

การสร้างสรรคส์ื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย เทียวิทพิย์ เอเอสเอ็มอาร์ ทราเวล พอดแคสต์

The Audio Media Creation for Emotional Relief

Theiyw Thip ASMR TRAVEL PODCAST

ชญานี ฉลาดธัญญกิจ *

วันที่รับบทความ 2 กรกฎาคม 2564

วันที่แก้ไขบทความ 23 สิงหาคม 2564

วันที่ต่อบทความ 12 กันยายน 2564

บทคัดย่อ

เทียวิทพิย์ เอเอสเอ็มอาร์ ทราเวล พอดแคสต์ (ASMR TRAVEL PODCAST) เป็นการสร้างสรรคส์ื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลายทางอารมณ์โดยคาดหวังให้ผู้ฟังได้เกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์ขณะฟัง เป็นสื่อทางเลือกเพื่อให้ผู้ฟังเลือกฟังเมื่อต้องการการหลีกเลี่ยงกับสภาวะตึงเครียดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในปัจจุบัน และสามารถใช้เวลาพักผ่อน เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น

ในการสร้างสรรคส์ื่อเสียงนี้ได้มีการนำแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการกระบวนการผลิต ได้แก่ 1) รูปแบบของการฟัง 2) การออกแบบเสียง 3) เทคโนโลยีทางด้านเสียง 4) แนวคิดเกี่ยวกับเสียงจากเครื่องดนตรีที่ส่งผลต่อการทำงานของสมอง

จากการสร้างสรรคส์ื่อเสียงพบว่ากระบวนการสร้างสรรคส์ื่อประเภทยังมีความสำคัญอยู่ที่กระบวนการทั้ง 3 ขั้นตอน นั่นก็คือ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนเลือกเสียง และ ขั้นตอนหลังการบันทึกเสียง ที่ถึงแม้จะมีระยะเวลาในการสร้างสรรคส์ื่อที่มากน้อยแตกต่างกัน แต่ก็ไม่มีการไหนที่สำคัญน้อยไปกว่ากัน ทุกกระบวนการล้วนต้องอาศัยความใส่ใจ และต้องอาศัยกรอบความรู้ในการลงมือค้นคว้าหาข้อมูลในตัวเองประเภทนี้ตั้งแต่แรกทั้งสิ้น โดยกระบวนการสร้างสรรคส์ื่อ เทียวิทพิย์ : Season 1 DREAM DESTINATIONS EP.1 Dreamy Night in Georgia เริ่มต้นในวันที่ 1 พฤษภาคม 2564 และจัดทำสำเร็จและเผยแพร่ลงแพลตฟอร์มยูทูป และสปอติฟายในวันที่ 30 มิถุนายน 2564

คำสำคัญ : การสร้างสรรคส์ื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย / เทียวิทพิย์ / เอเอสเอ็มอาร์ ทราเวล พอดแคสต์

* อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Abstract

Theiyw Thip ASMR TRAVEL PODCAST, an audio media creation for emotional relief. This alternative media is expected to help the audience relax when they feel the need to escape from stress in current situation. It could also be played to help audience sleep with easier.

The creation of this work brings related concepts into production process: 1.) Listening style 2.) Audio creation 3.) Audio technology 4.) Concept of instrumental audio which affects brain function

The results were found that the key elements of creation process for this type of media are based on the three steps in the process: preparation, audio recording, and post-audio recording. Even though the duration for work creating might be different, the importance of each step of the process remains the same as it requires dedication and knowledge framework in conducting this type of research from the beginning. The creation process of Theiyw Thip: Season 1 DREAM DESTINATIONS, EP.1 Dreamy Night in Georgia was started on May 1, 2021 before it was finished and broadcast on YouTube and Spotify platforms on June 30, 2021.

Keywords: The Audio Media Creation for Emotional Relief / Theiyw Thip / ASMR TRAVEL PODCAST

หลักการและแรงบันดาลใจ

หลังจากที่เกิดโรคระบาดอุบัติใหม่จากไวรัสโคโรนา 2019 ในช่วงเวลาที่ผ่านมา รูปแบบชีวิตของผู้คนในสังคมต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ความจำเป็นจากการที่ต้องระมัดระวังตัวในภาวะโรคระบาดทำให้เกิดวิถีชีวิตใหม่ กิจกรรมทั้งหมดที่มีการรวมตัวของผู้คนทั้งในเรื่องของการทำงานและกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ รวมถึงการเดินทางท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ต้องหยุดชะงักลง ประชากรของประเทศที่อยู่ในภาวะเครียดจากเศรษฐกิจและการเมืองอยู่แล้ว เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นยิ่งเพิ่มเงื่อนไขกับชีวิตและทำให้เกิดภาวะความเครียดที่สะสมมากขึ้นไปอีก

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และเมื่อมนุษย์รับรู้หรือประเมินว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ จะเกิดความรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งเมื่อเกิดความเครียด มนุษย์จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม พฤติกรรมหนึ่งที่มีมากขึ้นแก่บุคคลผู้มีความเครียด คือ อารมณ์นอนไม่หลับ

การสร้างความปลอดภัยและบรรเทาภาวะนอนไม่หลับ หรือ หลับยากนั้น มีหลายวิธี โดยการใช้เสียงเพื่อการบำบัดและการผ่อนคลายก็เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจมาก ด้วยเหตุนี้ผู้เชี่ยวชาญจึงมีเป้าหมายที่จะสร้างสรรค์สื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลายขึ้น

แนวคิดที่เกี่ยวกับการสร้างสื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย

แนวคิดเกี่ยวกับการฟัง การฟังสามารถแบ่งออกเป็น ลำดับขั้น ได้ 5 ลำดับดังนี้

1. ได้ยิน (Hearing)

ในขั้นแรกผู้ฟังได้ยินเสียง และ ถ้าเสียงที่ได้ยินกระตุ้นให้เกิดความสนใจ อยากรู้ ก็จะทำให้เกิดกระบวนการในลำดับขั้นถัดไป

2. ฟัง (Listening) ในลำดับขั้นนี้ ผู้ฟังจะเริ่มแบ่งความสนใจจากสิ่งอื่น ๆ แล้วเริ่มจดจ่อกับสิ่งที่ได้ยิน ถ้ามีความสนใจ จดจ่อกับสิ่งที่ได้ยินอย่างต่อเนื่อง ก็หมายความว่า ผู้ฟังสนใจที่จะฟังเสียงที่ได้ยินนั้นแล้ว

3. คิด (Thinking) ในลำดับในลำดับขั้นนี้ ผู้ฟังที่กำลังตั้งใจฟังเสียงอยู่จะเริ่มคิดจินตนาการ ถึงความลึกซึ้งของเสียงที่กำลังได้ยิน ซึ่งระดับความลึกซึ้งของการจินตนาการ จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ร่วมและความรู้เกี่ยวกับเสียงที่ได้ยิน

4. รู้สึก (Feeling) ในขั้นตอนนี้จะถูกพัฒนาขึ้นจากการคิดของผู้ฟัง ซึ่งการคิดและจินตนาการของผู้ฟังจะส่งผลต่อความหวนไหวทางอารมณ์ จึงส่งผลให้เกิดเป็นความรู้สึก ลำดับขั้นนี้เป็นขั้นตอนสำคัญของการฟังเสียง ผู้ฟังจะเริ่มรับรู้คุณค่าของเสียงมากขึ้นเพียงใด จะขึ้นอยู่กับความรู้สึกนี้

5. จดจำ (Remembering) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการฟังเสียง ถ้าเสียงนั้นมีคุณค่า ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ฟัง และผู้ฟังได้ฟังเสียงนั้นหลาย ๆ ครั้ง ก็จะส่งผลให้เสียงนั้นถูกบันทึกเข้าไปอยู่ในความจำของผู้ฟัง

แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบเสียง

การออกแบบเสียงที่ใช้ประกอบขึ้นเป็นชิ้นงานสร้างสรรค์ ได้แก่ เสียงพูด เสียงดนตรี และเสียงประกอบ

1. เสียงพูด น้ำหนักของเสียง มี 2 ข้อตรงข้ามกัน คือ น้ำหนักหนัก และน้ำหนักเบา เสียงที่มีน้ำหนักหนักจะแสดงความมั่นใจ หนักแน่น แสดงว่าผู้พูดมีความมั่นใจ ยืนยันชัดเจน ส่วนน้ำหนักเบาจะใช้สื่อสารกับผู้ฟังที่มีความเปราะบางหรือต้องการความอ่อนโยน ให้น้ำเสียงเป็นเหมือนมือที่แตะอยู่บนบ่าของผู้ฟัง

โพกัสของเสียง มี 2 ขั้วตรงข้ามกัน คือ น้ำเสียงพุ่งตรง และน้ำเสียงอ้อม น้ำเสียงพุ่งตรงจะเป็นเหมือนดาบเลเซอร์ที่ไม่กว้างแต่เน้นเป้าหมายชัดเจน เหมือนผู้พูดไม่ลังเลที่จะส่งสารนี้ออกไปข้างหน้า ใช้ในกรณีที่ต้องการความเด็ดขาด ส่วนน้ำเสียงอ้อม จะอ้อมโค้งก่อนที่สารจะตกไปที่ผู้รับ ถ้าโค้งเดียวจะฟังแล้วเหมือนกำลังโอบอ้อม แต่ถ้าโค้งซิกแซ็กไปมาจะเป็นการสร้างความทฤษฎีให้สิ่งที่ตัวเองพูด

ความกระชับของเสียง มี 2 ขั้วตรงข้ามกัน คือ น้ำเสียงกระชับ และน้ำเสียงยืดถ่วง น้ำเสียงกระชับใช้ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไว แสดงการตัดสินใจที่เด็ดขาด และขณะเดียวกันก็ทำให้ผู้ฟังคิดน้อย และตัดสินใจเร็วขึ้น ส่วนน้ำเสียงแบบยืดถ่วงนั้นใช้ในกรณีที่ต้องการให้ผู้ฟังใช้ความคิดกับเรื่องที่กำลังจะพูด เพื่อให้ฟังอย่างทะลุรอบด้าน และใช้เวลากับความคิดมากขึ้น แบบเดียวกับการเดินจงกรมหรือปฏิบัติธรรม การไหลของเสียง มี 2 ขั้วตรงข้ามกัน คือ น้ำเสียงไร้การควบคุม กับน้ำเสียงควบคุม น้ำเสียงไร้การควบคุมจะทำให้รู้สึกเป็นกันเอง และสบาย ส่วนน้ำเสียงควบคุมจะมี ความเกร็ง และผู้ฟังจะรู้สึกว่ามีผู้พูดได้ตรงตรงและเป็นทางการ

2. เสียงดนตรี เสียงดนตรีมีขึ้นเพื่อช่วยเสริมสร้างบรรยากาศและอารมณ์ให้เป็นที่ไปตามทิศทางที่ต้องการ และเพื่อช่วยสร้างมิติ คือ การใช้ดนตรีสร้างความรู้สึกแบบเหนือจริง เหมือนกับการใช้ดนตรีประกอบในละครเพลง หรือ ในภาพยนตร์แฟนตาซีเพื่อฝัน หรือ ในภาพยนตร์เทพนิยาย หรือ ในภาพยนตร์บู๊แอ็กชันก็ใช้ดนตรีเป็นเครื่องเร้าอารมณ์ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกร่วมตามได้ง่าย เป็นต้น

3. เสียงประกอบ เสียงประกอบ คือเสียงทั่ว ๆ ไปที่เป็นตัวแทนของสิ่งหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องสัมพันธ์กับเวลาและการกระทำของสิ่งนั้นนั้นโดยเฉพาะ ซึ่งในขณะเดียวกันก็จะแสดงความหมายในตัวของมันเองด้วย เช่น เสียงฟ้าผ่า เสียงปัดประตู เสียงสุนัขเห่า เป็นต้น หลักสำคัญของการใช้เสียงประกอบ คือ ความเสมือนจริงและมีความแตกต่างกัน เช่นเสียงเคาะประตู 10 ครั้ง ก็ควรมีความแตกต่างกัน หลีกเลียงการใช้เสียงเดิมซ้ำ ๆ เพราะนอกจากผู้ฟังจะรู้สึกถึงความไม่สมจริงแล้วยังจะทำให้ถูกละความสนใจลงไปได้ การปรับระดับความดังหรือตกแต่งเสียงด้วยเทคนิคต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของเสียงได้

ส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งคือการใช้เสียงประกอบกับเสียงบรรยากาศ ในบางครั้งผู้สร้างเสียงต้องใส่จินตนาการเพิ่มเข้าไป เช่น ฉากท้องนาตอนพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า ซึ่งในความเป็นจริงแล้วถ้าไปบันทึกเสียงที่สถานที่นั้นเลยอาจจะได้แค่เสียงลมพัดกับใบไม้สีกันเบาเบาในที่นี้ผู้สร้างเสียงอาจจะต้องใส่เสียงไก่ขันและเสียงนกร้องเข้าไป ก็จะช่วยเพิ่มความสนใจให้กับฉากนั้นได้

เทคโนโลยีทางด้านเสียง

ปัจจุบันสามารถแบ่งประเภทของ “เทคโนโลยีที่สร้างประสบการณ์ทางด้านเสียง” เป็น 4 ประเภทใหญ่ ได้แก่ Mono, Stereo, Surround Sound และ 3D Audio

1. โมโน (Mono) เป็นรูปแบบการสร้างเสียงที่ปล่อยสัญญาณเสียงเพียงช่องเดียว ถ้าเราใช้หูฟังหรือลำโพงเล่นเสียงจากระบบโมโน เสียงที่ได้ยินทั้งจากทางซ้ายและทางขวาจะเป็นเสียงรูป

แบบเดียวกันหมด ไม่มีการเลือกแบ่งว่าชนิดของเสียงไหน ให้ดังทางซ้ายหรือทางขวา และเราจะไม่สามารถแยกแยะมิติซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง ของเสียงได้

2. สเตอริโอ (Stereo) ระบบเสียงนี้ค่อนข้างเป็นที่นิยมใช้กันในครัวเรือน ข้อดีของสเตอริโอคือ ทำให้ผู้ฟังแยกแยะมิติและทิศทางของเสียงได้ละเอียดยิ่งขึ้นเมื่อเทียบกับระบบโมโน เพราะสเตอริโอจะแบ่งช่องปล่อยสัญญาณเสียงออกเป็น 2 ช่องคือ ซ้าย และขวา ช่วยให้ผู้ผลิตสื่อสามารถเล่นอะไรกับสื่อได้มากยิ่งขึ้น เช่น สื่อเพลง ผู้ผลิตก็อาจจะแบ่งให้เสียงนักร้องดังออกจากลำโพงทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน แต่อาจให้เสียงกลองดังมากหน่อยจากทางด้านขวา เป็นต้น

3. เซอร์ราวนด์ (Surround) เป็นระบบเสียงที่พัฒนาจากระบบสเตอริโอไปอีกขั้น เพราะนอกจากจะแยกมิติซ้าย - ขวาได้แล้ว ระบบเซอร์ราวนด์ยังมีการแยกมิติของเสียง ด้านหน้า กับด้านหลัง ได้ด้วย เราจะเห็นระบบการให้เสียงแบบนี้ได้ง่ายที่สุดจากโรงภาพยนตร์ ระบบเสียงแบบนี้มีขึ้นเพื่อสร้างประสบการณ์การรับเสียงรอบทิศทางให้สมจริงที่สุด

4. ไบนอราล (Binaural) เป็นนวัตกรรมทางด้านเสียงที่มีการคิดค้นกันมาหลายร้อยปีแล้ว โดยใช้อุปกรณ์รับเสียง 2 ตัวตั้งให้ห่างกัน แล้วจำลองระยะห่างระหว่างแหล่งกำเนิดเสียงให้คล้ายกันกับวิธีการที่มนุษย์ใช้หูในการฟังสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการนี้เอง ไบนอราลจึงจำลองมิติเสียงได้ Sound Stage ที่เหมือนจริง เหมือนเราไปนั่งอยู่ตรงนั้นแล้วเงี่ยหูฟังเสียงจริง ๆ จากแหล่งกำเนิดเสียงเอง แต่แนวคิดไบนอราลเพิ่งนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายเมื่อไม่นานมานี้ เพื่อตอบสนองความต้องการของอุตสาหกรรมบันเทิงที่ต้องการสร้างมิติเสียงสมจริงแบบ 3 มิติ (3D audio) ไม่ว่าจะป็นอุตสาหกรรมเกม เพลง และภาพยนตร์ ข้อดีของไบนอราลที่เหนือกว่าเซอร์ราวนด์ตรงที่ว่า ระบบเซอร์ราวนด์อาจให้เสียงได้รอบทิศทาง แต่ก็แค่การแยกมิติในแนวราบ แต่เสียงที่ผลิตโดยแนวคิดแบบไบนอราลจะให้มิติของ ข้างบน และข้างล่าง ด้วย โดยใช้อุปกรณ์รับเสียงเพียง 2 ตัวเท่านั้น และผู้ต้องการฟังเสียงแบบไบนอราล ก็สามารถเข้าถึงประสบการณ์ดังกล่าวได้โดยใช้แค่หูฟังตัวเดียวเท่านั้นเอง บางครั้งต้นทุนการทำเสียง 3 มิติแบบไบนอราลจึงถูกกว่าระบบเสียงแบบเซอร์ราวนด์ด้วย อาจกล่าวได้ว่า เทคนิคการสร้างเสียงแบบไบนอราล เป็นเทคนิคเสียงแบบ 3 มิติที่เข้าถึงได้ง่ายที่สุด ณ ตอนนี

แนวคิดเกี่ยวกับเสียงจากเครื่องดนตรีที่ส่งผลต่อการทำงานของสมอง

คลื่นเสียงที่เกิดจากเครื่องดนตรีสามารถส่งผลต่อการทำงานของสมองมนุษย์ได้ โดยได้แบ่งสมองออกเป็น 3 ส่วน และจัดประเภทเครื่องดนตรีแต่ละชนิดที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองไว้ดังนี้

1. สมองส่วนกลาง ทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบอัตโนมัติในร่างกายเช่นการหายใจการควบคุมการเต้นของหัวใจโดยเครื่องดนตรีที่มีผลต่อการทำงานของสมองส่วนนี้ได้แก่ กลอง แตร รำมะนา เครื่องเขย่าจิ้งหะ

2. สมอส่วนที่แสดงอารมณ์ ทำหน้าที่ควบคุมการแสดงอารมณ์ เช่น สุข เศร้า โกรธ เสียใจ โดย เครื่องดนตรีที่มีผลต่อการทำงานของสมอส่วนนี้ได้แก่ ไวโอลิน ซออู้ ซอด้วง ซอด้วง ซอด้วง ซอด้วง ซอด้วง

3. สมอส่วนปัญญา ทำหน้าที่เกี่ยวกับความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ด้านคณิตศาสตร์ และด้านภาษา โดย เครื่องดนตรีที่มีผลต่อการทำงานของสมอส่วนนี้ได้แก่ เครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายที่ทำเสียงได้หลากหลาย สั้น – ยาว หนัก – เบา และสามารถเล่นได้หลายเสียงในเวลาเดียวกัน เช่น พิณ ออร์แกน ระนาด เปียโน

การได้รับประสบการณ์ดนตรีไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการฟังดนตรีหรือการร่วมกิจกรรมดนตรีก็สามารถสร้างอารมณ์และความคิดให้หลากหลายได้ หากต้องการอารมณ์ที่สงบเยือกเย็น อ่อนโยน เกิดความคิดที่เป็นหนึ่งเดียวและมีสมาธิ ควรเลือกฟังบทเพลงประเภทที่นุ่มนวลหรือไม่ซับซ้อนมาก และมีความถี่ของจังหวะต่อนาทีประมาณ 60 BPM (Beat per Minute) เพราะอัตราการเต้นของหัวใจ 60 ครั้งต่อนาทีถือว่าเป็นช่วงที่ผ่อนคลายที่สุดแต่หากต้องการมีชีวิตชีวาอารมณ์ดีสดใสน่าอีกนิตอาจเลือกเพลงที่มีจังหวะประมาณ 70 ถึง 80 BPM เพราะจะทำให้สมอส่วนที่สร้างความคิดในเรื่องเหตุผลและตรรกะวิทยาทำงานได้ดีขึ้น ลักษณะของเสียงควรเป็นช่วงเสียงที่ไม่มีความแตกต่างกันมาก คุณสมบัติของเสียงของเครื่องดนตรีควรเป็นชนิดที่เสียงไม่สูงฟังแล้วรู้สึกสบายผ่อนคลาย เช่น คลื่นเสียงจากเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่าและเครื่องสายสามารถกระตุ้นการทำงานของสมอในส่วนอารมณ์ ซึ่งคุณลักษณะของเสียงนี้สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีและทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาด้วย หรือใช้ดนตรีที่มีความถี่ของจังหวะประมาณ 100 ถึง 120 BPM ถ้าต้องการทำให้รู้สึกปลุกใจ เร้าอารมณ์ หรือ ตื่นเต้น

กระบวนการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์พอดแคสต์เทียวิทียพนี่ เป็นการทำงานร่วมกันของผู้เขียน กับ คุณฐิตินันต์ รัตนฐิตินันต์ ผู้สนใจเรื่องงานด้านการใช้เสียงและการสร้างสรรค์ดนตรี โดยมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบคือ กระบวนการเตรียมการ ผู้เขียนเป็นผู้รับผิดชอบ ส่วนกระบวนการบันทึกเสียงเป็นการทำงานร่วมกันของทั้ง 2 คน และในขั้นตอนหลังการบันทึกเสียง คุณฐิตินันต์ จะเป็นผู้รับผิดชอบดูแล โดยสามารถอธิบายขั้นตอนต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ (Pre – Production)

ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องเสียงบำบัด

ผู้เขียนได้เริ่มจากการศึกษาและวิเคราะห์ค้นหาข้อมูลเรื่องเสียงบำบัด และไปค้นพบเสียงบำบัดที่มีชื่อว่า ASMR ซึ่งเป็นตัวย่อมาจากคำว่า Autonomous Sensory Meridian Response ASMR แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า “อาการตอบสนองต่อประสาทรับความรู้สึกอัตโนมัติ” เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเราได้ยิน มองเห็น หรือสัมผัสอะไรบางอย่าง แล้วมันทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายอย่างอธิบายไม่ถูก

จากการค้นคว้า พบว่ามีงานวิจัยเรื่อง Still More Than a Feeling: Commentary on Cash et al., “Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response”

and Recommendations for Measurement in Future ASMR Research ซึ่งเขียนโดย Thomas J Hostler, Giulia Lara Poerio และ Emma Blakey ในปี 2019 งานวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของเสียงและภาพจากคลิป ASMR ที่มีต่อการทำงานของสมอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ดูและฟังคลิป ASMR มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ดู นอกจากนี้ กลุ่มที่ดูคลิป ASMR จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น



เสียงกระซิบ



เสียงเคาะ



เสียงกิน



เสียงเดินท่ามกลางสายฝน



เสียงแมวคราง

ความเครียดลดลง และอาการเศร้าลดลงด้วย

ผู้เขียนได้ทดลองฟังงานประเภท ASMR หลากหลายประเภทจากการศึกษาค้นพบว่า งานเสียงที่จัดอยู่ในประเภท ASMR มีอยู่หลากหลายประเภทตามความชอบเฉพาะกลุ่ม บางคนอาจจะชอบเสียงแบบหนึ่ง และสามารถฟังเสียงบางประเภทได้นาน ๆ โดยที่เสียงที่ชอบนั้นอาจทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ในขณะที่เสียงบางประเภทอาจจะส่งผลในทางตรงกันข้าม กล่าวคือ ทำให้เกิดความเครียดและความตึงเครียดมากขึ้นกว่าเดิมได้เช่นเดียวกัน โดยเสียงประเภทใดประเภทหนึ่งนั้นจะมีลักษณะที่เปิดวนซ้ำ ๆ ไปนาน ๆ เช่น เสียงกระซิบในงาน ASMR จะเป็นลักษณะพิมพ์แผ่วเบาจนไม่สามารถจับลักษณะคำพูดได้ เป็นการฟังเอาลักษณะเสียงไม่ได้มีไว้ฟังเพื่อจับใจความ, เสียงเคาะ ก็จะมีลักษณะการเคาะหลายรูปแบบ เคาะลงพื้นผิววัตถุที่มีลักษณะแตกต่างกัน ทำให้เกิดเอกลักษณ์ของเสียงเฉพาะที่ต่างกัน, เสียงกิน ก็มีลักษณะของเสียงที่เกิดแตกต่างกันไปตามประเภทของอาหารและลักษณะการเคี้ยวของผู้สร้างเสียง, เสียงเดิน เสียงวิ่ง ก็มีลักษณะทางเสียงที่เกิดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสถานที่ที่เดิน ลักษณะของรองเท้า ลักษณะพื้นผิวที่ย่าง ลักษณะการเคลื่อนไหวของผู้สร้างเสียง หรือแม้แต่เสียงแมวครางก็เช่นเดียวกัน เสียงก็แตกต่างออกไปตามลักษณะเสียงเฉพาะตัวของแมว และความรู้สึกในขณะนั้น

ดังตัวอย่าง QR Code เพื่อสแกนสำหรับรับฟังเสียงประเภทต่าง ๆ ทั้งนี้ ผู้เขียนมีความเชื่อว่า ต่อให้บรรยายหรือพรรณนาอย่างไร ตัวอักษรก็ไม่สามารถแสดงเสียงให้รับรู้ หรือ รู้สึกได้ สิ่งที่เกิดมาเพื่อการฟังก็ต้องรับสารนั้นด้วยการฟังจึงจะได้รับการถ่ายทอดได้ดีที่สุด

จากการค้นคว้าในช่วงเวลาหนึ่งได้ ผู้เขียนพบ ASMR ของ The Standard Podcast ที่มีชื่อว่า “คำนี้ดี Sleepy” เป็นการท่องคำศัพท์แต่ละประเภทตามหมวดหมู่ที่จัดขึ้น ด้วยน้ำเสียงที่เบาสบายและมีดนตรีประกอบที่ชวนให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเสียงที่ใช้ที่พูดใน “คำนี้ดี Sleepy” ก็ไม่ใช่เสียงกระซิบแบบที่ คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การใช้เสียงพูดในงานที่เรียกว่า ASMR ต้องเป็นเสียงในรูปแบบกระซิบเท่านั้น ซึ่งเมื่อย้อนกลับไปดูคำจำกัดความงานประเภทนี้จะพบว่า เสียงในงานจะเป็นเสียงในรูปแบบใดก็ได้ แต่ต้องเป็น “เสียงที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย”



ภาพ QR Code แสดง ASMR ของ The Standard Podcast “คำนี้ดี sleepy ตอน 111 HAPPY WORDS” จากจุดนี้เอง ที่ทำให้ผู้เขียนคิดได้ว่า ยังสามารถที่จะสร้างสรรค์แนวทางแปลกใหม่ในงานเสียงแบบ ASMR ให้แปลกใหม่ออกไปได้อีกมาก โดยในระหว่างการคิดค้นไอเดียที่จะสร้างสรรค์งานชิ้นมานั้น ผู้เขียนก็นึกถึงแบบฝึกหัดในการฝึกฝนการแสดงในเรื่องจินตนาการแบบฝึกหัดหนึ่งขึ้นมา โดยกิจกรรมนั้นเป็นการให้นักเรียนการ

แสดงนอนลงไปกับพื้นห้อง ด้วยอิริยาบถที่สวยงามที่สุด หลับตา โดยครูผู้ฝึกสอนการแสดงจะพูดด้วยน้ำเสียงเบาสบายน่าฟัง เป็นการบรรยายหรือพรรณนาให้เกิดภาพคล้อยตาม ซึ่งกิจกรรมนี้นอกจากจะสร้างเสริมจินตภาพแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมยังเกิดความผ่อนคลายจากกิจกรรมที่ทำก่อนหน้า และเป็นการเตรียมพร้อมตัวเองให้เกิดสมาธิและความสงบสำหรับกิจกรรมต่อไป ซึ่งกิจกรรมการเวิร์กช็อปการแสดงนี้ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกิจกรรมที่มักจะจัดขึ้นในการอบรมวิชาการของข้าราชการกระทรวงต่าง ๆ ที่มักจะให้ผู้เข้าร่วมอบรมผ่อนคลายด้วยการนอนราบลงไปกับพื้น แล้วมีผู้นำบรรยายพูดสด เน้นให้จินตนาการถึงบรรยากาศ โดยมีเพลงประกอบการพูดสดนั้นด้วย โดยจะเห็นว่ากิจกรรมนี้มีส่วนที่เหมือนกันกับงาน ประเภท ASMR คือ ใช้เสียงก่อให้เกิดความรู้สึกเกิดความผ่อนคลายนั่นเอง

การสร้างสรรคเสียง ASMR ในรูปแบบเฉพาะของตัวเอง

จากการหาข้อมูลและทดลองฟัง ASMR หลากหลายแบบทำให้ผู้วิจัยมีแนวความคิดที่จะใช้เสียงบรรยายผนวกเข้ากับเสียงธรรมชาติและเสียงบรรยากาศ เมื่อตกลงใจได้ดังนั้นจึงคิดไปถึงตัวเนื้อหาที่จะนำมาสร้างเป็นเสียงบรรยาย

ในระหว่างกระบวนการคิดค้นการสร้างสรรค์เนื้อหาของผู้เขียนนั้น ประเทศไทยได้เกิดการแส “ย้ายประเทศกันเถอะ” ขึ้น กระแสนี้เริ่มต้นขึ้นมาจากการก่อตั้งกลุ่มขึ้นในเฟซบุ๊กในวันที่ 1 พฤษภาคม 2564 โดยภายใน 2 วันนับแต่ก่อตั้งมีสมาชิกกลุ่มจำนวนมากถึง 50,000 คน และในเวลาเพียง 10 วัน กลุ่มย้ายประเทศก็มีการเติบโตอย่างก้าวกระโดดมีคนสนใจสมัครเข้าร่วมจำนวนมากถึง 1,000,000 คน ปรากฏการณ์นี้เองเป็นตัวจุดประกายให้ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้คนสนใจต่างประเทศมาก ทั้งในแง่ของการย้ายไปอยู่ถาวร และ การฝันอยากจะไปใช้ชีวิตอยู่ในระยะสั้น ซึ่งทั้งนี้เมื่อวิเคราะห์กับบริบทสังคมและความเป็นอยู่ในกลุ่มก็ต้องยอมรับว่าคนที่สนใจอยากย้ายประเทศนั้น ไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจทุกคน หรือ อย่างน้อยที่สุดก็ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลานั้น รวมถึงคนที่ไม่ได้อยากย้ายประเทศ แต่โยกหาการเดินทางท่องเที่ยวที่ในสถานการณ์โรคระบาดนี้ไม่สามารถจะเดินทางไปท่องเที่ยวที่ไหนได้เหมือนแต่ก่อนด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงนึกถึงเสียงบรรยายที่เกี่ยวกับเรื่องต่างประเทศ โดยเน้นไปที่การพรรณนาอาหารถึงสถานที่และบรรยากาศของประเทศที่น่าสนใจ โดยตัดสินใจเลือกคำที่เป็นที่นิยมในขณะนี้มาใช้เป็นชื่อของงานในครั้งนี้ ชื่อนี้คือ ‘เที่ยวทิพย์’ นั่นเอง

โดยคำว่า เทียบทิพย์ สามารถแจกแจงความหมายของคำได้ดังนี้ “ทิพย์” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายความว่า เป็นของเทวดา เช่น อาหารทิพย์ ติวีเศษอย่างเทวดา เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ ติวีเศษเหนือปรกดิธรรมา เช่น เนื้อทิพย์ แต่ในปัจจุบัน ทิพย์ ในความหมายของชาวโซเชียลนั้น หมายถึง การจินตนาการขึ้นมา สมมติหรือมโนขึ้น สนองความอยากได้อะไรก็มี ใช้เพื่อความบันเทิงสนุกสนาน และเพื่อเพิ่มอรรถรสในบทสนทนา โดยจะนำคำว่า ทิพย์ มาต่อท้ายคำข้างหน้า เช่น แพนทิพย์ ดังนั้น เทียบทิพย์ จึงมีความหมายว่า จินตนาการว่าไปเที่ยว แต่จริง ๆ แล้วไม่ได้ไปสร้างสรรค์บท ‘เทียบทิพย์’

หลังจากแน่ใจแล้วว่า จะสร้างเสียงพ่อนคลายดังแนวคิดตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น ผู้เขียนจึงเริ่มลงมือคิดรูปแบบและกำหนดประเทศที่น่าสนใจ โดยวางแผนคิดว่า จะแบ่งออกเป็น Season เพื่อเป็นตัวกำหนดในการเลือกประเทศ โดยใน Season 1 ใช้ธีมในการเลือกประเทศ คือ DREAM DESTINATIONS โดยเลือกประเทศและสรุปข้อมูลจาก เว็บไซต์ท่องเที่ยวที่น่าเชื่อถือ อย่าง Lonely Planet โดยประเทศที่เลือกมามีรายชื่อดังต่อไปนี้ จอร์เจีย ไนจีเรีย แอฟริกาใต้ คอสตาริกา ตุรกี ไลบีเรีย ภูฏาน อาร์บูบา เม็กซิโก คิริบาตี จอร์แดน นอร์เวย์ และ อียิปต์

เมื่อเลือกประเทศที่น่าสนใจได้ กระบวนการต่อไป คือการหาข้อมูลสำหรับนำมาสร้างบทที่เน้นไปที่การบรรยายและพรรณนาโวหารเพื่อให้เกิดภาพ เมื่อลงมือเขียนบทจนเสร็จสมบูรณ์แล้ว จึงนำไปสู่กระบวนการต่อไป นั่นคือกระบวนการบันทึกเสียงนั่นเอง

ประเทศแรกที่จะพาผู้ฟังไปเทียบทิพย์ คือ ประเทศจอร์เจีย โดยมีการสร้างบทขึ้นจากการเลือกสถานที่ ที่เมื่อพรรณนาแล้วสามารถเกิดภาพจินตนาการที่สวยงาม พ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ผู้เขียนใช้วิธีพรรณนาออกมาเป็นภาษาที่ทำให้นึกภาพตามได้ และฟังลื่นหู โดยเขียนขึ้นจากการดูภาพถ่าย และ การดูภาพวิดีโอของสถานที่นั้น ๆ ที่ถูกบันทึกและเผยแพร่ไว้ทางสื่อโซเชียลต่าง ๆ ในตอนที่ 1 ได้ตั้งชื่อตอนไว้ว่า Dreamy Night in Georgia

เรื่องย่อ ตอนที่ 1 Dreamy Night in Georgia

Dreamy Night in Georgia เป็นเรื่องราวของหญิงชายคู่หนึ่งที่พบกันโดยบังเอิญที่ประเทศจอร์เจีย เขาและเธอตกหลุมรักกันตั้งแต่แรกเห็นที่เมืองบอร์โจมี ก่อนที่จะตัดสินใจท่องเที่ยวไปด้วยกันต่อที่เมืองทบิลีซี เสียงของทั้งคู่นอกจากจะพาไปเห็นทัศนียภาพที่งดงามของสถานที่สวยงามซึ่งเป็นจุดสำคัญของเมืองแล้ว ยังถ่ายทอดให้เห็นความสัมพันธ์ของคนทั้งคู่ที่เริ่มก่อตัวขึ้นมาขึ้นทีละน้อยอีกด้วย

ดังตัวอย่างบทส่วนหนึ่งที่ตัดตอนมาจาก เทียบทิพย์ ASMR TRAVEL PODCAST ซีซั่น 1 DREAM DESTINATIONS ตอนที่ 1 Dreamy Night in Georgia ผู้เขียนบทลงช่องตารางเพื่อให้การทำงานง่าย เห็นชัดเจนว่า ประโยคไหนบันทึกเสียงแยกกัน และตอนไหนที่ต้องบันทึกเสียงประสานกัน

ฐิตินันต์	ชญานี
ฝนตก...	ฝนตก...
	ชอบจัง..
ผมชอบ...ช่วงเวลาแบบนี้	
	ฉันชอบเวลาที่เสียงของเม็ดฝนกระทบ ลงวัตถุ
มันทำให้รู้สึกสงบ	
	ฉันชอบกลิ่นของบรรยากาศ ช่วงเวลาที่ เม็ดฝนร่วงผ่านเมฆลงมากระทบผืนดิน
มักจะทำให้ผมนึกถึงช่วงเวลาหนึ่ง	
	ฉันมักจะ
คิดถึงคน ๆ หนึ่ง	คิดถึงคน ๆ หนึ่ง
	เขาเคยร้องเพลงให้ฉันฟัง ตอนฝนตก
Rainy Night in Georgia	
	คืนฝนตกในจอร์เจีย
ผมเคยร้องเพลงนี้ให้เธอฟัง	
	ฉันได้ฟัง...
ที่จอร์เจียร์	ที่จอร์เจียร์
Hoverin' by my suitcase	
Tryin' to find a warm place to spend the night	
	ตอนนั้น...มันเป็นคืนหนึ่งในฤดูใบไม้ผลิ
Heavy rain's fallin'	
	ฝนตกต่อเนื่องอยู่หลายช่วงเวลา
Seems I hear your voice callin' "it's all right"	
	มันตกเกือบตลอด แต่ก็ยังไม่มากพอที่ จะทำลายความสนุกในการใช้ชีวิตอยู่ที่ นั้นของเรา
มักจะเป็นแบบนี้เสมอ	
	เริ่มจาก

ฐิตินันต์	ชญานี
ฝน เธอ แล้วก็จ้อเจี้ยว	ฝน เขา แล้วก็จ้อเจี้ยว
	ความคิดถึงของฉันทำงานแบบนี้เสมอ
ผมกับเธอ เราเริ่มต้นกันที่นั่น	
ที่จอร์เจีย	



โดยผู้สนใจสามารถ อ่านบทฉบับเต็ม ความยาว 23 หน้าได้
โดย สแกน QR Code นี้

2. ขั้นตอนการบันทึกเสียง (Production)

ด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้การบันทึกเสียงไม่ยุ่งยากมากเท่ากับการบันทึกเสียงสมัยก่อน ขอเพียง
แค่มีอุปกรณ์เบื้องต้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้ของราคาแพงก็
สามารถบันทึกเสียงที่ได้คุณภาพดีเทียบเท่ากับการอัดเสียง

ให้ห้องสตูดิโอได้ โดยในการบันทึกเสียงครั้งนี้ใช้ไมค์ samson c01u pro ต่อเข้ากับ I PAD PRO
โดยใช้โปรแกรม Garage Band ในการบันทึกเสียง การอัดเสียงสำหรับบทความความยาว 23 หน้า ความ
ยาวประมาณ 45 นาที ใช้เวลาในการบันทึกเสียงทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง

สาเหตุที่ใช้เวลาในการอัดเสียงค่อนข้างมาก เกิดจากการทดลองใช้เสียงหลากหลายแบบ
เพื่อหาช่องเสียงที่ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด รวมถึงการอัดเสียงที่เป็นการประสานเสียง
สำหรับผู้อัดสองคน ซึ่งคือ ตัวผู้เขียนเอง และ อีกคนหนึ่งคือ คุณ ฐิตินันต์ รัตน์ฐิตินันต์ ผู้ร่วม
สร้างสรรค์งานเสียง ASMR ขึ้นนี้ด้วยกันนั่นเอง การหาเสียงทำให้สอดคล้องกันในจังหวะที่พอเหมาะ
พอดีค่อนข้างยากในช่วงเริ่มต้นของการบันทึกเสียง กว่าจอร์เจียจะรู้จังหวะในการออกเสียงและน้ำหนักของ
เสียงที่ใช้ให้พอดีกันนั้น ค่อนข้างใช้เวลานาน แต่เมื่อใช้เวลาอัดเสียงไปได้สักพักหนึ่ง การทำงานก็
เป็นไปอย่างลื่นไหลมากขึ้นตามลำดับ

3. ขั้นตอนหลังการบันทึกเสียง

เมื่อบันทึกเสียงพูดเสร็จสิ้นก็เป็นขั้นตอนในการใส่เสียงเพลงประกอบ และ เสียงบรรยากาศ
ตามบทที่ได้กำหนดไว้ โดยใช้เสียงดนตรีที่มีท่วงทำนองเบาสบายมาช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
และเพิ่มเสียงธรรมชาติอย่างเช่น เสียงลม เสียงฝน เสียงหยดน้ำ ประกอบกันเข้าไป เพื่อทำให้เกิด
ภาวะเคลิบเคลิ้มได้ง่ายมากขึ้น

การเผยแพร่ผลงาน

เมื่อได้ชิ้นงานที่สมบูรณ์แล้ว ก็จัดเผยแพร่ด้วยช่องทางต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้
ผู้เขียนจะเผยแพร่ลงช่องทางสื่อเสียงโดยเฉพาะอย่าง Spotify แล้ว ผู้เขียนยังได้เผยแพร่ทางยูทูป

ด้วย โดยเลือกใช้ภาพวิดีโอประกอบเป็นสีดำเพื่อให้ ผู้ที่เลือกฟังตอนนอนหลับไม่มีแสงของวิดีโอปรากฏขึ้นรบกวน ทำให้ผู้ฟังสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น และผ่อนคลายมากขึ้น โดยผู้อ่านสามารถสแกน QR Code ด้านล่างนี้ เพื่อรับฟัง เทียบวิทยุ : Season 1 DREAM DESTINATIONS

ตารางที่ 1 EP.1 Dreamy Night in Georgia ความยาว 49 นาที ได้ใน 2 ช่องทาง คือ ทางยูทูป และ สปอติฟาย

	<p>QR Code แสดงยูทูป เทียบวิทยุ : Season 1 DREAM DESTINATIONS EP.1 Dreamy Night in Georgia</p>
	<p>QR Code แสดงสปอติฟาย เทียบวิทยุ : Season 1 DREAM DESTINATIONS EP.1 Dreamy Night in Georgia</p>

องค์ความรู้ที่ได้รับ

การสร้างสรรค์ เทียบวิทยุ ASMR TRAVEL PODCAST สื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย นั้น มีขั้นตอนทั้งสิ้น 3 ขั้นตอนสำคัญ โดยกระบวนการที่เป็นส่วนตั้งต้นสำคัญที่มีผลต่อการสร้างงานในกระบวนการลำดับต่อไป คือ การทำความเข้าใจในลักษณะรูปแบบของเสียงเพื่อความผ่อนคลายว่ามีลักษณะอย่างไร โดยกระบวนการที่สร้างสรรค์ทั้ง 3 ส่วนถึงแม้จะใช้เวลาในการลงมือปฏิบัติไม่เท่ากัน กล่าวคือ ในส่วนของการค้นคว้าหาข้อมูล และ การลงมือสร้างสรรค์บทยจะใช้เวลาในการลงมือสร้างงานมากกว่า อีก 2 ส่วนซึ่งก็คือการบันทึกเสียงและใส่เพลงประกอบ แต่ในทุกกระบวนการล้วนมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะถ้ากระบวนการบันทึกเสียงมีความผิดพลาด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางเทคนิค หรือ เรื่องการเลือกใช้เสียงของผู้บันทึกเสียง สิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งก็คือ ความผ่อนคลาย ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ตามเป้าประสงค์อย่างแน่นอน ในขณะที่กระบวนการสุดท้ายคือการใส่เสียงเพลงประกอบ มีความผิดพลาดหรือไม่ใส่ใจกับกระบวนการนี้มากเพียงพอ อารมณ์ผ่อนคลายก็อาจจะเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่น ๆ ตามแต่ดนตรีจะพาไปได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการสร้างสรรค์งานประเภทนี้ต้องใส่ใจในการผลิตงานแต่ละส่วนอย่างไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน และต้องหมั่นศึกษาเสียงต่าง ๆ อยู่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการทดลองสร้างสรรค์ด้วยตัวเอง หรือ การทดลองฟังจากงานของนักสร้างเสียงแนวนี้คนอื่น ๆ ก็ตาม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

แพง ชินพงศ์. (2549). *ดนตรีเพิ่มพลังสมอง*. กรุงเทพฯ: โพรดักทีฟบุ๊ก.

ไสว บุญมา. (2554). *ฟังอย่างไรจะได้ยิน*. กรุงเทพฯ: เวลโนวัน.

ภาษาอังกฤษ

Hostler, T. J., Poerio, G. L., & Blakey, E. (2019). ‘Still More Than a Feeling: Commentary on Cash et al., “Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response” and Recommendations for Measurement in Future ASMR Research’. *Multisensory Research*, 32(6), 521 - 531.

ระบบออนไลน์

CMKL UNIVERSITY: Carnegie Mellon-KMITL. (2563, 29 เมษายน). *ศาสตร์การทำ ASMR Content แบบจบครบทุกประเด็น ฉบับมือใหม่*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <https://eic.cmkl.ac.th/post/asmr-for-beginners>
