



การแต่งเพลงบำบัด: เทคนิคทางดนตรีบำบัด

ไพฑูรย์ เพ็ญศิรินิवास^{1*}, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์¹, ภัทรวดี วัฒนศัพท์^{1,2}

¹สาขาวิชาดนตรีบำบัด คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²สาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Therapeutic Songwriting: Technique in Music Therapy

Phaitoon Permsiriniwas^{1*}, Pornpan Kaenampornpan¹, Patravoot Vatanasapt^{1,2}

¹Music Therapy Program, Graduate School, Khon Kaen University

²Department of Otorhinolaryngology, Faculty of Medicine, Khon Kaen University

Received: 18 November 2024/ Review: 19 November 2024/ Revised: 14 February 2025/

Accepted: 14 February 2025

บทคัดย่อ

เมื่อการสื่อสารด้วยคำพูดไม่สามารถถ่ายทอดความหมายได้อย่างครบถ้วนและลึกซึ้งเพียงพอ การแต่งเพลงบำบัด จึงเป็นวิธีการสำคัญในทางดนตรีบำบัด ที่ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดผ่านการสร้างสรรค์บทเพลงที่สะท้อนถึงประสบการณ์และความต้องการของตนเอง งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพและคุณประโยชน์ของกระบวนการนี้ในกลุ่มผู้ป่วยทุกช่วงวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและนำเสนอภาพรวมของการแต่งเพลงบำบัด ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่ ความหมายของการแต่งเพลงบำบัด ความสำคัญและประโยชน์ ประเภทของการแต่งเพลงบำบัด ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คุณลักษณะของผู้รับบริการที่เหมาะสม เทคโนโลยีที่ใช้ ข้อควรระวังและแนวทางการรับมือจากกิจกรรมแต่งเพลงบำบัด

คำสำคัญ: ดนตรีบำบัด, การแต่งเพลงบำบัด, เทคนิคการบำบัดด้วยดนตรี

Abstract

When verbal communication is unable to fully and profoundly convey meaning, therapeutic songwriting emerges as a significant approach in music therapy, allowing participants to express their emotions, feelings, and thoughts through the creative process of composing songs that reflect their experiences and needs. Numerous studies have highlighted the effectiveness and benefits of this approach across all age groups, from children to individuals in the final stages of life. This scholarly article aims to explore and provide an overview of therapeutic songwriting, covering key topics such as its definition, significance, and advantages; types of therapeutic songwriting; implementation procedures; characteristics of suitable participants; technologies used; safety measures and approaches for handling possible difficulties in therapeutic songwriting.

Keywords: music therapy, therapeutic songwriting, music therapy techniques

*Corresponding author: Phaitoon Permsiriniwas, E-mail: phaitoon.p@kkumail.com

บทนำ

บทเพลงมีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์มาอย่างยาวนาน เป็นเครื่องมือสื่อสารรูปแบบหนึ่ง¹ ที่เชื่อมโยงผู้แต่งกับผู้ฟัง รวมถึงเชื่อมโยงบุคคลกับชุมชนผ่านการถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ในมิติที่ขยายจากภาษาพูด เพลงช่วยให้มนุษย์แสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้หลากหลาย เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเศร้า ความรัก ความหวัง และความหวัง รวมถึงการเล่าเรื่องส่วนตัวและถ่ายทอดความรู้สึกซึ่งมีส่วนในการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของมนุษย์ นอกจากนี้ เพลงยังสะท้อนวัฒนธรรมและสร้างความสัมพันธ์ในมิติทางสังคม เช่น การใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา การเฉลิมฉลอง และการสื่อสารในช่วงต่างๆ ของชีวิต² ในด้านการแพทย์ บทเพลงถูกประยุกต์ใช้ในดนตรีบำบัดซึ่งเป็นศาสตร์ทางเลือกโดยนักดนตรีบำบัดใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีในกิจกรรมบำบัด เช่น การเล่น³ และการมีส่วนร่วมทางดนตรี⁴ โดยผู้ให้บริการไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะทางดนตรีและผู้คนทุกวัยสามารถรับประโยชน์ได้⁵ การแต่งเพลงบำบัด (therapeutic songwriting) เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้ถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด ประสบการณ์ ผ่านเนื้อร้องและทำนอง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี บรรเทาความเครียด และเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากนี้ การแต่งเพลงยังถูกนำมาใช้ในโรงพยาบาลเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรับมือกับความทุกข์ เสริมสร้างสุขภาวะ และบรรเทาความวิตกกังวลจากกระบวนการรักษาหรือภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งได้รับความนิยมในต่างประเทศ ขณะที่ในประเทศไทยยังอยู่ในช่วงเริ่มต้นของการศึกษาและประยุกต์ใช้ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอภาพรวมและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการแต่งเพลงบำบัด

ความหมายของการแต่งเพลงบำบัด

มีการให้นิยามของการแต่งเพลงที่ใช้ในทางบำบัด โดยระบุว่าเป็นการแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ในการเล่าเรื่องโดยใช้คำพูดและดนตรีเพื่อค้นพบความหมายและความเข้าใจ⁶ เป็นการบำบัดด้วยดนตรีรูปแบบหนึ่งที่มีความหลากหลายและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในบริบทที่แตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม การแต่งเพลงช่วยสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ และการเชื่อมโยงทางสังคม ช่วยให้ผู้รับบริการถ่ายทอดอารมณ์และความคิดอย่างชัดเจน อีกทั้งมีบทบาทสำคัญในกระบวนการบำบัดเชิงคลินิก โดยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์และความหมายของเพลงให้ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทการบำบัด⁷ ในทางปฏิบัติการแต่งเพลงบำบัดสามารถนิยาม

ได้ว่าเป็น “กระบวนการสร้าง จดบันทึก และ/หรือบันทึกเนื้อเพลงและดนตรี การแต่งเพลงเกิดขึ้นโดยผู้รับบริการหรือผู้รับบริการร่วมกับนักดนตรีบำบัด ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีทางการบำบัด เพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางจิตสังคม อารมณ์ ความคิด และการสื่อสารของผู้รับบริการ”⁸

จากข้อมูลข้างต้น จึงสามารถนิยามการแต่งเพลงบำบัดได้ว่า เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ผสมผสานคำร้องและดนตรีเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ ความคิดและเรื่องราวของผู้รับบริการ ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ และการเชื่อมโยงทางสังคม ทั้งยังมีบทบาทสำคัญในกระบวนการบำบัดเชิงคลินิก โดยตอบสนองต่อความต้องการทางจิตสังคม อารมณ์ และการสื่อสาร ผ่านการมีส่วนร่วมของผู้รับบริการหรือการทำงานร่วมกับนักดนตรีบำบัด เพื่อเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและผลลัพธ์ทางการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ

ความสำคัญและประโยชน์ของการแต่งเพลงบำบัด

ความสำคัญและประโยชน์ของการแต่งเพลงบำบัดสามารถจำแนกออกเป็นหลายด้าน ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการบำบัด สภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้รับบริการ ตลอดจนบริบทที่นำไปใช้ ทั้งนี้ผลลัพธ์ที่ได้รับอาจแตกต่างกันไปตามกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ โดยสามารถสรุปประโยชน์ของการแต่งเพลงบำบัดตามประเภทของผู้ป่วยได้ดังนี้

ผู้ป่วยจิตเวช กระบวนการเขียนเพลงในการบำบัดช่วยให้เปิดเผยอารมณ์ของตนเองได้ง่ายขึ้น⁹ มีความเป็นเจ้าของและเกิดความสุขสบายใจในการแสดงออกผ่านการแต่งเพลงได้ ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่างเช่น การทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมกับนักศึกษาในกลุ่มหนึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เข้าร่วมโครงการแต่งเพลงมีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม¹⁰ ทั้งนี้กระบวนการสร้างและบันทึกเพลงสามารถสร้างความมั่นใจและส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ ส่งผลให้มีอารมณ์และความนับถือตนเองที่ดีขึ้น¹¹ การบำบัดด้วยการแต่งเพลงยังเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องเผชิญกับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ เพื่อจัดการกับอารมณ์และประสบการณ์ที่ซับซ้อน ช่วยให้ค้นพบจุดแข็งและแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น กลุ่มทหารผ่านศึกที่มีอาการ post-traumatic stress disorder (PTSD)¹² คนไข้ที่มีบาดแผลทางจิตใจที่ซับซ้อน¹³ เป็นต้น

ผู้ป่วยมะเร็งและโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวลจากการรักษาที่ยาวนานและความไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต การแต่งเพลงบำบัดสามารถช่วยให้ผู้ป่วยรับมือกับภาวะต่างๆ ของตนเอง และเสริมสร้าง

สุขภาพทางจิตใจให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่า การใช้การแต่งเพลงบำบัดในกลุ่มผู้ป่วยเด็กที่เป็นมะเร็งช่วยในการแสดงออกทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษาได้ กระบวนการนี้สามารถช่วยปรับสภาพแวดล้อมในโรงพยาบาลให้เป็นปกติ และสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ป่วยและนักบำบัด¹⁴ อีกทั้งการบำบัดด้วยดนตรีรวมถึงการแต่งเพลง ช่วยบรรเทาผลกระทบต่อความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็ง ช่วยให้ผู้ป่วยมีพัฒนาการจัดการตนเองเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดเรื้อรังได้¹⁵

ผู้ป่วยที่มีความต้องการพิเศษ มีการนำการแต่งเพลงบำบัดไปใช้กับเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและความผิดปกติของออทิสติกสเปกตรัม autism spectrum disorder (ASD) แนวทางนี้ใช้ประโยชน์จากกระบวนการสร้างสรรค์ของการแต่งเพลงเพื่อตอบสนองความต้องการด้านจิตสังคม อารมณ์ และความคิด เช่นการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ การแสดงออกถึงความเป็นตนเอง (self-expression and self-concept) พัฒนาความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และนักดนตรีบำบัดยังสามารถได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความรู้สึกในตนเองของผู้ป่วยผ่านการแต่งเพลงได้¹⁶ ทั้งนี้การแต่งเพลงเป็นกลุ่มสามารถเสริมสร้างทักษะทางสังคม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการควบคุมอารมณ์ สามารถเพิ่มความสามัคคีและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้¹⁷

ผู้ที่มีความบกพร่องทางการสื่อสารที่เกิดจากระบบประสาท ผู้ป่วย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน ภาวะสมองเสื่อม และการบาดเจ็บที่สมองจากอุบัติเหตุ สามารถได้รับประโยชน์จากการบำบัดโดยใช้ดนตรีรวมถึงการแต่งเพลงเพื่อปรับปรุงการพูด ภาษา และคุณภาพชีวิต¹⁸ ผู้ป่วยที่รับการบำบัดด้วยการแต่งเพลง สามารถสื่อสารได้ดีขึ้น มีความมั่นใจในการสื่อสารของตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ¹⁹ การรับข้อมูลและการตัดสินใจ รวมถึงเสริมสร้างความจำในผู้เข้าร่วมยังมีรายงานว่าผู้รับบริการมีอารมณ์และรู้สึกที่ดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม²⁰ ไม่เฉพาะแค่ผู้ป่วยเท่านั้น นักดนตรีบำบัดยังมีการใช้การแต่งเพลงบำบัดกับกลุ่มผู้ดูแล ส่งผลให้ผู้ดูแลมีพลังใจที่ดีขึ้นและสามารถเล่าความรู้สึกนึกคิดในฐานะผู้ดูแลผ่านกระบวนการแต่งเพลง ซึ่งทำให้พวกเขาสามารถแสดงประสบการณ์ทั้งในแง่บวกและแง่ลบออกมาส่งผลให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันได้²¹

ผู้ป่วยระยะสุดท้าย จากการศึกษาพบว่า การแต่งเพลงช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัว ได้ระบายและแสดงออกทางด้านอารมณ์ เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง²² การแต่งเพลงสามารถรองรับและสนับสนุนความต้องการของผู้ป่วยในช่วงท้ายของชีวิต ช่วยในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ทางอารมณ์ จิตใจ

และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ การแต่งเพลงที่สร้างสรรค์ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถแสดงออกถึงความคิดที่ซับซ้อน ซึ่งมีคุณค่าในการทำใจประกอบการณ์ของพวกเขาเกี่ยวกับอาการป่วยระยะสุดท้าย ความตาย และการสูญเสีย²³ ผลลัพธ์จากการแต่งเพลงบำบัดในผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่เพียงแค่ประโยชน์ทางอารมณ์และจิตวิญญาณ แต่ยังสร้างมรดกที่ยั่งยืน ผู้ป่วยจะรู้สึกภาคภูมิใจในผลงานและบทเพลงที่ได้บันทึกไว้สามารถเป็นของขวัญหรืออนุสรณ์ที่ระลึกถึงระหว่างผู้ป่วยและผู้ที่เขารัก ช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและเกิดคุณค่าได้²⁴

กลุ่มอื่นๆ นักดนตรีบำบัดยังมีการใช้การแต่งเพลงบำบัดกับกลุ่มเด็กเปราะบาง เด็กชายขอบ เด็กด้อยโอกาส นักดนตรีบำบัดมีการใช้การแต่งเพลงบำบัดเพื่อช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง²⁵ ใช้บทเพลงในการสื่อสารความต้องการของเด็กในกลุ่มประชากรเหล่านี้ อีกทั้งการแต่งเพลงช่วยให้พวกเขาหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตและให้ความหวังสำหรับอนาคตที่ดีกว่าได้²⁶ และยังมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่รับการบำบัดการติดสารเสพติดที่ระบุว่า การเขียนเพลงสามารถเพิ่มแรงจูงใจและความพร้อมสำหรับการรักษาในผู้ป่วยที่รับการบำบัดการติดสารเสพติดและพิษสุราเรื้อรัง โดยมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาส่วนสำคัญ เช่น สร้างแรงจูงใจและการแสดงออกทางอารมณ์ได้²⁷

จากข้อมูลดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าการแต่งเพลงบำบัดมีความสำคัญในการช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์และความคิด พัฒนาความมั่นใจและสร้างอัตลักษณ์ของบุคคล เสริมสร้างทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ช่วยในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และประสบการณ์ที่ทำนายของผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาผลกระทบทางจิตใจและสร้างความหมายให้กับชีวิตผ่านกระบวนการแต่งเพลง ซึ่งนักดนตรีบำบัดสามารถพิจารณานำกิจกรรมการแต่งเพลงบำบัดมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการกลุ่มอื่นๆ ได้

ประเภทของการแต่งเพลงบำบัด

การแต่งเพลงบำบัดนั้นมีรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย ทั้งแบบที่ไม่มีโครงสร้างและแบบที่มีโครงสร้าง²⁸ กล่าวคือรูปแบบการแต่งเพลงที่ไม่มีโครงสร้าง เช่น การแต่งเพลงแบบต้นสด (improvisation) หรือการร้องเพลงแบบต้นสดโดยไม่มีดนตรี ซึ่งเน้นไปที่การสร้างสรรค์เนื้อเพลงเป็นหลัก ในส่วนของการแต่งเพลงแบบมีโครงสร้างนั้น จะประกอบไปด้วยเนื้อร้อง ทำนอง หรือรวมไปถึงดนตรีเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย นักดนตรีบำบัดจำเป็นต้องคัดเลือกประเภทของการแต่งเพลงบำบัดให้เหมาะสมกับผู้รับบริการ และให้ตรงเป้าหมายที่วางแผนไว้ ซึ่งสามารถแบ่งประเภทการแต่งเพลงบำบัดที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ดังนี้

1) เทคนิคการเติมคำในช่องว่าง (fill-in-the-blank)

เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์เนื้อเพลง โดยเติมคำที่เว้นในบทเพลงที่แต่งไว้ล่วงหน้าด้วยคำร้องของตนเอง ผู้รับบริการสามารถใช้ความคิดเห็นและความรู้สึกของตนในการเติมคำในช่องว่าง ทำให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดอย่างเป็นธรรมชาติ²⁹ ตัวอย่างเช่น การเติมคำในเนื้อเพลง “ฉันอยู่ที่นี้ ตอนนี้ ฉันรู้สึก _____” ผู้รับบริการสามารถเติมคำที่แสดงความรู้สึกของตน เช่น “รู้สึกหิว”, “รู้สึกดีใจ”, หรือ “รู้สึกง่วงนอน” ซึ่งช่วยให้เพลงสะท้อนอารมณ์และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลได้ดียิ่งขึ้น อีกตัวอย่างหนึ่งคือ การเติมคำในเพลงที่มีรูปแบบสัมผัส เช่น “สวัสดี ฉันชื่อ _____ ใจ ฉันเป็นคน _____” โดยให้ผู้รับบริการเลือกคำที่ลงท้ายด้วยเสียงสัมผัสเดียวกัน เช่น “สวัสดี ฉันชื่อสมศักดิ์ ใจ ฉันเป็นคนสบายสบาย” เป็นต้น วิธีนี้ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นการใช้ภาษา และทำให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมอย่างสนุกสนานในการแต่งเพลง

2) การสร้างเพิ่มเติม (creating additional verses)

เทคนิคนี้เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการทำหน้าที่เป็นนักแต่งเพลง โดยการเพิ่มท่อนใหม่ลงในเพลงยอดนิยมหรือเพลงต้นฉบับที่มีอยู่แล้ว เพื่อเสริมเนื้อหาให้สื่อความหมายตรงกับความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองมากยิ่งขึ้น³⁰ วิธีนี้ช่วยให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างสรรค์เพลงอย่างลึกซึ้ง และเป็นช่องทางในการแสดงออกถึงอารมณ์ ความคิด และมุมมองของตนเอง

ตัวอย่างเช่น หากใช้เพลง “สุขกันเถอะเรา” ซึ่งมีเนื้อร้องเดิมว่า “สุขกันเถอะเรา เสร้าไปทำไม” ผู้รับบริการสามารถเพิ่มเนื้อเพลงในท่อนต่อไป เช่น “แม้วันที่หมองหม่น ยังมีแสงไฟ” ซึ่งช่วยสะท้อนแนวคิดเชิงบวกและเสริมกำลังใจให้ตนเองและผู้ฟัง

อีกหนึ่งตัวอย่าง หากใช้เพลงที่แต่งขึ้นเฉพาะในการบำบัด ซึ่งมีเนื้อร้องว่า “บนทางที่ฉันก้าวไป ฉันหวังจะพบ _____” ผู้รับบริการสามารถเติมท่อนใหม่ที่สะท้อนเป้าหมายของตนเอง เช่น “กำลังใจที่ไม่จางหาย และความรักจากคนรอบกาย” การสร้างเพิ่มเติมในลักษณะนี้ช่วยให้บทเพลงมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น และสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้อย่างแท้จริง

3) การสร้างเพลงแบบปะติด (collage song) เทคนิคนี้

เกี่ยวข้องกับการใช้คำหรือวลีจากเพลงที่มีอยู่แล้วเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการสร้างเนื้อเพลง³¹ และนำมาสร้างบทเพลงที่เกี่ยวกับการบำบัด เนื้อเพลงที่นำมาปะติดอาจเป็นคำที่มีความหมายต่อผู้รับบริการ หรือเป็นท่อนที่นำมาปะติดเพื่อให้เกิดความหมายของการสื่อสารตามความต้องการของผู้รับบริการได้

ตัวอย่างเช่น หากผู้รับบริการต้องการแต่งเพลงเกี่ยวกับความเข้มแข็งและการก้าวต่อไปในชีวิต อาจเลือกท่อนจากสองบทเพลงที่ให้แรงบันดาลใจ ได้แก่

เพลง “เธอ...ผู้ไม่แพ้” ศิลปิน ธงไชย แมคอินไตย์
“และในวันนี้เธอนั้นจงหยดเย็น และลุกขึ้นอีกครั้ง
ด้วยพลังในหัวใจ”

เพลง “แสงสุดท้าย” ศิลปิน บอดี้สแลม
“ยังคงมีรักแท้ เป็นแสงนำไปในคืนที่หลงทาง”

จากนั้นจึงแต่งเนื้อร้องเพิ่มเติมเพื่อเชื่อมโยงกับเรื่องราวของตนเอง เช่น

“วันนี้ฉันจะหยดเย็น และลุกขึ้นอีกครั้ง ด้วยพลังในหัวใจ
เพราะยังมีรักแท้ เป็นแสงนำไป ในคืนที่หลงทาง”

เพลงนี้สามารถช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกเข้มแข็งขึ้นและเสริมสร้างคุณค่าให้ตนเอง และเปิดโอกาสให้ถ่ายทอดอารมณ์ของตนเองผ่านบทเพลงที่มีความหมายเฉพาะตัวโดยเป็นเนื้อเพลงที่ตนเลือกเอง

4) การล้อเลียนเพลง (song parody) เทคนิคการล้อ

เลียนเพลงเป็นการดัดแปลงเนื้อร้องของเพลงยอดนิยมหรือเพลงต้นฉบับ โดยยังคงทำนองและแนวเพลงเดิมไว้ วิธีนี้ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแต่งเนื้อเพลงและร้องออกมาได้ง่ายขึ้นเนื่องจากมีโครงสร้างทางดนตรีที่คุ้นเคยอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับการสร้างสรรค์เพลงใหม่ทั้งหมด³² ตัวอย่าง เช่น การใช้เพลง “Happy Birthday” ซึ่งคนส่วนใหญ่คุ้นเคยเป็นโครงสร้างหลัก จำนวนพยางค์และเมโลดี้ที่คุ้นเคยช่วยให้การเปลี่ยนเนื้อเพลงเป็นไปได้โดยง่าย ดังนี้ เนื้อเพลงต้นฉบับ “Happy birthday to you, Happy birthday to you....” เปลี่ยนเนื้อเพลงล้อเลียน สำหรับสร้างกำลังใจ เช่น “ฉันจะทำได้แน่นอน ฉันจะทำได้แน่นอน...”

ตัวอย่างถัดมา การใช้เพลง “Let it go” สมมติว่าผู้รับบริการต้องการแต่งเพลงเกี่ยวกับการปล่อยวางจากความเครียด อาจใช้เนื้อเพลง Let it go ปรับเนื้อร้องให้เข้ากับสถานการณ์ของตนเอง เช่น เนื้อเพลงต้นฉบับ “Let it go, let it go, can’t hold it back anymore...” เปลี่ยนเนื้อเพลงล้อเลียน สำหรับปล่อยวางความเครียด เช่น “ปล่อยมันไป วางมันไป ไม่ต้องมาคิดมากอีกแล้ว...”

5) การแต่งเพลงต้นฉบับ (original songwriting)

การแต่งเพลงต้นฉบับ หมายถึงการสร้างสรรค์เนื้อเพลงและทำนองที่ไม่ซ้ำใคร โดยอิงจากประสบการณ์ ความรู้สึก หรือ

ความคิดของผู้รับการบำบัด เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับบริการมีโอกาสในการแสดงออกที่มีความหมายและเฉพาะเจาะจงได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้สามารถสร้างสรรค์ผลงานที่สะท้อนถึงอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนตัวได้อย่างแท้จริง ทั้งยังเหมาะสมกับตัวผู้รับบริการเอง³³ เช่น ในงานวิจัยของไพฑูรย์ เพิ่มศิรินิวา²⁵ มีการให้กลุ่มเป้าหมาย คือ วัยรุ่นด้อยโอกาสในขอนแก่นที่เป็นอาสาสมัครในงานวิจัยได้ร่วมกันแต่งเพลงต้นฉบับเพื่อส่งเสริมคุณค่าของตนเอง มีการกำหนดแก่นเรื่อง (theme) ของเพลง กำหนดรูปแบบการแต่งเพลงทำนองหลัก 3 ลักษณะ ประกอบไปด้วยท่อน Verse1 (บอกเล่าเรื่องราวของกลุ่มตนเอง), Pre-Hook (บอกเล่าการเดินทางตามหาฝัน), ท่อน Hook (บอกเล่าคุณค่าของตนเอง) และท่อนสุดท้าย Verse2 (บทสรุปของความหวัง) โดยกำหนดดนตรีแนวป๊อป ซึ่งมีกลุ่มคอร์ดกีตาร์ที่อาสาสมัครเล่นได้เพียง 4 คอร์ด (G, Em, C และ D) มาใช้ประกอบในการแต่งเพลง เมื่อแต่งเพลงเสร็จสิ้นก็เข้าสู่กระบวนการบันทึกเสียงต่อไป โดยตัวอย่างเนื้อหาของเพลงมีดังนี้

เพลง : อนาคตที่ดี

Verse1:

นี่คือชีวิตของเรา มีทุกข์และเศร้า ปนกันไป
อดทน หนทางห่างไกล มีเหนื่อยและท้อ ต้องฝ่าไป

Pre-Hook:

เดินทางไปตามฝัน มุ่งมั่น ใจสู้ต่อ
อนาคตที่ใฝ่รอ จะดีกว่านี้

Hook:

จนมาพบเจอ โอกาสที่ฉันนั้นใฝ่รอ
และอยากจะขอ ขอขอบคุณตัวเอง
ขอบคุณทุกๆ คน ที่คอยอยู่เคียงข้างๆ เรา
และจะไม่เหงา หากเรารู้ค่าของตัวเราเอง

Verse2:

สักวันจะไปให้ถึง จุดหมายที่ฝัน คงได้ดี
ความรัก ครอบครัวยิ่งดี อบอุ่นเช่นนี้ สบายใจ

กล่าวโดยสรุป นักดนตรีบำบัดสามารถเลือกใช้แต่ละประเภทของการแต่งเพลงบำบัดตามความสามารถและความสะดวกโดยยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญ เช่น หากผู้รับบริการต้องการวิธีการที่ง่ายและไม่ซับซ้อน การเติมคำในช่องว่างหรือการล้อเลียนเพลงอาจเป็นทางเลือกที่ดี ในขณะที่ผู้ที่มีความสามารถในการแต่งเพลงหรือมีความคิดสร้างสรรค์สูง

อาจเหมาะกับการแต่งเพลงต้นฉบับหรือการสร้างเนื้อเพลงเพิ่มเติม เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแสดงออกและได้รับประโยชน์จากการบำบัดในรูปแบบที่ตรงกับความต้องการของตนเองได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแต่งเพลงบำบัด

ในกระบวนการแต่งเพลงบำบัด นั้นมีลักษณะคล้ายกับการดำเนินกิจกรรมดนตรีบำบัดประเภทอื่น โดยต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนที่ชัดเจน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อให้สามารถสร้างผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการในบริบทของผู้รับบริการแต่ละราย³⁴ โดยมีระยะเวลาการให้บริการแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม ซึ่งขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมแต่งเพลงบำบัดที่ควรจะเป็น มีดังนี้

1) การประเมินเบื้องต้น ก่อนเริ่มกิจกรรม นักดนตรีบำบัดต้องทำความเข้าใจผู้รับบริการในด้านต่างๆ เช่น ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ประสบการณ์ทางดนตรี ความสามารถทางดนตรี ระดับทักษะในการร้องเพลง การแต่งเพลง หรือการเล่นเครื่องดนตรี รวมถึงบริบทส่วนบุคคล ประวัติชีวิต และปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง³⁵

2) การกำหนดเป้าหมาย แนวทางและรูปแบบการแต่งเพลง เมื่อเข้าใจผู้รับบริการแล้ว นักดนตรีบำบัดจะเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการให้บริการดนตรีบำบัด³⁶ วางแผนโครงสร้างกิจกรรม โดยตัดสินใจว่าจะเป็นแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม มีการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน²⁵ สื่อสารให้ผู้รับบริการทราบว่ามีการทำกิจกรรมแต่งเพลงบำบัดและเลือกรูปแบบของการแต่งเพลงบำบัด โดยเป็นการประเมินจากนักดนตรีบำบัด หรือเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการเลือกรูปแบบการแต่งเพลงได้³⁷ เช่น การแต่งเพลงแบบเติมคำในช่องว่าง การล้อเลียนเพลง หรือการแต่งเพลงต้นฉบับ เป็นต้น

3) ดำเนินกิจกรรมแต่งเพลงบำบัด นักดนตรีบำบัดชวนผู้รับบริการทำกิจกรรมการแต่งเพลงตามที่เลือกไว้ โดยมีการเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้อย่างเหมาะสม เช่น เครื่องจดบันทึก (กระดาษ ดินสอ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น ไอแพด) เครื่องดนตรีที่ช่วยแต่งทำนอง เช่น กีตาร์ หรือเปียโนไฟฟ้า หากรูปแบบการแต่งเพลงมีขั้นตอนที่ซับซ้อนขึ้น ในขั้นตอนการสร้างสรรค์เนื้อเพลง นักดนตรีบำบัดมีการพูดคุยและระดมความคิด กระตุ้นให้ผู้รับบริการเล่าถึงอารมณ์หรือประสบการณ์ที่ต้องการถ่ายทอด³⁸ มีการกำหนดแก่นเรื่อง (theme) ของเพลง เช่น ความหวัง ความเข้มแข็ง หรือความรัก มีการใช้ภาษาที่เหมาะสมเพื่อสื่อความหมายให้ตรงกับอารมณ์และประสบการณ์ของผู้รับบริการ

ในส่วนการสร้างทำนองและเรียบเรียงเพลง การเลือกแนวเพลงที่เหมาะสม อาจเป็นเพลงที่ผู้รับบริการคุ้นเคยที่ตรงกับรสนิยมของผู้รับบริการ ซึ่งจะช่วยให้แต่งทำนองได้ง่ายขึ้น หากผู้รับบริการไม่สามารถสร้างทำนองได้ด้วยตนเอง นักดนตรีบำบัดสามารถช่วยทดลองสร้างทำนองที่เข้ากับเนื้อเพลง มีการใช้เครื่องดนตรีประกอบ เพื่อเพิ่มมิติของเสียงเพลงและอารมณ์ของบทเพลงได้

การนำไปใช้และการบันทึกเสียง (ถ้ามี) ในกรณีเมื่อแต่งเพลงเสร็จสิ้นแล้ว นักดนตรีบำบัดชวนผู้รับบริการทดลองร้องเพลงเพื่อปรับปรุงการออกเสียงและการแสดงอารมณ์ หากมีการบันทึกเสียงร่วมด้วย จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถฟังและทบทวนผลงานของตนเอง โดยใช้อุปกรณ์บันทึกเสียงหรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์¹¹ หรืออาจมีการปรับแก้และพัฒนาเพลง สามารถแก้ไขเนื้อร้อง ทำนอง หรือเรียบเรียงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นได้ โดยขั้นตอนที่กล่าวมานี้อาจใช้เวลาในการทำกิจกรรมบำบัดมากกว่า 1 ครั้ง หรือตามความเหมาะสม

4) การสะท้อนผลและประเมินผลลัพธ์ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการแต่งเพลงบำบัด นักดนตรีบำบัดมีการสะท้อนผลร่วมกับผู้รับบริการ เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการสามารถแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับกระบวนการแต่งเพลง อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น มีการนำเพลงไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือส่งเสริมให้ใช้บทเพลงเป็นเครื่องมือในการเยียวยาตนเองได้อย่างไร นักดนตรีบำบัดมีการประเมินผลทางคลินิก ตรวจสอบว่ากระบวนการแต่งเพลงส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับบริการอย่างไรร่วมด้วย³⁹

ทั้งนี้ นักดนตรีบำบัดสามารถบูรณาการความร่วมมือทำงานร่วมกับสหวิชาชีพ เพื่อให้การบำบัดเป็นองค์รวมมากขึ้น เข้ากับแผนการรักษาที่ใช้ดนตรีบำบัดเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพโดยรวมแก่ผู้รับบริการ

คุณลักษณะของผู้รับบริการที่เหมาะสมกับกิจกรรมการแต่งเพลงบำบัด

จากการศึกษาพบว่า นักดนตรีบำบัดมีการทำกิจกรรมแต่งเพลงบำบัดกับกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชราและช่วงสุดท้ายของชีวิต⁴⁰ ทั้งนี้ลักษณะของผู้รับบริการที่เหมาะสมสำหรับการบำบัดด้วยการแต่งเพลงสามารถระบุได้โดยพิจารณาจากความต้องการ เงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง เพื่อคัดกรองผู้รับบริการที่เหมาะสม ดังนี้

1) ผู้ที่มีความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดได้ ผู้ที่เหมาะสมสำหรับการแต่งเพลงบำบัดควรมีความสามารถในการสื่อสารความรู้สึกของตนเอง ไม่ว่าจะผ่านคำพูดหรือการเขียน แม้ว่าผู้รับบริการบางรายอาจมีข้อจำกัด

ในการใช้ภาษาที่ไม่สามารถพูด เขียน และสื่อสารได้อย่างคล่องแคล่ว แต่หากสามารถถ่ายทอดความคิดและอารมณ์ก็สามารถเข้าร่วมการแต่งเพลงบำบัดด้วยวิธีอย่างง่ายได้ กิจกรรมแต่งเพลงบำบัดยังเหมาะสำหรับบุคคลที่กำลังเผชิญกับความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือความเศร้าจากการสูญเสีย การแต่งเพลงช่วยให้ผู้รับบริการสามารถระบายความรู้สึกภายในและสร้างความเข้าใจตนเอง⁴¹ ส่งผลให้พวกเขามีแนวทางในการจัดการอารมณ์ ความคิด และชีวิตที่ดีขึ้น

2) ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูอัตลักษณ์และความมั่นใจในตนเอง กลุ่มบุคคลที่สูญเสียความมั่นใจในตนเอง หรือกำลังอยู่ในกระบวนการปรับตัว เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ที่เคยประสบอุบัติเหตุร้ายแรง หรือผู้ที่ผ่านประสบการณ์ทางจิตใจที่กระทบกระเทือนรุนแรง สามารถได้รับประโยชน์จากการแต่งเพลงบำบัด เนื่องจากช่วยเสริมสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง และช่วยให้พวกเขามองเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น⁴¹

3) ผู้ที่ต้องการสื่อสารสิ่งที่ไม่สามารถใช้คำพูดและวิธีการสื่อสารแบบทั่วไปได้ กลุ่มที่ไม่สามารถสื่อสารความต้องการออกจากคำพูดโดยตรงได้ เช่น บุคคลที่มีความต้องการพิเศษ บุคคลที่มีปัญหากระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง⁴² รวมไปถึงบุคคลที่ต้องการสื่อสารบางสิ่งกับคนที่รัก คนในครอบครัว แต่ไม่กล้าที่จะสื่อสารด้วยคำพูด การแต่งเพลงเพื่อจินตนาการ สร้างเรื่องราว หรือบอกกล่าวความต้องการบางอย่างผ่านบทเพลง³⁹ สามารถช่วยให้สารที่ผู้แต่งต้องการจะบอกนั้น ถูกถ่ายทอดลงมาในบทเพลงส่งถึงผู้ฟังได้

4) ผู้ที่ต้องการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กิจกรรมแต่งเพลงบำบัดสามารถทำได้ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ในรูปแบบกลุ่ม ผู้รับบริการจะได้มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น แบ่งปันความรู้สึก และสร้างความผูกพันระหว่างกัน⁴⁰ ทำให้เหมาะสำหรับบุคคลที่ต้องการพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น ผู้ที่มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้ที่มีความโดดเดี่ยว หรือผู้ที่ต้องการเพิ่มความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น⁴³ เป็นต้น

5) ผู้ที่มีความสนใจหรือความเชื่อมโยงกับดนตรี แม้ว่าการมีพื้นฐานด้านดนตรีจะไม่ใช่ข้อกำหนดหลักในการให้บริการดนตรีบำบัด แต่ผู้ที่มีความสนใจในดนตรี หรือมีประสบการณ์เชิงบวกกับดนตรีมักจะมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น²⁵ ซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถแสดงออกและมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดในการแต่งเพลงได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะช่วยสร้างความไว้วางใจให้กับนักดนตรีบำบัดได้ด้วย

การแต่งเพลงบำบัดจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์หลากหลาย แต่ก็อาจไม่เหมาะสมสำหรับทุกคน ผู้ที่มีปัญหาด้านการรับรู้หรือความสามารถทางภาษาที่จำกัดมาก อาจต้องมีการปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสม เช่น การใช้เครื่องดนตรีแทนการแต่งเพลงด้วยคำพูด นอกจากนี้ ผู้ที่วิตกกังวลหรือมีภาวะจิตเวชที่รุนแรงอาจไม่เหมาะกับการเข้าร่วมกิจกรรมแต่งเพลงบำบัด เนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อการรับรู้ การสื่อสาร และการจัดการอารมณ์ของบุคคลกลุ่มนี้ได้

เทคโนโลยีที่ใช้ในการแต่งเพลงบำบัด

ปัจจุบัน เทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในหลายด้านของชีวิตและเกี่ยวข้องกับคนทุกเพศทุกวัย มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด หนึ่งในเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงโลกมากที่สุดคือ ปัญญาประดิษฐ์ artificial intelligence (AI) ซึ่งถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ ช่วยให้นักดนตรีสามารถบรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และทำให้กระบวนการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น หลากหลายอาชีพมีการนำ AI มาประยุกต์ใช้กับการทำงานของตนเอง รวมถึงการบำบัดจากการศึกษาพบว่ามีนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ National University of Singapore (NUS) ได้พัฒนา CocoLyricist ระบบ AI ที่ช่วยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองแต่งเพลง เพื่อส่งเสริมการฟื้นฟูสมองและพัฒนาทักษะการสื่อสาร ระบบนี้ทำงานร่วมกับนักดนตรีบำบัดเพื่อปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และออกแบบให้ใช้งานง่ายสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านภาษา⁴⁴ ปัจจุบัน CocoLyricist อยู่ระหว่างการทดลองในสิงคโปร์ ซึ่งหากประสบความสำเร็จ อาจกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการบำบัดด้วยดนตรีผ่าน AI นักดนตรีบำบัดยังมีการใช้แอปพลิเคชันสำหรับการแต่งเพลงแบบโต้ตอบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการบำบัดด้วยดนตรี มีการใช้ AI เพื่อทำความเข้าใจโปรไฟล์ทางดนตรีของผู้ป่วย โดยใช้ระบบภาพและเสียงแบบโต้ตอบด้วยคอมพิวเตอร์ เช่น Musica บน Google Play Store, GrooveMusic บน Windows, แอปพลิเคชัน Brain Composer เพื่อช่วยให้ระบุความต้องการในการบำบัดทางดนตรีได้ง่ายขึ้น รวมไปถึงช่วยแนะนำในการเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการแต่งเพลงให้เข้ากับบุคลิกของผู้รับบริการ⁴⁵

หากมองบริบทของเทคโนโลยี รวมถึงปัญญาประดิษฐ์ที่เหมาะสมในปัจจุบันสำหรับให้นักดนตรีบำบัดสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมแต่งเพลงบำบัดกับผู้รับบริการที่ใช้งานง่ายและแพร่หลาย ได้แก่

1) ซอฟต์แวร์แต่งเพลงและดนตรีดิจิทัล โปรแกรมสร้างดนตรี เช่น GarageBand Ableton Live และ FL Studio ช่วยให้นักดนตรีบำบัดสามารถใช้ซอฟต์แวร์เหล่านี้ในการบันทึกเสียง ช่วยปรับแต่งเสียง ใส่ทำนอง และจังหวะเพลงให้สอดคล้องกับความต้องการ และผลิตเพลงที่มีมาตรฐานออกมาได้ หากแต่นักดนตรีบำบัดจำเป็นต้องมีพื้นฐานการใช้งานซอฟต์แวร์เหล่านี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด¹¹ ซึ่งโปรแกรมสร้างดนตรีเหล่านี้สามารถใช้ได้หลากหลายแพลตฟอร์ม เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต เป็นต้น

2) ปัญญาประดิษฐ์ artificial intelligence (AI) ช่วยแต่งเพลงและสร้างดนตรีอัตโนมัติ ปัญญาประดิษฐ์ที่น่าสนใจและสามารถประยุกต์ใช้เข้ากับการแต่งเพลงบำบัดได้ มีตัวอย่างดังนี้

ChatGPT เป็นจักรกลสนทนาปัญญาประดิษฐ์ต้นแบบที่พัฒนาโดยโอเพนเอไอ ซึ่งเชี่ยวชาญด้านการสนทนา เป็นหนึ่งในเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ที่ทรงพลังและใช้งานได้หลากหลาย⁴⁶ นักดนตรีบำบัดสามารถนำ ChatGPT มาช่วยแต่งเพลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างเนื้อร้องได้หลากหลาย โดยผู้ใช้สามารถกำหนดหัวข้อ อารมณ์ หรือแนวดนตรีที่ต้องการ แล้วให้ ChatGPT สร้างเนื้อร้องที่เหมาะสม ซึ่งสามารถใช้ได้ฟรี หากต้องการประสิทธิภาพที่มากขึ้น ผู้ใช้จำเป็นต้องเสียค่าบริการ

Suno AI, AIVA และ Amper Music โปรแกรมสร้างเพลงปัญญาประดิษฐ์แบบเจนเนอเรชั่นที่ออกแบบมาเพื่อสร้างเพลงที่สมจริง ซึ่งผสมผสานเสียงร้องและเครื่องดนตรีเข้าด้วยกัน หรือเป็นเพียงเครื่องดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องก็สามารถทำได้ ทั้งยังช่วยสร้างทำนอง แนวเพลง และแต่งเพลงตามอารมณ์หรือความรู้สึกที่ผู้ใช้งานต้องการถ่ายทอด ช่วยให้ผู้ที่ไม่มีพื้นฐานดนตรีสามารถเข้าถึงกระบวนการแต่งเพลงได้อย่างง่ายดาย⁴⁷ AI ในกลุ่มนี้สามารถใช้ได้ฟรี หากต้องการประสิทธิภาพที่มากขึ้น ผู้ใช้จำเป็นต้องเสียค่าบริการเช่นกัน

กล่าวโดยสรุป ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยี หากนักดนตรีบำบัดสามารถนำ AI มาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้กระบวนการแต่งเพลงบำบัดมีความยืดหยุ่น และตอบโต้ความต้องการของผู้รับบริการมากขึ้น ลดระยะเวลาในการสร้างสรรค์เพลง และเสริมประสิทธิภาพในการบำบัดให้ลึกซึ้งและตรงจุดยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การผสมผสานเทคโนโลยีกับมนุษย์ยังคงเป็นหัวใจสำคัญของการแต่งเพลงบำบัดที่มีความหมาย การทำงานร่วมกันระหว่าง AI นักดนตรีบำบัด และผู้รับบริการ จะช่วยให้การบำบัดคงไว้ซึ่งความเป็นมนุษย์ เกิดความเข้าใจ และเกิดผลลัพธ์เชิงบวกที่ยั่งยืน โดยไม่พึ่งพาเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว

ข้อควรระวังและแนวทางการรับมือจากการใช้กิจกรรมแต่งเพลงบำบัด

การแต่งเพลงบำบัดนั้นมีประโยชน์มากมายและใช้แพร่หลายทั่วโลก แต่ก็ยังมีข้อจำกัด ข้อควรระวัง และแนวทางการรับมือที่นักดนตรีบำบัดพึงพิจารณาอย่างรอบคอบ⁴⁸ ดังต่อไปนี้

1) การหลงตัวเอง กระบวนการแต่งเพลงอาจทำให้เกิดการหลงตัวเอง โดยมุ่งเน้นเพียงแคตัวเองเป็นหลัก ซึ่งอาจส่งผลในเชิงลบต่อบุคคลที่เป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคทางจิตเวช เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันสิ่งที่อาจเกิดขึ้น นักดนตรีบำบัดสามารถช่วยสร้างสมดุลระหว่างการแสดงออกของตนเองและการคำนึงถึงผู้อื่น โดยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แต่งเพลงที่สะท้อนเรื่องราวของตนเองควบคู่ไปกับมุมมองของบุคคลรอบข้าง หรือใช้การแต่งเพลงเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ เช่น การแต่งเพลงเพื่อส่งข้อความให้กับคนสำคัญ ซึ่งช่วยลดการหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเพียงอย่างเดียว

2) เกิดความคาดหวังที่เกินจริง ผู้รับบริการอาจคิดว่าการสร้างเพลงนั้นดูน่ากลัวและยากจนเกินไปจนทำให้เกิดความวิตกกังวล รวมไปถึงผู้รับบริการบางรายอาจมีความคาดหวังที่สูงเกิน เช่น อยากให้เพลงที่แต่งออกมานั้น มีคุณภาพเทียบเท่ากับศิลปินคนโปรดหรือนักแต่งเพลงมืออาชีพ ซึ่งอาจขัดขวางการมีส่วนร่วมและเป้าหมายในการแต่งเพลงบำบัดได้ แนวทางรับมือสำหรับความคาดหวังที่เกินจริง นักดนตรีบำบัดควรให้ผู้รับบริการเข้าใจว่ากระบวนการแต่งเพลงบำบัดไม่ใช่การแข่งขันหรือการผลิตผลงานเชิงพาณิชย์ แต่เป็นพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงออกทางอารมณ์ นักดนตรีบำบัดอาจใช้แนวทางที่เน้นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ เช่น การให้ผู้รับบริการสนุกกับการทดลองสร้างทำนองหรือคำร้องโดยไม่มีข้อจำกัด รวมถึงให้กำลังใจและเน้นย้ำถึงคุณค่าของเพลงที่แต่งขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม

3) กระบวนการที่ใช้เวลานาน กระบวนการในการสร้างเนื้อเพลง การสร้างดนตรี และการขัดเกลาเพลงนั้นใช้เวลานานและต้องการความเอาใจใส่ รวมถึงการมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักแต่งเพลงที่เป็นผู้รับบริการบางรายอาจมีความบกพร่องในด้านนี้ และอาจทำให้การแต่งเพลงบำบัดไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายหรือแต่งเพลงเสร็จสิ้นได้ เพื่อลดการใช้เวลานาน นักดนตรีบำบัดสามารถแบ่งกระบวนการแต่งเพลงออกเป็นขั้นตอนย่อยที่จับต้องได้และง่ายต่อการทำตาม เช่น การเริ่มจากการแต่งเนื้อเพลงเพียงไม่กี่บรรทัด หรือให้เลือกเมโลดี้สำเร็จรูปก่อนเพื่อไม่ให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าการแต่งเพลงเป็นงานที่หนักเกินไป รวมถึงแบ่งกิจกรรมการแต่งเพลงให้มีมากกว่า 1 ครั้ง นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีช่วยแต่งเพลง เช่น AI

หรือแอปพลิเคชันดนตรี อาจช่วยลดระยะเวลาที่ใช้ในการสร้างเพลงได้

4) ความอ่อนแอและอ่อนไหวทางอารมณ์ การสร้างเนื้อเพลงและดนตรีที่เกี่ยวกับตัวเองนั้นสามารถกระตุ้นความรู้สึกและความทรงจำที่เลวร้ายและอาจเพิ่มความเสี่ยงได้หากความรู้สึกเหล่านี้มีมากเกินไป อาจเกินความสามารถในการรับมือของผู้รับบริการได้ ทั้งนี้การแต่งเพลงสามารถเป็นกระบวนการที่ปลดปล่อยอารมณ์ แต่ในบางกรณีอาจทำให้เกิดอารมณ์เศร้าอย่างรุนแรง นักดนตรีบำบัดควรมีเทคนิคช่วยเหลือ เช่น การกำหนดขอบเขตของเนื้อหาเพลง หรือใช้วิธีแต่งเพลงที่เน้นด้านบวก เช่น การแต่งเพลงเพื่อให้กำลังใจตัวเอง หรือการเขียนเพลงจากมุมมองที่ก้าวข้ามปัญหา นอกจากนี้ อาจมีการประเมินอารมณ์ของผู้รับบริการเป็นระยะ เพื่อให้แน่ใจว่ากระบวนการแต่งเพลงจะไม่กระตุ้นความรู้สึกด้านลบมากเกินไป

5) ความท้าทายในการแต่งเนื้อเพลง ในบางบริบทผู้รับบริการในฐานะนักแต่งเพลงอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการใช้ภาษาและถ้อยคำในการแต่งเนื้อหาของเพลง เนื่องจากความบกพร่องทางสติปัญญาหรือความเจ็บป่วยทางจิต ทำให้ยากต่อการสร้างเพลงที่มีความหมายที่จะสื่อออกมาได้ เพื่อป้องกันและลดทอนข้อจำกัดทางด้านนี้ นักดนตรีบำบัดสามารถช่วยลดอุปสรรคในการใช้ภาษาด้วยการให้ตัวเลือก เช่น การใช้รูปภาพหรือคำหลักเป็นแนวทางในการแต่งเพลง รวมถึงการให้โครงสร้างเนื้อเพลงที่เรียบง่ายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถสร้างเนื้อหาได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยี เช่น AI แต่งเพลง หรือเครื่องมือช่วยแต่งเนื้อเพลง อาจช่วยลดความกดดันและทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสนุกกับกระบวนการมากยิ่งขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าในการทำกิจกรรมการแต่งเพลงบำบัดนั้น มีปัจจัยที่อาจเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการบำบัด เช่น การหลงตัวเอง ความคาดหวังที่สูงเกินไป ระยะเวลาที่ใช้ในการแต่งเพลง ความอ่อนไหวทางอารมณ์ และข้อจำกัดด้านภาษา นักดนตรีบำบัดจึงควรสังเกต พิจารณา และเลือกใช้แนวทางในการรับมือที่เหมาะสม เช่น การสร้างสมดุลระหว่างการแสดงออกและการคำนึงถึงผู้อื่น การลดความคาดหวังโดยเน้นคุณค่าของกระบวนการ การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเสริม เป็นต้น เพื่อให้กระบวนการบำบัดนั้นเกิดประสิทธิภาพสูงสุดและตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม

สรุป

การแต่งเพลงบำบัด เป็นกิจกรรมดนตรีบำบัดที่ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแสดงออกถึงอารมณ์และความคิดผ่านการสร้างสรรค์เพลง ซึ่งมีประโยชน์ทั้งในด้านการส่งเสริมอารมณ์ การสร้างอัตลักษณ์ และการเชื่อมโยงทางสังคม โดยเหมาะสมกับผู้ป่วยในกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้ป่วยจิตเวช ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ที่มีความต้องการพิเศษ และผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ซึ่งการแต่งเพลงบำบัดมีหลายรูปแบบที่นักดนตรีบำบัดสามารถเลือกใช้ตามความเหมาะสมของผู้รับบริการ การดำเนินกิจกรรมมีขั้นตอนที่ประกอบด้วย การประเมิน การกำหนดเป้าหมาย การสร้างสรรค์เพลง และการสะท้อนผลร่วมกับผู้รับบริการ การใช้เทคโนโลยี เช่น AI สามารถช่วยลดเวลาและเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัดได้ถึงแม้ว่าการแต่งเพลงบำบัดจะมีประโยชน์หลายด้าน แต่ยังคงมีข้อจำกัดซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการบำบัด ดังนั้น นักดนตรีบำบัดควรเลือกวิธีการและมีแนวทางในการรับมือที่เหมาะสม เพื่อให้การแต่งเพลงบำบัดเกิดประโยชน์สูงสุด ตรงตามเป้าหมายโดยคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นสำคัญ

เอกสารอ้างอิง

- Merriam AP. The anthropology of music. Evanston: Northwestern University Press; 1964. doi: 10.2307/894940
- Hargreaves D, MacDonald R, Miell D. How do people communicate using music. *Musical Communication* 2005;1(1):1-25.
- Small C. Musicking — the meanings of performing and listening. A lecture. *Music Education Research* 1999;1(1):9-22. doi: 10.1080/1461380990010102
- Pavlicevic M, Ansdell G. Community music therapy [Internet]. 2004 [Cited November 12, 2024]. Available from: http://www.123library.org/book_details?id=2078
- Clinic C. Music therapy [Internet]. 2023 [Cited November 12, 2024]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/8817-music-therapy>
- Anderson H, Goolishian H. The client is the expert: a not-knowing approach to therapy. 1th Newbury Park, CA: Sage Publications Inc; 1992
- Baker F. What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music* 2015; 43(1):122-39. doi:10.1177/0305735613498919
- Baker F. Therapeutic songwriting: developments in theory, methods, and practice. London, UK: Palgrave Macmillan; 2015.
- Glassman LR. Music therapy and bibliotherapy in the rehabilitation of traumatic brain injury: a case study. *The Arts in Psychotherapy* 1991;18(2): 149-56. doi:10.1016/0197-4556(91)90022-3
- Gee K, Hawes V, Cox N. Blue notes: using songwriting to improve student mental health and wellbeing. A pilot randomised controlled trial. *Frontiers in Psychology* 2019;10:423. doi:10.3389/fpsyg.2019.00423
- Bent C, Wetherick D, Carr C. 'Filling the void with melody': therapists' reflections on group songwriting using GarageBand in music therapy for adults with depression. *British Journal of Music Therapy* 2023;37(2):71-81. doi:10.1177/13594575231194304
- Hirschberg R, Sylvia L, Wright E, Gupta C, McCarthy M, Harward L, et al. Collaborative songwriting intervention for veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2020;26(3):198-03. doi:10.1089/acm.2019.0368
- Hatcher J. Therapeutic Songwriting and Complex trauma/écriture thérapeutique de chanson et traumatisme complexe. *Canadian Journal of Music Therapy* 2007;13(2):115-31.
- Hwang JH. Songwriting as therapy with pediatric patients undergoing cancer treatment. *Journal of Music and Human Behavior* 2008;5(2):67-92.
- Bradt J, Leader A, Worster B, Myers-Coffman K, Bryl K, Biondo J, et al. Music therapy for pain management for people with advanced cancer: a randomized controlled trial. *Psycho-oncology* 2024;33(10):e70005. doi:10.1002/pon.70005

16. Marsh K. Structured songwriting in special education group music therapy from a humanistic lens: development of a method. *Expressive Therapies Capstone Theses* [Thesis online]. 2019 [Cited January 13, 2025]. Available from: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/171
17. Baker F. Music therapists' perceptions of the impact of group factors on the therapeutic songwriting process. *Music Therapy Perspectives* 2013;31(2):137-43. doi:10.1093/MTP/31.2.137
18. Ong A, Namasivayam-MacDonald A, Kim S, Abrams SW. The use of music and music-related elements in speech-language therapy interventions for adults with neurogenic communication impairments: a scoping review. *Int J Lang Commun Disord* 2024;59(6):2632-54. doi:10.1111/1460-6984.13104
19. Mantie-Kozlowski A, Mantie RA, Keller CH. Therapeutic songwriting as a meaningful, relationship-oriented activity to establish authentic communicative opportunities during therapy for an individual with PPA. *Aphasiology* 2021;35(11):1432-47. doi:10.1080/02687038.2020.1812248
20. Hong I, Choi M. Songwriting oriented activities improve the cognitive functions of the aged with dementia. *Arts in Psychotherapy* 2011;38(4):221-8. doi:10.1016/J.AIP.2011.07.002
21. Baker FA, Stretton-Smith P, Clark IM, Tamplin J, Lee YE. A group therapeutic songwriting intervention for family caregivers of people living with dementia: a feasibility study with thematic analysis. *Front Med (Lausanne)* 2018;5:151. doi:10.3389/fmed.2018.00151
22. Chimpiboon P, Kaenampornpan P. Music therapy in palliative care. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine* 2017;15(3):371-78.
23. Heath B, Lings J. Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement. *Mortality* 2012;17(2):106-18. doi:10.1080/13576275.2012.673381
24. Lings J. Brief encounters: the scope of a single music therapy session in adult hospice work. *BMJ Supportive Palliative Care* 2011;1(2):253. doi:10.1136/bmjspcare-2011-000105.150
25. Permsiriniwas P. The experience of group music therapy using songwriting to promote self-esteem for underprivileged adolescents in Khon Kaen: a qualitative case study [thesis]. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2024.
26. Fairchild R, McFerran K. Music is everything: using collaborative group songwriting as an arts-based method with children experiencing homelessness and family violence. *Nordic Journal of Music Therapy* 2018;28(2):88-107. doi:10.1080/08098131.2018.1509106
27. Silverman M. Effects of group songwriting on motivation and readiness for treatment on patients in detoxification: a randomized wait-list effectiveness study. *Journal of Music Therapy* 2012;49(4):414-29. doi:10.1093/JMT/49.4.414
28. Baker FA, Baker FA. *Introducing Songwriting Methods. Therapeutic songwriting: developments in theory, methods, and practice.* Cham: Springer; 2015:91-98.
29. Drake J. Music therapy and communication disabilities: singing, speech, and the brain. *BSU Honors Program Theses and Projects* [Thesis online]. 2014 [Cited January 13, 2025]. Available from: https://vc.bridgew.edu/honors_proj/74
30. Cugnetto L. On a positive note: songwriting as a therapy method [Internet]. 2016 [Cited December 30, 2024] Available from: <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/on-a-positive-note-songwriting-as-a-therapy-method>
31. Tamplin J. Song collage technique: a new approach to songwriting. *Nordic Journal of Music Therapy* 2006;15(2):177-90. doi:10.1080/08098130609478164
32. Ledger A. Song parody for adolescents with cancer. *Australian Journal of Music Therapy* 2001; 12:21-8. doi:10.3316/informit.410211530053428

33. Jones JD. Songs composed for use in music therapy: a survey of original songwriting practices of music therapists. *Journal of Music Therapy* 2006;43(2):94-110. doi:10.1093/jmt/43.2.94
34. Gardstrom S, Sorel S, Wheeler B. Music therapy methods. *Music therapy handbook*. New York: Guilford Publications; 2015.
35. Hadley S, Norris M. Musical multicultural competency in music therapy: the first step. *Music Therapy Perspectives* 2016;34(2):129-37. doi:10.1093/MTP/MIV045
36. De Witte M, Lindelauf E, Moonen X, Stams G, Van Hooren S. Music therapy interventions for stress reduction in adults with mild intellectual disabilities: perspectives from clinical practice. *Frontiers in Psychology* 2020;11:572549. doi:10.3389/fpsyg.2020.572549
37. Young L. Songwriting: methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students. *Music Therapy Perspectives* 2007;25(1):66. doi:10.1093/mtp/25.1.66
38. Johnson E, Rickson D. Songwriting with adolescents who have mental health difficulties: one music therapy student's experience. *The Australian Journal of Music Therapy* 2018;16(1):115-37.
39. Pastor E, Heath B. A case study on songwriting in music therapy. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Musica* 2022;37-48.
40. Baker F. Songwriting: methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students. London: Jessica Kingsley Publishers; 2005.
41. Baker F, Wigram T, Stott D, McFerran K. Therapeutic songwriting in music therapy: part I: who are the therapists, who are the clients, and why is songwriting used? *Nordic Journal of Music Therapy* 2008;17(2):105-23. doi:10.1080/08098130809478203
42. Baker F, Wigram T, Stott D, McFerran K. Therapeutic songwriting in music therapy, part II: comparing the literature with practice across diverse clinical populations. *Nordic Journal of Music Therapy*. 2009;18(1):32-56. doi:10.1080/08098130802496373
43. Silverman M. The effect of songwriting on knowledge of coping skills and working alliance in psychiatric patients: a randomized clinical effectiveness study. *Journal of music therapy* 2011;48(1):103-22. doi:10.1093/jmt/48.1.103
44. Ye W. Transforming stroke recovery with AI and music therapy [Internet]. 2024 [Cited January 10, 2025]. Available from: <https://www.comp.nus.edu.sg/features/2024-transforming-stroke-recovery-with-ai-and-music-therapy-wangye/>
45. Shah B, Mukherjee B, Sundar S. Use of technologies in music therapy clinical practice. *SBV Journal of Basic, Clinical and Applied Health Science* 2024; 7(2):80-95. doi:10.4103/sbvj.sbvj_15_24
46. Derrington P. Teenagers and songwriting: supporting students in a mainstream secondary school. *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers; 2005.
47. Nugroho YYT, Manggala PPMD. The use of AI in creating music compositions: A case study on Suno application. In: 7th Celt International Conference (CIC 2024). Atlantis Press; 2024:177-189. doi:10.22501/uia.2736341
48. Baker FA, Baker FA. Limitations and contraindications of songwriting. In: *Therapeutic songwriting: developments in theory, methods, and practice*. Cham: Springer; 2015:23-26.