



ลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชน

Symptoms of Music Performance Anxiety of Youth Orchestra Musicians

จिरายู เตชะมานะพงษ์^{1*} และ สยา ทันตะเวช²

Jirayu Techamanapong^{1*} and Saya Thuntawech²

บทคัดย่อ

ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีเป็นปรากฏการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักดนตรีเมื่อทำการแสดง นักดนตรีวงออร์เคสตรามีแนวโน้มที่จะมีภาวะวิตกกังวลมากกว่าผู้อยู่ในศาสตร์เกี่ยวกับการแสดงอื่น ๆ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจกลุ่มอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชน ตัวอย่างวิจัย คือ นักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทย จำนวน 72 คน เครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชน มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ จำนวน 67 คำถาม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาต่อยอดมาจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีสำหรับวัยรุ่นและแบบสอบถามความวิตกกังวลในการแสดงที่ถูกพัฒนาขึ้นก่อนหน้านี้ งานวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายในส่วนของความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลในนักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการอยู่ที่แทบจะไม่เกิดถึงเกิดขึ้นบางครั้ง ทั้งนี้ อาการทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยการเกิดสูงกว่าอาการทางร่างกาย อาการตื่นเต้นช่วงก่อนการแสดงมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด การศึกษานี้ส่งเสริมให้ครูดนตรีสามารถเตรียมพร้อมเยาวชนให้มีความตระหนักถึงภาวะดังกล่าวนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีต่อไป

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี, วงออร์เคสตราเยาวชน, การแสดงดนตรี

Article Info: Received 15 December, 2022; Received in revised form 7 August, 2023; Accepted 28 November, 2023

¹ นิสิตดุซุญบัณฑิต สาขาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล : tanflutist@gmail.com
Master in Division of Music Education, Department of Art, Music and Dance Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: tanflutist@gmail.com

² อาจารย์ประจำสาขาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Lecturer in Division of Music Education, Department of Art, Music and Dance Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: Saya.T@chula.ac.th

* Corresponding Author

Abstract

Music performance anxiety (MPA) is a general phenomenon that happens to musicians. Orchestral musicians tend to experience higher levels of performance anxiety compared to individuals in other performing arts. The purpose of this research was to investigate the symptoms of MPA in youth orchestral musicians. The samples of this research were 72 current members of youth orchestras in Thailand. The research instrument used was the MPA symptoms questionnaire for youth orchestra including 67 items of the 6-level rating scale, developed from the previous MPA questionnaire, consisted of Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents and Performance Anxiety Questionnaire, by the researcher. The data were analyzed using descriptive statistics. The results revealed that the average frequency of MPA in orchestral youth musicians is such that symptoms occur almost rarely or occasionally. Moreover, psychological symptoms tend to occur more frequently than physical symptoms. The average level of nervous symptom before performances is the highest. This study promotes music teachers' ability to prepare young musicians to be aware of the MPA, then leading to the development of skills in managing MPA in future musical endeavors.

Keywords: music performance anxiety, youth orchestra, music performance

บทนำ

ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Music Performance Anxiety: MPA) หรือเรียกอีกอย่างว่า “ภาวะตื่นเวที (stage fright)” เป็นหนึ่งในปัญหาหลักทางจิตวิทยาของผู้เล่นดนตรี (Brugués, 2018; Kenny, 2011; Nagel, 2017) โดยเป็นปรากฏการณ์ทั่วไปอย่างหนึ่งที่ผู้เล่นดนตรีเกือบทั้งหมดต้องประสบพบเจอไม่ว่าจะเป็นกลุ่มนักดนตรี ผู้สอนดนตรี หรือผู้เรียนดนตรี ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการบรรเลงดนตรีตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับมืออาชีพ ทั้งนี้ รวมถึงการแสดงดนตรีในทุกบริบทลักษณะด้วย (Lehmann et al., 2007) ลักษณะของปรากฏการณ์จะเกี่ยวข้องกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ทำการแสดง โดยเป็นสภาวะกระวนกระวาย หวั่นวิตก ประหม่า กังวลเมื่อต้องทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น สภาวะดังกล่าวนี้ส่งผลให้เกิดอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้แสดง รวมถึงส่งผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการแสดงดนตรี ซึ่งส่วนมากเป็นผลกระทบทางลบโดยทำให้ประสิทธิภาพในการบรรเลงดนตรีลดลง ตามมาด้วยความสุขในการเล่นดนตรีลดลง และส่งผลกระทบด้านลบต่อสุขภาวะของนักดนตรี ในด้านของสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจ (emotional and mental wellness) รวมถึงสุขภาวะทางอาชีพ (occupational wellness) (Burin & Osório, 2017; Matei & Ginsborg, 2017) ความวิตกกังวลในการแสดงยังถูกพูดถึงในบริบทอื่น เช่น นักแสดง (อาภัสสร ชาติตานนท์ และ กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, 2564; Brennan, 2020) นักกีฬา (Smith & Smoll, 1990) บุคคลที่ต้องพูดในที่สาธารณะ (Tee et al., 2020) รวมถึงครู (Bale, 2020) ด้วยเช่นกัน แม้จะไม่ถึงกับเป็นอาการเจ็บป่วย นักดนตรีพยายามที่จะหาวิธีการในการรับมือ และลดอาการที่เกิดจากภาวะวิตกกังวลดังกล่าวให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อที่จะได้สามารถถ่ายทอดสื่อสาร

อารมณ์และความรู้สึกระหว่างการบรรเลงดนตรีได้อย่างเต็มที่ตามที่ต้องการเพื่อให้เกิดการแสดงที่ทรงประสิทธิภาพสูงสุด (peak performance) (Hatfield et al., 2022)

การเล่นดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา เป็นการเล่นดนตรีร่วมกันในรูปแบบของการรวมวงขนาดใหญ่ที่ประกอบไปด้วยกลุ่มเครื่องดนตรีหลัก 4 กลุ่ม ได้แก่ เครื่องสาย (string) เครื่องเป่าลมไม้ (woodwind) เครื่องเป่าทองเหลือง (brass) เครื่องตี (percussion) โดยแต่ละกลุ่มเครื่องดนตรีจะมีบทบาทสำคัญในวงที่แตกต่างกัน (Grove et al., 2001; Wiffen & Burrows, 2005) ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันการเล่นดนตรีในรูปแบบออร์เคสตรานั้น มีบริบทการเล่นดนตรีที่หลากหลายในด้านของสถานการณ์และบทบาทในการเล่นทั้งการเล่นเดี่ยวในแนวเพลงที่มีความสำคัญ และการเล่นดนตรีร่วมกับผู้อื่นไปด้วยกัน (Carter & Levi, 2003) บริบทที่หลากหลายนี้ทำให้กลุ่มนักดนตรีออร์เคสตราต้องพบเจอกับความวิตกกังวลในแต่ละบริบทการแสดงดนตรีที่แตกต่างกันจากการศึกษาพบว่านักดนตรีออร์เคสตราส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Sousa et al., 2016) และมีแนวโน้มที่จะมีภาวะวิตกกังวลมากกว่าผู้อยู่ในศาสตร์เกี่ยวกับการแสดงอื่น ๆ เช่น นักร้อง นักเต้น นักแสดง เป็นต้น (Marchant-Haycox & Wilson, 1992)

ในประเทศไทยมีการก่อตั้งวงออร์เคสตราเยาวชนหลากหลายวง โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน คือ การพัฒนาทักษะและความสามารถทางด้านดนตรีให้กับเยาวชนไทย โดยมีการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางซึ่งการเรียนการสอนจะแตกต่างกันไปตามเป้าหมายด้านความเป็นเลิศของผู้เรียนในแต่ละวง (เศรษฐพงศ์ จรรย์รายชน, 2559) การเป็นสมาชิกวงออร์เคสตราเยาวชนนั้น นักดนตรีจะได้ประสบการณ์การแสดงดนตรีในบริบทที่หลากหลายคล้ายคลึงกับวงออร์เคสตราระดับอาชีพ โดยสามารถนับเป็นการฝึกประสบการณ์ก่อนการทำงานอาชีพดนตรีในอนาคต บริบทการแสดงดนตรีที่หลากหลายนี้ส่งผลต่อระดับของความวิตกกังวลที่แตกต่างกัน สำหรับนักดนตรีเยาวชนซึ่งมีประสบการณ์ในการแสดงดนตรีไม่มากนัก มักเกิดอาการของความวิตกกังวลซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจของนักดนตรีเยาวชน ทำให้ความสุขในการเล่นดนตรีลดลง ซึ่งหากร้ายแรงที่สุดจะนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการเล่นดนตรีและเลิกเล่นไปในที่สุด (Papageorgi et al., 2007) ดังนั้น ในการป้องกันการล้มเลิกที่จะเล่นดนตรีของนักดนตรีเยาวชนอันเป็นกำลังหลักสำคัญที่สามารถพัฒนาต่อไปสู่นักดนตรีมืออาชีพในอนาคตได้นั้น หากทราบถึงลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่เกิดขึ้นกับนักดนตรีออร์เคสตราเยาวชน ก็จะทำให้การเลือกวิธีจัดการกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงดนตรีของนักดนตรีได้

ปัจจุบันมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีอย่างหลากหลาย มีการศึกษาความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต และประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่ศึกษาวิชาดนตรีในมหาวิทยาลัย โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสอบถามประเมินตนเอง ซึ่งผลการวิจัย พบว่าร้อยละ 96 ของนักศึกษามีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี โดยเฉพาะการแสดงต่อหน้าผู้ชม และเกิดขึ้นในช่วงเวลา และบริบทของการแสดงที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาด้านดนตรีร้อยละ 69 มักเกิดอาการของความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแสดงดนตรี และระหว่างการแสดงดนตรี (Zakaria et al., 2013) ทั้งนี้ ยังมีการศึกษาถึงความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งผลการศึกษาพบว่า นักดนตรีเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลมากกว่าเพศชาย และการมีประสบการณ์ในการแสดงดนตรีที่ไม่ดียังสามารถทำนายความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่เกิดขึ้นกับนักดนตรีเยาวชนได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความวิตกกังวลในการ

แสดงดนตรีเมื่อเป็นนักดนตรีอาชีพ (Osborne & Kenny, 2008; Urruzola & Bernaras, 2020) ซึ่งนักดนตรีออร์เคสตราเยาวชนในไทยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น และเนื่องจากในวงออร์เคสตราประกอบด้วยกลุ่มเครื่องดนตรีที่แตกต่างกันถึง 4 กลุ่ม ที่มีบริบทการเล่นแตกต่างกัน จึงมีการศึกษาเพื่อแบ่งกลุ่มนักดนตรีออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ตามระดับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ซึ่งพบว่า กลุ่มเครื่องดนตรีที่นักดนตรีเล่นมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Spahn et al., 2021) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาในลักษณะของการทบทวนเอกสารอย่างเป็นระบบที่รวบรวมลักษณะของอาการ สาเหตุของการเกิด และวิธีในการจัดการกับภาวะดังกล่าว (Burin & Osório, 2017; Fernholz et al., 2019; McGinnis & Milling, 2005) ในบริบทของนักดนตรีสากลมืออาชีพ และการสร้างเครื่องมือในการวัดระดับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีสำหรับการสอบถามอาการ (Cox & Kenardy, 1993) และเครื่องมือสำหรับนักดนตรีในวันรุ่นโดยเฉพาะ (Osborne & Kenny, 2005; Osborne et al., 2005) เนื่องจากในประเทศไทยยังไม่มี การสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะอาการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีในบริบทของวงออร์เคสตราเยาวชนมาก่อน รวมถึง ผู้วิจัยซึ่งมีประสบการณ์โดยตรงในการเล่นอยู่ในวงออร์เคสตราเยาวชน พบว่า ผู้วิจัยและนักดนตรีในวงล้วนมีอาการอันเกิดจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีทั้งสิ้น และอาการดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการเล่นในแต่ละครั้งไม่มากนักน้อย ดังนั้น หากไม่ทำการศึกษาจะทำให้ให้นักดนตรีเยาวชน หรือครูผู้สอนดนตรีไม่สามารถเห็นภาพรวมของลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย ซึ่งนำไปสู่การหาวิธีการจัดการอย่างเหมาะสมได้

เหตุผลที่ได้กล่าวไปข้างต้น ผสมกับการมีเครื่องมือในการวัดระดับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีสำหรับการสอบถามอาการที่มีผู้พัฒนาไว้แล้ว จึงเป็นโอกาสสำคัญที่จะทำการศึกษาถึงลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทย เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือ และเตรียมเยาวชนเหล่านี้ให้มีความตระหนักรู้ถึงภาวะดังกล่าว และนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดทักษะวิธีการในการจัดการความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจกลุ่มอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน โดยกำหนดขอบเขตของการวิจัยที่ศึกษาเฉพาะนักดนตรีเยาวชนที่มีสังกัดเป็นสมาชิกของวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทย

วิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยมีการออกแบบการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทย จำนวน 191 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทยที่ปัจจุบันเป็นสมาชิกอยู่ในวง จำนวน 72 คน ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการใช้โปรแกรม G* power ในการคำนวณโดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพลที่ระดับ 0.8 และใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงโดยเลือกนักดนตรีที่เป็นสมาชิกของวงออร์เคสตราที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ตามขั้นตอน ต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การคัดเลือกวง มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. เป็นวงออร์เคสตราที่ชื่อวงมีคำว่า “วงดุริยางค์เยาวชน”
2. มีผลงานการแสดงคอนเสิร์ตอย่างต่อเนื่องในช่วง 5 เดือนที่ผ่านมา
3. มีการประกาศรับสมัคร การสอบเข้าเป็นสมาชิก (audition) รวมถึงการประกาศผลการสอบให้เห็นรายชื่อสมาชิกในแต่ละฤดูกาลอย่างชัดเจน

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยพบว่า มีวงออร์เคสตราเยาวชน จำนวน 3 วง ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ คือ 1) วงดุริยางค์เยาวชนไทย (Thai Youth Orchestra) 2) วงดุริยางค์เยาวชนสยามซินโฟนีเอตต้า (Siam Sinfonietta) 3) วงดุริยางค์เยาวชนสถาบันดนตรีกัลยาณีวัฒนา (Princess Galyani Vadhana Institute of Music Youth Orchestra)

ขั้นตอนที่ 2 การคัดเลือกนักดนตรีเยาวชน โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างนักดนตรีเยาวชน ตามรายชื่อประกาศผลการสอบเข้าเป็นสมาชิกของวงออร์เคสตราเยาวชน ทั้ง 3 วง ประจำปี 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาต่อยอดมาจากเครื่องมือที่ถูกพัฒนาขึ้นก่อนหน้านี้ ได้แก่ แบบสอบถาม Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (Osborne et al., 2005) ซึ่งเป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีสำหรับเด็กวัยรุ่น แบบสอบถามนี้ถูกนำมาใช้เนื่องจากเหมาะสมกับบริบทของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน และแบบสอบถาม Performance Anxiety Questionnaire (Cox & Kenardy, 1993) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เน้นการสอบถามลักษณะอาการทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี โดยผู้วิจัยทำการปรับรูปแบบของการจัดเรียงข้อความที่แบ่งหมวดหมู่เป็นการถามแยกเป็นอาการทางร่างกาย อาการทางจิตใจ รวมถึงแบ่งช่วงเวลาในการเกิดอาการอย่างชัดเจน ซึ่งในแบบสอบถามเดิมนั้นมีลักษณะของการสอบถามอาการทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงช่วงเวลาในการเกิดที่คละกั้น ไม่มีการแยกหมวดหมู่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใหม่ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 9 ข้อ เป็นการสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา คณะหรือสาขาวิชาที่กำลังศึกษา หรือสำเร็จการศึกษาสูงสุด วงออร์เคสตราเยาวชนที่สังกัด จำนวนปีในการเป็นสมาชิกวง จำนวนปีที่เล่นดนตรีนับตั้งแต่เริ่มเล่น กลุ่มเครื่องดนตรีในวงออร์เคสตรา และประสบการณ์ในการแสดงประกวด แข่งขันด้านดนตรี

ตอนที่ 2 ลักษณะความถี่ในการเกิดอาการทางร่างกายของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน มีจำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการแสดงดนตรี พัฒนามาจาก แบบสอบถาม Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (Osborne et al., 2005) ในข้อที่ 1, 4, 6, 9, 15 และแบบสอบถาม Performance Anxiety Questionnaire (Cox & Kenardy, 1993) ข้อที่ 3, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 19

ตอนที่ 3 ลักษณะความถี่ในการเกิดอาการทางจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน มีจำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการแสดงดนตรี พัฒนามาจาก แบบสอบถาม Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (Osborne et al., 2005) ในข้อที่ 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13 และแบบสอบถาม Performance Anxiety Questionnaire (Cox & Kenardy, 1993) ข้อที่ 1, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 15, 18, 20

ตอนที่ 2 และ 3 มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 6 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยที่ 5 หมายถึง เกิดอาการดังกล่าวขึ้นทุกครั้งเมื่อแสดงดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา 4 หมายถึง เกิดอาการดังกล่าวขึ้นบ่อยครั้งเมื่อแสดง

ดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา 3 หมายถึง เกิดอาการดังกล่าวขึ้นบางครั้งเมื่อแสดงดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา 2 หมายถึง เกิดอาการดังกล่าวขึ้นนาน ๆ ครั้งเมื่อแสดงดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา 1 หมายถึง แทบจะไม่เกิดอาการดังกล่าวเลยเมื่อแสดงดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา และ 0 หมายถึง ไม่ปรากฏอาการดังกล่าวเลยเมื่อแสดงดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตรา

ทั้งนี้ ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือผ่านการทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง คือ นักดนตรีที่เคยเป็นสมาชิกของวงดุริยางค์เยาวชนทั้ง 3 วงในอดีต จำนวน 9 คน โดยทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และทดสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน ได้ค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดี ($\alpha = 0.86$)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้โดยการจัดทำแบบสอบถามในรูปแบบของ Google Forms และทำการส่งให้กับสมาชิกปัจจุบันของนักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทยทั้ง 3 วง โดยการส่งแบบสอบถามจะเรียงไปตามรายชื่อของการประกาศผลการสอบเข้าวงในฤดูกาลปัจจุบัน ร่วมกับการขอความอนุเคราะห์จากผู้จัดการวงออร์เคสตราเยาวชนทั้ง 3 วง ให้ช่วยกระจายแบบสอบถามอีกทาง เพื่อให้เกิดความทั่วถึงของการกระจายแบบสอบถาม ใช้เวลาเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 1-14 พฤศจิกายน 2565 ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ไม่ได้ผ่านการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน เนื่องจากเป็นการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อพัฒนาเป็นงานวิทยานิพนธ์ อัตราการตอบกลับแบบสอบถามอยู่ที่ร้อยละ 83.34 โดยผู้วิจัยมีกระบวนการติดตามการตอบแบบสอบถามผ่านการประสานติดต่อกับผู้จัดการวงออร์เคสตราเยาวชนเพื่อติดตามกรณียังมีผู้ไม่ได้ตอบแบบสอบถาม หรือตอบช้า

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงบรรยาย โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมถึงลักษณะความถี่ในการเกิดอาการทางร่างกายและจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการนำเสนอผลวิจัย ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์แทนชื่อวงออร์เคสตราเยาวชน ทั้ง 3 วง คือ “วงเยาวชน A” หมายถึง วงดุริยางค์เยาวชนสถาบันดนตรีกลายาโนวัฒนา “วงเยาวชน B” หมายถึง วงดุริยางค์เยาวชนสยามชินโฟนี เอตต้า และ “วงเยาวชน C” หมายถึง วงดุริยางค์เยาวชนไทย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถามสามารถแสดงเป็นค่าความถี่ และร้อยละตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1

คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม

หัวข้อ	n	%
1. เพศ		
1.1 ชาย	44	61.1
1.2 หญิง	28	38.9
2. อายุ		
2.1 ต่ำกว่า 18 ปี	7	9.7
2.2 18-25 ปี	61	84.7
2.3 มากกว่า 25 ปี	4	5.6

ตาราง 1 (ต่อ)

คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม

หัวข้อ	n	%
3. ระดับการศึกษา		
3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี	11	15.3
3.2 กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี	36	50.0
3.3 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี	17	23.6
3.4 กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท	8	11.1
4. คณะ/สาขาวิชา/หลักสูตรที่กำลังศึกษา หรือสำเร็จการศึกษาสูงสุด		
4.1 ระดับอุดมศึกษา		
4.1.1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ดุริยางคศาสตร์ มนุษยศาสตร์	42	58.4
4.1.2 คณะครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาดนตรีศึกษา	14	19.4
4.1.3 คณะอื่นๆ	5	6.9
4.2 ระดับมัธยมศึกษา		
4.2.1 หลักสูตรเตรียมอุดมดนตรี หรือเอกดนตรี	4	5.6
4.2.2 หลักสูตรทั่วไป	7	9.7
5. วงออร์เคสตราเยาวชนที่สังกัด		
5.1 วงเยาวชน A	12	16.7
5.2 วงเยาวชน B	21	29.2
5.3 วงเยาวชน C	7	9.7
5.4 ทั้งวงเยาวชน A และ B	14	19.4
5.5 ทั้งวงเยาวชน B และ C	13	18.1
5.6 ทั้งวงเยาวชน A และ C	1	1.4
5.7 เป็นสมาชิกทั้ง 3 วง	4	5.6
6. จำนวนปีในการเป็นสมาชิกวง		
6.1 ต่ำกว่า 1 ปี	2	2.8
6.2 1 – 2 ปี	19	26.4
6.3 3 – 4 ปี	21	29.2
6.4 ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป	30	41.7
7. จำนวนปีที่เล่นดนตรีนับตั้งแต่เริ่มเล่น		
7.1 1 – 5 ปี	13	18.1
7.2 6 – 10 ปี	25	34.7
7.3 มากกว่า 10 ปี	34	47.2
8. กลุ่มเครื่องดนตรีในวงออร์เคสตรา		
8.1 เครื่องสาย (string)	28	38.9
8.2 เครื่องเป่าลมไม้ (woodwind)	24	33.3
8.3 เครื่องเป่าทองเหลือง (brass)	18	25.0
8.4 เครื่องตี (percussion)	2	2.8

ตาราง 1 (ต่อ)

คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม

หัวข้อ	n	%
9. ประสบการณ์ในการแสดง ประกวด แข่งขันด้านดนตรี		
9.1 มีประสบการณ์เข้าร่วมการแสดง ประกวด หรือแข่งขันดนตรีในระดับประเทศ	13	18.1
9.2 ประสบการณ์เข้าร่วมการแสดง ประกวด หรือแข่งขันดนตรีในระดับนานาชาติ	7	9.7
9.3 ไม่มีประสบการณ์เข้าร่วมการแสดง ประกวด หรือแข่งขันดนตรี	3	4.2
9.4 มีประสบการณ์เข้าร่วมการแสดง ประกวด หรือแข่งขันดนตรี ทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ	49	68.1

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามบางคนเป็นสมาชิกในสังกัดมากกว่า 1 วง

ข้อมูลจากตาราง 1 พบว่า ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักดนตรีวงออร์เคสตราเยาวชนจำนวน 72 คน โดยเป็นเพศชาย 44 คน คิดเป็นร้อยละ 61.1 และเป็นเพศหญิง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี มากที่สุด คือ 61 คน คิดเป็นร้อยละ 84.7 ในด้านระดับการศึกษานั้น นักดนตรีส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ซึ่งมีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 50 สอดคล้องกับช่วงวัย ในส่วนของคณะหรือสาขาวิชาที่กำลังศึกษา หรือสำเร็จการศึกษาสูงสุด พบว่า นักดนตรีส่วนใหญ่อยู่ในคณะศิลปกรรมศาสตร์ ดุริยางคศาสตร์ มนุษยศาสตร์ โดยมีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 ทั้งนี้ ในส่วนของวงออร์เคสตราเยาวชนที่สังกัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามบางคนเป็นสมาชิกในสังกัดมากกว่า 1 วง โดยเป็นสมาชิกวงเยาวชน A จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 วงเยาวชน B จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 วงเยาวชน C จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 เป็นสมาชิกทั้งวงเยาวชน A และ B จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4 เป็นสมาชิกทั้งวงเยาวชน B และ C จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 เป็นสมาชิกทั้งวงเยาวชน A และ C จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4 และเป็นสมาชิกทั้ง 3 วง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 ทั้งนี้ แบ่งเป็นกลุ่มเครื่องสาย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 กลุ่มเครื่องเป่าลมไม้ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 กลุ่มเครื่องเป่าทองเหลือง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และกลุ่มเครื่องตี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 นักดนตรีส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นดนตรีในระดับสูง โดยเป็นสมาชิกวงตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 เล่นดนตรีมาแล้วมากกว่า 10 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 และมีประสบการณ์เข้าร่วมการแสดง ประกวด หรือแข่งขันดนตรีทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 68.1

ตอนที่ 2 ลักษณะค่าเฉลี่ยของความถี่ในการเกิดอาการทางร่างกายและจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะความถี่ในการเกิดอาการทางร่างกายและจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชนสามารถแสดงเป็นค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการเกิดอาการดังกล่าว โดยสามารถนำเสนอในรูปแบบของตารางได้ ดังนี้

ตาราง 2

การเกิดอาการทางร่างกายของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน

กลุ่มอาการ	ช่วงเวลาในการเกิดอาการ	M (SD)	แปลผล
กลุ่มอาการทางร่างกาย	ก่อนการแสดงดนตรี อาการโดยรวม	1.27 (0.90)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	1. หัวใจเต้นเร็วและแรง	2.69 (1.57)	เกิดขึ้นบางครั้ง
	2. สั่นหรือกระตุกของอวัยวะ	1.92 (1.60)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	3. เหงื่อออก	2.17 (1.57)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	4. หายใจได้ไม่ทั่วท้อง	2.08 (1.54)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	5. หอบเหนื่อย	1.07 (1.37)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	6. ลูกลึกลูกกลน ตื่นตัว	1.83 (1.63)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	7. มือชา ไม่สามารถควบคุมการทำงานของนิ้วมือ	0.67 (1.22)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	8. หูดับ	0.33 (0.86)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	9. การมองเห็นถูกรบกวน	0.53 (1.02)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	10. แน่นิ่ง ไม่รู้สึกตัว	0.46 (1.09)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	11. ปากแห้ง	1.43 (1.53)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	12. คลื่นไส้อาเจียน	0.69 (1.71)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	13. สำลัก มีปัญหาในการกลืน	0.46 (1.03)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	14. ปวดปัสสาวะ	1.57 (1.56)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
ระหว่างการแสดงดนตรี อาการโดยรวม			
กลุ่มอาการทางร่างกาย	15. หัวใจเต้นเร็วและแรง	2.49 (1.33)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	16. สั่นหรือกระตุกของอวัยวะ	1.90 (1.71)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	17. เหงื่อออก	2.13 (1.67)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	18. หายใจได้ไม่ทั่วท้อง	1.72 (1.56)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	19. หอบเหนื่อย	1.06 (1.31)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	20. ลูกลึกลูกกลน ตื่นตัว	1.46 (1.67)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	21. มือชา ไม่สามารถควบคุมการทำงานของนิ้วมือ	0.81 (1.35)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	22. หูดับ	0.51 (1.10)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	23. การมองเห็นถูกรบกวน	0.85 (1.32)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	24. แน่นิ่ง ไม่รู้สึกตัว	0.36 (1.03)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	25. ปากแห้ง	1.26 (1.54)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	26. คลื่นไส้อาเจียน	0.44 (0.95)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	27. สำลัก มีปัญหาในการกลืน	0.46 (1.13)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	28. ปวดปัสสาวะ	0.74 (1.16)	แทบจะไม่เกิดอาการ
หลังการแสดงดนตรี อาการโดยรวม			
กลุ่มอาการทางร่างกาย	29. ยังคงมีอาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นช่วงก่อนและระหว่างการแสดงดนตรีอยู่	1.03 (1.21)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	รวม	1.21 (0.81)	แทบจะไม่เกิดอาการ

หมายเหตุ : ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายระดับความถี่ของการเกิดอาการทางร่างกายของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน ออกเป็น 5 ระดับ คือ ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 เกิดอาการขึ้นทุกครั้งที่ทำกรแสดง ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 เกิดอาการดังกล่าวนานบ่อย ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 เกิดอาการขึ้นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 เกิดอาการขึ้นนาน ๆ ครั้ง และ ค่าเฉลี่ย 0 – 1.49 แทบจะไม่เกิดอาการ

ข้อมูลจากตาราง 2 พบว่า นักดนตรีเยาวชนมีอาการทางร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับที่แทบจะไม่เกิดอาการเลย ($M = 1.21, SD = 0.81$) โดยมีรายละเอียดแบ่งตามช่วงเวลาในการเกิดอาการเป็น 3 ช่วง คือ ก่อนการแสดงดนตรี นักดนตรีเยาวชนมีอาการโดยรวมในระดับที่แทบจะไม่เกิดอาการ ($M = 1.27, SD = 0.90$) และในช่วงนี้อาการหัวใจเต้นเร็วและแรงมีค่าเฉลี่ยการเกิดขึ้นสูงสุด โดยอยู่ในระดับเกิดขึ้นบางครั้งที่ทำกรแสดง ($M = 2.69, SD = 1.57$) ทั้งนี้ อาการที่แทบจะไม่เกิดขึ้นเลยในช่วงก่อนการแสดงดนตรี ได้แก่ หอบเหนื่อย มือชา ไม่สามารถควบคุมการทำงานของนิ้วมือ หูดับ การมองเห็นถูกรบกวน แน่นิ่ง ไม่รู้สึกตัว ปากแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน และสับสน มีปัญหาในการกลืน

ระหว่างการแสดงดนตรี นักดนตรีเยาวชนมีอาการทางร่างกายโดยรวมในระดับที่แทบจะไม่เกิดอาการ ($M = 1.15, SD = 0.85$) ในช่วงนี้อาการที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระดับเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง ถึงแทบจะไม่เกิดเลย โดยหัวใจเต้นเร็วและแรงยังคงมีการเกิดขึ้นมากที่สุด ($M = 2.49, SD = 1.33$) โดยอยู่ในระดับเกิดขึ้นบางครั้งที่ทำกรแสดงเช่นเดิม ส่วนกลุ่มอาการที่เกิดในระดับแทบจะไม่เกิดอาการในช่วงก่อนการแสดงดนตรียังคงอยู่เช่นเดิม

ช่วงหลังการแสดงดนตรี นักดนตรีเยาวชนมีอาการทางร่างกายโดยรวมในระดับที่แทบจะไม่เกิดอาการ โดยมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับช่วงก่อนการแสดง และระหว่างแสดง ($M = 1.03, SD = 1.21$) ทำให้เห็นว่า หลังการแสดง นักดนตรีเยาวชนแทบจะไม่มีอาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นช่วงก่อนและระหว่างการแสดงดนตรีแล้ว

ตาราง 3

การเกิดอาการทางจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน

กลุ่มอาการ	ช่วงเวลาในการเกิดอาการ	$M(SD)$	แปลผล
กลุ่มอาการทางจิตใจ	ก่อนการแสดงดนตรี อาการโดยรวม	2.15 (1.15)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	1. ตื่นเต้น	3.04 (1.43)	เกิดขึ้นบางครั้ง
	2. วิตกกังวล	2.68 (1.48)	เกิดขึ้นบางครั้ง
	3. กัดฟัน	2.81 (1.51)	เกิดขึ้นบางครั้ง เกิดขึ้น
	4. ไม่มั่นใจตัวเอง ไม่เชื่อในความสามารถของตนเอง	2.43 (1.67)	นาน ๆ ครั้ง
	5. เครียด	2.43 (1.66)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	6. เหม่อลอย	1.36 (1.50)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	7. คิดมากเกี่ยวกับการแสดงดนตรี กลัวเล่นผิดพลาด	2.87 (1.58)	เกิดขึ้นบางครั้ง เกิดขึ้น
	8. คิดมากเกี่ยวกับเครื่องดนตรี กลัวเครื่องดนตรีมีปัญหา	1.76 (1.67)	นาน ๆ ครั้ง
	9. หลงลืม ความสามารถในการจดจำสั้นลง	1.83 (1.60)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	10. จินตนาการถึงผลที่ตามมาหากเล่นผิด	2.33 (1.70)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	11. ไม่มีสมาธิจดจ่อในการแสดง	1.38 (1.44)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	12. ตื่นกลัวจากการเล่นผิดพลาด	2.07 (1.62)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	13. ต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการขึ้นแสดงดนตรี	0.86 (1.33)	แทบจะไม่เกิดอาการ

ตาราง 3 (ต่อ)

การเกิดอาการทางจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน

กลุ่มอาการ	ช่วงเวลาในการเกิดอาการ	M(SD)	แปลผล
กลุ่มอาการทางจิตใจ	ระหว่างการแสดงดนตรี อาการโดยรวม	1.70 (1.19)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	14. ตื่นเต้น	2.71 (1.52)	เกิดขึ้นบางครั้ง เกิดขึ้น
	15. วิตกกังวล	2.01 (1.60)	นาน ๆ ครั้ง
	16. กัดฟัน	2.26 (1.57)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	17. ไม่มั่นใจตัวเอง ไม่เชื่อในความสามารถของตนเอง	1.85 (1.64)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	18. เครียด	1.76 (1.66)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	19. เหม่อลอย	0.88 (1.29)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	20. คิดมากเกี่ยวกับการแสดงดนตรี กลัวเล่นผิดพลาด	2.06 (1.69)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	21. คิดมากเกี่ยวกับเครื่องดนตรี กลัวเครื่องดนตรีมีปัญหา	1.32 (1.46)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	22. หลงลืม ความสามารถในการจดจำสั้นลง	1.57 (1.55)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	23. จินตนาการถึงผลที่ตามมาหากเล่นผิด	2.01 (1.76)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	24. ไม่มีสมาธิจดจ่อในการแสดง	1.32 (1.46)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	25. ตื่นกลัวจากการเล่นผิดพลาด	1.74 (1.58)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	26. ต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการขึ้นแสดงดนตรี	0.72 (1.26)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	หลังการแสดงดนตรี อาการโดยรวม	2.06 (1.39)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	27. ยังคงมีอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นช่วงก่อนและระหว่างการแสดงดนตรีอยู่	1.26 (1.39)	แทบจะไม่เกิดอาการ
	28. กังวลว่าสิ่งที่เล่นไปแล้วยังไม่ดีพอ	2.36 (1.70)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
	29. คิดวนเวียนถึงสิ่งที่ได้เล่นไปแล้ว	2.56 (1.76)	เกิดขึ้นบางครั้ง
	รวม	1.93 (1.11)	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง

หมายเหตุ : ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายระดับความถี่ของการเกิดอาการทางจิตใจของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน ออกเป็น 5 ระดับ คือ ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 เกิดอาการขึ้นทุกครั้งที่ทำการเล่น ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 เกิดอาการดังกล่าวขึ้นบ่อย ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 เกิดอาการขึ้นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 เกิดอาการขึ้นนาน ๆ ครั้ง และ ค่าเฉลี่ย 0 – 1.49 แทบจะไม่เกิดอาการ

ข้อมูลจากตาราง 3 พบว่า นักดนตรีเยาวชนมีอาการทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับที่เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง ($M = 1.93$, $SD = 1.11$) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดสูงกว่าอาการทางร่างกายโดยมีรายละเอียดแบ่งตามช่วงเวลาในการเกิดอาการเป็น 3 ช่วง คือ ก่อนการแสดงดนตรี นักดนตรีเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการทางจิตใจโดยรวมในระดับเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง ($M = 2.15$, $SD = 1.15$) และในช่วงนี้ค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการจะอยู่ในช่วงระหว่างระดับแทบจะไม่เกิดเลยถึงเกิดขึ้นบางครั้ง โดยอาการตื่นเต้นมีค่าเฉลี่ยการเกิดขึ้นสูงสุด ($M = 3.04$, $SD = 1.43$) อาการที่มีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดรองลงมาและจัดอยู่ในการเกิดระดับเกิดขึ้นบางครั้ง ในช่วงก่อนการแสดงดนตรีเช่นกัน ได้แก่ วิตกกังวล กัดฟัน และคิดมากเกี่ยวกับการแสดงดนตรี กลัวเล่นผิดพลาด

ระหว่างการแสดงดนตรี นักดนตรีเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการทางจิตใจโดยรวมในระดับเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง ($M = 1.70$, $SD = 1.19$) ระดับค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการจะอยู่ในช่วงระดับแทบจะไม่เกิดเลยถึงเกิดขึ้นบางครั้ง เหมือนก่อนการแสดงดนตรี ทั้งนี้ อาการตื่นเต้นเป็นอาการเดียวที่ยังคงมีค่าเฉลี่ยการเกิดขึ้นสูงสุด ($M = 2.71$,

$SD = 1.52$) ในส่วนของอาการที่มีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอยู่ในระดับเกิดขึ้นบางครั้ง ในช่วงก่อนการแสดงดนตรีที่เหลือนั้น ได้ลดลงไปอยู่ที่ระดับเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง ถึงแทบจะไม่เกิดเลย

ช่วงหลังการแสดงดนตรี นักดนตรีเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการทางจิตใจโดยรวมในระดับเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง เช่นเดียวกัน ($M = 2.06$, $SD = 1.39$) ระดับของค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการยังคงอยู่ที่ช่วงระดับแทบจะไม่เกิดเลยถึงเกิดขึ้นบางครั้งเหมือนช่วงก่อนและระหว่างการแสดง นักดนตรีเยาวชนแทบจะไม่มีอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากช่วงก่อนและระหว่างการแสดงดนตรีอยู่แล้ว ($M = 1.26$, $SD = 1.39$) โดยอาการที่มีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดสูงที่สุดในช่วงนี้คือการคิดวนเวียนถึงสิ่งที่ได้เล่นไปแล้ว ($M = 2.56$, $SD = 1.76$)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยจากการสำรวจลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างบริบทการเล่นดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชนกับค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี จากผลการวิจัยที่พบว่าอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีทั้งร่างกายและจิตใจมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการอยู่ในระดับแทบจะไม่เกิดถึงเกิดขึ้นบางครั้งนั้น ชัดแจ้งกับการศึกษาก่อนหน้านี้ซึ่งศึกษาในบริบทของวงออร์เคสตราอาชีพ (Sousa et al., 2016) ที่ค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการอยู่ในระดับเกิดขึ้นบ่อยถึงเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อทำการแสดง ทั้งนี้ จากการสอบถามเพิ่มเติมกับนักดนตรีเยาวชนที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยได้ให้ข้อมูลว่า การเล่นดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชนนั้นไม่ค่อยมีอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีเนื่องจากการเล่นดนตรีอย่างมีความสุขร่วมกับกลุ่มเพื่อนในช่วงวัยเดียวกัน ซึ่งแตกต่างกับบริบทการเล่นดนตรีเดี่ยว และแตกต่างกับการเล่นในวงออร์เคสตราอาชีพ ซึ่งต้องกังวลเรื่องรายได้ และความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในอาชีพการงานมากกว่า (กรกฎ ยกเจริญ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 16 พฤศจิกายน 2565) อย่างไรก็ตาม หากนักดนตรีไม่ว่าจะในระดับอาชีพหรือระดับเยาวชนเตรียมตัวสำหรับการแสดงดนตรีเป็นอย่างดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจผ่านการวางแผนที่เหมาะสมก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้อาการที่เกิดจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีลดน้อยลงได้ (Hatfield et al., 2022)

2. การเปรียบเทียบการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชนระหว่างคุณลักษณะของนักดนตรีที่แตกต่างกัน จากผลวิจัยที่ได้ ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงสรุปอ้างอิงในการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความถี่ในการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีระหว่างคุณลักษณะของนักดนตรีที่แตกต่างกันได้ผลแยกเป็นคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านเพศ ผู้วิจัยใช้การทดสอบที (t -test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความถี่ในการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีระหว่างนักดนตรีเยาวชนเพศชายกับเพศหญิง พบว่า นักดนตรีเยาวชนเพศชาย และเพศหญิงมีระดับการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งอาการทางร่างกาย และอาการทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kenny et al. (2004) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักร้องอุปรากร แต่ขัดแย้งกับงานวิจัยของ Burin and Osório (2017) และ Fernholz et al. (2019) ที่พบว่า เพศหญิงมีแนวโน้มจะเกิดอาการมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในงานวิจัยนี้มีตัวอย่างเพศชาย และเพศหญิงไม่เท่ากัน โดยเพศหญิงมีจำนวนน้อยกว่า และบริบทที่แตกต่างระหว่างนักดนตรี และนักร้อง

ด้านระดับการศึกษา วงออร์เคสตราเยาวชนที่สังกัด จำนวนปีที่เล่นดนตรี และกลุ่มเครื่องดนตรีในวงออร์เคสตรา ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความถี่ในการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี พบว่า นักดนตรีเยาวชนที่จบการศึกษาแล้ว มีระดับการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่น้อยกว่าผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักดนตรีเยาวชนที่เล่นดนตรีมากกว่า 10 ปี มีอาการทางร่างกายที่ต่ำกว่านักดนตรีที่เพิ่งจะเริ่มเล่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การมีวัยวุฒิและการสั่งสมประสบการณ์ในการเล่นดนตรีที่มากกว่าจะสามารถลดอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fernholz et al. (2019) ทั้งนี้ นักดนตรีกลุ่มเครื่องเป่าลมไม่มีอาการทางร่างกายช่วงก่อนการแสดงที่สูงกว่านักดนตรีกลุ่มเครื่องสาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการแบ่งระดับของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีตามกลุ่มเครื่องดนตรีของ Spahn et al. (2021) ทั้งนี้ การเป็นสมาชิกในสังกัดของวงออร์เคสตราเยาวชนไม่ว่าจะอยู่ในวงไหน อยู่แค่วงเดียวหรือหลายวง ต่างมีอาการอันเกิดจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ Lehmann et al. (2007) ที่ระบุว่า ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีเกิดขึ้นกับการแสดงในทุกบริบทลักษณะของการแสดงดนตรีในรูปแบบวงออร์เคสตราเยาวชน

3. ค่าเฉลี่ยความถี่ของการเกิดอาการทางจิตใจสูงกว่าอาการทางร่างกายของนักดนตรีออร์เคสตราเยาวชน โดยอาการตื่นเต้นช่วงก่อนการแสดงมีค่าเฉลี่ยสูงสุดของอาการทางใจ และอาการหัวใจเต้นเร็วและแรงมีค่าเฉลี่ยสูงสุดของอาการทางร่างกายนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zakaria et al. (2013) ที่ศึกษาอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักศึกษาปริญญาตรีทางด้านดนตรี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลไปใช้

ผู้วิจัยขอเสนอแนะการนำผลไปใช้ตามบริบทของนักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน ดังนี้

1) นักดนตรีในวงออร์เคสตราเยาวชน ควรตระหนักถึงอาการที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี เพื่อพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในการแสดงดนตรี ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเตรียมตัวอย่างเหมาะสมในการแสดงดนตรีในแต่ละครั้ง รวมถึงสามารถวางแผนได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดการแสดงที่มีประสิทธิภาพ

2) ครูผู้ฝึกซ้อมวงออร์เคสตราเยาวชน ควรมีการจัดการอบรมเพื่อเตรียมพร้อมนักเรียนให้มีความรู้ในเรื่องของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ทั้งนี้ ควรมีการสังเกตและควบคุมปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีกับตัวนักดนตรีเยาวชนให้มากที่สุด

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเสนอให้มองความถี่ในการเกิดอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่อยู่ในระดับแทบจะไม่เกิดถึงเกิดขึ้นบางครั้งในเชิงบวก โดยมองเป็นแรงขับเคลื่อนในการแสดงดนตรีให้ดีขึ้น อย่างมองถึงแต่ด้านลบของปรากฏการณ์นี้เพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผู้วิจัยเสนอให้มีการศึกษากลุ่มอาการของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีกับวงออร์เคสตราอาชีพในประเทศไทย เพื่อเปรียบเทียบกับวงออร์เคสตราเยาวชน ทั้งนี้ รวมไปถึงการศึกษาอาการจากบริบทและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การศึกษาอาการที่เกิดขึ้นกับหัวหน้ากลุ่มเครื่องดนตรี อาการที่เกิดขึ้นเมื่อต้องบรรเลงต่อหน้ากรรมการในการสอบ

คัดเลือกเป็นสมาชิกวง ความแตกต่างของอาการระหว่างการเล่นเดี่ยว และเล่นรวมวง ในขณะเดียวกันการศึกษากลุ่มอาการในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพก็จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

เศรษฐพงศ์ จรรย์รายชน. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการพัฒนาการเรียนการสอนดนตรีของวงออร์เคสตราเยาวชนในประเทศไทย. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, 17(2), 126-140.

อาภัสสร ผาติตานนท์ และ กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ. (2564). ความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบ วิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพี้ยน และการยอมรับที่มีต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในนักแสดงละครเวที. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 27(1), 41-60.

ภาษาอังกฤษ

Bale, R. (2020). *Teaching with confidence in higher education: Applying strategies from the performing arts*. Taylor & Francis.

Brennan, L. (2020). *Stage fright in the actor*. Taylor & Francis.

Brugués, A. O. (2018). *Music performance anxiety: A comprehensive update of the literature*. Cambridge Scholars Publishing.

Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 44(5), 127-133.

Carter, T., & Levi, E. (2003). The history of the orchestra. In C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the orchestra* (pp. 1-21). Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI:10.1017/CCOL9780521806589.002>

Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(1), 49-60. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90020-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90020-L)

Fernholz, I., Mumm, J. L., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: A systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287-2306.

Grove, G., Sadie, S., & Tyrrell, J. (2001). *The new Grove dictionary of music and musicians* (2nd ed.). Grove.

Hatfield, J. L., Roberts, G. C., & Lemyre, P. N. (2022). 42C3Peak Performance. In G. E. McPherson (Ed.), *The Oxford Handbook of Music Performance, Volume 2* (pp. 42-64). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190058869.013.3>

- Kenny D., Davis P., & Oates J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., Woody, R. H., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13(10), 1061-1068.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90021-G](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90021-G)
- Matei, R., & Ginsborg, J. (2017). Music performance anxiety in classical musicians—what we know about what works. *BJPsych international*, 14(2), 33-35.
- McGinnis, A. M., & Milling, L. S. (2005). Psychological Treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(3), 357-373. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.3.357>
- Nagel, J. J. (2017). *Managing stage fright: A guide for musicians and music teachers*. Oxford University Press.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725-751.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.
- Osborne, M. S., Kenny, D. T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312-330.
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.312>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.
<https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 417-454). Springer.
- Sousa, C. M., Machado, J. P., Greten, H. J., & Coimbra, D. (2016). Occupational diseases of professional orchestra musicians from Northern Portugal: A descriptive study. *Med Probl Perform Art*, 31(1), 8-12. <https://doi.org/10.21091/mppa.2016.1002>

- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021). Classifying different types of music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>
- Tee, X. T., Joanna, T. A. T., & Kamarulzaman, W. (2020). A systematic review of self-coping strategies used by university students to cope with public speaking anxiety. *English language teaching*, 13(10), 57-73.
- Urruzola, M.-V., & Bernaras, E. (2020). Music performance anxiety in 8- to 12-Year-Old children. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 25(1), 76-83.
<https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.10.003>
- Wiffen, C., & Burrows, J. (2005). *Eyewitness companions: classical music*. Dorling Kindersley.
- Zakaria, J. B., Musib, H. B., & Shariff, S. M. (2013). Overcoming performance anxiety among music undergraduates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90, 226-234.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.086>