



บทความวิชาการ

ปัญหาและแนวทางการจัดการความวิตกกังวลในการแสดงเปียโนสำหรับผู้เข้าแข่งขัน

Problems and Anxiety Management of Piano Performance Contestants

อภิชัย ลิ้มทวีเกียรติกุล^{1*} และ ณรงค์ชัย ปิฎกรัศ²

Apichai Limtaveekietikul^{1*} and Narongchai Pidokrajt²

บทคัดย่อ

การจัดการความวิตกกังวลในการแสดงเปียโนสำหรับผู้เข้าแข่งขันด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้เข้าแข่งขันมือใหม่ที่ขาดประสบการณ์และยังต้องรับแรงกดดันจากสภาวะแวดล้อมภายในและภายนอก เนื่องด้วยเป็นการจัดการต้นตอของปัญหาไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ อาชีพการงาน ไปจนถึงชีวิตความเป็นอยู่ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้เข้าแข่งขันให้เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับความวิตกกังวลในการแข่งขันจึงเป็นสิ่งสำคัญ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความวิตกกังวลในการแสดงเปียโนด้วยตนเองสำหรับผู้เข้าแข่งขันมือใหม่หรือผู้ที่ไม่สามารถจัดการปัญหาความวิตกกังวลในการแสดงได้ สามารถทำได้โดย 1) การใช้เทคนิคจินตนาการภาพและสร้างสถานการณ์เสมือนจริง เป็นสะพานเชื่อมต่อระหว่างโลกแห่งจินตนาการไปสู่สถานการณ์จริง 2) การวางแผนและเตรียมพร้อมการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญและเก็บรายละเอียดให้มากที่สุด 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกลมหายใจ การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก โดยสมองหยุดส่งสัญญาณที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด และการกำหนดลมหายใจเพื่อลดความเครียดอันเนื่องมาจากสารอะดรีนาลีนหลัง 4) การปรับพฤติกรรมอย่างสมดุล และ 5) การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ อาจเป็นนักจิตวิทยาหรือนักดนตรีบำบัดที่มีประสบการณ์ในการจัดการความวิตกกังวล เสนอกลยุทธ์ และวิธีการที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ตรงจุด ยกตัวอย่างแนวทางการใช้หลักการของเทคนิคอเล็กซานเดอร์ เมื่อกระทำอย่างถูกต้องจะทำให้ผู้เข้าแข่งขันเรียนรู้ที่จะจัดการความเครียดและส่งเสริมความมั่นใจในตนเองให้มากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : ความวิตกกังวล, การแสดง, การแข่งขันเปียโน, การแก้ปัญหา

Article Info: Received 7 May, 2024; Received in revised form 22 October, 2024; Accepted 9 November, 2024

¹ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาดนตรี วิชาดนตรีวิทยา วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล อีเมล : township026@gmail.com

Ph.D. candidate in Division of Music, Department of Music Education, College of Music, Mahidol University Email: township026@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรี วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล อีเมล : narongchai.rajt@gmail.com

Associate Professor, Dr., Lecturer in Division of Music, Department of Music Education, College of Music, Mahidol University

Email: narongchai.rajt@gmail.com

* Corresponding author

Abstract

Self-regulated anxiety among piano performance contestants is of utmost importance, especially for amateur pianists who lack experiences but still have to endure both internal and external pressure. Eliminating the underlying causes of issues that affect physical health, professional achievements, and lifestyles is crucial. Therefore, learning how to manage anxiety effectively is crucial. This article aims to offer self-management strategies for coping with anxiety during piano performances, particularly for new competitors or those who struggle with anxiety during the show. 1) creating imaginary situations in their minds that could serve as a bridge to reality 2) Planning and preparing in a professional manner while paying attention to details 3) Relaxing muscles and controlling breath can reduce the activation of the sympathetic nervous system and reduce the signals from the brain that trigger anxiety. Using breathing techniques can control anxiety by managing the release of adrenaline. 4) Adjusting balanced behaviors 5) Consulting experts, such as experienced psychologists or music therapists, can provide direct guidance and adequate alternatives. For example, by accurately implementing Alexander's techniques, individuals can learn to manage anxiety and enhance their self-esteem.

Keywords: anxiety, performance, piano competition, problem solving

บทนำ

การแข่งขันเปียโนเป็นแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับการบรรเลงเช่นเดียวกับการแสดงเปียโน โดยมีวัตถุประสงค์และลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันในเส้นทางการเดินทางไปสู่ความเป็นนักเปียโน การแสดงเปียโนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสามารถส่วนบุคคล การถ่ายทอดอารมณ์ และการแบ่งปันซึ่งกันและกัน ส่วนใหญ่ไม่มีการตัดสินหรือการให้คะแนนอย่างเป็นทางการ การประเมินขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ชม และการตีความการแสดงของผู้บรรเลง ในขณะที่การแข่งขันเปียโนเป็นกิจกรรมที่มีโครงสร้างและมีเกณฑ์การประเมินกำหนด ซึ่งผู้เข้าร่วมจะถูกตัดสินตามเกณฑ์เฉพาะด้านความสามารถ เทคนิค การตีความ และการแสดงออกบนเวที โดยมุ่งเน้นไปที่การพิจารณาถึงการเป็นผู้ชนะ ส่วนใหญ่มีการกำหนดชุดบทเพลงจากผู้จัดการแข่งขันหรือผู้ทรงคุณวุฒิ จึงทำให้บริบทแตกต่างกับการแสดงเปียโนในด้านความกดดันหรือชื่นชอบของผู้เข้าแข่งขัน นับรวมถึงในการแข่งขันมีระดับความคาดหวังของตนเองและคนรอบข้างเพิ่มขึ้นอย่างเท่าทวี

ด้วยสาเหตุดังกล่าว ครูผู้สอนเปียโน ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง มักจะทำนายผู้เรียนหรือบุตรหลานเข้าแข่งขันรายการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะมากกว่าแค่การฝึกซ้อมหรือการแสดงเดี่ยวในสตูดิโอ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการแข่งขันเปียโนเปรียบเสมือนบทเรียนชีวิตอันทรงคุณค่า พัฒนาแรงจูงใจ และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี โดยการแข่งขันด้านดนตรีมีประโยชน์มากมายต่อผู้เข้าแข่งขัน ไม่เพียงแต่ช่วยในการพัฒนาทักษะด้านดนตรีเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมศักยภาพด้านอื่น ๆ รวมด้วย ไม่ว่าจะเป็น การพัฒนาทักษะทางด้านดนตรีของผู้เข้าแข่งขันแบบก้าวกระโดด เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าแข่งขันได้แสดงเปียโนในระดับที่ดีที่สุดเท่าที่จะปฏิบัติได้ โดยได้รับเทคนิค คำติชม และคำแนะนำจากครูผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ ท่าน สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถหาได้จากการฝึกฝนหรือบทเรียนทั่วไป ส่งเสริมให้ผู้เข้าแข่งขันมีการเตรียมพร้อม ตั้งใจเรียน และฝึกซ้อมมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (Mitchell, 2016) อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมและสร้างชื่อเสียงให้กับผู้เข้าแข่งขัน ประโยชน์ของการเข้าร่วมแข่งขันเปียโนทั้งระดับภูมิภาค ระดับประเทศ ไปจนถึงระดับนานาชาติ เป็นประสบการณ์ที่ส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันมีโอกาสในการเข้าสู่ตลาดโลก เป็นที่รู้จักและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมดนตรี การเข้าร่วมและอุทิศเวลาให้กับการแข่งขันเป็น

ส่วนหนึ่งของการฝึกความกล้าแสดงออก การข้ามผ่านความยากลำบากในการฝึกซ้อมเพื่อบรรลุเป้าหมายช่วยกระตุ้นและเสริมสร้างความมั่นใจให้กับผู้เข้าแข่งขันได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้รวมถึงการได้รับเหรียญหรือใบประกาศที่การันตีความสามารถ ส่งเสริมการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัย มุมมองประโยชน์ในภาพกว้าง การแข่งขันเปียนโนยังเป็นบทบาทสำคัญของกระบวนการแลกเปลี่ยนศิลปะระหว่างประเทศ ในขณะเดียวกันยังเป็นการนำเสนอ ผลงานทางศิลปะและความคิดสร้างสรรค์ของวัฒนธรรมประจำชาติ (Berehova & Volkov, 2019) แสดงให้เห็นว่า การแข่งขันเปียนโนส่งเสริมชื่อเสียงของประเทศ และถือเป็นส่วนหนึ่งของทูตทางวัฒนธรรมในการเผยแพร่อัตลักษณ์ของประเทศ ไปสู่ประชาคมโลก

กล่าวโดยสรุป การแข่งขันเปียนโนส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันได้รับประโยชน์ทั้งทางตรง ได้แก่ การพัฒนาทักษะอย่างรวดเร็ว เรียนรู้เทคนิคขั้นสูง ส่งเสริมแรงจูงใจ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ เกิดการยอมรับและเป็นที่รู้จัก ประโยชน์ทางอ้อม ได้แก่ พัฒนาทักษะความกล้าแสดงออก การเรียนรู้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย เป็นต้น ถึงแม้ว่าการแข่งขันเปียนโนให้คุณประโยชน์ในหลากหลายด้าน แต่สิ่งหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อผู้เข้าแข่งขันมือใหม่ คือ การจัดการ ความวิตกกังวล โดยเฉพาะผู้เข้าแข่งขันที่ขาดประสบการณ์ ก่อให้เกิดความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อาชีพการงาน ไปจนถึงชีวิตความเป็นอยู่ การศึกษาทางดนตรีหลายชิ้นบ่งชี้ถึงผลกระทบที่ได้รับจากความวิตกกังวลจากการแสดงเปียนโนในระดับสูง (Wesner et al., 1990; Yoshie et al., 2011) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของนักศึกษา ดนตรีในประเทศสเปนเพื่อเป็นกลยุทธ์ในการรับมือความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Music Performance Anxiety: MPA) โดยดำเนินการสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาดนตรีต่าง ๆ และลงทะเบียนเรียนในสถาบันดนตรีชั้นนำ 5 แห่งใน ประเทศสเปน จำนวนรวมทั้งสิ้น 463 คน อายุเฉลี่ย 22.71 ปี พบว่า จากผู้ตอบแบบสอบถาม 33.9% ระบุว่า เคยใช้ สารเสพติดเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลจากการแสดงดนตรี และจากผู้ตอบแบบสอบถาม 19% มีความคิดที่จะละทิ้งการศึกษา ดนตรีของตนเอง และนักศึกษาที่ใช้สารเสพติดเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลมักมีแนวโน้มสัมพันธ์กับความคิดที่จะละทิ้งอาชีพ นักดนตรีบ่อยมากขึ้น อีกทั้งต้องทนทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลในระดับที่สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ใช้สารเสพติด (Orejudo et al., 2018) นักดนตรีวงซิมโฟนีออร์เคสตรา 58.7% ในประเทศเนเธอร์แลนด์ ประสบปัญหาความวิตกกังวลจากการแสดง ดนตรี (van Kemenade et al., 1995) และนักดนตรีคลาสสิกชาวญี่ปุ่น 63.9% รายงานว่า มีปัญหากับความวิตกกังวล จากการแสดงดนตรี (Yoshie et al., 2011) การศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงอำนาจของความวิตกกังวลในการแสดงเปียนโน ทั้งในระดับต่ำไปจนถึงระดับอันตราย เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงเป็นสำคัญ

ความวิตกกังวลในการแสดงเปียนโนของผู้เข้าแข่งขัน

ความวิตกกังวลของผู้เข้าแข่งขันเกิดจากปัจจัยสำคัญหลายประการด้วยกัน ได้แก่ ประการแรก ผู้เข้าแข่งขัน มีความหวาดกลัวสภาวะแวดล้อมภายนอกที่รุนแรง เช่น การแสดงต่อหน้าคณะกรรมการที่เป็นคนตัดสินคะแนน ทำให้ ผู้เข้าแข่งขันวิตกกังวลภายใต้เงื่อนไขการประเมิน ไม่ว่าจะเป็นความกลัวการตรวจสอบหรือความคิดเชิงลบจากผู้รับชม สมาคมจิตเวชอเมริกันระบุว่า ความวิตกกังวลด้านประสิทธิภาพถูกกำหนดให้เป็นประเภทย่อยของความหวาดกลัวทางสังคม ในทางการแพทย์ ตามคู่มือการวินิจฉัยและสถิติถือเป็นภาวะความผิดปกติ (American Psychiatric Association, 2013) โดยเฉพาะความกลัวหรือวิตกกังวลอย่างรุนแรงในสภาวะแวดล้อมที่อยู่ท่ามกลางการแข่งขันและในกรณีที่ถูคณะกรรมการ ตรวจสอบอย่างละเอียด อีกทั้งการแสดงเดี่ยวสามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับที่สูงกว่าการแสดงกลุ่ม สถานการณ์ที่มีความตึงเครียดสูง โดยเฉพาะการแสดงต่อหน้าคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจะเพิ่มการกระตุ้นการรับรู้ สรีรวิทยา และพฤติกรรม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เพิ่มเติมด้วยขนาดของเวทีการแสดง จำนวนผู้ชม สิ่งเหล่านี้ยิ่งมีมากถึงทวีผลของ ความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ ประการที่สอง ความเหมาะสมของบทเพลงกับผู้เข้าแข่งขัน บทเพลงที่ง่ายสำหรับบางคน อาจเป็นเรื่องที่ยากสำหรับอีกคน ประเด็นนี้เกิดจากความไม่เหมาะสมในการเลือกบทเพลงที่เหมาะสมกับผู้เข้าแข่งขัน

เมื่อผู้เข้าแข่งขันถูกเลือกให้แสดงบทเพลงที่มีความท้าทาย พวกเขาจะมีความรู้สึกวิตกกังวลสูงขึ้น ในมุมมองด้านเทคนิค บทเพลงระดับยากย่อมต้องการผู้บรรเลงที่มีความเชี่ยวชาญ การให้ความสนใจในประโยคเพลงที่เกินความสามารถของตนเอง มากเกินไป และความกังวลด้านความจำ การจดจำองค์ประกอบในบทเพลงที่ซับซ้อนส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันกังวลเกี่ยวกับการพลาดหรือลืมบางส่วนของบทเพลงระหว่างการบรรเลง ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจได้ ประการต่อมา ความไม่มั่นใจในตนเองของผู้เข้าแข่งขันโดยคิดในเชิงลบว่าตนเองทำได้ไม่ดีพอ และประเมินความสามารถตนเองว่ายังไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความกลัวภายในจิตใจ ส่งผลให้ต้องแบกรับความเสี่ยงที่มากขึ้น ประกอบกับการรับรู้ถึงภัยคุกคามจากการวิพากษ์วิจารณ์ภายนอกและการกลัวบรรเลงผิดพลาด ทั้งนี้ อาจเกิดจากผลลัพธ์ของประสบการณ์อันเลวร้ายในอดีต ประการที่สี่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบของผู้เข้าแข่งขัน การตั้งความคาดหวังไว้สูงในการบรรเลงอย่างไร้ที่ติ มีมาตรฐานที่ไม่สมจริงกับตนเอง และแสวงหาความสมบูรณ์แบบในทุกด้านของการแสดง อาจทำให้ผู้เข้าแข่งขันเกิดแรงกดดันจนเกิดเป็นความเครียดได้ ประการสุดท้าย การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ผู้เข้าแข่งขันอาจเปรียบเทียบตนเองกับผู้เข้าแข่งขันคนอื่นหรือนักเปียโนที่ได้รับฟังมาจากสื่อต่าง ๆ ที่แสดงบทเพลงขึ้นเดียวกันได้อย่างสมบูรณ์ หรือการตีความบทเพลงที่แตกต่างจากของตนเอง สิ่งนี้นำไปสู่ความรู้สึกแตกต่างจากผู้อื่นและก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ ทำให้เกิดความไม่มั่นใจและความเครียดตามมา ทั้งนี้บรรวมไปถึงปัญหาทางด้านกายภาพ เช่น การขาดการพักผ่อน โภชนาการที่ไม่เหมาะสม การใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติด ความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกที่เกี่ยวข้องกับการบรรเลงเปียโน ความวิตกกังวลในการแสดงหรือที่เรียกว่า อาการตกใจบนเวทีเป็นสิ่งที่ผู้เข้าแข่งขันหลายคนต้องเผชิญ อาการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกประหม่า กลัว วิตกกังวล การจินตนาการไปต่าง ๆ นานา สัมพันธ์เนื่องกับความตื่นตัวทางสรีรวิทยาที่เพิ่มขึ้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ทำทางการแสดงออก ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ปากแห้ง การหายใจเร็ว เป็นต้น ส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันควบคุมร่างกายและจิตใจไม่ได้ เนื่องจากการบรรเลงเปียโนต้องอาศัยการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดเล็ก ดังนั้นผลกระทบจะเกิดได้ง่ายจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเพียงเล็กน้อย (Gill et al., 2006) แม้ว่าผู้เข้าแข่งขันที่มีความวิตกกังวลส่วนใหญ่สังเกตเห็นและระมัดระวังในการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเหล่านี้ แต่การพยายามควบคุมร่างกายและจิตใจหรือการจัดการความวิตกกังวลไม่ถูกวิธี อาจทำให้อาการวิตกกังวลทางร่างกายและจิตใจเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการบรรเลงลดลงตามไปด้วย ดังที่กล่าวมาข้างต้น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลของผู้เข้าแข่งขันอาจมีเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรืออาจผสมผสานทับซ้อนในหลากหลายประเด็น ส่งผลให้อาการทางสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงและรุนแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่สำหรับผู้เข้าแข่งขันบางคนยังคงไม่สามารถจัดการได้ อิทธิพลของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีมีความซับซ้อน ผู้แสดงจึงต้องรับความเสี่ยง ความรู้สึกกลัว และหาวิธีแก้ไข ปัญหาของตนเองเพื่อความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ

แนวทางการจัดการความวิตกกังวลด้วยตนเองสำหรับผู้เข้าแข่งขันมือใหม่

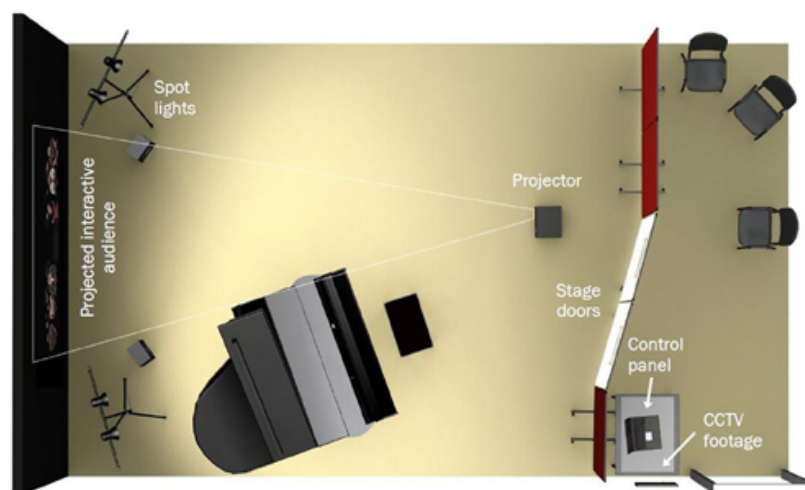
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมีความเชื่อมโยงกัน และต้องการการจัดการปัญหาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ วิธีการบรรเทาความวิตกกังวลในการแสดงเปียโนสำหรับผู้เข้าแข่งขันมือใหม่อย่างได้ผล สามารถทำได้ดังนี้

ประการแรก การใช้เทคนิคจินตนาการภาพและสร้างสถานการณ์เสมือนจริง เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้เข้าแข่งขัน ดังเช่นนักกีฬาสีส่วนใหญ่ได้รับการฝึกฝนให้เห็นถึงภาพเป้าหมายก่อนการแข่งขัน โดยการฝึกฝนให้นักกีฬาความสำเร็จและการเป็นผู้ชนะ เทคนิคนี้สามารถสร้างภาพเหตุการณ์ในอนาคตได้ด้วยการจินตนาการถึงข้อมูลและเตรียมพร้อมอย่างเหมาะสมโดยการฝึกฝนล่วงหน้า สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลในการแสดงของนักศึกษาเครื่องมือเอกเปียโน จำนวน 54 คน ในวิทยาลัยดนตรี มหาวิทยาลัยแห่งรัฐฟลอริดา (Huang, 2011) โดยการจินตนาการภาพ ผลการวิจัย พบว่า การจินตนาการภาพเสมือนจริงเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการวิตกกังวลทางสรีรวิทยาและจิตใจได้ดี ผู้เข้าแข่งขันควรตัดสินใจเลือกสิ่งที่คุณเองอยากให้เกิดขึ้นและเน้นไปที่

ความสำเร็จแบบที่ต้องการ เลือกความฝันหรือเป้าหมายเพื่อเริ่มจินตนาการ เช่น ลองนึกภาพผลลัพธ์การประสบความสำเร็จในการบรรเลง มีแนวคิดในการจินตนาการว่าตนเองจมอยู่กับการแข่งขันในอนาคตอย่างละเอียดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดจินตนาการรับรู้ถึงความรู้สึกของสิ่งที่เห็นและการได้ยินเสียงต่าง ๆ จินตนาการว่าตนเองอยู่ในการแข่งขันและกำลังแสดงเปียโนบนเวที นึกถึงบรรยากาศบนเวที เครื่องแต่งกาย ท่าทางในการนำเสนอ น้ำหนักคีย์เปียโน อาการประหม่า การสั่นไหว ระดับเสียง โทนเสียงที่ต้องการในการแสดงให้สมบูรณ์ที่สุด ในตอนท้ายให้ผู้เข้าแข่งขันจินตนาการถึงความสำเร็จ พร้อมกับได้รับเสียงปรบมืออย่างกระตือรือร้นจากผู้ชม รับรู้ถึงความคุ้นเคยกับเหตุการณ์เหล่านั้นและฝึกจินตนาการภาพเป็นประจำในสถานที่เงียบสงบ เมื่อจินตนาการว่าทุกขั้นตอนของการแข่งขันเป็นไปด้วยดี ความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจในการก้าวสู่ความสำเร็จจะตามมา คุยกับตนเองในเชิงบวกโดยการพูดในใจหรือเปล่งเสียงออกมา ช่วยสร้างสภาวะภายในให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และแรงจูงใจที่ดี มุ่งเน้นไปที่เป้าหมายเฉพาะที่อยู่ในการควบคุมของตนเองโดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น อีกเทคนิคที่สัมพันธ์เกี่ยวกับการจินตนาการภาพ คือ การสร้างสถานการณ์จำลองเสมือนจริงด้วยการใช้เทคโนโลยีจำลองสภาพแวดล้อมเชิงโต้ตอบเสมือนจริงเพื่อแก้ไขปัญหาในด้านความวิตกกังวลหรือตื่นเวที ช่วยให้ผู้เข้าแข่งขันเปิดรับประสบการณ์การแสดงที่สมจริงซ้ำแล้วซ้ำอีก การออกแบบจำลองสภาพแวดล้อมเฉพาะได้รับการทดสอบและถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวาง (Bissonnette et al., 2016) เทคนิคการสร้างสถานการณ์เสมือนจริงเพื่อจัดการความวิตกกังวลสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้สภาพแวดล้อมการจำลองเสมือนจริง โดยศึกษาและทดลองกับนักเรียนเครื่องมืไวโอลินชั้นสูง จำนวน 11 คน ในการจำลองจะให้นักเรียนแสดงดนตรีเสมือนจริงโดยมีจอภาพที่แสดงสถานที่เสมือนจริงทั้งเวทีแสดงและจอภาพคณะกรรมการตัดสิน ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่า การจำลองภาพเสมือนจริงมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาทักษะทางดนตรี และมีการเก็บรวบรวมข้อมูลความวิตกกังวลด้วยคลื่นไฟฟ้าหัวใจในการแสดงจำลองและแสดงจริงกับคณะกรรมการจริง ผลลัพธ์แสดงถึงระดับความวิตกกังวลที่มีความใกล้เคียงกันของทั้งสองสถานการณ์ บ่งชี้ถึงการตอบสนองต่อการทดสอบจำลองนั้นใกล้เคียงกับการทดสอบจริงอย่างมีนัยสำคัญ (Williamon et al., 2014)

ภาพ 1

รูปแบบการจำลองสถานการณ์การแสดงเสมือนจริง (The performance simulator)



Noted. From Williamon, A., Auffegger, L., & Eiholzer, H., (2014). Simulating and stimulating performance: introducing distributed simulation to enhance musical learning and performance. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 25 (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00025>)

ประการที่สอง การวางแผนและเตรียมความพร้อม การฝึกฝนให้มีความชำนาญและเก็บรายละเอียดต่าง ๆ ในบทเพลง การเตรียมความพร้อมเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงเปียโนอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าผู้เข้าแข่งขันฝึกซ้อมจนกระทั่งชำนาญ สมองจะรับรู้และจดจำถึงประสาทสัมผัสของร่างกายทุกส่วนที่ใช้งาน ทำให้ผู้เข้าแข่งขันบรรเลงได้ดีแม้ในขณะที่ยังวิตกกังวล ในกรณีที่บทเพลงมีความยาก ควรใช้เวลาสองถึงสามเดือนในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องก่อนการแข่งขัน สิ่งที่ต้องระวัง คือ การฝึกซ้อมที่มากเกินไป โดยเฉพาะในช่วงสัปดาห์สุดท้ายก่อนการแข่งขัน เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมจนทำให้เกิดข้อผิดพลาดในการบรรเลงเพิ่มขึ้นมา ทำให้ผู้เข้าแข่งขันสูญเสียความมั่นใจและส่งผลกระทบต่อเนื่องไปจนถึงการแข่งขัน การฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความมั่นใจเริ่มต้นโดยการฝึกซ้อมให้ช้า ๆ ใจเย็น ในการแข่งขัน เปียโน สภาวะแวดล้อมภายใต้การกดดันจะส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน (adrenaline) ออกมามากกว่าปกติ ซึ่งเป็นเรื่องยากมากที่จะควบคุมร่างกาย การฝึกซ้อมอย่างช้าเป็นการบังคับให้ผู้เข้าแข่งขันโฟกัสสัดส่วนของทำนองและเสียงประสาน เป็นการจัดการกับความไม่สม่ำเสมอ และรับฟังสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง บ่อยครั้งที่ผู้เข้าแข่งขันฝึกซ้อมอย่างรวดเร็วเพื่อหลบเลี่ยงจุดที่เป็นปัญหา โดยหวังว่าจุดเหล่านั้นจะหายไปเมื่อเวลาผ่านไป การกระทำนี้เป็นการแก้ปัญหาที่ผิดวิธี ข้อดีอีกประการหนึ่งของการฝึกซ้อมอย่างช้า คือ ผู้เข้าแข่งขันจะรู้ได้อย่างแน่ชัดว่าตนเองจดจำท่อนนั้นจริงหรือไม่ เมื่อมีเวลาควรฝึกซ้อมโดยการแยกมือเพื่อฟังแนวทำนองและแนวประสานทางดนตรีที่แท้จริง เป็นการซ้อมจากจุดเล็กไปหาจุดใหญ่ และช่วยในการปรับสภาพกล้ามเนื้อและบทเพลงให้มีความลื่นไหลมากขึ้น เมื่อเกิดข้อผิดพลาดเฉพาะจุด ควรทำการแยกซ้อมแค่จุดนั้นให้ชำนาญเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจส่งผลให้เกิดความกังวลจนนำไปสู่ปัญหาใหญ่ โดยจุดที่เป็นปัญหาอาจเกี่ยวข้องกับการใช้นิ้วที่ไม่ถูกต้อง รูปแบบจังหวะมีความซับซ้อน ปัญหาในการบรรเลงรวมมือ เป็นต้น เมื่อบรรเลงบทเพลงที่มีความยาวควรจดจำระดับเสียงผ่านการสร้างเรื่องราวในขณะที่บรรเลง เพื่อเป็นการจัดกลุ่มและมีสมาธิกับบทเพลงในแต่ละท่อน เป็นการรักษาสมดุลของระดับเสียงในการแข่งขันขณะเกิดอาการตื่นเวที ยกตัวอย่าง การจินตนาการถึงป่าอันเขียวชอุ่ม การเดินทางผ่านทิวเขา นกร้องขับกล่อมบทเพลง เป็นต้น สิ่งที่สำคัญคือการฝึกฝนโดยใช้นิ้วนิ้วนวมทุกครั้ง ทำให้ผู้เข้าแข่งขันพบจุดที่เป็นปัญหาได้โดยง่ายและเป็นการรักษาจังหวะให้คงที่ขณะบรรเลง รวมไปถึงการตรวจสอบการใช้นิ้ว และการเคลื่อนไหวร่างกายขณะบรรเลงที่มีความเหมาะสมกับตัวผู้เข้าแข่งขันเอง โดยให้แน่ใจว่า นิ้วและตำแหน่งของมือที่ใช้อยู่มีประสิทธิภาพสูงสุด ในการฝึกควรปรับแค่ช่วงระยะการฝึกซ้อมแรกเริ่มเท่านั้น เนื่องจาก การแก้ไขช่วงก่อนแข่งอาจทำให้เกิดความประหม่าและผิดพลาดในการแข่งขันได้ แม้ว่าการฝึกฝนและการเตรียมความพร้อมอย่างเข้มข้นจะเพิ่มทักษะอย่างไม่ต้องสงสัย แต่สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ การคัดเลือกบทเพลงที่มีความเหมาะสมกับฐานทักษะของตัวผู้เข้าแข่งขันเอง

ประการถัดไป การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายใช้เทคนิคที่เรียกว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation: PMR) วิธีนี้ถูกคิดค้นโดย Edmund Jacobson คือ กระบวนการเกร็งกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ช่วยลดความเครียด สงบสติอารมณ์ และเกิดสมาธิ มีผลทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำหน้าที่เด่นชัด และลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) โดยสมองหยุดส่งสัญญาณที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และลดการใช้ออกซิเจน เทคนิค PMR มีรูปแบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2 ประเภท คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ (active progressive relaxation) ให้ผู้เข้าแข่งขันเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายให้เต็มที่ โดยเกร็งค้างไว้ประมาณ 5-7 วินาที หลังจากนั้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงอย่างช้า ๆ จนร่างกายรู้สึกถึงสภาวะผ่อนคลาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่เกร็งกล้ามเนื้อ (passive progressive relaxation) ให้ผู้เข้าแข่งขันใช้ความคิดและจิตสัมผัสให้อยู่ที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย โดยไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ การรับรู้ว่าอวัยวะส่วนต่าง ๆ อยู่ในสภาวะผ่อนคลายโดยใช้แนวคิดที่ว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกิดการเกร็ง และการเพิ่มการเกร็งกล้ามเนื้อจะเพิ่มความเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ช่วยทำให้เกิดการฝึกควบคุมความคิดอย่างเป็นระบบ ทำให้สงบและมีสมาธิมากขึ้น เป็นการใช้ความคิดความรู้สึกไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการให้รู้ตัวว่ากล้ามเนื้อตรงจุดนั้นเกิดการผ่อนคลาย

ส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวล เนื่องจากขณะที่การเกร็งเครียดเกิดขึ้นนั้นผู้เข้าแข่งขันไม่รู้ตัว ส่งผลให้กระบวนการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมักกระทำไปโดยจิตไร้สำนึก เทคนิคนี้เป็นการแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้น ทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้สึกร่างกายแปรเปลี่ยนเป็นการเกร็งที่รู้ตัวหรืออยู่ในระดับจิตสำนึก ผู้เข้าแข่งขันควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการเปิดดนตรีพื้นหลังที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น เสียงธรรมชาติ เสียงน้ำ หรือเสียงทะเล เป็นต้น ช่วงการฝึกให้ปิดตาในท่านอนหรือนั่ง ปลอ่ยร่างกายผ่อนคลาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที ดังที่งานวิจัยหลายชิ้นศึกษาเกี่ยวกับการหายใจและการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในการแสดงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Huang, 2011, Khalsa et al., 2013; Stern et al., 2012)

ผู้เข้าแข่งขันควรทำการอุ่นเครื่องก่อนทำการแข่งขัน จุดผิดพลาดอันใหญ่หลวงในการบรรเลงเปียโนโดยเฉพาะการแข่งขันรายการใหญ่ คือ ถ้าอวัยวะในร่างกายแข็งเกร็งจะเกิดปัญหาไม่แตกต่างกับการแสดงบนเวทีของนักแสดงหรือนักกีฬาที่ไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันควรแบ่งท่อนเพลงที่ใช้แข่งขันนำมาฝึกซ้อม 2-3 ครั้ง เพื่อเป็นการอุ่นเครื่องก่อนการแข่งขัน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่ง คือ การฝึกลมหายใจ โดยหายใจเข้าลึก ๆ อย่างช้าสามารถช่วยในเรื่องระบบประสาทและสมาธิของผู้เข้าแข่งขันได้ ให้เลือกสถานที่ที่เงียบสงบไม่มีใครรบกวน ยืนพิงหลังและศีรษะติดกำแพง อาจนั่งบนเก้าอี้ที่วางชิดผนัง หลังจากนั้นทำการหลับตาและรับรู้ถึงลมหายใจของตนเอง เอามือข้างหนึ่งทาบบนหน้าอก มืออีกข้างวางบนกระบังลม หายใจทางจมูกและเก็บไว้เป็นเวลา 4 วินาที หลังจากนั้นหายใจออกทางปากอย่างช้า ซึ่งระยะเวลาของการหายใจออกจะนานกว่าระยะเวลาของการหายใจเข้า รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของซี่โครงและหน้าท้อง ขณะหายใจเข้าและออก ทำซ้ำจำนวน 5 ครั้ง แล้วจึงกลับเข้าสู่การหายใจตามปกติ หลังจากผ่านไป 2 นาที ให้หายใจในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง รวม 40-60 ครั้งต่อวัน และทำเป็นกิจวัตรประจำวัน (Egilmez, 2012; Huang, 2011) โดยการฝึกหายใจที่ถูกต้องเป็นก้าวแรกในการลดความเครียดอันเนื่องมาจากสารอะดรีนาลีนหลัง ส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย

ประการที่สี่ เกร็ดเล็กน้อยที่ผู้เข้าแข่งขันมือใหม่ควรให้ความสำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมพื้นฐานอย่างสมดุล การดื่มน้ำให้เพียงพอและการรับประทานอาหารเบา ๆ ช่วยบรรเทาความวิตกกังวลได้ เนื่องจากเป็นการสนับสนุนสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ การดื่มน้ำในปริมาณที่พอเหมาะทุกวันเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสมดุลของร่างกายและช่วยเสริมสร้างจิตใจให้ปลอดโปร่งและลดความกังวลใจ ก่อนการแข่งขันเมื่อเริ่มรู้สึกประหม่าหรือคอแห้งควรดื่มน้ำอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความตึงเครียดได้ ประกอบกับการรับประทานอาหารอย่างสมดุล ควรรับประทานอาหารที่สมดุลก่อนการแข่งขันประมาณ 2-3 ชั่วโมง รวมถึงอาหารที่ให้พลังงาน เช่น โปรตีนไขมัน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ลดความเสี่ยงในการเกิดอาการวิตกกังวล หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานและคาเฟอีน เพราะอาจทำให้เกิดอาการใจสั่น กระวนกระวายใจ และการเพิ่มความมั่นใจด้วยการแต่งกาย การแต่งกายควรดูดีในรูปแบบและความชอบของผู้เข้าแข่งขัน โดยระหว่างการฝึกซ้อมควรสวมชุดที่ใช้ในการแข่งขันเพื่อช่วยให้คุ้นเคยกับความรู้สึกและรูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างคล่องตัว ประกอบกับการฝึกฝนต่อหน้าเพื่อน ครอบครัว หรือผู้ชม วิธีการนี้จะทำให้เกิดความสบายใจกับบุคลิกของตนเองมากขึ้นเมื่ออยู่บนเวทีการแข่งขันจริง

ประการสุดท้าย หากผู้เข้าแข่งขันไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลในการแสดงด้วยตนเองได้ควรรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ อาจเป็นนักจิตวิทยาหรือนักดนตรีบำบัด บุคคลเหล่านั้นมีประสบการณ์ในการจัดการความวิตกกังวล แนะนำกลยุทธ์ และวิธีการที่เหมาะสมตามแต่ละบุคคลได้ โดยการได้รับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญในปัจจุบันมีแนวทางมากมาย ยกตัวอย่าง การใช้เทคนิคอะเล็กซานเดอร์ (Alexander Technique) เทคนิคนี้เป็นที่ยอมรับในการลดความวิตกกังวลและความเป็นไปได้ที่จะเกิดการบาดเจ็บจากการแสดง ช่วยให้ผู้เข้าแข่งขันพัฒนาคุณภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในการบรรเลงได้อย่างถูกต้องและเป็นไปอย่างธรรมชาติ อีกทั้งยังช่วยปรับปรุงคุณภาพของการบรรเลง จุดสำคัญของเทคนิคอะเล็กซานเดอร์ คือ การแก้ไขท่าทางพื้นฐาน เริ่มต้นจากศีรษะนำทิศทางการเคลื่อนไหว และสังเกตสรีระที่ทำงานติดตามมา สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อรูปร่างเสียงและความรู้สึกของร่างกาย (Arnold & Gillerman, 2016) ซึ่งเป็นการแก้ไขกระบวนการภายใน

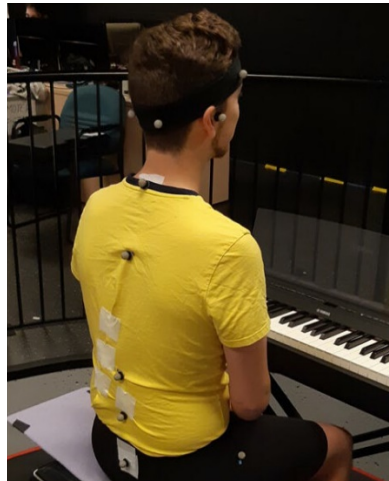
ทั้งนี้ควรรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในการจัดทำทางที่ถูกต้อง เมื่อกระทำได้อย่างถูกต้องจะทำให้ผู้เข้าแข่งขันเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดและทำให้มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่สำรวจประสิทธิภาพของเทคนิคอเล็กซานเดอร์ในการลดความตึงเครียดในการบรรเลงเปียโนจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยท้องถิ่นในมาเลเซีย เครื่องมือเอกเปียโน จำนวน 15 คน โดยใช้หลักการสำคัญสี่ประการของเทคนิคนี้ สังเกตการณ์และบันทึกรายงานความตึงเครียดทั้งหมด 14 สัปดาห์ ทำการสอนโดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเทคนิคอเล็กซานเดอร์ ผลลัพธ์บ่งชี้ว่า เทคนิคนี้สามารถช่วยลดความตึงเครียดได้ (Loo et al., 2015) สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาและประเมินหลักฐานที่มีประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคอเล็กซานเดอร์ เกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานของนักดนตรีในเรื่องความวิตกกังวล โดยตรวจสอบการทำงานของระบบทางเดินหายใจและท่าทาง ผลการวิจัยสรุปว่า เทคนิคอเล็กซานเดอร์ช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานของนักดนตรี พัฒนาคุณภาพการบรรเลง ส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินหายใจและจัดทำทางลดการบาดเจ็บได้ดี (Klein & Bayard, 2013)

เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดการและลดความวิตกกังวลของผู้เข้าแข่งขันเปียโนข้างต้น ควรคำนึงถึงการบันทึกความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเอง เพื่อสะท้อนถึงการตระหนักรู้ในตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการควบคุมตนเอง การประเมินความสามารถอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นตัวกลางเชื่อมต่อกับตนเอง สื่อถึงองค์ประกอบเชิงบวกของเรื่องที่เกิดขึ้นก่อนหน้า มีส่วนช่วยในการระบุแหล่งที่มาภายในและควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

ภาพ 2

เครื่องหมายหมุดสะท้อนแสงถูกติดตั้งบนตำแหน่งทางกายวิภาค (Reflective markers were placed on the following anatomical locations)



Noted. From Wong, G. K., Comeau, G., Russell, D., & Huta, V. (2023). The effect of lessons in the Alexander Technique on pianists' posture during performance. *Musicae Scientiae*, 00(0), <https://doi.org/10.1177/10298649231172928>

สรุปผล

การเรียนรู้แนวทางการจัดการความวิตกกังวลด้วยตนเองเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้เข้าแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้เข้าแข่งขันมือใหม่ที่ขาดประสบการณ์และต้องรับมือกับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก วิธีจัดการกับความวิตกกังวลในการแสดงเปียโนสำหรับผู้เข้าแข่งขันมือใหม่อย่างได้ผล ได้แก่ ประการแรก การใช้การจินตนาการภาพและการสร้างสถานการณ์เสมือนจริง การจำลองสถานการณ์จริงไม่ใช่แค่เทคนิคการสร้างความรู้สึกที่ดีเท่านั้น แต่เป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าสามารถกระตุ้นเส้นประสาทสมองเช่นเดียวกับการได้รับประสบการณ์จริง ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นทางบวกและเพิ่มความมั่นใจ ทำให้มีสมาธิกับเป้าหมายและเตรียมพร้อมเพื่อรับมือและคว้าโอกาสที่จะช่วยให้ผู้เข้าแข่งขันบรรลุเป้าหมายได้ ประการที่สอง การวางแผนและเตรียมความพร้อม การฝึกซ้อมจนกระทั่งชำนาญ สมอลจะจดจำและรับรู้ถึงประสาทสัมผัสร่างกายทุกส่วนที่จะถูกใช้งานอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้เข้าแข่งขันบรรเลงได้ดีแม้ในขณะที่วิตกกังวล ประการถัดไป การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกลมหายใจ การฝึกการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ เป็นเทคนิคในการช่วยลดความเครียด สงบสติอารมณ์ และเกิดสมาธิ เป็นการแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้น ทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้สึกรับรู้เปลี่ยนแปลงเป็นการเกร็งที่รู้ตัวหรืออยู่ในระดับจิตสำนึก ประการที่สี่ การปรับพฤติกรรมพื้นฐานอย่างสมดุล การดื่มน้ำและการรับประทานอาหารให้เพียงพอเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานและคาเฟอีนเพราะอาจทำให้กระวนกระวายใจ รวมไปถึงระหว่างการแข่งขันควรสวมชุดที่ใช้ในการแข่งขันเพื่อช่วยให้คุ้นเคยและคล่องตัว ประการสุดท้าย การได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ อาจเป็นนักจิตวิทยาหรือนักดนตรีบำบัด บุคคลเหล่านี้มีประสบการณ์ในการจัดการความวิตกกังวล แนะนำกลยุทธ์ และวิธีการที่เหมาะสมตามแต่ละบุคคลได้

การใช้เทคนิคการจัดการความวิตกกังวลในการแข่งขันเปียโนด้วยตนเองอาจได้ผลแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความพร้อมทางสภาวะร่างกายและจิตใจ สภาพแวดล้อม สารเคมีในสมอง เป็นต้น จากประสบการณ์ของผู้เขียนและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งผู้เรียนเข้าแข่งขันเปียโนหลายท่านให้ความคิดเห็นว่า การใช้เทคนิคการจัดการความวิตกกังวลแบบผสมผสานสามารถช่วยจัดการความวิตกกังวลได้มากกว่าการเน้นที่เทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง โดยส่วนใหญ่แล้วการฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญและถูกต้องเป็นสิ่งที่ผู้เข้าแข่งขันทุกคนควรยึดถือและควรมีเป็นหลักสำคัญ ผนวกกับกลยุทธ์อื่น ๆ ที่นำมาเลือกปฏิบัติโดยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยจัดการความวิตกกังวลในการแข่งขันที่มีความกดดันสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

อนึ่ง เกรียดย่อมมีสองด้านเสมอ การประสพกับความวิตกกังวลก่อน ระหว่าง หรือหลังการแข่งขันในระดับที่พอเหมาะเป็นเรื่องที่ดี เนื่องจากเป็นการตอบสนองของระบบประสาทสมอง ทำให้ผู้เข้าแข่งขันมีความตื่นตัวในการทำสิ่งต่าง ๆ เกิดการตอบสนองที่รวดเร็ว และมีพลังพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ด้วยเหตุนี้ การบรรลุผลการแสดงในการแข่งขันที่ดีที่สุด คือ การรักษาสมดุลในการทำงานร่วมกันของความสามารถทางดนตรีและความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเป็นธรรมชาติ

รายการอ้างอิง

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arnold, J., Gillerman, H., & Zimmerer, T. (n.d.). *Posture and the Alexander technique*.
<https://alexandertechnique.com/articles/posture/>

- Berehova, O., & Volkov, S. (2019). Piano competitions in the socio-cultural realities of globalization. *Journal of History Culture and Art Research*, 8(4), 329-346. <https://doi.org/10.7596/taksad.v8i4.2325>
- Bissonnette, J., Dubé, F., Provenche, M. D., & Sala, M. T. M. (2016). Evolution of music performance anxiety and quality of performance during virtual reality exposure training. *Virtual Reality*, 20(1), 71–81. <https://doi.org/10.1007/s10055-016-0283-y>
- Egilmez, H. O. (2012). Music education students' views related to the piano examination anxieties and suggestions for coping with students' performance anxiety. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 2088-2093. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.433>
- Gill, A., Murphy, F. P., & Rickard, N. S. (2006). A preliminary examination of the roles of perceived control, cortisol and perceptions of anxiety in music performance. *Australian Journal of Music Education*, (1), 32-47.
- Hernández, S. O., Zarza-Alzugaray, F. J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3), 460–472. <https://doi.org/10.1177/0255761418763903>
- Huang, M. S. (2011). *Coping with performance anxiety: College piano students' perceptions of performance anxiety and potential effectiveness of deep breathing, deep muscle relaxation, and visualization* [Doctoral dissertation, The Florida State University]. FSU Digital Libraries. http://purl.flvc.org/fsu/fd/FSU_migr_etd-3676
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>
- Khalsa, S. B. S., Butzer, B., Shorter, S., Reinhardt, K. M., & Cope, S. (2013). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 19(2), 34–45. <https://www.researchgate.net/publication/236223778>
- Loo, F. Y., Evens, G. I., Hashim, M. N., & Chiat, L. F. (2015). Tension release in piano playing: Teaching Alexander Technique to undergraduate piano majors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2413-2417. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.910>
- Mitchell, N. (2016). Beginning and intermediate piano students' experiences participating in evaluative performances. *International Journal of Music Education*, 35(4), 515-525. <https://doi.org/10.1177/0255761416667463>
- Nadler, R. T., Rabi, R., & Minda, J. P. (2010). Better mood and better performance: Learning rule described categories is enhanced by positive mood. *Psychological Science*, 21(12), 1770-1776. <https://doi.org/10.1177/0956797610387441>
- Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438–449. <https://doi.org/10.1177/0305735614540018>
- Orejudo, S., Zarza-Alzugaray, F. J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education* 36, 460–472. <https://doi.org/10.1177/0255761418763903>

- Osborne, M. S., & Kirsner, J. (2022). Music performance anxiety. In G. E. McPherson (Ed.), *Oxford Handbook of Music Performance* (Vol. 2, pp. 204-231). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190058869.013.11>
- Osborne, M. S., & McPherson G. E. (2019). Precompetitive appraisal, performance anxiety and confidence in conservatorium musicians: A case for coping. *Psychology of Music* 47(3), 451–462.
<https://doi.org/10.1177/0305735618755000>
- Stern, J. S., Khalsa, S. B. S., & Hofmann, S. G. (2012). A yoga intervention for music performance anxiety in conservatory students. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(3), 123–128.
<https://doi.org/10.21091/mppa.2012.3023>
- van Kemenade, J. F., van Son, M. J., & van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychol. Rep.*, 77(2), 555–562.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.555>
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *J. Affect. Disord.*, 18(3), 177–185.
- Williamon, A., Auffegger, L., & Eiholzer, H. (2014). Simulating and stimulating performance: introducing distributed simulation to enhance musical learning and performance. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00025>
- Wong, G. K., Comeau, G., Russell, D., & Huta, V. (2023). The effect of lessons in the Alexander Technique on pianists' posture during performance. *Musicae Scientiae*, 00(0).
<https://doi.org/10.1177/10298649231172928>
- Yoshie, M., Kanazawa, E., Kudo, K., Ohtsuki, T., & Nakazawa, K. (2011). Music performance anxiety and occupational stress among classical musicians In J. Langan-Fox, & C. Cooper (Eds.), *Handbook of Stress in the Occupations* (pp. 409–425). Edward Elgar Publishing.