นักวิจัยก็พบว่าการฟังเพลงคลาสสิกที่มีจังหวะผ่อนคลาย อาจจะเป็นวิธีการรักษาแบบหนึ่งที่ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และราคาไม่แพงก็ได้

ในปี 2008 Harmat, Takócs และ Bódizs ได้ทำการศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของดนตรีที่มีต่อ คุณภาพการนอนหลับกับนักเรียนในวิทยาลัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยที่กลุ่มแรกผู้เข้าร่วมต้องฟังเพลง คลาสสิก กลุ่มที่สองฟังหนังสือเสียง และกลุ่มสุดท้ายไม่ได้ฟังอะไรเลยก่อนเวลานอนเป็นระยะเวลาสามสัปดาห์ และทำการวัดคุณภาพการนอนหลับทั้งก่อนและหลังการฟังเพลง พบว่า นักเรียนที่ฟังเพลงก่อนนอนมี คุณภาพการนอนที่ดีกว่านักเรียนที่ฟังหนังสือเสียงและนักเรียนที่ไม่ได้ฟังอะไรเลย

ฉะนั้น หากคืนไหนที่คุณรู้สึกนอนไม่หลับ ก็ลองเปิดเพลงบรรเลงคลาสสิก หรือเพลงที่มีทำนองผ่อนคลายฟัง

7. ดนตรีสามารถเพิ่มแรงจูงใจ

นักวิจัยพบว่า การฟังดนตรีที่มีจังหวะเร็วสามารถกระตุ้นให้คนออกกำลังกายหนักขึ้นได้ ซึ่งนี่เป็น เหตุผลที่ดี ที่ว่าทำไมคุณถึงสามารถออกกำลังกายได้ง่ายขึ้นเมื่อฟังเพลง

ในปี 2010 มีการทดลองของ Waterhouse, Hudson และ Edwards ทำการสำรวจเรื่องนี้ โดยให้ผู้ชายสุขภาพดี 12 คน ปั่นจักรยานด้วยความเร็วของตนเองจำนวน 3 รอบ รอบละ 25 นาที โดยแต่ละรอบจะต้องฟังเพลงที่มีจังหวะแตกต่างกันเล็กน้อยด้วย ซึ่งมีจะรอบที่ดนตรีมีจังหวะปกติ รอบที่ดนตรีมีความเร็วเพิ่มขึ้น 10% และรอบที่ดนตรีมีความเร็วลดลง 10%

ในรอบที่ดนตรีมีความเร็วเพิ่มขึ้น พบว่าประสิทธิภาพในแง่ของระยะทาง ความเร็วในการถีบ และการออกแรงในการถีบเพิ่มมากขึ้น ในทางกลับกัน รอบที่ดนตรีมีความเร็วช้าลง ตัวแปรที่วัดได้เหล่านี้ก็มีค่าลดลงด้วย

ฉะนั้น เมื่อคุณต้องการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวันแล้วละก็ คุณก็ลองโหลดเพลงที่มีจังหวะเร็วมาฟังในระหว่างการออกกำลังกายดู เพื่อที่จะได้ช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสนุกสนานในการออกกำลังกายของคุณ

8. ดนตรีช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น

ดนตรีเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการตื่นตัว

ในการศึกษาหนึ่ง มีผู้เข้าร่วมให้คะแนนว่าดนตรีสามารถช่วยให้พวกเขาที่มีอารมณ์ที่ดีขึ้น และทำให้พวกเขา มีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นด้วย

อีกหนึ่งการศึกษาในปี 2013 ของ Ferguson และ Sheldon ก็พบว่า การฟังเพลงทางบวกเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการทำให้อารมณ์ดีขึ้น แต่ก็ต้องประกอบกับการที่ตนเองมีความตั้งใจที่อยากให้อารมณ์ดีขึ้นด้วย

ฉะนั้น คุณก็ควรฟังเพลงที่มีความหมายในทางบวกประจำ เพื่อที่จะรักษาอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้นเสมอ

9. ดนตรีอาจลดอาการของโรคซึมเศร้า

นักวิจัยพบว่า ดนตรีบำบัดเป็นวิธีที่ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพสำหรับใช้ในการรักษาโรคความผิดปกติทั้งหลาย ซึ่งรวมไปถึงโรคซึมเศร้า

มีการศึกษาหนึ่งในปี 2015 พบว่า ดนตรีบำบัดเป็นสิ่งที่ปลอดภัย เป็นวิธีที่มีความเสี่ยงต่ำ ที่จะช่วยลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลของคนไข้ที่ทุกข์ทรมานกับโรคทางระบบประสาท เช่น โรคภาวะสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง และโรคพาร์กินสันได้ (Raglio, Attardo, Gontero, Rollino, Groppo, & Granieri, 2015)

ดังนั้น หากคุณรู้สึกเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ หรือเป็นโรคซึมเศร้า ดนตรีบำบัดก็เป็นทางเลือกในการรักษาทางหนึ่งที่ดีเช่นกัน

10. ดนตรีสามารถเพิ่มความอดทนและประสิทธิภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ

ประโยชน์ข้อสุดท้ายของดนตรีมีต่อจิตใจ คือ ดนตรีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ระหว่างการออกกำลังกาย การฟังเพลงที่มีการเพิ่มความเข้มข้นและจังหวะของเพลง จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนเดินหรือวิ่งมากขึ้นอย่างที่ตั้งใจได้ ซึ่งความเร็วของเพลงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายนี้อยู่ที่จังหวะ 125 ถึง 140 ครั้งต่อนาที

ระหว่างที่วิ่งและฟังเพลงไปด้วย ผู้วิ่งไม่เพียงวิ่งไวขึ้นอย่างเดียวก่อน แต่พวกเขาายังรู้สึกมีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น และแสดงให้เห็นถึงความอดทนเพิ่มมากขึ้นด้วย โดยที่ผู้คนปกติก็มักมีจะแนวโน้มได้รับผลจากเพลงมากกว่านักกีฬาอาชีพด้วย (Snyder, Snaterse, & Donelan, 2012)

การฟังเพลงในระหว่างที่ออกกำลังกายจะช่วยลดการรับรู้ของบุคคลระหว่างที่ทำการกิจกรรมนั้น คุณจะสามารถออกกำลังกายหนักมากขึ้นได้โดยที่ไม่รู้สึกเหมือนกับว่าคุณใช้ความพยายามที่มากขึ้น เพราะว่าความสนใจของคุณถูกเสียงดนตรีเบี่ยงเบนไป คุณจึงไม่ค่อยสังเกตเห็นสัญญาณจากการออกแรงนี้ เช่น การหายใจที่เพิ่มขึ้น เหงื่อ และการปวดกล้ามเนื้อ

ดนตรีช่วยทำให้คุณไม่รู้สึกรถึงการเพิ่มความพยายามที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นเมื่อคุณต้องทำงานที่ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก คุณก็ลองเปิดเพลงคลอระหว่างที่ทำงานนั้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและความอดทนของคุณ

แทนที่เราจะคิดว่าดนตรีเป็นสิ่งที่ให้ความบันเทิงแก่เราเพียงอย่างเดียว เราก็ควรคิดว่าความจริงแล้วดนตรีนั้นมีประโยชน์ต่อจิตใจด้วย ดังนั้น การนำดนตรีเข้ามาใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิตของเรา จะช่วยทำให้เรามีแรงจูงใจและมีความสุข ฟ่อนคลายมากขึ้นได้

แปลและเรียบเรียงเนื้อหาจากบทความเรื่อง How Listening to Music Can Have Psychological Benefits ของ Kendra Cherry จาก <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866#citation-9>