อิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi ผ่านมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม
The Influence of Lo-fi Music Listening from a Holistic Health Perspective

กชนิภา แสงสง่า[1], ปุณยนุช อัศวราพานิช[2], กิตรวี จิรรัตน์สถิต[3*]
Kodchanipha Saengsanga[1], Punyanuch Usavaraphanich[2], Kitrawee Jiraratsatit[3*]
ระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการสร้างเสริมสุขภาพเชิงนวัตกรรม, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์[1,2]
คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์[3*]
Bachelor's degree in Innovative Health Promotion, Faculty of Public Health, Thammasat University [1,2]
Faculty of Public Health, Thammasat University[3*]
*Corresponding author E-mail: kitrawee.j@fph.tu.ac.th
(Receives: February 16, 2026; Revised: July 9, 2026; Accepted: August 3, 2026)

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันเพลง Lo-fi เป็นที่นิยมมากยิ่งขึ้น พบว่าถูกใช้เพื่อหลีกเลี่ยงเสียงรบกวนภายนอก ซึ่งนำไปสู่การจดจ่อกับงาน การพักผ่อนคนเดียว รวมถึงเป็นตัวช่วยในการผ่อนคลาย ในยุคที่สังคมเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนในชีวิต และความเครียด การส่งเสริมสุขภาพจึงควรมองถึงการมีสมดุลในทุกด้านของชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม ซึ่งเป็นมุมมองสุขภาพที่ดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลอิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยครอบคลุมสุขภาพองค์รวม เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร สืบค้นโดยใช้คำสำคัญที่กำหนดไว้และวิเคราะห์ผ่านฐานข้อมูลวิชาการ ซึ่งประกอบไปด้วยมิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางจิตวิญญาณ ในบริบทของประเทศไทย จากการศึกษาพบว่าอิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi ผ่านมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม ส่งผลดีในหลายมิติโดยส่งเสริมการผ่อนคลาย ลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ที่เมื่อมีความเครียดสะสมระดับฮอร์โมนชนิดนี้จะสูงขึ้น บรรเทาความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยว รวมถึงส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกสงบ แต่ทั้งนี้หากฟังนานเกินไปอาจนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้า การหลีกหนีอารมณ์ที่แท้จริง ซึ่งอาจสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง จากผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำการฟังเพลง Lo-fi ไปเป็นเครื่องมือในการจัดการประเด็นสุขภาพองค์รวมอย่างสมดุล เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านสาธารณสุขต่อไป

คำสำคัญ: เพลง Lo-fi, สุขภาพองค์รวม, มุมมองสุขภาพ, อิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi

Abstract

Currently, Lo-fi music is becoming increasingly popular, often used to avoid external noise, leading to improved work concentration, solitary relaxation, and promoting psychological well-being. In today's fast-paced society, characterized by an ever-changing, uncertain, and stressful life. Health promotion should focus on achieving balance across all aspect of life, in accordance with the holistic health concept. This perspective encompasses all physical, mental, social, and spiritual. This article aims to present information on the influence of Lo-fi music on holistic well-being. A documentary research methodology was employed by reviewing defined keyword and analyzing relevant literatures retrieval from database encompassing physical, mental, social, and spiritual aspects, within the context of Thailand. The findings examined through a holistic health lens, indicate that Lo-fi music, has several positive effects, including promoting relaxation, reducing cortisol levels which rise with stress, alleviating anxiety and loneliness, and fostering a sense of calm. However, excessive listening may contribute to fatigue and emotional avoidance. This may be related to long-term mental health issues, including reduced interpersonal interactions. Based on the findings of this study, listening to Lo-fi music can be used as a tool to manage holistic health in a balanced way, thereby benefiting public health.

Keywords: Lo-fi Music, Holistic Health, Health Perspective, Influence of Lo-fi Music Listening

บทนำ

แนวเพลง Lo-fi เกิดขึ้นมาจากข้อจำกัดในการทำเพลงของศิลปินในอดีต โดยทั่วไปแล้วจังหวะต่อนาที (BPM) ของแนวเพลง Lo-fi จะอยู่ที่ประมาณ 60-85 ซึ่งช้ากว่าแนวเพลงจังหวะอื่น ๆ[1] ในปัจจุบันแนวเพลง Lo-fi นี้ได้แทรกซึมเข้ามาในหลากหลายแนวเพลง และทำให้แนวเพลง Lo-fi เป็นที่นิยมมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในบริการสตรีมมิง (Streaming) ที่รู้จักกันในชื่อ โลฟาย บีทส์ (Lofi Beats) มีผู้ฟังรายเดือนมากกว่า 51,000 คน และ Lofi Girl ได้เริ่มต้นในปี 2017 ในชื่อ ChilledCow นำเสนอการสตรีมเพลง Lo-fi แบบสดอย่างต่อเนื่อง วิดีโอบนหน้าจอจะเล่นภาพเคลื่อนไหววนซ้ำของหญิงสาวในสไตล์อนิเมะ (Anime) กำลังอ่านหนังสืออยู่ในห้องนอน ขณะที่แมวของเธอกำลังงีบหลับอย่างสงบอยู่บนขอบหน้าต่าง ภายในต้นปี 2024 ช่องนี้มีผู้ติดตามเกือบ 14 ล้านคน และมียอดวิวมากกว่า 1.8 พันล้านครั้ง[2]

ในยุคปัจจุบันที่ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบและความเครียด สุขภาพที่ดีไม่ใช่เพียงแค่การไม่มีโรคภัย แต่หมายถึงการมีสมดุลในทุกด้านของชีวิต การส่งเสริมสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เป็นแนวคิดที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบครบวงจร ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เรามีชีวิตที่แข็งแรง และมีความสุขอย่างยั่งยืน[3] หากเพลง Lo-fi เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม จะสามารถส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทำให้คนในสังคมสามารถจัดการกับความเครียดได้ มีความเชื่อ และมุมมองในการใช้ชีวิตในเชิงบวก รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่สงบในอนาคต

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าเพลง Lo-fi มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ และการรู้คิด โดยมีความสัมพันธ์กับการลดความวิตกกังวล จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า กลุ่มที่ฟังเพลง Lo-fi มีระดับความวิตกกังวลลดลงมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) และการสนับสนุนประสิทธิภาพในการทำงานทางปัญญา จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า กลุ่มที่ฟังเพลง Lo-fi มีประสิทธิภาพในการทำงานทางปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่ฟังเพลงที่มีมิติเสียงสมจริง เสียงชัดคม เนื่องมาจากมีความสมบูรณ์แบบ และคุณภาพในการอัดสูง ซึ่งเรียกว่าเพลง Hi-fi อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถทำแบบทดสอบทางคณิตศาสตร์ภายในระยะเวลา 2 นาที ได้เฉลี่ย 26.40 ข้อ และมีจำนวนคำตอบที่ถูกต้องเฉลี่ย 22.10 ข้อ รวมทั้งสามารถประยุกต์ใช้เป็นดนตรีพื้นหลังเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และสุขภาวะทางจิตได้[4] อย่างไรก็ตาม หลักฐานเชิงประจักษ์ในปัจจุบันยังมีข้อจำกัด

เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นการศึกษานำร่อง และยังขาดการศึกษาที่ประเมินผลในระยะยาว รวมถึงการวัดตัวบ่งชี้ทางชีวภาพที่เกี่ยวข้อง[5]

แม้ว่างานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลของเพลง Lo-fi ต่อสุขภาพแบบองค์รวมโดยตรงมีจำกัด แต่หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ และได้รับการยอมรับในต่างประเทศ ชี้ให้เห็นว่าเพลง Lo-fi มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะในหลายมิติของสุขภาพองค์รวม ทั้งมิติทางจิตใจ สังคม และการรู้คิด โดยมีความสัมพันธ์กับการลดความวิตกกังวล การส่งเสริมความผ่อนคลาย และอารมณ์เชิงบวก[5] การคงประสิทธิภาพในการทำงานทางปัญญา[4] ตลอดจนการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การรับมือกับความโดดเดี่ยว และความเครียด[6] อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังขาดการศึกษาที่บูรณาการผลกระทบของเพลง Lo-fi ต่อสุขภาพองค์รวมในทุกมิติอย่างเป็นระบบ

จากสถานการณ์ดังกล่าว บทความนี้จึงมุ่งศึกษาอิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยครอบคลุมสุขภาพองค์รวม ซึ่งยังเป็นแนวคิดที่ไม่ได้รับการศึกษาอย่างแพร่หลายในบริบทของประเทศไทย โดยเนื้อหาในบทความนี้จะแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของเพลง Lo-fi ที่ได้รับความนิยมในสังคมไทยปัจจุบันต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ รวมถึงนำเสนอข้อมูลอิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยครอบคลุมสุขภาพองค์รวม

วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอข้อมูลอิทธิพลของการฟังเพลง Lo-fi ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยครอบคลุมสุขภาพองค์รวม

วิธีการศึกษา

บทความนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร ในการสืบค้นผ่านฐานข้อมูล PubMed, เว็บไซต์ (Website) ทางการของหน่วยงานด้านสุขภาพ, เว็บไซต์สถาบันการศึกษา, บทความออนไลน์ (Blog) โดยใช้คำสำคัญ ได้แก่ ‘lofi music medicine’ ‘lofi music memory’ ‘What is lo-fi music?’ ‘The benefits of lo-fi music’ ‘lo-fi music popular’ ‘lofi คืออะไร’ ‘สุขภาพองค์รวม’ ‘Holistic Health’ ‘ส่งเสริมสุขภาพองค์รวมทุกมิติ’ ‘ผู้ใหญ่ตอนต้น’ ‘ส่งเสริมสุขภาพองค์รวมทุกมิติ’ เมื่อสืบค้นข้อมูลจากฐานข้อมูลดังกล่าว จากนั้นจึงเลือกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษาเพื่อนำมาวิเคราะห์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของบทความ

ผลการศึกษา

เพลง Lo-fi คืออะไร

Lo-fi มีจุดเริ่มต้นในยุคคริสต์ศักราช 1950 ถึง 1960 จากวงอินดี้ (Indie) หรือวงดนตรีที่คิด และทำเพลงเองได้อย่างอิสระเป็นตัวของตัวเอง ที่ใช้เครื่องมือที่มีในบ้านอัดเสียง และค่อย ๆ พัฒนาต่อเนื่องจนกลายเป็นดนตรีที่เฉิดฉายในช่วงปลายยุคคริสต์ศักราช 1990 ถึง 2000 ก่อนจะกลายมาเป็นปรากฏการณ์ระดับโลกในยุคดิจิทัลสตรีมมิง (The Age of Digital Streaming) ตั้งแต่คริสต์ศักราช 2010 เป็นต้นมา[7] เพลง Lo-fi คือ แนวเพลงที่มีความไม่สมบูรณ์แบบที่ถูกอัดด้วยเครื่องมือเทคโนโลยีที่จำกัดในสมัยก่อน มีคุณภาพในการอัดเสียงที่ต่ำมักจะเป็นเพลงบรรเลงที่มีเสียงบรรยากาศอื่นแทรกเข้ามา อย่างเช่นเสียงซ่า ๆ ในบางครั้ง ให้ความรู้สึกเหมือนได้ฟังเพลงจากแผ่นเสียงเก่า ๆ และมักจะเป็นเพลงสบาย ๆ ที่ให้ความรู้สึกเชิงบวก และผ่อนคลาย คำว่า Lofi มาจากคำว่า Low Fidelity แปลว่า “ความเที่ยงตรงต่ำ” เป็นแนวเพลงที่ตรงข้ามกับเพลงแบบ Hifi หรือ Hi Fidelity ที่จะเน้นในการทำให้เพลงมีความสมบูรณ์แบบมีคุณภาพในการอัดสูงเสียงชัดคม นอกจากนี้เพลง Lo-fi สามารถดัดแปลงเข้าได้กับหลายแนวเพลงที่ได้รับความนิยม ส่วนใหญ่จะเป็นเพลง Lo-fi hip hop หรือเรียกอีกอย่างว่า ชิลล์ฮอป (chillhop) ที่มีการใช้บีทฮิปฮอป (hip-hop Beat) จังหวะนุ่มลึกผสมผสานกับดนตรีสบาย ๆ ฟังแล้วผ่อนคลายไปกับเพลง และแนวดนตรีอื่น ๆ เช่น แจ๊ส (Jazz), อาร์แอนด์บี (R&B), ฟังก์ (Funk), อิเล็กทรอนิกส์ (Electronic), ดรีมป๊อป (Dream Pop), อินดี้ หรือแนวอื่น ๆ อีกมากมาย[8]

ประโยชน์ของเพลง Lo-fi

เพลง Lo-fi กระตุ้นการทำงานของสมอง ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และช่วยในการแก้ปัญหา มีผลการศึกษาที่เปรียบเทียบประสิทธิภาพในการทำแบบทดสอบระหว่างกลุ่มที่ฟังเพลง Lo-fi, เพลงคลาสสิก และกลุ่มที่อยู่ในความเงียบ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ฟังเพลง Lo-fi และเพลงคลาสสิก (Classical Music) ทำคะแนนได้ดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น[9] เนื่องด้วยมีความต่างจากดนตรีที่เน้นพลัง หรือเนื้อเพลงหนักหน่วง เพลง Lo-fi มักใช้จังหวะ และเสียงที่นุ่มนวล มีเสียงรบกวนเบา ๆ หรือ “ความไม่สมบูรณ์แบบ” ในเพลงยังทำหน้าที่คล้ายเสียงไวต์นอยส์ (White noise) อาทิ เสียงเข็มแผ่นเสียง หรือเสียงฮัมเบา ๆ ในพื้นหลัง มีบทบาทในการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย กลบเสียงรบกวนจากสิ่งแวดล้อม หรือเสียงไม่พึงประสงค์ เสริมสร้างอารมณ์ให้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล ช่วยให้รู้สึกเบาสบาย รู้สึกสงบ และเอื้อต่อการพักผ่อนหลังจากช่วงเวลาที่เคร่งเครียด หรือระหว่างช่วงพักจากการทำงาน โดยจังหวะที่ช้า และสม่ำเสมอของเพลงช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol)[10] เป็นฮอร์โมนแห่งความเครียดที่ช่วยในการตอบสนองต่อความเครียดในร่างกาย[11] ทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถจดจ่อกับงานตรงหน้าได้ดีขึ้น อาจเป็นแนวทางธรรมชาติในการบำบัดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าแม้จะไม่ใช่การรักษา[9] นอกจากนี้มีงานวิจัยที่ศึกษาเพลง Lo-fi กับภาวะวิตกกังวลชั่วขณะในนักศึกษาปริญญาโท พบว่าหลังเข้าร่วมการทดลองฟังเพลง Lo-fi hip-hop ผู้เข้าร่วมได้กล่าวว่า “ฉันไม่สามารถนอนหลับได้เลย ไม่ว่าจะพยายามแค่ไหน แต่ดนตรีนี้ช่วยให้ฉันหลับไปได้สักพัก มันน่าทึ่งมาก” ผู้เข้าร่วมได้กล่าวอีกว่า “รู้สึกเหมือนได้พักผ่อนในช่วงวันที่มีความเครียด” และ “ให้พลังงานดี ๆ แก่ฉัน” และระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) นอกจากนี้เพลง Lo-fi ยังช่วยเพิ่มสมาธิ และจังหวะของดนตรีอาจมีส่วนช่วยทำให้อยู่กับปัจจุบันได้ หากมีอาการสมาธิสั้น เพลง Lo-fi อาจช่วยได้ เนื่องจากจังหวะซ้ำ ๆ กันอาจช่วยให้เข้าสู่ภาวะสติได้ง่ายขึ้น[5] และมีบทความที่ได้อธิบายว่าเพลง Lo-fi ช่วยบรรเทาอาการสมาธิสั้น (ADHD) ได้ด้วยการสร้างเสียงพื้นหลังที่ผ่อนคลาย และสม่ำเสมอ เนื่องจากไม่มีการเปลี่ยนเนื้อร้อง หรือเปลี่ยนทำนองกะทันหัน จึงอาจรบกวนสมาธิน้อยกว่าเพลงแนวอื่น ๆ ดนตรีสามารถกระตุ้นการหลั่งของโดพามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ และแรงจูงใจ สำหรับผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น ซึ่งมักมีระดับโดพามีนต่ำกว่าปกติ การฟังเพลง Lo-fi ที่มีจังหวะคาดเดาได้ง่าย และไม่รบกวนสมาธิ อาจช่วยเพิ่มระดับโดพามีน และส่งผลให้มีสมาธิจดจ่อได้นานขึ้น[12]

เพลง Lo-fi มีประโยชน์ในการใช้เป็นพื้นหลังในการฝึกสติ สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ทำให้หลับได้ง่ายขึ้น รู้สึกสงบ พักผ่อนได้เต็มที่ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มความสุข ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และบรรเทาอาการสมาธิสั้น

มิติสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)

จากการทบทวนวรรณกรรมภายใต้การวิจัยเรื่อง ‘ภาวะสุขภาพและการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช’ โดยดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา และคณะ[13] ได้กล่าวว่า สุขภาพแบบองค์รวม หมายถึง การมองสุขภาพที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันทั้งชีวิต โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่ปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข

สุขภาพองค์รวม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับบุคคล หมายถึง การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคน ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจเกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเอกภาพคือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่โน้มนำไปสู่คุณภาพที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

2. ระดับครอบครัว และชุมชน ครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสุขภาพกาย และใจที่ดี ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรักต่อกัน เอาใจใส่ดูแลสุขภาพของกันและกันอย่าง

สม่ำเสมอ ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่รับผิดชอบของตน ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เมื่อนำมาประกอบกันก็จะเกิดเอกภาพองค์รวมระดับชุมชนที่มีความเกื้อกูลเอื้ออาทร สุขภาพและชีวิตของคนในชุมชนก็ย่อมดีขึ้นด้วย

3. ระดับสังคม จะหมายความรวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติด้วย โดยคนในสังคมมีเจตจำนงอย่างเดียวกันที่จะสร้างสังคมที่ดีงาม และหากคนทุกคนตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับธรรมชาติ จะเกิดความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับธรรมชาติ

การดูแลสุขภาพองค์รวมจึงเป็นความสมดุลกลมกลืนระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดีและงดงาม โดยเฉพาะสุขภาพองค์รวมในระดับบุคคลซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะส่งผลถึงสุขภาพองค์รวมในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับสังคม

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมในระดับบุคคลมี 4 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) หมายถึง การที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว

3. มิติทางสังคม (Social dimension) หมายถึง ความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) หมายถึง ความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่บุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (Self transcending)

มิติสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ เชื่อว่าสุขภาวะแต่ละมิติจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของ กาย จิต สังคมของบุคคล และชุมชนให้สอดประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพที่จะเป็นหลักยึดของสุขภาวะในมิติอื่น ๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและชุมชน หากขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง ขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่าสูงสุดก็จะมีความสุข หรือสุขภาวะที่ดีได้แม้ว่าจะบกพร่องทางกาย เช่น มีความพิการ หรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือร้ายแรง

อิทธิพลการฟังเพลง Lo-fi ผ่านมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม

1. อิทธิพลการฟังเพลง Lo-fi ต่อมิติทางกาย

เพลง Lo-fi ซึ่งมีจังหวะช้าอยู่ที่ประมาณ 60-85 ครั้งต่อนาที มีอิทธิพลเชิงบวกต่อระบบสรีรวิทยาของร่างกาย โดยเฉพาะกลไกการตอบสนองต่อความเครียด (Stress response) จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า ดนตรีบรรเลงเปียโนจังหวะ 60–70 ครั้งต่อนาที ที่ผู้ฟังชื่นชอบสามารถลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการรักษาสมดุลทางสรีรวิทยา (Homeostasis) ของร่างกาย และการตอบสนองต่อความเครียดในน้ำลายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่น[14]

นอกจากนี้การศึกษาเชิงทดลองยังสนับสนุนว่าการฟังเพลงที่มีจังหวะอยู่ที่ 60 ครั้งต่อนาที ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) และค่าความไวของตัวรับแรงดัน (BRS) มีค่าสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งในภาวะนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเข้าสู่ช่วงพักผ่อนได้อย่างล้ำลึก และช่วยให้ระบบความดันโลหิตทำงานได้ดีขึ้น

[15] อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเพลงที่มีจังหวะช้า ช่วงแรกจะช่วยให้ใจสงบ และเพิ่มความใส่ใจ แต่หากฟังนานเกินไปอาจส่งผลให้เกิดภาวะเหนื่อยล้า และคุณภาพการจดจ่อลดลงอย่างมีนัยสำคัญ[16]

2. อิทธิพลการฟังเพลง Lo-fi ต่อมิติทางจิตใจ

เสียงที่ไม่สมบูรณ์แบบแต่เป็นธรรมชาติของเพลง Lo-fi มีอิทธิพลเชิงบวกต่อสภาวะทางจิตใจ โดยเฉพาะการผ่อนคลายความตึงเครียด จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า หลังจากฟังเพลง Lo-fi ความวิตกกังวลชั่วขณะ ซึ่งเป็นสภาวะอารมณ์ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด หรือหวาดกลัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ[5]

นอกจากนี้ การศึกษาเชิงคุณภาพ ยังสนับสนุนว่าท่วงทำนองที่ซ้ำ ๆ ของดนตรีสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโหยหาอดีตได้ ซึ่งอธิบายด้วยทฤษฎีความโหยหาอดีตแบบสะท้อนคิด (Reflective Nostalgia) ของ Boym (2002) ซึ่งมุ่งเน้นการไตร่ตรองความทรงจำ และความไม่สมบูรณ์ของอดีต[17] อย่างไรก็ตาม การเปิดเพลง Lo-fi ฟังเพื่อคลายความเครียดหรือความวิตกกังวล อาจทำให้เพลง Lo-fi เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ใช้สำหรับหลีกหนีอารมณ์ที่แท้จริงของผู้ฟัง ดังนั้น การฟังเพลงทุกรูปแบบไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตเสมอไป โดยเฉพาะการฟังเพลงเพื่อระบายความโกรธ หรือความเศร้า ที่อาจสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้[18]

3. อิทธิพลการฟังเพลง Lo-fi ต่อมิติทางสังคม

ความนิยมของเพลง Lo-fi ที่เพิ่มมากขึ้นบนแพลตฟอร์มยูทูป (YouTube) มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการเกิดขึ้นของชุมชนเสมือน ที่ก่อตัวขึ้นจากการรับฟังดนตรีร่วมกัน โดยมีการกำหนดอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของเพลง Lo-fi จากการศึกษาเชิงคุณภาพแบบผสมผสานวิธี (Mixed-qualitative Approach) พบว่าผู้ชมรู้สึกว่าได้รับอิทธิพลจากการพิมพ์ข้อความที่เหมือนกันส่งไปในช่องแสดงความคิดเห็น และรู้สึกว่าตนเองสามารถส่งต่ออิทธิพลเชิงบวกเมื่อได้รับการกดถูกใจจากการตอบกลับข้อความของผู้อื่น[19]

อย่างไรก็ตาม หากเพลง Lo-fi ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างขอบเขตส่วนตัวทางเสียง และหลีกเลี่ยงเสียงรบกวนภายนอก ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่าอาจส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิตที่หลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมทางสังคมในโลกแห่งความเป็นจริง และนำไปสู่การบกพร่องของทักษะทางสังคมได้ในอนาคต[20]

4. อิทธิพลการฟังเพลง Lo-fi ต่อมิติทางจิตวิญญาณ

บทบาทของเพลง Lo-fi ที่มีจังหวะช้า และสม่ำเสมอ มีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสงบภายในของผู้ฟัง โดยเฉพาะกลไกที่ส่งผลลึกซึ้งต่อจิตใจ จากการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า เพลง Lo-fi ทำหน้าที่เหมือนยารักษาใจส่งผลให้ผู้ฟังรู้สึกว่าได้กลับไปสู่ห้วงความทรงจำที่รู้สึกปลอดภัย และช่วยสร้างพื้นที่ส่วนตัวที่ปลอดภัย[17]

อย่างไรก็ตาม แม้เพลงจะมีบทบาทต่อความสงบที่เกิดขึ้น แต่หากร่างกาย หรือจิตใจของบุคคลต้องการความสงบภายในจิตใจอย่างแท้จริง การไม่มีสิ่งเร้าภายนอกอาจเป็นผลดีต่อจิตวิญญาณมากกว่า จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า ความเงียบมีประสิทธิภาพในการลดระดับความวิตกกังวลได้ดีกว่าการฟังเพลง Lo-fi หรือเพลงคลาสสิกตะวันตก (Western Classical Music)[21]

บทสรุป

เพลง Lo-fi ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก เนื่องจากในปัจจุบันนี้ผู้คนในสังคมมีภาระทางการใช้ชีวิตที่ต้องแบกรับไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน และเต็มไปด้วยการดำเนินชีวิตที่แสนเร่งรีบ การฟังเพลงนับว่าเป็นกิจวัตรประจำวันของใครหลาย ๆ คน และยิ่งมีวุฒิภาวะมากขึ้นเท่าไรจะสามารถเข้าใจอย่างลึกซึ้งในท่วงทำนองของเพลงมากขึ้นเท่านั้น และเพลง Lo-fi เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถยกระดับการดูแลสุขภาพองค์รวมอย่างครอบคลุมได้ ในมิติทางกายเพลง Lo-fi ช่วยลดระดับความเครียด ระบบความดันโลหิตทำงานได้ดีขึ้น และทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ควบคู่ไปกับมิติทางจิตใจที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความวิตกกังวล รวมไปถึงมิติทางสังคมที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านสังคมออนไลน์ (Online Society) และมิติทางจิตวิญญาณช่วยสร้าง

ความสงบทางใจ อย่างไรก็ตาม เพลง Lo-fi เป็นเพียงทางเลือกที่จะช่วยผ่อนคลายจากร่างกายที่อ่อนล้าและจิตใจที่อ่อนแรง ไม่ควรเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อหลีกหนีจากความเป็นจริง การเลือกใช้อย่างเหมาะสมจะยกระดับสุขภาพองค์รวม ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และจะมีประโยชน์เป็นอย่างมากหากมีการนำเพลง Lo-fi มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เพื่อยกระดับการดูแลสุขภาพองค์รวมต่อไป



รูปภาพ 1 อิทธิพลของเพลง Lo-fi ผ่านมุมมองสุขภาพองค์รวม

เอกสารอ้างอิง

1. Berner A. Beginner's guide to lo-fi music: tips for creating lo-fi beats step-by-step [Internet]. 2023 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://blog.soundtrap. com/create-lo-fi-beats/
2. Gisonna N. Lo-fi music [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://www.britannica.com/art/lo-fi-music
3. สะกิด. การส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ดูแลร่างกายและจิตใจเพื่อชีวิตที่สมดุล [Internet]. 2568 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://www.sakid.app/blog/holistic-health-for-balance-of-life/
4. Yu H, Han KH. The Effects of Lo-Fi Music's Acoustic Characteristics and Functions on Reducing Academic Anxiety and Improving Learning Efficiency among University Students. J Future Converg Res. 2026;6(4):311-337.
5. Dsouza MP, Shetty A, Shwetha TS, et al. 'I would want to listen to it as a medicine' – Lo-fi music and state anxiety, a mixed-methods pilot study on young adults. International Journal of Adolescence and Youth. 2024;29(1):1-25.
6. Gamble S. Lofi hip hop and community in YouTube comments during the COVID-19 pandemic: Chill beats to quarantine to. In: Digital Flows: Online Hip Hop Music and Culture. Oxford: Oxford University Press; 2024. p. 78-107.
7. Office of Knowledge Management and Development (OKMD). Lo-fi ดนตรีเพื่อการโฟกัสที่สร้างวัฒนธรรม [Internet]. Bangkok: OKMD; [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://knowledgeportal.okmd.or.th/article/689eece60c269
8. Suntornnitad M. เพิ่มสมาธิให้การอ่านด้วย Lo-fi Music ดนตรีที่(ไม่)สมบูรณ์แบบ [Internet]. 2023 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://fahfahsworld.com/blog/lofi_music/
9. Cabatay B. The science behind lo-fi beats [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://oxsci.org/the-science-behind-lo-fi-beats/

10. Mosunic C. The benefits of lo-fi music and how it can help you focus [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://www.calm.com/blog/benefits-of-lofi-music
11. Clinic HF. ดูแลฮอร์โมน “คอร์ติซอล” เพื่อรับมือกับความเครียด และคืนสมดุลให้ร่างกาย [Internet]. ม.ป.ป. [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://healthfocusclinic.co.th/ดูแลฮอร์โมน-คอร์ติซอล/
12. Ph.D. JM. Lo-fi music for focus: a game-changer or just a trend? [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 18]. Available from: https://www.psychologytoday.com/us/blog/empowered-with-adhd/202502/lo-fi-music-for-focus-just-a-trend-or-a-game-changer
13. ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา, พอตา ธาราณัติ, ศากุณ แสวงพานิช และคณะ. ภาวะสุขภาพและการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช [รายงานวิจัยบนอินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลศิริราช; 2547 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://www2.si.mahidol.ac.th/division/nursing/sins/attachments/article/24/2547_research_complete_01.pdf
14. Sreepetch S, Ramyarangsi P, Mukda S, et al. Recovery effects of slow-tempo preferred music on brain activity, physiological and psychological responses following high-intensity interval exercise in healthy male adults. Acta Psychologica. 2025;259:105456.
15. Bretherton B, Deuchars J, Windsor WL. The Effects of Controlled Tempo Manipulations on Cardiovascular Autonomic Function. Music & Science. 2019;2:1-14.
16. Li R, Chen YV, Zhang L. Effect of Music Tempo on Long-Distance Driving: Which Tempo Is the Most Effective at Reducing Fatigue? i-Perception. 2019;10(4):2041669519861982.
17. Strugaru I. Lo-fi for the soul: how does lo-fi music help with emotional anxiety [Master’s thesis]. Rotterdam: Erasmus School of History, Culture and Communication; 2021.
18. Carlson E, Saarikallio S, Toiviainen P, et al. Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. Frontiers in Human Neuroscience. 2015;9:1-13.
19. Gamble S. Lo-fi Hip Hop and Community in YouTube Comments During the COVID-19 Pandemic: Chill Beats to Quarantine To [Master’s thesis]. Honolulu (HI): University of Hawai‘i at Mānoa; 2022.
20. Winston E, Saywood L. Beats to Relax/Study To: Contradiction and Paradox in Lo-Fi Hip Hop. IASPM Journal. 2019;9(2):40-54.
21. Yeoh SE, Spence C. Background Music’s Impact on Patients Waiting in Surgery and Radiology Clinics. HERD Health Environments Research & Design Journal. 2023;16:278-90.