

รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ของวงดนตรีเยาวชน จังหวัดลพบุรี

Music Practice and Rehearsal Model Reduce Music Performance Anxiety of Lopburi Youth Music Band

เจษฎา สุขสนิท^{*1}

Jedsada Sooksanit¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ประจำปี พ.ศ. 2567 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีวงเยาวชนจังหวัดลพบุรี 2) นำเสนอรูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีสำหรับนักดนตรีวงเยาวชนจังหวัดลพบุรี กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคือครูผู้ฝึกสอนและนักดนตรีในวงดนตรีของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดลพบุรี จำนวน 6 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์ใน 2 ประเด็น ที่ครอบคลุมกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย จำแนกชนิดข้อมูล เปรียบเทียบข้อมูล การตรวจสอบสามเส้า และยืนยันผลโดยผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ประกอบไปด้วยอาการทางกายภาพ และอาการทางจิตใจ 2) รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี เป็นรูปแบบที่ประกอบไปด้วย การฝึกซ้อมส่วนบุคคล การฝึกซ้อมรวมวง การฝึกซ้อมโดยจำลองสถานการณ์จริง การตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องดนตรี การเตรียมตัวในด้านร่างกายและจิตใจ และการให้กำลังใจและเสริมแรงจิตใจเชิงบวก

คำสำคัญ : รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรี / ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี

* corresponding author, email: Jedsada.s@lawasri.tru.ac.th

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

¹ Lecturer in Music Education, Faculty of Humanities and Social Sciences, Thepsatri Rajabhat University

ABSTRACT

This research was supported by the Thepsatri Rajabhat University in the year 2024, witch aimed to 1) Study the anxiety of music performance of Lopburi youth band musician, 2) Propose a music practice model that reduces the anxiety of music performance in Lopburi youth band. The informants were teachers and musicians of secondary school in Lopburi total 6 school bands. The instruments used were interview forms covering 2 issues that covered the content of the study. Data were collected through interviews and observation. Data were analyzed inductively, classified, compared, triangulated, and confirmed by the information provider.

The research results found that 1) Music performance anxiety consisted of physical symptoms and mental symptoms. 2) The music practice model that reduced the anxiety of music performance consisted of individual practice, group practice, simulated practice, checking the readiness of musical instruments, physical and mental preparation, and positive encouragement and motivation.

Keywords: Music Practice Model / Music Performance Anxiety

บทนำ

ในการแสดงดนตรี ผู้แสดงจำเป็นต้องใช้ทักษะหลายประการเพื่อหลอมรวมตนเองเข้ากับเครื่องดนตรี ถ่ายทอดเสียงดนตรี อารมณ์บทเพลง ออกมาเป็นการแสดงที่มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สามารถสื่อสารเรื่องราวไปยังผู้ชมได้ โดย Glenn, S. L. (1997) ได้กล่าวว่าการที่จะทำการแสดงได้ดี ผู้แสดงจะต้องผ่านการฝึกซ้อมจนสามารถจดจำโน้ตเพลงได้อย่างแม่นยำและเข้าใจบทบาทหน้าที่ในการแสดงนั้น ๆ อีกทั้งยังต้องมีทักษะในการควบคุมสิ่งต่าง ๆ เช่น เครื่องดนตรี เสียงร้อง ร่างกาย จินตนาการและอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Kassel, P. (2007 : 170) ที่กล่าวเช่นกันว่า นักแสดงจะต้องมีสติ รับผิดชอบต่อความเป็นไปของตนเองไปพร้อม ๆ กับการเป็นไปของการแสดงและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เครื่องแต่งกาย เสียง แสงไฟ จะต้องหลอมรวมกันจึงจะทำการแสดง

ออกมาได้อย่างลื่นไหล ซึ่งนับว่าเป็นความท้าทายอย่างมาก นักแสดงจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการจัดการจิตใจ เช่น การมีสมาธิจดจ่อ มีกระบวนการจัดการกับความวิตกกังวลและความคิดต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถทำการแสดงได้อย่างราบรื่น (Maisel 1994; Murphy, 1996 อ้างถึงใน Martin, J. J., & Cutler, K., 2010 : 345)

ปัญหาที่ผู้เรียนดนตรีมักประสบคือการลืมน้ตที่กำลังเล่น เล่นโน้ตผิดหรือเกิดความผิดพลาดในบางเทคนิค จึงมีการตั้งคำถามถึงสาเหตุดังกล่าวว่า เพราะเหตุใดถึงเกิดความผิดพลาดได้ ทั้งที่ฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี (Atsawadecha, T., 2019 : 1) และจากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการเป็นผู้ควบคุมวงดนตรี รวมไปถึงการเป็นคณะกรรมการตัดสินในการประกวดแข่งขันดนตรี พบว่า ในช่วงเวลาที่ฝึกซ้อมผู้เล่นจะทำการแสดงได้ดีกว่าในขณะที่ต้องแสดงจริง ซึ่งจากการสอบถามเบื้องต้นไปยังผู้แสดงจึงพบว่า มีหลายสาเหตุ โดยสรุปในภาพรวมคือเกิดภาวะที่เรียกว่า “ตื่นเวที” ซึ่งในการทำการแสดงดนตรีให้มีความน่าสนใจ ต่อเนื่อง ลื่นไหล ถ่ายทอดอารมณ์ของบทเพลงไปสู่ผู้ฟังได้ นอกจากการฝึกซ้อมทักษะการปฏิบัติเครื่องดนตรีให้เกิดความชำนาญแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่นักดนตรีมักมองข้าม โดยความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับนักดนตรี ซึ่งนับเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความผิดพลาดระหว่างการแสดงได้ และจากการทบทวนวรรณกรรมแล้วพบว่า โดยส่วนมากนั้นผู้ฝึกสอนจะเน้นไปที่การให้ความสำคัญกับวิธีการแก้ปัญหาในด้านทักษะการปฏิบัติเครื่องดนตรี เทคนิควิธีการ แนวทางการฝึกซ้อม และยังพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีเป็นจำนวนน้อย สอดคล้องกับข้อเสนอของ Tritdikhun, N. (2013 : 145) ว่าควรจะมีการศึกษาในด้านการใช้จิตวิทยาและศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนในวงดนตรี รวมถึงพฤติกรรมการสอนของครูในการสร้างแรงบันดาลใจในการฝึกซ้อมให้กับนักเรียน

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการแก้ปัญหาความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี สามารถเป็นส่วนเติมเต็มเต็มความสมบูรณ์ของการแสดงดนตรีของนักดนตรีได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพการฝึกซ้อมดนตรีและความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักเรียนดนตรีในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นนักดนตรีในระดับมือสมัครเล่น ที่จะนำไปสู่การหาแนวทางการรับมือกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรี และสร้างรูปแบบการฝึกซ้อมที่สามารถสอดแทรกร่วมการฝึกซ้อมทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรี ให้นักดนตรีสามารถรับมือกับสถานการณ์

ได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การลดความผิดพลาดในการแสดงดนตรีและพัฒนาคุณภาพของการบรรเลงดนตรีและการแสดงดนตรีให้ดียิ่งขึ้นไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีวงเยาวชนจังหวัดลพบุรี
2. นำเสนอรูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีสำหรับวงดนตรีเยาวชนจังหวัดลพบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ผู้วิจัยได้เจาะจงเก็บข้อมูลกับวงดนตรีเยาวชนของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดลพบุรีที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 6 โรงเรียน

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี และสภาพการฝึกซ้อมและเตรียมตัวในการแสดงดนตรี โดยวงดนตรีที่ศึกษาเป็นประเภทวงดนตรีสากลที่มีอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ได้แก่ วงโยธวาทิต วงดุริยางค์ เครื่องลม วงดนตรีสมัยนิยม วงสตริงคอมโบ วงดนตรีโฟล์คซอง

ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลวิจัยในช่วงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2567

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของวงดนตรีเยาวชนจังหวัดลพบุรี ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงการสังเกตปรากฏการณ์
2. กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ครูผู้ฝึกสอนและนักดนตรีในวงดนตรีของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดลพบุรี จำนวน 6 โรงเรียน
3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ศึกษาข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำข้อคำถามจากรายการความวิตกกังวลด้านการแสดงสำหรับนักดนตรี (PerfAIM) ที่พัฒนาโดย

Barbeau A.-K. (2011 : 135-137) และ รายการความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงดนตรีของ Kenny, D. T. (2016 : 2-4) มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

3.2 สร้างแบบสัมภาษณ์ที่ประกอบไปด้วยเนื้อหา 2 ประเด็น ให้เหมาะสมกับบริบทและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา ประกอบไปด้วยด้านความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี และด้านรูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดอาการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี

3.3 จัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างแล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย ด้านการแสดงดนตรี ด้านการสอนดนตรี และด้านดนตรีบำบัด ทำการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน หาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC) โดยผู้วิจัยเลือกใช้ข้อคำถามที่มีผลการประเมินเฉลี่ย 0.50 – 1.00 และหากข้อใดมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 0.50 ก็ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.4 จัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์ฉบับจริงเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูล

4. เสนอขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามระเบียบขั้นตอนของแหล่งผู้สนับสนุนทุนการวิจัย

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแล้วจึงลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ครูผู้ฝึกสอนและนักเรียนสมาชิกในวงดนตรีและมีการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการฝึกซ้อมและการแสดงดนตรีในโอกาสต่าง ๆ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดกระทำ เปรียบเทียบข้อมูลและวิเคราะห์ผลออกมาในรูปแบบความเรียงที่จำแนกตามหมวดหมู่ โดยตรวจสอบข้อมูลความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีและรูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ได้จากการสัมภาษณ์กลับมาตรวจสอบซ้ำทั้งในมิติด้านช่วงเวลา สถานที่ และบุคคลผู้ให้ข้อมูลที่แตกต่างกัน จากนั้นนำผลที่ได้ย้อนกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันข้อมูลอีกครั้ง

7. การนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการนำเสนอข้อมูลและแสดงผลการวิจัย ตามกลยุทธ์การนำเสนอและแสดงข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพที่ Chenail, R. J. (1995 : 7) ได้เสนอแนวทางไว้ โดยเลือกวิธีการนำเสนอข้อมูลแบบยึดถือความเป็น

ธรรมชาติของข้อมูลเป็นหลัก (Natural) กล่าวคือ นำเสนอผลการวิจัยตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพเป็นจริงตามธรรมชาติ เพื่อให้ได้ข้อมูลความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี และรูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่สะท้อนความเป็นจริงมากที่สุด ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ผลการวิจัย

1. ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความวิตกกังวลและการวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่เกิดขึ้นกับนักดนตรีในวงดนตรีระดับเยาวชน มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1.1 ลักษณะและอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี

นักดนตรีมักประสบกับความวิตกกังวลทั้งก่อนและระหว่างการแสดง โดยปัจจัยที่กระตุ้นความวิตกกังวล ได้แก่ ความไม่พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การแสดงในสถานที่แปลกใหม่ การทำงานร่วมกับสมาชิกในวง และแรงกดดันจากผู้ชม ซึ่งมีลักษณะหลากหลายและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยสามารถจำแนกเป็น 2 อาการ ดังนี้

1.1.1 อาการทางกายภาพ

นักดนตรีบางคนมีอาการเหงื่อออกที่มือ มือสั่น ตัวสั่น หายใจเร็ว หัวใจเต้นแรง ปากแห้ง คอแห้ง บางกรณีอาจมีอาการปวดปัสสาวะหรืออยากอาเจียน รวมถึงความรู้สึกง่วงนอน ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลกระทบจากความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติที่ถูกกระตุ้นให้ทำงานผิดไปจากเดิม (Spielberger et al., 1970: 3) ซึ่งอาการทางกายภาพดังกล่าวล้วนแล้วแต่ส่งผลถึงประสิทธิภาพของร่างกายในการควบคุมเครื่องดนตรีโดยตรง

1.1.2 อาการทางจิตใจ

นักดนตรีมักประสบกับความประหม่า ความกลัวว่าจะทำผิดพลาดหรือไม่สามารถเล่นดนตรีได้ตามที่ซ้อม รวมถึงความรู้สึกกดดันจากการแสดงต่อหน้าผู้ชม ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดเชิงลบและขาดสมาธิ

1.2 วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี

นักดนตรีในระดับเยาวชนที่อยู่ในระดับมือสมัครเล่นที่เผชิญความวิตกกังวล มีใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อปรับตัวและลดความกังวล ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 วิธี ได้แก่

1.2.1 การจัดการทางกายภาพ

การหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ช่วยปรับสมดุลระบบประสาท และลดความตึงเครียด การดื่มน้ำเพื่อลดอาการปากแห้ง การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ หรือซ้อมเบา ๆ ในช่วงพักเบรกเป็นวิธีที่ช่วยปรับสภาพร่างกายก่อนการแสดง

1.2.2 การจัดการทางจิตใจ

นักดนตรีควรพยายามเปลี่ยนมุมมองจากความกลัว ข้อผิดพลาดเป็นการมุ่งเน้นที่ความสนุกของการแสดง การคิดบวก และการสร้างสมาธิและโฟกัสกับบทเพลงหรือการทำสมาธิ

1.2.3 การสร้างอารมณ์ร่วม

การมีอารมณ์ร่วมกับบทเพลง เพื่อนนักดนตรี และผู้ชม จะช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นใจ นักดนตรีสามารถละความสนใจจากดนตรีในบางช่วงขณะเพื่อมองหากำลังใจจากผู้สนับสนุนหรือใช้การสื่อสารภายในวงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีเป็นปรากฏการณ์ที่มักพบได้ในนักดนตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักดนตรีที่อยู่ในระดับเริ่มต้นหรือมือสมัครเล่น โดยมีผลกระทบทั้งทางกายภาพและจิตใจ อย่างไรก็ตาม การใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การปรับสมาธิ การจัดการทางกายภาพ และการสร้างความสนุกสนานร่วมไปกับการแสดง สามารถช่วยให้นักดนตรีรับมือกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี

รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีและเพิ่มความมั่นใจให้กับนักดนตรี มิได้มีรูปแบบการฝึกซ้อมที่ตายตัว โดยสามารถสรุปเป็นแนวทางในภาพรวมได้ดังนี้

2.1 การฝึกซ้อมส่วนบุคคล

การแสดงดนตรีในรูปแบบที่เป็นวงดนตรี มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องดนตรีหลายชิ้นที่มาจากการบรรเลงของนักดนตรีหลายคน สร้างเสียงแต่ละเสียงประกอบรวมกันเป็นบทเพลง ดังนั้นสมาชิกของวงแต่ละคนมีความจำเป็นต้อง

ฝึกซ้อมในส่วนทำนองที่ตนเองได้รับมอบหมายให้ตีเสียก่อน หากฝึกซ้อมส่วนตัวจนเกิดความชำนาญและมีความมั่นใจแล้ว เมื่อต้องเล่นร่วมกันกับวงจะทำให้อาการวิตกกังวลที่เกิดจากปัจจัยภายในลดลง

2.2 การฝึกซ้อมรวมวง

เป็นกระบวนการทั่วไปของการฝึกซ้อมสำหรับวงดนตรี โดยควรมีการกำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อมและจัดตารางฝึกซ้อมที่ชัดเจน แต่ในบริบทของวงดนตรีในโรงเรียนซึ่งเป็นวงดนตรีระดับมือสมัครเล่น ควรมีการยืดหยุ่นตามความเหมาะสม เช่น การเลือกบทเพลงให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น การปรับตารางฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับสมาชิกวง จะทำให้ผู้เล่นเกิดความสุขสานกับการฝึกซ้อมและลดความกดดัน

2.3 การฝึกซ้อมโดยจำลองสถานการณ์จริง

การฝึกซ้อมในรูปแบบที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง เป็นวิธีที่ช่วยลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การซ้อมในสถานที่ที่มีผู้ชมบ้างหรือการฝึกซ้อมในสถานที่แสดงจริง ทำให้นักดนตรีได้สัมผัสกับบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่จะต้องเผชิญ ช่วยให้นักดนตรีคุ้นเคยกับบรรยากาศการแสดงจริง ควรมีการบันทึกวิดีโอการฝึกซ้อมและให้ผู้เล่นได้เห็นการแสดงของตัวเองก็เป็นวิธีการที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับนักดนตรี การเห็นภาพตนเองแสดงดนตรีอย่างมั่นใจสามารถช่วยลดความกังวลเมื่อต้องทำการแสดงจริง และเป็นโอกาสให้นักดนตรีได้เผชิญกับความผิดพลาดในระหว่างการแสดงและเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาทันที ถือเป็นวิธีที่ช่วยให้นักดนตรีพัฒนาความมั่นใจและความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการแสดงจริง

2.4 การตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องดนตรี

การตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องดนตรีรวมถึงเครื่องแต่งกาย ก่อนการแสดงดนตรีเป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่ช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการแสดง รวมถึงส่งเสริมความมั่นใจและประสิทธิภาพการแสดงของนักดนตรี และก่อนทำการแสดงดนตรีจริงควรมีการเผื่อเวลาเพื่อไปตรวจสอบระบบเสียงในสถานที่จริงก่อนการแสดงจริง

2.5 การเตรียมตัวในด้านร่างกายและจิตใจ

การพักผ่อนให้เพียงพอก่อนการแสดงช่วยให้นักดนตรีมีพลังและสมาธิในการทำการแสดง การตรวจเช็คสภาพร่างกาย เช่น การสำรวจว่ามีอาการ

เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บทางร่างกายที่อาจส่งผลการการเล่นดนตรีหรือไม่ก่อนขึ้นแสดง จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อให้สามารถทำการแสดงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ควรเตรียมตัวด้านจิตใจให้โล่งและไม่คิดมากก็ช่วยให้นักดนตรีมีสติและสามารถรับมือกับสถานการณ์ในระหว่างการแสดงได้ดียิ่งขึ้น

2.6 การให้กำลังใจและเสริมแรงจิตใจเชิงบวก

การให้กำลังใจและการเสริมแรงจิตใจจากผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง เพื่อนสมาชิกในวง รวมไปถึงผู้ชมการแสดงดนตรี ถือเป็นสิ่งสำคัญในการลดความวิตกกังวลของนักดนตรี ผู้ฝึกสอนควรให้คำแนะนำในเชิงบวกเสมอ เช่น การตั้งเป้าหมายร่วมกันเพื่อออกไปเล่นดนตรีให้สนุกมีความสุข นักดนตรีที่ได้รับการสนับสนุนและกำลังใจมักจะมีคามมั่นใจมากขึ้นในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายในระหว่างการแสดง การให้กำลังใจและความเข้าใจจากครูผู้สอนช่วยให้นักดนตรีรู้สึกว่าคุณค่าผิดพลาดไม่ใช่สิ่งที่น่าเป็นกังวลและเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้นไปได้

สรุปได้ว่า รูปแบบการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีประกอบด้วยองค์ประกอบหลักหลายประการ ได้แก่ การฝึกซ้อมส่วนบุคคล การฝึกซ้อมรวมวง การฝึกซ้อมโดยจำลองสถานการณ์จริง การตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องดนตรี การเตรียมตัวในด้านร่างกายและจิตใจ การให้กำลังใจและเสริมแรงจิตใจทางบวก ทั้งนี้การให้กำลังใจจากผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง เพื่อนสมาชิกในวง และผู้ชมการแสดงดนตรี ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจและลดความวิตกกังวลของนักดนตรี อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนควรประยุกต์ใช้รูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของวงดนตรีแต่ละวง ทำให้นักดนตรีระดับเยาวชนมีความพร้อมและสามารถแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพในการทำการแสดงจริง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยผู้วิจัยได้สรุปประเด็นและอภิปรายผลการวิจัยกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่านักดนตรีในวงดนตรีมีอาการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ทั้งที่เป็นอาการทางกายภาพและอาการทางจิตใจ อาจมีสาเหตุมาจากบุคลิกภาพส่วนบุคคลและความคาดหวังที่มาจากตัวนักดนตรีเองหรือมาจากบุคคลรอบข้าง เนื่องจากในการแสดงดนตรีต่อหน้าที่สาธารณะ ความคาดหวังจึงเป็น

สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งความคาดหวังที่เกิดขึ้นกับตัวนักดนตรีเองหรือความคาดหวังจากบุคคลอื่น และการแสดงดนตรีเป็นกิจกรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องมีความเกี่ยวข้องกับการวิจารณ์ ประเมิน หรือการถูกตัดสินอยู่เสมอ นักดนตรีไม่สามารถหลีกเลี่ยงคำวิจารณ์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นคำวิจารณ์จากครูอาจารย์ผู้สอน เพื่อนสมาชิกในวงดนตรี หรือผู้ที่มาชมการแสดงดนตรี บางครั้งคำวิจารณ์อาจจะเป็นไปได้ในทางลบก็ย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของนักดนตรีได้ เนื่องจากเสียงดนตรีที่ดังออกไปก็ออกมาจากตัวของนักดนตรีเอง ซึ่งหมายความว่าในการวิจารณ์เสียงดนตรีย่อมมีเกี่ยวข้องกับส่วนใดส่วนหนึ่งของนักดนตรี ทั้งด้านทักษะการบรรเลงหรือการแสดงที่นักดนตรีสื่อสารออกมา (Cohen, R., 2008 : 61) ซึ่งผลกระทบของความรูสึกดังกล่าวย่อมส่งผลถึงความคาดหวังในการแสดงดนตรีของตัวนักดนตรีเอง และมีผลต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักดนตรี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002 : 87) ที่กล่าวว่าความวิตกกังวลทางการแสดงมีลักษณะเช่นเดียวกับความกลัวการเข้าสังคม และมีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับ Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008 : 63) ซึ่งอธิบายถึงความวิตกกังวลทางการแสดงว่าเป็นประเภทหนึ่งของความกลัวการเข้าสังคม เนื่องจากมีคุณลักษณะเกี่ยวกับการรับรู้ความกลัวในการแสดงออกต่อสังคม หรือสถานการณ์และมีความกังวลว่าจะมีเหตุการณ์ที่น่าอับอายจะเกิดขึ้น โดยมีการประเมินจากสายตาผู้อื่นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดในทางลบ ซึ่งความวิตกกังวลทางการแสดงส่วนมากมักเกิดจากการเปลี่ยนจุดสนใจจากการแสดงไปเป็นตัวผู้ทำการแสดงเอง เมื่อผู้ทำการแสดงกังวลและตั้งคำถามกับตัวเอง ประสิทธิภาพในการทำการแสดงก็จะลดลง (Martin, J. J., & Cutler, K., 2010 : 351) ดังนั้น ครูอาจารย์ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง เพื่อนสมาชิกในวงดนตรี รวมไปถึงบุคคลรอบข้าง จึงมีส่วนช่วยในการให้กำลังใจและเสริมแรงทางบวกเพื่อลดอาการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักดนตรีได้

2. รูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีพบว่า มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Leamthong, A. (2012 : 37) ที่ได้นำเสนอถึงหลักสำคัญในการฝึกซ้อมดนตรีให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งระบุว่าการนอกจากการฝึกซ้อมดนตรีแล้วจำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมการแสดงด้วย เนื่องจากเป้าหมายสุดท้ายของการฝึกซ้อมดนตรีคือการต้องออกไปแสดงดนตรี ดังนั้นผู้แสดงดนตรีควร

มีโอกาสได้ใช้สถานที่แสดงจริงในการฝึกซ้อม เพื่อทำความเข้าใจกับบรรยากาศของการแสดง เช่น ระบบแสง สี เสียง สภาพอากาศ รวมไปถึงการทำความเข้าใจกับเครื่องแต่งกายที่จะใช้ทำการแสดงจริง เช่น ชุดสูท กระโปรง เครื่องประดับ หากผู้แสดงมีโอกาสได้ไปฝึกซ้อมในสถานที่จริงล่วงหน้าและพบว่ามีปัญหาในการแสดงที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้ยังมีเวลาเหลือในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ซึ่งปัจจัยที่กล่าวมานี้สามารถส่งผลกับความวิตกกังวลของผู้แสดงดนตรีได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมวงจำเป็นต้องมีการวางแผนทั้งการวางแผนการฝึกซ้อมในห้องซ้อมและวางแผนการเตรียมตัวสำหรับการแสดง นอกจากนี้การเตรียมการในการรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้น มีการเตรียมแผนสำรองเพื่อจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าว และเมื่อทำการแสดงจบควรมีการสอบถามความคิดเห็นของผู้ที่ชมการแสดงเพื่อนำความคิดเห็นดังกล่าวกลับมาพัฒนาการแสดงให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์ความรู้จากผลการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบริบทของการแสดงดนตรี รวมไปถึงรูปแบบการฝึกซ้อมดนตรีที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ทั้งนี้ผลการวิจัยดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งต่อตัวนักดนตรีในระดับเยาวชนและครูอาจารย์ ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมวง ในการทำความเข้าใจกับภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือนักดนตรีในการควบคุม โดยอาจให้ความสนใจไปที่การจัดการความรู้สึกลงในการเตรียมการรับมือกับความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังอาจนำไปสู่การส่งเสริมหรือพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนดนตรี การฝึกซ้อมดนตรี เพื่อการพัฒนาการแสดงดนตรีได้อย่างตรงจุด มุ่งเน้นให้นักดนตรีเกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจประสบการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างทำการแสดงดนตรี สามารถเลือกใช้วิธีการจัดการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีได้อย่างเหมาะสม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง นำไปสู่การทำการแสดงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลการวิจัยครั้งนี้อาจนำไปใช้ประโยชน์ในบริบทของจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เพื่อให้ นักจิตวิทยาได้ทำความเข้าใจถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแสดงดนตรีและปัจจัยที่ช่วยทำนายความวิตกกังวลดังกล่าว ซึ่งนำไปสู่การสนับสนุนแนวทางการให้คำปรึกษาและกระบวนการช่วยเหลือหรือบำบัด เพื่อ

มุ่งเน้นให้นักดนตรีสามารถจัดการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีได้อย่างครอบคลุมทุกมิติและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการขยายกลุ่มตัวอย่างให้กว้างมากยิ่งขึ้น โดยอาจขยายการศึกษาไปสู่กลุ่มนักดนตรีในวัยผู้ใหญ่ หรือนักดนตรีระดับมืออาชีพ อาจทำให้ได้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไป

2. อาจมีการศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยในรูปแบบอื่น เช่น การศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่เป็นข้อมูลเชิงสถิติ หรือการศึกษาในเชิงทดลอง โดยนำผลการวิจัยครั้งนี้พัฒนาไปสู่การสร้างเครื่องมือในการทดลองที่อาจแก้ปัญหาความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีในรูปแบบอื่นได้

บรรณานุกรม

- Atsawadecha, T. (2019). Næo Thāng Kān Fuk So¹ om Dontri¹ Phūa Hai Koēt Kān Phatthana¹ Nai Kān Rīan [The Method of Music Practice for Students' Further Development]. *Payap University Journal*, 29(1), 1-11. <https://doi.org/10.14456/pyuj.2019.1>
- Barbeau A.-K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Tool to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. Master's thesis. Schulich School of Music, McGill University.
- Chenail, R. J. (1995). Presenting Qualitative Data. *The Qualitative Report*, 2(3), (9pages). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/1995.2061>
- Cohen, R. (2008). *Acting One/Acting Two*. 5th Edition. New York : McGraw Hill.
- Davidson, J. W., & King, E. C. (2004). *Strategies for ensemble practice*. In A. Williamon (Ed.), *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford : Oxford University Press.
- Glenn, S. L. (1977). *The Complete Actor*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York : Farrar, Straus and Giroux.

- Kassel, P. (2007). *Acting: An Introduction to the Art and Craft of Playing*. Boston : Pearson Education.
- Kenny, D. T. (2016, March). *Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) and scoring form*. https://www.researchgate.net/publication/299461895_Kenny_Music_Performance_Anxiety_Inventory_K-MPAI_and_scoring_form
- Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008). The Relationship Between Performance Anxiety and Flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 59–65. <https://www.jstor.org/stable/48710835>
- Leamthong, A. (2012). Lak Sam Khan Sam Hoṛap Kān Fuk Soṛom Dontrī phūā Pra Sithoṛ Thi Phāp Sūng Sut [Principle of Effective Practicing Strategy for Instrumentalists]. *Rangsit Music Journal*, 7(1), 29–39.
- Martin, J. J., & Cutler, K. (2010). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theatre Actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), (9pages). <https://doi.org/10.1080/10413200290103608>
- Tritdikhun, N. (2013). Kān Fuk Soṛom Wong SimoṛFoṛNikhō Bæñ Radap Matthayom Suksā Phūā Kān Prakūat [Symphonic Band Rehearsal in High school Level for Competition]. *Journal of Fine and Applied Arts Khon Kaen University*, 5(2), 127-147.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive Process in Music Performance Anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), (7pages). <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.