

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพอ
การยอมรับ และ ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ในนักแสดงละครเวที



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG TRAIT ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, FLOW,
ACCEPTANCE AND THEATRE PERFORMANCE ANXIETY IN THEATRE ACTORS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัว
	การถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และ ความ
	วิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ในนักแสดงละครเวที
โดย	น.ส.อาภัสสร ผาติตานนท์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณะบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

อภัสสร ผาติตานนท์ : ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และ ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ในนักแสดงละครเวที. (RELATIONSHIPS AMONG TRAIT ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, FLOW, ACCEPTANCE AND THEATRE PERFORMANCE ANXIETY IN THEATRE ACTORS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และ ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที กลุ่มตัวอย่างคือนักแสดงละครเวทีอายุระหว่าง 18-62 ปี มีประสบการณ์แสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง โดยละครดังกล่าวเป็นละครที่จัดแสดงเต็มเรื่องและมีผู้ชมอย่างเป็นทางการ ไม่ใช้การแสดงเฉพาะบางฉากหรือบางองค์เพื่อการฝึกหัดหรือซ้อม กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 205 คน ใช้เครื่องมือวัดในการวิจัย 5 ฉบับ ได้แก่ มาตรฐานบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล มาตรฐานความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ มาตรฐานความเพลิน มาตรฐานการยอมรับ และมาตรฐานความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = .52, p < .001$, หนึ่งหาง) ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = .66, p < .001$, หนึ่งหาง) ความเพลินมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = -.44, p < .001$, หนึ่งหาง) การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = -.41, p < .001$, หนึ่งหาง) และบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .50, p < .001$) และอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ร้อยละ 50

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6077627038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Theatre Performance Anxiety, Trait Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Flow, Acceptance

Arpassorn Patitanon : RELATIONSHIPS AMONG TRAIT ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, FLOW, ACCEPTANCE AND THEATRE PERFORMANCE ANXIETY IN THEATRE ACTORS. Advisor: Asst. Prof. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D.

The purpose of this study was to examine the relationships among trait anxiety, fear of negative evaluation, flow, acceptance, and theatre performance anxiety. Participants were 205 theatre actors, aged between 18-62, who had a role in an official full production of a straight or musical play. Scene works and excerpts were not included. Participants responded to a set of questionnaires measuring trait anxiety, fear of negative evaluation, flow, acceptance, and theatre performance anxiety. Pearson's correlation coefficient and Multiple Regression Analysis were used to analyze the data. Results revealed that trait anxiety was significantly and positively correlated with theatre performance anxiety ($r(203) = .52, p < .001, \text{one-tailed}$), fear of negative evaluation was significantly and positively correlated with theatre performance anxiety ($r(203) = .66, p < .001, \text{one-tailed}$), flow was significantly and negatively correlated with theatre performance anxiety ($r(203) = -.44, p < .001, \text{one-tailed}$), acceptance was significantly and negatively correlated with theatre performance anxiety ($r(203) = -.41, p < .001, \text{one-tailed}$) When examined together, trait anxiety, fear of negative evaluation, flow and acceptance significantly predicted theatre performance anxiety and account for 50% of its variance ($R^2 = .50, p < .001$)

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2020

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ด้วยความช่วยเหลือและความเมตตาจากบุคคลมากมาย ได้แก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ทั้งทางวิชาการและจิตใจ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากข้าพเจ้าไม่ได้รับความมั่นใจและแรงสนับสนุนจากอาจารย์ ขอขอบคุณความเข้าใจและการเป็นพื้นที่กว้างของอาจารย์ที่มีให้ข้าพเจ้าเสมอ ขอขอบคุณ ผศ.ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และ อ. ดร. พนิดา เสือวรรณศรี ที่เมตตาให้ความรู้และช่วยขัดเกลาวิทยานิพนธ์ชิ้นนี้ รวมทั้ง อ.ดร. สมบุญ จารุเกษมทวิ ที่พร้อมช่วยเหลือและใจดีกับข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบคุณคณาจารย์แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่าน ที่ช่วยบ่มเพาะความรู้ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์อันจะสามารถนำไปใช้ได้ตลอดชีวิต คณาจารย์ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เป็นแหล่งเริ่มต้นในการทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่ามหาศาลของศิลปะและการละคร ทั้งยังเมตตาข้าพเจ้าแม้ข้าพเจ้าได้สำเร็จการศึกษาออกไปแล้ว

ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น 33 ทุกคน ที่บากบั่นมาด้วยกัน ช่วยสนับสนุน เป็นแรงใจ แรงผลักดัน พร้อมรับฟังซึ่งกันและกันตลอดมา

ขอบคุณความรักและความเสียสละของพ่อ แม่ ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จจุฬาลงมาทุกช่วงเวลาของชีวิต ขอขอบคุณความอบอุ่นจากกัลยาณมิตรที่ทำให้ข้าพเจ้าไม่เคยโดดเดี่ยว ขอขอบคุณกำลังใจและความเชื่อใจจากทุกคน ที่ทำให้ข้าพเจ้ายืนหยัดอย่างแข็งแรงและมั่นคง

ขอบคุณตนเองที่เชื่อมั่นและพยายาม ขอขอบคุณทุกประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาตั้งแต่ต้นจนจบ วิทยานิพนธ์ชิ้นนี้ ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นอย่างมากมาย

อภัสสร ผาติตานนท์

สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	6
สมมติฐานในงานวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	7
คำจำกัดความในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดง (performance anxiety).....	10
1.1. ความวิตกกังวล (anxiety).....	10

1.2. ความวิตกกังวลทางการแสดง (performance anxiety).....	11
1.3 สาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดง.....	13
1.4. ผลของความวิตกกังวลทางการแสดง.....	16
1.5. การจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง.....	17
2. แนวคิดเกี่ยวกับละครเวทีและการแสดงละครเวที.....	22
2.1. ศิลปะการแสดง (performing arts).....	22
2.2. ละครเวที (play, theatre performance, stage play).....	22
2.2.1. ละครเวทีตามลักษณะละคร.....	22
2.2.2. ละครเวทีตามแนวทางการนำเสนอ.....	23
2.3. การแสดงละครเวที.....	24
2.4. นักแสดงละครเวที.....	24
2.5. การซ้อมละครเวที.....	26
2.6. ลักษณะบทบาทตัวละคร.....	27
3. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety).....	28
3.1. การเกิดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล.....	29
3.2. ผลของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล.....	29
4. แนวคิดเกี่ยวกับความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation).....	30
4.1. ความหมายและลักษณะของความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ.....	30
4.2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและความวิตกกังวลทางการแสดง.....	31
5. แนวคิดเกี่ยวกับความเพลิน (flow).....	32
5.1. ความหมายของความเพลิน.....	32
5.2. องค์ประกอบของความเพลิน.....	33
5.3. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเพลิน.....	34
5.4. ความเพลินและความวิตกกังวล.....	35

5.5. ความเพลลินในการแสดง (flow in performance).....	36
6. แนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับ	36
6.1. องค์ประกอบของแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา	37
6.2. การยอมรับและความวิตกกังวล	39
6.3. การยอมรับและการแสดง.....	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
เกณฑ์คัดเลือก.....	42
เกณฑ์คัดออก	42
วิธีการเข้าถึงและได้มาของกลุ่มตัวอย่าง.....	42
การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือก.....	43
ประเด็นจริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลประชากร (demographic data).....	45
2. มาตรการวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ดัดแปลงและพัฒนาจากมาตร Performance Anxiety Inventory: PAI ของ Nagel, Himle และ Papsdorf (1989)	45
3. มาตรการวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory Form Y: STAI Form Y) ฉบับแปล โดยดาราพรรณ ต๊ะปิ่นตา(2535).....	46
4. มาตรการวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ดัดแปลงและพัฒนาจากมาตร Brief Fear of Negative Evaluation: BFNE ของ Leary (1983).....	47
5. มาตรการวัดความเพลลิน ดัดแปลงและพัฒนาจากมาตร Short Depositional Flow Scale: S DFS-2 ของ Jackson, Eklund และ Martin (2010).....	48
6. มาตรการวัดการยอมรับ จากมาตร Philadelphia Mindfulness Scale: PHLMS โดย Cardaciotto (2008) ฉบับแปลโดยชัชวาล, อรวรรณ และ ภัทราพร (2554).....	50

การพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	55
ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics).....	56
ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา.....	60
ผลการทดสอบสมมติฐาน.....	61
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผลการวิจัย.....	67
ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	79
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	79
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	80
บรรณานุกรม.....	82
ภาคผนวก.....	89
ภาคผนวก ก.....	90
ภาคผนวก ข.....	91
ภาคผนวก ค.....	99
ภาคผนวก ง.....	105
ประวัติผู้เขียน.....	113

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามประเภทละครเวทีที่เคยแสดง เพศ อายุ ปี ประสบการณ์ในการแสดงละครเวที ความถี่ต่อปีในการแสดงละครเวที หน้าที่ที่เคยได้รับที่เกี่ยวข้อง กับการแสดงละครเวที ประสบการณ์การเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง ช่วงเวลาที่เกิดความวิตก กังวลทางการแสดง (N=205).....	57
ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามวิธีที่ใช้จัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง โดย คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ระบุวิธีจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง (157 คน).....	59
ตารางที่ 3 ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งได้แก่ คะแนนสูงสุด (Max) คะแนนต่ำสุด (Min) ค่า มัชฌิมเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis).....	60
ตารางที่ 4 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (N = 205).....	62
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (MRA : Multiple Regression Analysis) ในการทำนาย ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter, N = 205).....	63
ตารางที่ 6 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่ทดสอบ.....	65

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	7
ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของการแสดงกับสิ่งเร้า ตามกฎของ Yerkes - Dodson Wilson (2002)	13
ภาพที่ 3 แบบจำลองความสมดุลระหว่างทักษะของบุคคลและความท้าทายของกิจกรรม พัฒนาจาก แนวคิดของ Csikszentmihályi, 1975, 2002 (อ้างถึงใน Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)	35
ภาพที่ 4 Hexaflex อธิบายคุณลักษณะต่างๆของการยอมรับ (Hayes et al., 2006).....	38



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นสภาวะอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เมื่อเกิดความวิตกกังวล บุคคลจะรู้สึกตึงเครียด มีความคิดกังวลและมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย มนุษย์ทุกคนสามารถ ประสบกับความวิตกกังวลได้ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเป็นในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน บนท้องถนน ในสังคม ฯลฯ ความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมนับเป็นข้อดี คือช่วยให้บุคคลเกิดแรงกระตุ้น เกิดแรง ในการพยายามเอาชนะสิ่งที่คุกคามและความท้าทาย แต่หากความวิตกกังวลมีมากเกินไปก็สามารถ นำพาความไม่สบายใจและรบกวนชีวิตประจำวันของบุคคลได้ ทั้งยังอาจพัฒนาจนกลายเป็นกลุ่ม อาการวิตกกังวล (anxiety disorders) ได้ หากบุคคลตกอยู่ในสภาวะดังกล่าวเป็นระยะเวลานาน (American Psychological Association practice directorate, 2008)

ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น ถูกคุกคาม ทำให้หวาดกลัว (นงค์ นุช เนาะแก้ว, 2560) บุคคลจะคาดการณ์ว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น ไม่ว่าสิ่งที่คุณคามนั้นจะมีอยู่จริง หรือไม่ก็ตาม (Lesse, 1970 อ้างถึงใน Schlenker & Leary, 1982) เหตุการณ์ใดๆที่ทำให้เกิด ความรู้สึกดังกล่าว จึงเป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ตั้งแต่การทำงานภายใต้ ข้อจำกัดด้านเวลา การรักษาพยาบาลผู้ป่วย ไปจนถึงการที่บุคคลต้องแสดงออกหรือกระทำการบางอย่าง ต่อสาธารณชน อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจมีแนวโน้มบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) อยู่ก่อน แล้ว ซึ่งเป็นลักษณะความวิตกกังวลที่มาจากแนวโน้มของบุคคลเอง ซึ่งจะช่วยให้คุณไวต่อเหตุการณ์ ที่ทำให้รู้สึกกังวลได้ง่ายขึ้น (Spielberger, 1966, 1972)

ผู้ทำการแสดง (performers) คือผู้ที่ให้ความบันเทิงแก่ผู้ชมด้วยการแสดง การขับร้อง การ เต้น หรือการเล่นดนตรี (Cambridge Dictionary, 2020) ผู้ทำการแสดง ไม่ว่าจะในฐานะนักเรียน หรือมืออาชีพ มีโอกาสพบเจอความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาทั้งก่อนการแสดง ระหว่างการแสดง หลังการ แสดงหรือในการคัดเลือกเข้าร่วมการแสดง (G. D. Wilson & Roland, 2002) Osborne และคณะ (2002) ได้ให้ความหมายของ ‘ความวิตกกังวลทางการแสดง’ (performance anxiety) ว่าเป็นความ วิตกกังวลในการแสดงต่อคนหมู่มาก มักเกิดขึ้นในหมู่ศิลปิน ทั้งนักดนตรี นักเต้น นักแสดง หรือแม้แต่ ผู้ที่ต้องพูดในที่สาธารณะ งานวิจัยของ Marchant-Haycox และ Wilson (1992) ซึ่งศึกษาความวิตก กังวลในผู้ทำการแสดงแขนงต่างๆ พบว่า ผู้ทำการแสดงหลายแขนงเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง

โดยนักดนตรีเกิดความวิตกกังวลมากที่สุด (ร้อยละ 47) รองลงมาคือนักร้อง (ร้อยละ 38) นักเต้น (ร้อยละ 35) และนักแสดง (ร้อยละ 33) งานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอัตราส่วนของการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงในนักแสดงไม่แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆมากนัก นอกจากนี้เมื่อพิจารณาบริบทการแสดงละครเวที จะเห็นได้ว่าเป็นการแสดงต่อหน้าสาธารณชนและเป็นการแสดงสดที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น นักแสดงจึงไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขหรือเริ่มใหม่ได้ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อผู้ทำการแสดงได้โดยง่าย

ในการเป็นนักแสดงละครเวที บุคคลจำเป็นต้องใช้ทักษะหลายประการเพื่อหลอมรวมตนเองเข้ากับตัวละครและถ่ายทอดออกมาเป็นการแสดงที่มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สามารถสื่อสารไปยังผู้ชมได้ การจะทำได้ดังกล่าว นักแสดงจะต้องผ่านการฝึกฝน การซ้อม สามารถจดจำบทได้อย่างแม่นยำและเข้าใจ จดจำงานที่ต้องทำบนเวทีตามที่ได้ซักซ้อมมา ลำดับการเข้าออก สิ่งของที่ต้องนำเข้าไปหรือนำออกมาจากฉาก ทั้งยังต้องสามารถใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น เสียง ร่างกาย จินตนาการและอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมด้วย (Glenn, 1977) Kassel (2007) ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า นักแสดงจะต้องมีสติ รับผิดชอบต่อตนเองไปพร้อมกับความเป็นไปของบทบาทและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว เช่น เสื้อผ้า เสียง ไฟ จะต้องหลอมรวมจากนั้นจึงแสดงออกมาอย่างไหลลื่นและเต็มเปี่ยม ซึ่งนับเป็นความท้าทายอย่างมาก นักแสดงจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการจัดการใจ เช่น การมีสมาธิจดจ่อ มีกระบวนการจัดการกับความวิตกกังวลและความคิดต่างๆ เพื่อที่จะสามารถทำการแสดงได้อย่างราบรื่น (Maisel 1994; Murphy, 1996 อ้างถึงใน Martin & Cutler, 2002)

ปัจจัยสำคัญอีกประการที่ก่อให้เกิดหรือกระตุ้นความวิตกกังวลของนักแสดงละครเวที คือการที่นักแสดงต้องทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น หรือคือการรับรู้ว่าตนกำลังถูกจับจ้องอยู่ตลอดเวลา Barton (2012) ได้กล่าวไว้ในตำราการแสดง Acting Onstage and Off ว่า นักแสดงละครเวทีจะต้องเปิดประตูรับความกังวลอยู่เสมอและไม่สามารถหลีกเลี่ยงการพบเจอกับผู้ชมได้ เช่นเดียวกับ Glenn (1977) ที่อธิบายว่า นักแสดงจะรู้สึกวิตกกังวลเมื่อใกล้จะต้องทำการแสดง ความกังวลที่ต้องเผชิญกับเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ชมอาจทำให้นักแสดงเปลี่ยนจุดสนใจจากการแสดงไปเป็นตนเอง อาจมีความคิดว่าการแสดงที่กำลังจะเกิดขึ้นจะเลวร้าย ซึ่งเป็นสาเหตุให้การแสดงมีประสิทธิภพน้อยลง นอกจากนี้ R. Cohen (2008) ยังอธิบายว่า นักแสดงละครเวทีมักต้องข้องเกี่ยวกับการประเมิน ตัดสิน คัดเลือก วิจารณ์ จากสายตาของผู้อื่นเสมอ ผู้ทำการแสดงที่มีความวิตกกังวลทางการแสดงสูง มักกังวลว่าผู้ชมจะคิดถึงตนเองอย่างไรและบ่อยครั้งที่คิดว่าผู้ชมจะต้องคิดถึงตนในด้านลบ (M. S. Osborne & Franklin, 2002) การครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในสายตาผู้อื่นจนทำให้ไม่กล้าทำการแสดง

อาจเรียกได้ว่าเป็น ‘ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ’ (fear of negative evaluation) ทำให้ผู้ทำการแสดงไม่สามารถทำการแสดงได้อย่างสิ้นไหลและยังกระตุ้นให้นักแสดงเกิดอาการทางกายและอารมณ์ทางลบอีกด้วย

นอกจากความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบแล้วบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลก็อาจเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงเช่นกัน เนื่องจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเองก็มีคุณลักษณะเกี่ยวกับการคาดการณ์ว่าสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นจะแย่มากพอที่จะทำให้นักแสดงมีแนวโน้มที่จะรู้สึกวิตกกังวลทางการแสดงได้ไวกว่าและง่ายกว่าปกติ (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2002; Smith & Rickard, 2004) Kokotsaki และ Davidson (2003) อธิบายไว้ว่า ผู้ทำการแสดงจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลทางการแสดง อันจะปรากฏผ่านความคิด พฤติกรรมและอาการทางกาย ความคิดที่ว่ามันจะเป็นความคิดคาดการณ์เกี่ยวกับการแสดงในทางร้าย เนื่องมาจากความกลัวการถูกประเมินโดยสายตาผู้ชมและผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอยู่แล้วก็จะสามารถเกิดกระบวนการดังกล่าวได้โดยง่าย

Wilson และ Roland (2002) อธิบายวิธีการต่างๆ ที่นักดนตรีใช้ในการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง ซึ่งได้แก่ การใช้ยา การทำจิตวิเคราะห์ การจัดการความคิด การจัดการพฤติกรรม เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหารและนอนหลับอย่างเหมาะสม โดยวิธีที่ถือว่าเป็นมาตรฐานในการจัดการหรือรักษาบำบัดในปัจจุบัน คือกระบวนการตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งมุ่งเน้นการจัดการความคิดด้านลบที่ไม่สมเหตุผล ผล อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันเริ่มมีการนำแนวคิด Acceptance Commitment Therapy (ACT) ซึ่งพัฒนาต่อยอดจากแนวคิด CBT เข้ามาทดลองกับการบำบัดรักษาหรือจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง (Juncos & Markman, 2016) โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่า การพยายามดิ้นรนจัดการหรือกำจัดอารมณ์ ความคิดที่ไม่พึงประสงค์อาจยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงมากขึ้น วิธีการหนึ่งที่อาจช่วยบุคคลได้คือการยอมรับอารมณ์ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ของตนและอยู่กับปัจจุบันขณะ ในบริบทการแสดง ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ การพยายามกำจัดความวิตกกังวลทั้งหมดอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น บางครั้งนักแสดงจึงต้องยอมรับที่อยู่กับความวิตกกังวลนั้นและทำการแสดงตรงหน้าต่อไปแม้จะไม่สามารถกำจัดความวิตกกังวลออกไปได้อย่างสิ้นเชิง

เมื่อนักแสดงทำการแสดงได้อย่างสิ้นไหล เมื่อนั้นนักแสดงก็จะไม่ติดอยู่ในความวิตกกังวลของตน การทำการแสดงอย่างสิ้นไหล อาจเรียกได้ว่าศิลปินเกิดประสบการณ์ความเพลิน (flow experience) กล่าวคือ ศิลปินรู้สึกกลมกลืนไปกับการแสดง ไม่คำนึงเกี่ยวกับตนเองหรือสายตาผู้อื่น แต่ทำการแสดงได้อย่างไหลลื่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการแสดงนั้น ‘ความเพลิน’ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลให้ความสนใจ มีสมาธิและอยู่กับกิจกรรมตรงหน้าอย่างเต็มที่

สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในการเล่นกีฬา การทำงานศิลปะ การแสดง การทำงานหรือแม้แต่การพูดคุย ความเพลินเป็นกุญแจไปสู่ชีวิตที่มีความสุข ตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (1997) เนื่องจากบุคคลจะเกิดเป้าหมาย เกิดสมาธิในการทำกิจกรรมอันมีเป้าหมายชัดเจน เมื่อทำสำเร็จ บุคคลจะเกิดการพัฒนาทักษะ ทำให้เกิดการเรียนรู้ เริ่มทำกิจกรรมที่ท้าทายขึ้นและรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

ในทางกลับกัน หากนักแสดงไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดงได้ อาจส่งผลให้เกิดการหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ไม่กล้ามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ปฏิเสธโอกาสในทางแสดงหรือยกเลิกการแสดง ไม่ว่าจะยกเลิกการแสดงหรือทำการแสดงแต่ไม่สามารถทำได้ดี บุคคลย่อมรับรู้ตนเองในทางลบ ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง อาจก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางจิตใจและอาชีพ เช่น เลือกรายการเข้าในการจัดการกับความวิตกกังวลจนเกิดการเสพติด หรือเกิดความเครียดต่ออาการกลัวการเข้าสังคม (social phobia) เนื่องจากพบว่าความวิตกกังวลทางการแสดงมีความสัมพันธ์และมีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกับการกลัวการเข้าสังคม (Stephens & Fidler, 1987) วิธีการจัดการความวิตกกังวลที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ทำการแสดง (Wilson & Roland, 2002)

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงมาโดยตลอด แต่ความสนใจในการศึกษามักอยู่ที่กลุ่มนักดนตรีเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักดนตรีคลาสสิก ทั้งนี้มีชื่อเรียกความวิตกกังวลทางการแสดงในนักดนตรีว่า Music Performance Anxiety (MPA) (Kenny & Osborne, 2006; M. S. Osborne & Franklin, 2002) งานวิจัยที่ศึกษาในบริบทของความวิตกกังวลทางการแสดงดนตรี เช่น งานวิจัยของ Roland (1994) ซึ่งพบว่านักดนตรีไม่ว่าจะอายุน้อยหรืออายุมากก็สามารถเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงได้ทั้งสิ้น หรืองานวิจัยของ Zakaria, Musib และ Shariff (2013) ซึ่งระบุว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงสามารถเกิดขึ้นได้ในนักดนตรีทุกคน แต่นักดนตรีที่อายุมากกว่าและมีประสบการณ์มากกว่ามีแนวโน้มที่จะจัดการความวิตกกังวลได้ดียิ่งขึ้น ในงานวิจัยของ Roland (1994) ระบุว่าผู้ทำการแสดงที่มีความชำนาญจะสามารถจัดการตนเองได้ทั้งในเชิงเทคนิคและความวิตกกังวลภายในตนเอง ในขณะที่ผู้ที่มีประสบการณ์น้อยหรืออยู่ในช่วงต้นของเส้นทางการแสดงจะเกิดความวิตกกังวลสูงสุด เนื่องจากผู้ทำการแสดงจะต้องพิสูจน์ตัวเอง สร้างความประทับใจให้กับผู้ชม และจัดการกับความไม่แน่ใจภายในตน ความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์ของผู้ทำการแสดง อย่างไรก็ตาม ผู้ทำการแสดงมืออาชีพยังคงพบความวิตกกังวลทางการแสดงอยู่เสมอเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ การวิจัยที่มีมาก่อนหน้านี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ทำการแสดงทั้งที่อายุมากและน้อย มีและไม่มีประสบการณ์ ต่างก็มีความวิตกกังวลทางการแสดงซึ่งส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมทั้งสิ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด พบว่า ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีอย่างแพร่หลาย รวมไปถึงยังไม่ได้มีการศึกษามากนักในบริบทสังคมไทย แม้ว่าการแสดงละครเวทีจะมีความท้าทายและมีธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลอยู่แล้ว ทำให้นักแสดงละครเวทีเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มเผชิญความวิตกกังวลในระดับสูงและอาจยังไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลนั้นได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยชิ้นนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อตอบช่องว่างการวิจัยที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มนักแสดงละครเวที โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation) ความเพลิน (flow) การยอมรับ (acceptance) และความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (theatre performance anxiety) ในนักแสดงละครเวที (theatre actors) ซึ่งนอกจากเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบริบทดังกล่าวแล้ว ยังอาจนำไปสู่วิธีจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มนักแสดงละครเวทีต่อไปอีกด้วย

คำถามการวิจัย

1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีอย่างไร
2. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

สมมติฐานในงานวิจัย

1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางบวก
2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางบวก
3. ความเพลินมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางลบ
4. การยอมรับมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางลบ
5. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้

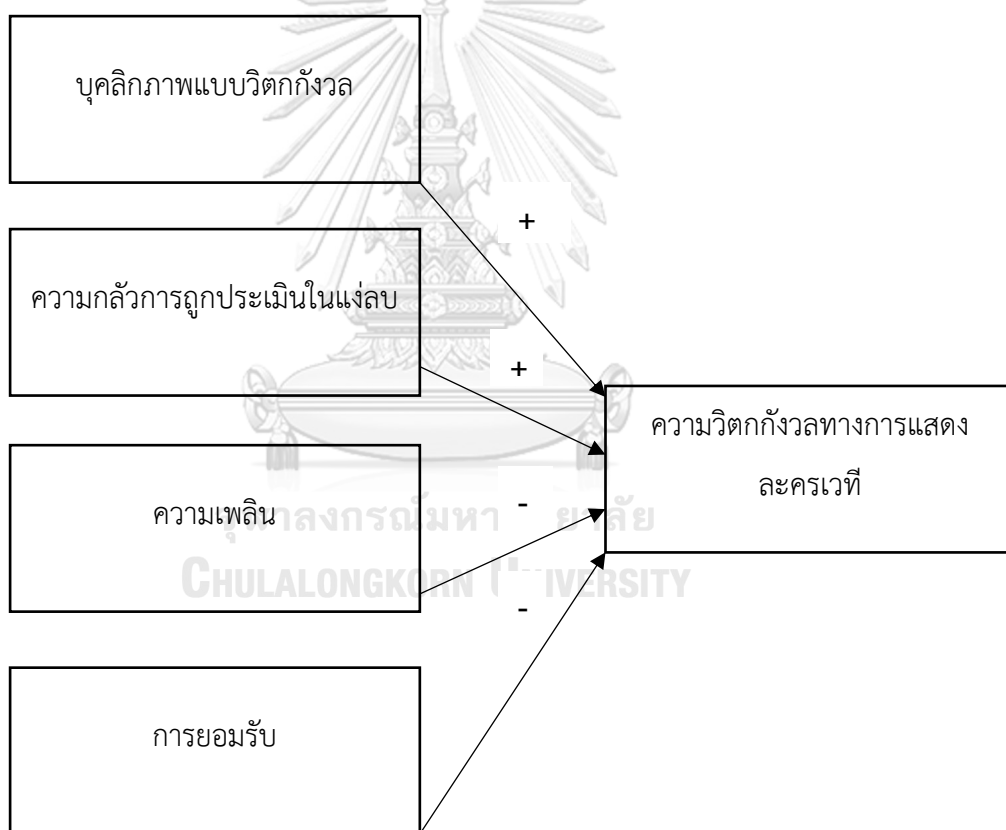
ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในกลุ่มตัวอย่างนักแสดงละครเวทีชาวไทย วัยรุ่นตอนปลายขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ เคยมีประสบการณ์การแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง โดยละครดังกล่าวจัดแสดงสมบูรณ์เต็มเรื่อง มีผู้ชมอย่างเป็นทางการ ไม่ใช่การแสดงที่เล่นเฉพาะบางฉากเพื่อการฝึกหัดหรือการซ้อม โดยเก็บข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน 2563

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (theatre performance anxiety)
2. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย 4 ตัวแปร ได้แก่
 - 2.1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety)
 - 2.2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation)
 - 2.3. ความเพลิน (flow)
 - 2.4. การยอมรับ (acceptance)

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

คำจำกัดความในการวิจัย

ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในนักแสดงละครเวทีเมื่อต้องทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางอารมณ์ ร่างกายและจิตใจ เช่น เกิดความรู้สึกประหม่า กังวลต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น เกิดความคิดด้านลบ ไม่สามารถรวบรวมความคิดได้ หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ สั่น โดยอาการที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่ผู้ทำการแสดงสังเกตได้ ในการศึกษาครั้งนี้วัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีโดยมาตรวัดที่ดัดแปลงและพัฒนามาจากมาตร Performance Anxiety Inventory พัฒนาโดย Nagel, Himle และ Papsdorf (1989)

บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล หมายถึง ความวิตกกังวลโดยพื้นฐานบุคลิกภาพของบุคคล เป็นลักษณะประจำตัวซึ่งค่อนข้างคงที่ ในการศึกษาครั้งนี้วัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลด้วยมาตรวัด State-Trait Anxiety Inventory Form Y (STAI Form Y) พัฒนาโดย Spielberger (1977) ฉบับภาษาไทยแปลโดย ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535) โดยจะใช้เฉพาะส่วน Y-2 ซึ่งวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเท่านั้น

ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ หมายถึง การรับรู้ คาดการณ์ว่าตนกำลังถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกประเมินด้วยสายตาผู้ชมการแสดง รับรู้ว่าคุณจะคิดว่าตนไม่ดีพอหรือทำได้ไม่ดี ในการศึกษาครั้งนี้วัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบในการแสดงละครเวทีด้วยมาตรวัดที่ดัดแปลงและพัฒนามาจากมาตร Brief Fear of Negative Evaluation (BFNE) พัฒนาโดย Leary (1983)

ความเพลิน หมายถึง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการแสดง เป็นภาวะที่นักแสดงรู้สึกหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับการแสดง ไม่เกิดความวิตกกังวล ไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นใด ไม่กังวลเกี่ยวกับตนเอง เกิดสมาธิและให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับการกระทำตรงหน้า รับรู้ข้อมูลป้อนกลับได้ด้วยตนเองในระหว่างทำการแสดง เกิดความเพลิดเพลินในการแสดง ในการศึกษาครั้งนี้ วัดความเพลินในการแสดงละครเวทีด้วยมาตรวัดที่ดัดแปลงและพัฒนามาจากมาตร Short Dispositional Flow Scale 2 (SDFS-2) พัฒนาโดย Jackson, Eklund & Martin (2010)

การยอมรับ หมายถึง การยอมรับประสบการณ์ อารมณ์ความรู้สึกไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น ยินยอมที่จะอยู่กับประสบการณ์นั้นในปัจจุบัน โดยไม่ตัดสิน ตีความ ควบคุมหรือกำจัด ในการศึกษาครั้งนี้ วัดการยอมรับด้วยมาตรวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ซึ่งพัฒนาโดย Cardaciotto (2008) ฉบับภาษาไทย แปลโดย ชัชวาล, อรรวรรณ และภัทรพร (2554) ในงานวิจัยนี้ใช้เฉพาะมิติย่อยด้านการยอมรับเท่านั้น

นักแสดงละครเวที หมายถึง ผู้ทำการแสดงโดยการสื่อสารทางร่างกาย น้ำเสียง อารมณ์ ความรู้สึก ภายใต้บทบาทสมมุติที่ได้รับ ซึ่งเป็นไปตามการวิเคราะห์และตีความบทละครและผ่านการซักซ้อมร่วมกับผู้กำกับ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการแสดงและสื่อความหมายไปยังผู้ชม ในงานวิจัยชิ้นนี้ จำกัดเฉพาะนักแสดงละครเวทีที่แสดงสดต่อหน้าผู้ชมโดยมีบทพูดหรือร้องประกอบด้วย และเป็นการแสดงอย่างเป็นทางการแบบเต็มเรื่องเท่านั้น

การแสดงอย่างเป็นทางการแบบเต็มเรื่อง หมายถึง การแสดงละครเวทีทั้งเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ จัดแสดงอย่างเป็นทางการ กล่าวคือเป็นการแสดงที่มีผู้ชมภายนอก ไม่ใช่การอ่านบทละคร (play reading) และไม่ใช้การแสดงเฉพาะบางฉากหรือองค์เพื่อใช้ในการฝึกหัดหรือการซ้อม (scene works, excerpt)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดความเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในกลุ่มนักแสดงละครเวที ซึ่งเป็นการแสดงทางศิลปะอีกแขนงหนึ่งหากแต่ยังขาดงานวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
2. การเข้าใจความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในนักแสดงละครเวที จะนำไปสู่วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการหรือบำบัดรักษาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรนี้ ซึ่งเอื้อประโยชน์ทั้งแก่นักแสดงละครเวทีเองและบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือดังกล่าว

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

1. แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดง (performance anxiety)

1.1. ความวิตกกังวล (anxiety)

ความวิตกกังวล เป็นสภาวะอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์และเป็นปรากฏการณ์พื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นมากและถี่ที่สุด (Spielberger, 1966) ความวิตกกังวลเป็นรากฐานสำคัญในการอธิบายบุคลิกภาพของบุคคล รวมไปถึงการอธิบายสภาวะอาการ พฤติกรรมและจิตใจของบุคคล เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตของมนุษย์ จึงมีการศึกษาและการให้นิยามความวิตกกังวลมากมาย ทั้งมุมมองในเชิงสุขภาพ โดยการให้คำนิยามจะอธิบายถึงกลุ่มอาการวิตกกังวลและเกณฑ์ในการวินิจฉัย และมุมมองเชิงจิตวิเคราะห์ เช่นในแนวคิดของ Freud ที่ให้ความหมาย ‘ความวิตกกังวล’ ว่าเป็นสภาวะอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เต็มไปด้วยความประหม่า หวั่นวิตก การคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เกิดปรากฏการณ์ต่างๆตามมา เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจติดขัด สั่น เวียนศีรษะ ฯลฯ (Freud, 1924 อ้างถึงใน Spielberger, 1966)

Freud ยังมองว่าความวิตกกังวลแบ่งเป็นสามประเภท ได้แก่ objective หรือ reality anxiety เป็นความวิตกกังวลโดยตรงของมนุษย์เมื่อประสบกับภัยคุกคาม โดยปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจะสอดคล้องกับภัยคุกคามนั้นๆ ประเภทที่สองคือ neurotic anxiety หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดจากความขัดแย้งกันของ id และ ego ส่วนประเภทที่สามคือ moral anxiety คือความวิตกกังวลที่เกิดจากความขัดแย้งของ id และ superego ซึ่งความวิตกกังวลประเภท neurotic และ moral มักจะไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Freud, 1936)

นอกจากมุมมองของ Freud แล้ว ยังมีการให้ความหมายความวิตกกังวลอื่นๆอีก เช่น Lewis (1970) นิยามความวิตกกังวลว่าเป็น สภาวะทางอารมณ์ (emotional state) ที่บุคคลประสบกับความกลัว ซึ่งระดับความเข้มข้นจะแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ด้านลบที่ไม่พึงประสงค์ บุคคลจะรู้สึกถึงภัยคุกคาม เกิดความกังวลถึงอนาคตและสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลถึงมุมมองต่อสิ่งต่างๆและมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย

ในขณะที่ Spielberger มองว่าความวิตกกังวลน่าจะอธิบายได้มากกว่าแบบเดียว จึงเสนอแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) และ ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (state anxiety) ขึ้น โดยบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลคือความวิตกกังวลที่มาจากแนวโน้มของบุคคลเอง ซึ่งอาจมีมาก่อนแล้วจากลักษณะบุคลิกภาพ โดยบุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งต่างๆในลักษณะคล้ายคลึงกันและค่อนข้างถาวร (Spielberger, 1966, 1972) บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรงแต่จะเพิ่มความรุนแรงให้แก่ความวิตกกังวลขณะเผชิญและบุคคลที่มีบุคลิกภาพ

แบบวิตกกังวลสูงจะรับรู้และตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ไวกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำ (นงศ์นุช แนะแก้ว, 2560)

สำหรับความวิตกกังวลขณะเผชิญ เป็นสภาพชั่วคราวของอารมณ์ มักเกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นหรือการที่บุคคลรับรู้ถึงความกลัว มีภัยคุกคามและความตึงเครียดซึ่งอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยแวดล้อมหรือสถานการณ์ขณะนั้น (Spielberger, 1966, 1972) เมื่อเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญ ร่างกายและจิตใจของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปจนสังเกตเห็นได้ในขณะนั้น บุคคลจะสามารถรับรู้และบอกได้ด้วยตนเอง แต่ระดับความรุนแรงอาจแตกต่างกันไปตามปัจจัยบุคลิกภาพ บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การเรียนรู้และประสบการณ์ในอดีต

โดยสรุปแล้ว ความวิตกกังวล คือสภาพทางอารมณ์ที่บุคคลรับรู้ที่กำลังมีภัยคุกคาม ทำให้รู้สึกกลัว ตึงเครียด ความวิตกกังวล ระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวและทำงานมากขึ้น จึงส่งผลให้แสดงออกทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น หายใจถี่ ฯลฯ ได้ โดยอาจเกิดขึ้นชั่วคราว เป็นบางครั้ง หรืออาจเกิดขึ้นบ่อยจนถาวรได้ อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลมีหลายระดับและเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่บุคคลจะประสบกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเล็กน้อยมีประโยชน์ในแง่ที่ช่วยให้บุคคลตื่นและเกิดแรงกระตุ้น แต่ความวิตกกังวลที่มากเกินไปจนเกินไปอาจทำให้บุคคลตื่นตัวมากเกินไป ก่อให้เกิดอุปสรรคในการดำรงชีวิต ส่งผลต่อพฤติกรรมและอาจนำไปสู่โรควิตกกังวลได้

1.2. ความวิตกกังวลทางการแสดง (performance anxiety)

จากการทบทวนวรรณกรรม การให้ความหมายของ ‘ความวิตกกังวลทางการแสดง’ มีในหลายบริบท เช่น ในบริบท นักดนตรี นักร้อง นักเต้น นักกีฬา บุคคลที่ต้องพูดในที่สาธารณะ ไปจนถึงผู้ที่ทำข้อสอบ (Kenny, 2006) โดยความวิตกกังวลทางการแสดงที่เกิดขึ้นในทุกบริบทมีลักษณะเช่นเดียวกัน คือเป็น ‘สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในผู้ทำการแสดง อันเป็นสภาวะกระวนกระวาย หวั่นวิตก ประหม่า กังวลต่อการทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น’ (Clark, 1989 อ้างถึงใน Hays, 2002) สำหรับความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มผู้ทำการแสดงทางศิลปะ บางครั้งเรียกว่าอาการ ‘ตื่นเวที’ ทำให้ผู้ทำการแสดงเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น รู้สึกว่าไม่สามารถระทำกิจกรรมต่อไปได้ เกิดความเครียด กลัว ร่างกายสั่น ตึง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก รู้สึกร้อนๆหนาวๆ คลื่นไส้ ปากแห้ง มวนท้อง หายใจเร็วขึ้น เกิดความคิดด้านลบ ความคิดแตกซ่าน แยกตัวโดดเดี่ยว จำไม่ได้ ชับถ่ายถึ มินง และระดับอดรีนาลีนเพิ่มขึ้นสูง Salmon (1991) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลทางการแสดง โดยให้ไว้ในบริบทของการแสดงดนตรี ว่าเป็น ประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ต่อการแสดง โดยบุคคลรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกไม่มีความสามารถมากพอ นอกจากนี้ ในการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงสามารถพบได้ทั้งในบริบทการแสดงสาธารณะ การแสดงทดสอบและการซ้อม อาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นลักษณะอาการเช่นเดียวกับความวิตกกังวลประเภทอื่นๆและมีกลไกเดียวกันคือร่างกายถูกกระตุ้นให้รับรู้กำลังอยู่ในภาวะวิกฤต จำเป็นต้องตื่นตัวอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลในการแสดง

เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับศิลปินทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์น้อยหรือมาก อาจเกิดขึ้นก่อนการแสดงหรือระหว่างการแสดงก็ได้ ระดับความวิตกกังวลอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แล้วแต่ปัจจัยทั้งทางด้านธรรมชาติของผู้ทำการแสดง ธรรมชาติของการแสดง และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น ความพร้อมของอุปกรณ์การแสดง การซักซ้อม เป็นต้น

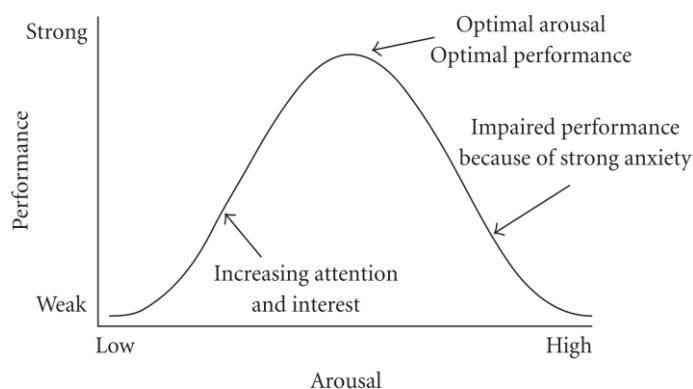
ในกลุ่มผู้ทำการแสดงทางศิลปะ นักดนตรีคือกลุ่มตัวอย่างที่มีผู้วิจัยและศึกษาความวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีการศึกษาทั้งตัวแปรความชำนาญ อายุ เพศ และประสบการณ์ของนักดนตรี ว่ามีผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงหรือไม่ เช่น งานวิจัยของ Steptoe และ Fidler (1987) ซึ่งศึกษาความแตกต่างของความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มนักเรียนดนตรีและนักดนตรีมืออาชีพ พบว่านักเรียนดนตรีอาจพบภาวะความวิตกกังวลในการแสดงในระดับที่รุนแรงกว่านักดนตรีอาชีพ อย่างไรก็ตามในงานวิจัยของ Kenny, Davis และ Oates (2004) ได้กล่าวถึงงานวิจัยและการสำรวจอื่นๆ ก่อนหน้าที่มีการระบุถึงความวิตกกังวลทางการแสดงของนักดนตรีมืออาชีพ เช่น ในการสำรวจความวิตกกังวลทางการแสดงของนักดนตรีวงออเคสตราในงานสัมมนาระดับชาติ The International Conference of Symphony and Opera Musicians National US survey ปี 1988 โดยสำรวจในวงออเคสตรา 48 วง มีผู้ตอบการสำรวจ 2,212 คน พบว่า ร้อยละ 25 เคยเกิดอาการ 'ตื่นเวที' และร้อยละ 13 เกิดความรู้สึกวิตกกังวลแบบเฉียบพลัน นอกจากนี้ยังอ้างถึงงานวิจัยของ van Kemanade, van Son และ Heesch (1955) ซึ่งสำรวจความวิตกกังวลในสมาชิกมืออาชีพของวงออเคสตรา พบว่าร้อยละ 59 ของกลุ่มตัวอย่างเคยเกิดความรู้สึกวิตกกังวลจนกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งในแง่ส่วนตัวและการงาน นอกจากนี้ยังกล่าวถึงงานวิจัยของ James (1988) ซึ่งสำรวจข้อมูลในวงออเคสตรา 56 วง พบว่า นักดนตรีร้อยละ 70 เคยเกิดความวิตกกังวลในระดับที่ส่งผลต่อการแสดง และร้อยละ 16 เกิดอาการวิตกกังวลก่อนการแสดงมากกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ งานวิจัยชิ้นนี้จึงแสดงให้เห็นว่า แม้จะเป็นผู้ทำการแสดงที่ประกอบอาชีพแล้ว ก็ยังสามารถเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงได้

Wesner, Noyes และ Davis (1990) พบว่าอายุที่แตกต่างกันไม่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลทางการแสดง แต่ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นมากในศิลปินที่มีประสบการณ์น้อย ทำให้ศิลปินใหม่ที่ไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงได้ตัดสินใจยุติอาชีพศิลปินได้ การสำรวจในงานวิจัยดังกล่าว พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 21 มีความไม่สบายใจในระดับอาการวิตกกังวล ร้อยละ 40 พบความไม่สบายใจระดับปานกลาง ร้อยละ 17 ถึงเกณฑ์สูญเสียความสามารถในการแสดง และอีกร้อยละ 30 รู้สึกสูญเสียความสามารถในการแสดงปานกลาง อาการสำคัญที่กลุ่มตัวอย่างระบุ ได้แก่ การสูญเสียสมาธิ สั่น ปากแห้ง เหงื่อออก หายใจสั้นๆ และยังมีกลุ่มที่รายงานว่ารู้สึกคลื่นไส้ มึนงง เสียสมาธิ นอกเหนือจากนี้ ร้อยละ 9 ยังระบุว่าตนเคยปฏิเสธโอกาสในการแสดงเนื่องจากความวิตกกังวลและร้อยละ 13 เคยยกเลิกหรือหยุดการแสดง นอกจากนี้ศิลปินที่ไม่สามารถ

จัดการความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสมยังมีแนวโน้มใช้แอลกอฮอล์และยาเพื่อควบคุมอาการของตนอีกด้วย เช่นเดียวกัน งานวิจัยของ Roland (1994) พบว่า อายุไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดง แต่สิ่งที่มีผลคือประสบการณ์ทางการแสดง ศิลปินที่ประสบการณ์น้อยมักเผชิญกับความวิตกกังวลในระดับสูง เนื่องจากเป็นช่วงแรกในการพิสูจน์ความสามารถ ตั้งค่าตามต่อตัวเองและยังไม่สามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้อย่างเชี่ยวชาญนัก

1.3 สาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดง

Wilson และ Roland (2002) ศึกษาสาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดง โดยมองว่าความวิตกกังวลทางการแสดงพัฒนามาจากกฎความสัมพันธ์ของคุณภาพในงานแสดงกับสิ่งเร้าของ Yerkes – Dodson (1908) ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า งานที่ไม่มีสิ่งเร้าหรือไม่มีตัวกระตุ้นเลยจะไม่ก่อให้เกิดงานที่ดี เนื่องจากศิลปินไม่จำเป็นต้องตื่นตัวหรือมีแรงผลักดันใดๆ ในขณะที่งานที่ยากเกินไปและเต็มไปด้วยสิ่งเร้าก็จะไม่ก่อให้เกิดงานที่ดีเช่นกัน เนื่องจากจะทำให้ศิลปินเกิดความวิตกกังวลสูงจนสูญเสียสมาธิ ความสามารถและการจดจำ ดังนั้น ระดับความยากของงานจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงโดยตรง



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของการแสดงกับสิ่งเร้า ตามกฎของ Yerkes - Dodson Wilson (2002)

จุดที่ศิลปินจะทำการแสดงได้ดี ไม่ใช่จุดที่ไม่มีความวิตกกังวลอยู่เลยและไม่ใช่จุดที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวลเช่นกัน ความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะ กลับเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ศิลปินเกิดความกระตือรือร้น ต้องการเอาชนะความท้าทายและสามารถทำการแสดงออกมาได้ดี แต่อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลที่ศิลปินรับรู้บางครั้งอาจตรงตามสถานการณ์จริงหรือบางครั้งอาจเกินจริงก็ได้ Wilson และ Roland จึงอธิบายต่อยอดว่า ความวิตกกังวลทางการแสดง เกิดจาก 3 ปัจจัย ได้แก่

1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มาจากบุคลิกภาพ มีอยู่ก่อนแล้วจากพื้นฐานและการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล หากศิลปินมีแนวโน้มวิตกกังวลได้ง่ายอยู่แล้ว ก็ย่อมวิตกกังวลทางการแสดงได้ง่ายเช่นกัน

2. ความตึงเครียดของสถานการณ์ (situational stress) เป็นแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น เป็นการแสดงแบบส่วนตัวหรือการแสดงสาธารณะ การแสดงนั้นเป็นการแข่งขัน การคัดเลือก หรือเป็นการแสดงแบบกันเอง การแสดงนั้นเป็นการแสดงเดี่ยว คู่ หรือกลุ่ม หากจำนวนผู้ร่วมแสดงมีมาก ผู้ทำการแสดงย่อมรู้สึกปลอดภัยกว่าการแสดงคนเดียว ความวิตกกังวลจึงน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ความเข้มข้นของความวิตกกังวลไม่ได้แปรผันตามจำนวนผู้ชม แต่หากผู้ชมอยู่ในระยะที่ศิลปินสามารถสังเกตเห็นหรือรับรู้ปฏิกริยาได้ ศิลปินจะรู้สึกวิตกกังวลมากกว่า นอกจากนี้ หากศิลปินมีความสัมพันธ์กับผู้ชม กล่าวคือ อาจเป็นคนที่ศิลปินรู้จักในแง่ใดแง่หนึ่ง จะส่งผลให้ศิลปินเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงเช่นกัน

การอธิบายเกี่ยวกับความตึงเครียดของสถานการณ์และความวิตกกังวลทางการแสดงของ Wilson และ Roland สอดคล้องกับการอธิบายของ Gaydon และ Murphy (1995) (อ้างถึงใน G. D. Wilson & Roland, 2002) ซึ่งอธิบายว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะเมื่อเริ่มหรือกำลังทำการแสดงเท่านั้น แต่รวมไปถึงในกระบวนการคัดเลือกศิลปินด้วย ศิลปินหลายคนรู้สึกวิตกกังวลมากในการแสดงต่อหน้าคณะกรรมการ เนื่องจากรับรู้ถึงการจับจ้องและประเมิน เมื่อผลการคัดเลือกจากกรรมการมีความหมายต่อเส้นทางอาชีพและอนาคตของผู้ทำการแสดง ผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากศิลปินทำการแสดงจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่กำหนดความเข้มข้นรุนแรงของความวิตกกังวลในการแสดง เช่นเดียวกับการที่นักเรียนดนตรีอาจรู้สึกเครียดและวิตกกังวลในการสอบบนเวทีมากกว่านักดนตรีที่ทำการแสดงเพื่อความบันเทิงแก่ผู้ชมอย่างเดียว เนื่องจากปฏิกริยาของผู้ชมมีผลต่อศิลปินในแง่ที่แตกต่างกัน

3. การรับรู้อำนาจในการควบคุมจัดการงาน (task mastery) หมายถึง การรับรู้ของผู้ทำการแสดงต่อการแสดงนั้นๆ ว่าตนมีอำนาจในการควบคุมจัดการมากน้อยเพียงใด หากผู้ทำการแสดงรับรู้ว่าการแสดงนั้นไม่ยากเกินความสามารถ ความวิตกกังวลทางการแสดงย่อมเกิดขึ้นน้อย นอกจากนี้ระดับความยากง่ายของงานแล้ว การซักซ้อมมาอย่างดีและความพร้อมของอุปกรณ์การแสดง ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความมั่นใจและการรับรู้อำนาจในการควบคุมการแสดงของผู้ทำการแสดงด้วย

นอกจากมิติเชิงบุคลิกภาพ สถานการณ์และการรับรู้ของผู้ทำการแสดงแล้ว ยังมีการอธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดงในเชิงความคิดอีกด้วย โดย Steptoe และ Fidler (1987) ได้ อธิบายว่า ศิลปินที่มีความวิตกกังวลในการแสดงมาก มักจะมี ‘การพูดคุยกับตนเองในด้านลบ’ (negative self-talk) เช่น การบอกตนเองว่า ‘ฉันจะต้องเป็นลมแน่ๆ’ ‘การแสดงนี้จะต้องแย่มากๆ’ ‘ฉันจะต้องสร้างข้อผิดพลาดแน่ๆ’ ในขณะที่ศิลปินที่สามารถจัดการความวิตกกังวลได้ดี จะ ‘พูดคุยกับตนเองตามความเป็นจริง’ เช่น ‘ฉันอาจทำพลาดบ้าง แต่ทุกคนก็สามารถผิดพลาดได้’ ‘ผู้ชมคงคาดหวังการแสดงที่ดี แต่ในขณะเดียวกันคงอนุญาตให้ฉันผิดพลาดบ้าง’ ซึ่งการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวกนี้จะช่วยเสริมความมั่นใจให้ศิลปิน ในขณะที่การพูดคุยเชิงลบยิ่งกระตุ้นให้เกิดความตื่นตระหนก และวิตกกังวลมากขึ้น

การศึกษาในมิติเชิงความคิดอีกหนึ่งงานวิจัย คือการศึกษาของ Hays (2002) ซึ่งมองว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงมาจาก ‘การรับรู้ว่าคุณกำลังถูกประเมิน’ โดย Hays พยายามศึกษาจุดรวมความวิตกกังวลทางการแสดงในศิลปินที่ทำการแสดงและนักกีฬา พบว่าแก่นสำคัญของความวิตกกังวลทางการแสดง คือการถูกจับจ้อง ตัดสิน ถูกประเมินจากสายตาของผู้ชม ไม่ว่าจะในบริบทการแสดงทางศิลปะหรือกีฬา ผู้ทำการแสดงจะต้องพิสูจน์ตัวเองว่าคุณกำลังทำได้ดีในสายตาของผู้อื่นเสมอ สอดคล้องกับที่ Wilson และ Roland (2002) อธิบายว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะร่วมในกลุ่มกลัวการเข้าสังคม (Cox & Kenardy, 1993; Steptoe & Fidler, 1987) โดยบุคคลมักกลัวหรือรู้สึกว่าคุณกำลังถูกประเมินในแง่ลบ จนเกิดเป็นความวิตกกังวลตามมา

ลักษณะงานเองก็เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดความวิตกกังวลทางการแสดงของผู้ทำการแสดง ดังที่ได้กล่าวถึงการอ้างกฎของ Yerkes - Dodson โดย Wilson (2002) ในตอนต้น งานวิจัยที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับระดับความท้าทายของงานและเน้นย้ำความสำคัญของการรักษาสมดุลระหว่างความท้าทายของงานและความสามารถของผู้ทำการแสดง เช่นงานวิจัยของ Fullagar, Knight และ Sovern (2013) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความสมดุลระหว่างทักษะ-ความท้าทายของงาน ความเพลิน และความวิตกกังวลทางการแสดง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาดนตรีที่กำลังอยู่ในระหว่างกระบวนการสอบเล่นดนตรีเดี่ยว ผู้วิจัยพบว่าความสมดุลของทักษะกับความท้าทายของการแสดงสัมพันธ์กับการเกิดประสบการณ์ที่เหมาะสม (optimal experience) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า ระดับความสามารถเป็นตัวแปรกำกับ (moderator) ระหว่างความสัมพันธ์ของความท้าทาย ความเพลินและความวิตกกังวลในการแสดง นอกจากนี้ความเพลินและความวิตกกังวลในการแสดงเป็นประสบการณ์ที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ หากบุคคลเกิดความเพลินในระดับสูง ความวิตกกังวลในการแสดงจะยิ่งน้อยลง จากงานวิจัยดังกล่าว จึงอาจกล่าวได้ว่า งานจะต้องสมดุลกับความสามารถ

ของผู้ทำการแสดง ไม่ง่ายเกินไปและไม่ยากเกินไป ผู้ทำการแสดงจึงจะเกิดความเพลิน และเมื่อผู้ทำการแสดงเกิดความเพลิน เมื่อนั้นความวิตกกังวลทางการแสดงก็จะลดน้อยลง

โดยสรุปแล้ว สาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดงจึงเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย โดยแบ่งเป็นกลุ่มหลักๆ คือ พื้นฐานธรรมชาติของผู้ทำการแสดง เช่น บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่วนบุคคล ความคิดของผู้ทำการแสดง การคาดการณ์เกี่ยวกับการแสดงและการประเมินที่อาจเกิดขึ้น ลักษณะสถานการณ์ ความสามารถและการรับรู้อำนาจในการควบคุมการแสดงของผู้ทำการแสดง รวมไปถึงลักษณะของผู้ชมด้วย

1.4. ผลของความวิตกกังวลทางการแสดง

ความวิตกกังวลทางการแสดงส่งผลโดยตรงทั้งต่อร่างกายและจิตใจของผู้ทำการแสดง ณ ขณะนั้น Hardy และ Parfitt (1991) อธิบายว่าในการแสดง หากผู้ทำการแสดงปล่อยให้ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นสูงจนเลยจุดสมดุล ผู้ทำการแสดงจะไม่สามารถพาตนเองกลับมาที่จุดสมดุลได้อีก ทั้งนี้ ผู้ทำการแสดงต้องแยกให้ออกระหว่างความวิตกกังวลทางใจกับความวิตกกังวลที่แสดงออกทางร่างกาย โดยปกติแล้ว การประเมินว่าเหตุการณ์จะเลวร้ายล้นเกินเกิดจากความคิดจิตใจก่อนที่จะส่งผลต่อร่างกาย ดังนั้นผู้ทำการแสดงจึงต้องรู้จักจัดการสภาวะทางจิตของตนให้ได้เสียก่อน

หากไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ อาจเป็นอันตรายต่อตัวศิลปินและส่งผลกระทบต่อการแสดง เช่น นักร้องที่วิตกกังวลมากจนไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ หายใจไม่สะดวก ต่อมาน้ำลายผลิตน้ำลายมาก ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการขับร้อง เมื่อร่างกายผิดปกติ ทำให้ประสิทธิภาพในการแสดงลดลง ศิลปินย่อมรู้สึกแย่อ่อนไหว ความภาคภูมิใจในตัวเองลดลง หวาดกลัวการแสดงในอนาคต รู้สึกไร้การควบคุม จนเกิดเป็นปัญหาสุขภาพทางจิตต่อไป ความวิตกกังวลในการแสดงอาจส่งผลกระทบต่อมากในบุคคลที่มีแนวโน้มวิตกกังวลอยู่แล้ว โดยเฉพาะเมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณต้องอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก อยู่ในการตรวจสอบหรือการแข่งขัน หากความวิตกกังวลมีมากจนอยู่ในระดับที่บุคคลรู้สึกเข้มข้นรุนแรงมาก บุคคลอาจเสี่ยงต่ออาการกลัวการเข้าสังคม (social phobia) หรืออาจนำไปสู่การใช้แอลกอฮอล์และยาเพื่อควบคุมความวิตกกังวลดังกล่าว ซึ่งเป็นวิธีที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและก่อให้เกิดอาการเสพติดได้ (Wilson & Roland, 2002)

ประเด็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางการแสดงและความกลัวการเข้าสังคม เป็นประเด็นที่มีการศึกษาค่อนข้างมาก ในงานวิจัยหลายๆงานอ้างถึงความสำคัญของการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดงเนื่องจากความวิตกกังวลทางการแสดงอาจพัฒนาไปสู่ความกลัวการเข้าสังคมได้ เช่น งานวิจัยของ Cox และ Kenardy (1993) ระบุว่าความวิตกกังวลทางการแสดงคือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นต่อหน้าคนหมู่มาก สามารถทำให้ผู้ทำการแสดงหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญสถานการณ์ดังกล่าวได้ ซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะเดียวกับความกลัวการเข้าสังคม ทั้งนี้ Cox และ Kenardy ยังพบว่าความวิตกกังวลทางการแสดงและระดับความกลัวการเข้าสังคมมีความสัมพันธ์กัน เช่นเดียวกับ

งานวิจัยของ Osborne และ Franklin (2002) ซึ่งทดสอบแบบจำลองความคิดพฤติกรรมของความหวาดกลัวการเข้าสังคมของ Rapee และ Heimberg (1997) ในกลุ่มตัวอย่างนักดนตรีแสดงเดี่ยวที่มีความวิตกกังวลทางการแสดง พบว่า กระบวนการทางความคิดของนักดนตรีที่มีความวิตกกังวลทางการแสดงเป็นไปในลักษณะเดียวกับแบบจำลองความหวาดกลัวการเข้าสังคม

สำหรับแบบจำลองของ Rapee และ Heimberg เป็นการอธิบายถึงความกลัวการเข้าสังคมของบุคคล โดยมองว่าในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลจะรับรู้ตนเองจากการมองเห็นตนเองเป็นวัตถุในสังคมที่ถูกผู้ชมคนอื่น ๆ มอง หลังจากนั้นวิธีคิดจะแยกเป็นสองทาง คือ การสำรวจและมองหาจุดเด่นที่ตนรับรู้ภายในตนเองและการจัดการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอกที่อาจคุกคาม ในขณะเดียวกันบุคคลจะคิดว่าผู้ชมจะต้องมีมาตรฐานบางประการที่ต้องการให้บุคคลแสดงออก บุคคลจะรู้ว่าตนแสดงออกได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับทั้งการรับรู้ตนเองและการไปถึงมาตรฐานที่บุคคลเข้าใจว่าผู้อื่นมี บุคคลที่เกิดความวิตกกังวล มักจะเกิดความไม่ลงรอยกันระหว่างสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งที่ตนคิดว่าคนอื่นรับรู้ ผู้ที่มีความวิตกกังวลจึงมักคิดอยู่เสมอว่าผู้อื่นจะคิดกับตนเช่นไร คิดว่าตนดีพอในสายตาผู้อื่นหรือไม่ และบ่อยครั้งที่มักคิดว่าผู้อื่นจะคิดกับตนในเชิงลบ ดังนั้นบุคคลจึงมักคาดหวังสูง ไม่มั่นใจในความสามารถของตนและมีกลัวการถูกประเมินจากสายตาของผู้อื่นอยู่เสมอ ในแง่ของการแสดง ผู้ทำการแสดงมักจะวิตกกังวลต่อการประเมินของผู้ชม และกังวลมากยิ่งขึ้นไปอีกถึงผลและแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นหลังจากการประเมินนั้นๆ (M. S. Osborne & Franklin, 2002)

1.5. การจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง

งานวิจัยของ Roland (1994) ซึ่งสัมภาษณ์วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดงของนักดนตรีคลาสสิก พบว่านักดนตรี นักร้องและผู้อำนวยเพลง มีวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สำหรับระยะสั้น หมายถึงการจัดการกับความวิตกกังวล ณ ขณะที่เกิดความวิตกกังวลขึ้น เช่น การจัดการความคิด การผ่อนคลายและการควบคุมส่วนต่างๆของร่างกาย ส่วนการจัดการระยะยาว คือการใช้ชีวิต การฝึกฝนทักษะทางการแสดง การเตรียมความพร้อม การส่งเสริมสุขภาพทางจิต รวมไปถึงการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

1.5.1. การจัดการความคิด

1) การพูดคุยกับตนเองเชิงบวก (positive self-talk)

ศิลปินมักเกิดอาการตื่นเต้น เกิดความสงสัย ไม่แน่ใจก่อนทำการแสดง การพูดคุยกับตนเองเชิงบวกคือการยืนยันกับตนเองว่า ตนมีศักยภาพและผ่านการเตรียมพร้อมมาอย่างเหมาะสมแล้ว ศิลปินอาจใช้การนึกถึงจุดแข็งของตน สิ่งที่คุณเคยทำมาแล้ว หรือการตระหนักว่าตนคือผู้ถูกเลือกให้ทำการแสดง ซึ่งหมายถึง ศิลปินย่อมมีศักยภาพมากพอที่จะทำการแสดงนั้นๆ

2) การจินตนาการถึงการแสดง (visual rehearsal)

บางครั้งศิลปินจะใช้การนึกภาพ จินตนาการถึงการแสดงตั้งแต่ก้าวขึ้นสู่เวทีจนกระทั่งกล่าวขอบคุณผู้ชม วิธีดังกล่าวช่วยลดความตื่นตกใจและสร้างความคุ้นเคยได้ หลายครั้งศิลปินจะนึกทบทวนการแสดงในใจ เช่น นักดนตรีนึกถึงเพลงกำลังบรรเลงในหัว เป็นต้น

3) การตั้งเป้าหมายในการแสดง (performance goals)

การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจัดการความวิตกกังวล เมื่อมีเป้าหมาย ศิลปินจะมีสมาธิและละความสนใจจากสายตาของคนดูได้ การตั้งเป้าหมายอาจเป็นได้ทั้งการตั้งเพื่อคนดู เช่น ศิลปินตั้งใจจะแสดงให้ดีที่สุดเพื่อให้ผู้ชมประทับใจ หรืออาจตั้งใจแสดงเพื่อตอบโจทย์นักประพันธ์ เจ้าของผลงานหรือผู้กำกับ หรือศิลปินบางคนอาจแสดงเพื่อแสดง ไม่มีการคิดถึงทักษะวิธีการ แต่เน้นการสื่อสารและแสดงอารมณ์ในขณะนั้นได้ออกมาอย่างจริงแท้

4) การละตัวตน (loss of self)

การละตัวตนในระหว่างการแสดง หมายถึง ศิลปินไม่คำนึงว่าจะ ‘แสดงออกมาอย่างไร’ ไม่กังวลเกี่ยวกับตนเอง ไร้ความพะเนงตน แต่จะแสดงเสมือนตนเป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดผลงานออกมา เช่น นักดนตรีจะรู้สึกเหมือนตนเป็นเครื่องดนตรีที่บรรเลงเพลง ศิลปินเพียง ‘แค่ทำ’ และไหลลื่นไปกับสิ่งที่ทำ ซึ่งในขณะนั้นศิลปินจะพบกับความสงบภายในตนอีกด้วย

5) การให้ความสนใจไปยังการแสดง (performance focus)

ศิลปินหลายคนใช้วิธีมุ่งความสนใจไปที่การแสดง การคิดถึงสิ่งที่ต้องทำ การเรียงลำดับสิ่งที่ต้องทำ โดยตัดสิ่งรบกวนอื่นๆซึ่งไม่อยู่ในแผนการดำเนินงานออกไป การให้ความสนใจไปที่การแสดง รวมไปถึงการตรวจสอบสภาพเครื่องมือในการแสดง การตรวจดูทางเข้าออก การซ้อมและตรวจเทคนิคต่างๆ และการตระหนักถึงภาพรวมว่าตนกำลังจะทำการสิ่งใด นอกจากนี้ศิลปินยังควรมีสมาธิและให้ความสนใจกับการแสดงทั้งก่อนการแสดงและระหว่างการแสดง เนื่องจากสมาธิของนักแสดงมักถูกรบกวนได้ง่าย ไม่ว่าจะทั้งจากปัจจัยภายใน เช่น ความตื่นเต้นของตน หรือปัจจัยภายนอก เช่น ผู้ชม แสง สี เสียง ฯลฯ

6) รับรู้ความตื่นตัว-ตื่นเต้นของตน (aware of alertness and excitement)

อาการตื่นตัวและตื่นเต้นมักมาพร้อมกับการคาดหวังในการแสดงที่กำลังมาถึง ศิลปินบางคนฝึกตนเองไม่ให้ตื่นเต้นเร็วจนเกินไป นอกจากนี้ศิลปินยังต้องรู้จักควบคุมอาการตื่นเต้นและรู้จักการผ่อนคลายที่เหมาะสมโดยเริ่มจากการตระหนักว่าตนเกิดอาการตื่นตัวและตื่นเต้นให้ได้เสียก่อน ความตื่นตัวและตื่นเต้นที่มาก่อนเวลาและเกินไปจากความเป็นจริง เป็นความวิตกกังวลที่ศิลปินมักสร้างขึ้นมาเองจากการครุ่นคิดและคาดหวัง หากความวิตกกังวลดังกล่าวเกิดขึ้นนานเกินไปและศิลปินไม่สามารถจัดการได้ก็อาจส่งผลให้การแสดงถูกรบกวนได้

7) ยอมรับความผิดพลาด (accept mistakes)

ความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในการแสดง ในงานวิจัยของ Roland (1994) ศิลปินร้อยละ 85 รายงานว่า พวกเขาต้องรู้จักยอมรับความผิดพลาด มองว่าความผิดพลาดนั้นเกิดขึ้นไปแล้ว ให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ และไม่ยึดติดกับความผิดพลาดนั้น เพื่อที่จะทำการแสดงต่อไปได้

1.5.2. การจัดการพฤติกรรม

นอกเหนือจากการจัดการกับความคิดและจิตใจ ศิลปินยังต้องฝึกจัดการกับร่างกายและพฤติกรรมก่อนการแสดงด้วย เมื่อบุคคลรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล มักมีการแสดงออกทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ขึ้น เช่นเดียวกับนักแสดงที่รู้สึกตื่นเต้นเมื่อใกล้จะถึงเวลาแสดง นักแสดงจำเป็นต้องตระหนักและรับรู้ว่ามีส่วนใดในร่างกายของตนที่ถูกกระตุ้น เกิดการตึง สั่นไม่ผ่อนคลายบ้าง หลังจากนั้นอาจใช้วิธีเหล่านี้ในการจัดการร่างกายและพฤติกรรมของตน ได้แก่ การควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวทางร่างกายอื่นๆ เช่น การออกกำลังกายเบาๆ การยืดเหยียด การขยับมือและนิ้ว เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการตึง กระตุก ระบบหมุนเวียนเลือดและให้อุ่นร่างกายให้อยู่ในท่าทางและลักษณะที่ถูกต้อง หรือศิลปินอาจใช้วิธีอื่นๆ เช่น นอนหลับมากขึ้น มาก่อนเวลา หรือใช้เวลาเงียบๆคนเดียวสักพัก เพื่อทำสมาธิและจัดการกับร่างกายของตนก่อนการแสดง เป็นต้น

1.5.3. การจัดการทักษะทางการแสดง

สำหรับการจัดการทักษะทางการแสดง เป็นวิธีระยยาวที่ช่วยสร้างความมั่นใจในการแสดงให้ศิลปิน เป็นสิ่งที่ศิลปินต้องฝึกฝนตัวเองอยู่เสมอ เช่น การซ้อม การหาโอกาสในการแสดงอยู่เสมอ หรือการสร้างความคุ้นเคยกับเครื่องมือในการแสดงของตนเป็นประจำ นอกเหนือจากวิธีข้างต้น ศิลปินอาจดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหาร และหมั่นออกกำลังกายอีกด้วย

การทบทวนวรรณกรรมข้างต้นแสดงให้เห็นว่าวิธีการจัดการความวิตกกังวลของศิลปินส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับ ‘ความเพลิน’ ในแง่ของการละตัวตน (loss of self) การให้ความสนใจไปยังการแสดง (performance focus) และการมีเป้าหมายในการแสดง (performance goals) การที่ศิลปิน

รู้สึกเสมือนตนเป็นเครื่องมือชิ้นหนึ่งในการแสดงทำให้เกิดการละทิ้งตัวตนไปชั่วขณะหนึ่งและให้ความสนใจอย่างเต็มที่ในการแสดง มีเป้าหมายว่าจะทำอะไรและทำไปเพื่ออะไร ตรงกับนิยามของความเพลินที่ว่า เมื่อบุคคลเกิดความเพลิน บุคคลจะไม่คำนึงถึงตนเอง ให้ความสนใจอย่างเต็มที่ต่อกิจกรรมตรงหน้าและมีเป้าหมายอย่างชัดเจน นอกจากนี้ Roland (1994) ยังได้อ้างถึงคำพูดของศิลปินซึ่งให้สัมภาษณ์ไว้ในงานวิจัย เกี่ยวกับหัวใจของการทำการแสดงให้ดี โดยสามารถสรุปได้ว่า การแสดงจะดีได้เมื่อผู้ทำการแสดงปลดปล่อยตัวเองและไหลไปกับสิ่งที่กำลังทำโดยไม่ต้องคำนึงถึงเทคนิคใดๆ และหากศิลปินรู้สึกสิ้นไหลไปกับการแสดงของตน ศิลปินจะรู้สึกว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการรับรู้ด้วยตนเองอย่างทันที ซึ่งตรงกับนิยามของมิติ ‘การรับรู้ข้อมูลป้อนกลับอย่างไม่กำกวม’ ของความเพลิน

อย่างไรก็ตาม วิธีต่างๆที่ศิลปินใช้ในการจัดการกับความวิตกกังวล ส่วนใหญ่เป็นการทดลองด้วยตนเองหรือการรับรู้เองภายในวงการศิลปิน Roland ให้ข้อเสนอว่า ศิลปินอาจได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้จากบุคคลนอกวงการด้วย เช่น จากนักจิตวิทยา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เกิดความเข้าใจและรู้จักวิธีการจัดการความวิตกกังวลซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งศิลปินและการแสดง ทั้งยังเป็นการป้องกันการจัดการด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่นการใช้ยาหรือแอลกอฮอล์ อีกด้วย

1.5.4. การจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงด้วยการบำบัดเชิงจิตวิทยา

1) กระบวนการจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)

กระบวนการจิตวิเคราะห์ ให้ความสำคัญที่การสำรวจเรื่องราวในอดีต การย้อนกลับไปหาวัยเด็ก เพื่อสืบหาต้นตอและการพัฒนาของอาการวิตกกังวล แม้จะมีกรณีที่ประสบความสำเร็จ แต่มีการคัดค้านว่าการรักษาอาการวิตกกังวลในการแสดงไม่จำเป็นต้องสืบสาวลึกลงไปถึงวัยเด็ก แต่ควรจัดการด้วยวิธีการที่อยู่กับปัจจุบันซึ่งอาจประสิทธิภาพมากกว่า

2) Behavioral Therapy

กระบวนการพื้นฐานในการบำบัดรักษาอาการวิตกกังวลหรืออาการหวาดกลัวใน Behavioral Therapy อย่าง systematic desensitization สามารถนำมาใช้ในการจัดการกับอาการวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ความวิตกกังวลในการแสดง และความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้ โดยกระบวนการครอบคลุมทั้งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการเผชิญหน้ากับความกลัวโดยใช้จินตนาการ

3) Cognitive Behavioral Therapy

ศิลปินที่มีความวิตกกังวลทางการแสดงมักจะพูดคุยกับตนเองในทางลบ (Steptoe & Fidler, 1987) ดังนั้นการปรับความคิดด้านลบจึงมีประโยชน์ในการจัดการกับความวิตกกังวล แนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยม เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการทำงานกับความคิดด้านลบที่ไม่สมเหตุสมผล รวมไปถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวล การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การ

ตั้งเป้าหมายในการแสดงที่เป็นจริง รวมไปถึงการฝึกรวบรวมความสนใจเพื่อให้เห็นความคิดด้านลบอย่างชัดเจนและสามารถจัดการได้ ปัจจุบันแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมถือเป็นกระบวนการมาตรฐานสำหรับการจัดการหรือบำบัดรักษาความวิตกกังวลทางการแสดง

1.5.5. การจัดการด้วยเทคนิคอื่น ๆ

นอกจากวิธีที่กล่าวไปข้างต้น ศิลปินอาจใช้เทคนิคเฉพาะ เช่น Alexander Technique ซึ่งมุ่งเน้นที่การปรับร่างกายให้อยู่ในท่าทางที่ถูกต้อง สมดุล เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความตึงเครียด ทำให้ศิลปินสามารถใช้ร่างกายได้อย่างถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยในการปฏิบัติมักเป็นรูปแบบการสอน มีท่าทางและวิธีการชัดเจน แต่วิธีการนี้มักได้รับความนิยมในวงการนักดนตรี และอาจยังไม่แพร่หลายหรือเป็นหลักปฏิบัติในการแสดงสาขาอื่นๆ

1.5.6. การใช้ยา

ศิลปินอาจใช้แอลกอฮอล์ ยาคลายกังวล เช่น Valium หรือกัญชา ในการควบคุมอาการวิตกกังวลทางการแสดงของตน การใช้สารดังกล่าว แม้จะได้ผลในขณะเกิดอาการ แต่มักก่อให้เกิดการเสพติด ลดประสิทธิภาพในการแสดงและอาจเป็นอันตรายหากใช้ในปริมาณมากเกินไป นอกจากสารดังกล่าวแล้ว ยาในกลุ่ม Beta-Adrenergic Blockers ยังเป็นยาที่ศิลปินมักใช้ในการควบคุมอาการวิตกกังวลเช่นกัน เนื่องจากมีฤทธิ์ยับยั้ง Peripheral Autonomic Symptoms ซึ่งเป็นกลุ่มอาการเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบประสาทที่ควบคุมร่างกายนอกเหนืออำนาจของจิตใจ เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อาการเหงื่อออก ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ยาชนิดนี้อาจไม่ได้รับการอนุมัติทางการแพทย์ในบางพื้นที่ ทั้งยังมีผลข้างเคียง เช่น ทำให้มีน้ำมูก คัดจมูก เหนื่อยล้าและลดสมรรถภาพทางเพศ นอกจากนี้ยังเป็นอันตรายในผู้ที่ เป็นโรคหอบ การใช้ยาดังกล่าวแม้จะช่วยลดอาการวิตกกังวลได้จริง แต่กลับลดความสามารถในการควบคุมตนเองของศิลปิน เมื่อเกิดความวิตกกังวล ศิลปินจะมีแนวโน้มพึ่งพิงยา ทำให้เกิดการติดยาเช่นเดียวกับการใช้แอลกอฮอล์ ยาคลายกังวล และกัญชา (G. D. Wilson & Roland, 2002) ดังนั้น จึงควรมีวิธีในการจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงที่เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและการแสดงดังที่กล่าวไปข้างต้น

2. แนวคิดเกี่ยวกับละครเวทีและการแสดงละครเวที

2.1. ศิลปะการแสดง (performing arts)

ศิลปะการแสดง เป็นแขนงหนึ่งของศิลปะ หมายถึง การกระทำเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งต้องอาศัย ทั้ง สถานที่ เวลา ภาพและเสียง ศิลปะการแสดงเกิดจากกระบวนการสร้าง อ่าน ตีความ และความเข้าใจที่มีต่องานนั้นๆ ดังนั้นศิลปะการแสดงจึงเป็นศิลปะแบบองค์รวม เกิดจากการทำงานของหลายส่วนเช่น นักเขียนหรือผู้ประพันธ์ นักวาด นักเต้น ผู้ทำการแสดง ฯลฯ โดยมีพื้นฐานจากชิ้นงานตั้งต้นผ่านกระบวนการสร้างสรรค์จนออกสู่สายตาผู้ชม ศิลปะการแสดงสามารถแบ่งย่อยได้หลายประเภท เช่น การแสดงละครเวที การแสดงดนตรี การเต้น ฯลฯ (ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556)

2.2. ละครเวที (play, theatre performance, stage play)

ในหนังสือปริทัศน์ศิลปะการละคร (ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) ได้อธิบายถึงละครเวทีว่า เป็นประเภทหนึ่งของศิลปะการแสดง เกิดจากการสร้างสรรค์ผลงานผ่านการตีความบทโดยนักแสดง ผู้กำกับ ผู้ออกแบบฉาก ผู้ออกแบบเสียง ผู้ออกแบบแสง เพื่อสื่อสารไปยังผู้ชม การแสดงละครเวทีเป็นการแสดงสดที่มีองค์ประกอบของศิลปะทั้งประเภทสองมิติและสามมิติ และมีหลายประเภท เช่น ละครพูด ละครเพลง ละครที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ การแบ่งประเภทของละครเวทีในปัจจุบันค่อนข้างละเอียดและอาจขึ้นอยู่กับมุมมองและเกณฑ์ในการแบ่ง อาจกล่าวได้ว่าการแบ่งประเภทของละครไม่สามารถทำได้อย่างตายตัว อย่างไรก็ตาม มีการแบ่งประเภทของละครขึ้น เพื่อความสะดวกในการศึกษา โดยสามารถแบ่งได้ในสองลักษณะ คือ แบ่งตามลักษณะละคร และแบ่งตามแนวทางการนำเสนอ

2.2.1. ละครเวทีตามลักษณะละคร

ละครโศกนาฏกรรม (tragedy) มีลักษณะเด่นคือ เป็นเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานของมนุษย์ ตัวเอกของละครประเภทนี้จะยิ่งใหญ่ แต่ขณะเดียวกันก็มีข้อบกพร่องอันนำไปสู่หายนะ ละครประเภทโศกนาฏกรรมมีจุดเด่นที่ทำให้ผู้ชมเกิดความกลัว รู้สึกสงสาร นำไปสู่ความเข้าใจชีวิต ให้ความรู้สึกสูงส่งทางจิตใจ (exaltation) และการชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ (catharsis)

ละครแนวชีวิต (drama) มีเนื้อเรื่องและอารมณ์ที่เข้มข้น จริงจัง แต่ไม่จำเป็นต้องมีจุดจบเป็นหายนะของตัวละครหลักเช่นเดียวกับละครประเภทโศกนาฏกรรม และตัวละครหลักสามารถเป็นคนทั่วไปได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ยิ่งใหญ่

ละครแนวตลก (comedy) สามารถแบ่งย่อยได้หลายประเภท ตั้งแต่ละครตลกแบบโปกฮา (farce) ละครตลกสุขนาฏกรรม (romantic comedy) ที่มีจบลงด้วยความสุข ละครตลกชั้นสูง (high comedy) ละครตลกเสียดสี (satiric comedy) ละครตลกความคิด (comedy of idea) ละครตลกสถานการณ์ (situation comedy) ฯลฯ ละครตลกมีลักษณะเด่นคือ เป็นละครที่

สร้างสรรค์จากมุมมองของผู้ชม กล่าวคือ ผู้ชมจะเห็นการกระทำและพฤติกรรมของตัวละครแล้วรู้สึก ซ้ำชั้น แม้ว่าละครตลกบางเรื่องอาจมีเนื้อหาที่เข้มข้นก็ตาม บางครั้งละครตลกอาจทำให้ผู้ชมซ้ำชั้นใน ตอนแรกและเกิดการตั้งคำถามในตอนหลัง หรืออาจทำให้ผู้ชมเห็นข้อบกพร่องของมนุษย์ใน ขณะเดียวกันก็เห็นความไม่ย่อท้อของตัวละคร ซึ่งทำให้ผู้ชมได้รอยยิ้มและกำลังใจหลังจบการแสดง

ละครเรีงรมย์ (melodrama) มีลักษณะเด่นคือ เป็นละครที่เร้าอารมณ์ มุ่งให้ความ บันเทิง ดำเนินเรื่องด้วยความตื่นเต้น เน้นความสนุกสนานจนอาจไม่คำนึงถึงเหตุผล ค่อนข้างเป็นที่ นิยมในกระบวนการผลิตละครโทรทัศน์และวิทยุมากกว่าละครเวที ละครประเภทนี้มักมีตัวหลักและ ตัวร้ายที่มีลักษณะตายตัวที่ทำให้ผู้ชมคาดการณได้ เส้นเรื่องเน้นที่ความโลดโผนเข้มข้น ใน ขณะเดียวกันก็จะมีจุดเปลี่ยนที่คาดเดาได้ หรือเหมือนกันในหลายๆเรื่อง

ละครเพลง (musical) เป็นที่นิยมมากในสหรัฐอเมริกา มีลักษณะเด่นคือเป็นละคร ที่มีการพูดสลับกับการร้อง โดยสัดส่วนการร้องและพูดอาจแตกต่างกันไปตามแต่เรื่อง ในละครเพลง จะมีนักร้องหลักซึ่งมักเป็นตัวเอกในเรื่อง นักร้องประสานเสียงหรือที่เรียกว่าหมู่มว และอาจมีการ เต้นเข้ามาผสมผสาน

2.2.2. ละครเวทีตามแนวทางการนำเสนอ

ละครแนวเหมือนจริง (realism & naturalism) เป็นละครที่นำเสนออย่าง เลียนแบบชีวิตจริง รายละเอียดต่างๆตั้งแต่การแสดงจนถึงอุปกรณ์ประกอบฉากจะเน้นให้เหมือนจริง มากที่สุด ละครแนว realism และ naturalism มีความแตกต่างกันที่ แนว naturalism เน้น รายละเอียดเล็กน้อยให้เหมือนจริงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อาจกล่าวได้ว่ามีรายละเอียดของความ สมจริงยิ่งกว่าแนว realism

ละครแนวต่อต้านความเหมือนจริง (anti-realism) เกิดขึ้นในยุคหลังความนิยม ละครแนวเหมือนจริง นักการละครและผู้สร้างต้องการแสวงหาแนวทางใหม่ๆในการนำเสนอละคร จึง เกิดละครแนวต่อต้านความจริงขึ้น โดยในการนำเสนอ มักมีแนวทางเหนือจริง อาจไม่สมเหตุผลผล มี การแสดงที่ผิดแปลกไปจากธรรมชาติ ไม่ยึดติดกับกฎเกณฑ์ แต่ยังคงสื่อสารในประเด็นที่ผู้สร้าง ต้องการสื่อ

ละครร่วมสมัย (contemporary theatre) ละครร่วมสมัยเป็นละครลูกผสมที่อาจ มีส่วนประกอบของ ดนตรี การเต้น การเคลื่อนไหว รูปภาพ แสง เสื้อผ้า วัตถุ บทพูด หรือสื่อต่างๆ ใน สมัยปัจจุบันมักมีการแสดงแบบที่นักแสดงหรือผู้ชมได้มีปฏิสัมพันธ์กับมัลติมีเดียต่างๆ ละครร่วมสมัย มักไม่นิยมยึดติดเส้นเรื่องแบบต้นกลางจบ แต่ให้ความสำคัญกับลำดับเทคนิคและการนำเสนอเป็น หลัก

2.3. การแสดงละครเวที

การแสดงละครเวที เป็นการแสดงสดต่อหน้าผู้ชม มักเป็นการแสดงต่อเนื่อง โดยอาจแบ่งเป็นองก์ และฉาก หากละครเวทีมีความยาวมาก อาจมีพักครึ่งระหว่างการแสดง อย่างไรก็ตาม เวลาพักดังกล่าวไม่ได้มีเวลานานนัก อาจมีระยะเวลาประมาณ 15 ถึง 20 นาที เท่านั้น นอกเหนือจากนั้นอาจเป็นเพียงการเปลี่ยนฉาก ซึ่งเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ ในการแสดงละครเวที จึงต้องอาศัยการซักซ้อมอย่างมีระเบียบแบบแผน จำเป็นต้องใช้เวลามากในการซ้อม เนื่องจากธรรมชาติของละครที่ต้องสด ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ต้องอาศัยการรักษาเวลาและการทำงานร่วมกันของหลายฝ่าย มีการจัดลำดับก่อนหลังอย่างมีระบบระเบียบ เพื่อให้ละครดำเนินไปอย่างราบรื่น (บรรจง โกศัลวัฒน์, 2545)

2.4. นักแสดงละครเวที

นักแสดงละครเวทีเป็นผู้ที่ต้องทุ่มเทแรงกายแรงใจในการแสดงละครเวทีเรื่องหนึ่งๆ เนื่องจากต้องใช้เวลาซักซ้อมยาวนาน ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจบท ตัวละคร ค้นหาลักษณะและพฤติกรรมของตัวละครและแสดงออกมาให้เป็นธรรมชาติ ทั้งยังต้องจดจำบท การเคลื่อนไหวบนเวที ลำดับการเข้าออก การทำกิจกรรมต่างๆบนเวที เมื่อถึงเวลาแสดงจริง นักแสดงละครเวทีจำเป็นต้องรักษาสมดุลและทักษะหลายประการ ทั้งการทำให้สิ่งที่ได้ซ้อมมาแล้วให้สดใหม่ การจัดการความตื่นเต้น และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

เนื่องจากลักษณะเด่นของละครเวทีคือความสด ดังนั้น หากเกิดความผิดพลาดใดๆ เช่น นักแสดงหลงลืมบท ผู้ร่วมแสดงหลงลืมบทหรือกระทำผิดพลาด อุปกรณ์ประกอบฉากไม่มีหรืออยู่ผิดที่ ฯลฯ นักแสดงจำเป็นต้องใช้ไหวพริบในการจัดการปัญหาให้การแสดงสามารถดำเนินต่อไปได้ ความผิดพลาดบนเวทีเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เสมอ แม้ว่านักแสดงและผู้เกี่ยวข้องในการผลิตละครจะซักซ้อมทุกอย่างมาอย่างดีแล้ว ดังนั้น นักแสดงละครเวทีจึงไม่เพียงเผชิญความวิตกกังวลก่อนการแสดงเท่านั้นแต่ยังสามารถในระหว่างการแสดงได้อีกด้วย

นอกจากนี้ นักแสดงละครเวทียังเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ชมมากที่สุด เป็นผู้สื่อสารผลงานและการสร้างสรรค์ทั้งหมดไปสู่ผู้ชม ทั้งบทละคร การกำกับการแสดง เสื้อผ้า ฯลฯ นักแสดงละครเวทีจึงจำเป็นต้องเข้าใจความหมายของทุกคำที่จะสื่อ ต้องใช้ทั้งคำพูดและภาษากายในการสื่อสาร เนื่องจากนักแสดงละครเวทีต้องเข้าถึงผู้ชมจำนวนมาก นักแสดงละครเวทีจึงต้องออกเสียงให้ถูกต้อง ชัดเจน และมีความดังมากพอ รวมไปถึงการใช้ภาษากายที่เหมาะสมกับขนาดของพื้นที่การแสดง ซึ่งทั้งหมดจะเกิดขึ้นไปพร้อมๆกับการแสดงออกอย่างจริงจัง ไหลลื่นและเป็นตัวละคร เนื่องจากความใกล้ชิดต่อผู้ชมนั้น ทำให้นักแสดงสามารถรับรู้ปฏิกิริยาของผู้ชมได้โดยตรง เช่น ได้ยินเสียงหรืออาจเห็นสีหน้า นักแสดงจึงจำเป็นต้องมีสมาธิสูง เพื่อไม่ให้ไขว่เขวจากสายตาหรือปฏิกิริยาของผู้ชม

2.4.1. คุณสมบัติในการเป็นนักแสดงละครเวที

ทฤษฎีเกี่ยวกับการแสดงละครเวทีมักกล่าวถึงคุณสมบัติในการเป็นนักแสดงที่ดีไว้ (Barton, 2012; R. Cohen, 2008; Glenn, 1977; Kassel, 2007) ดังต่อไปนี้

ความพร้อมของร่างกาย กล่าวคือ นักแสดงจะต้องมีร่างกายที่ผ่อนคลาย ยืดหยุ่น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องแข็งแรงและมั่นคง สามารถตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมและสิ่งกระตุ้นได้ดี ซึ่งบางครั้งอาจเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการจินตนาการขึ้นมา เนื่องจากไม่สามารถสร้างสภาพแวดล้อมเหมือนจริงในโรงละครได้ทั้งหมด ผู้ชมจะสามารถรับรู้สภาวะต่างๆ ได้จากการแสดงออกทางร่างกายของนักแสดงรวมถึงการแสดงออกทางสีหน้า และยังสามารถเข้าใจลักษณะบุคลิกภาพของตัวละครได้ผ่านทางและการใช้เครื่องมือดังกล่าวของนักแสดงอีกด้วย

ความพร้อมของเสียง เสียงเป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแสดงละครเวทีที่พื้นที่กว้างและมีจำนวนผู้ชมมาก หากนักแสดงเสียงเบาหรือพูดไม่ชัดเจนก็อาจทำให้ผู้ชมไม่ได้รับสารใดๆ ในการแสดงเลย นักแสดงสามารถถ่ายทอดความเป็นตัวละครผ่านการใช้เสียงได้ไม่ต่างจากการใช้ร่างกายและสีหน้า น้ำเสียง ความหลากหลายของเสียง ความหนักเบาของเสียง ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องมือของนักแสดงทั้งสิ้น นอกจากนี้แล้วนักแสดงยังต้องฝึกใช้เสียงให้ถูกต้องเพื่อป้องกันปัญหาเกี่ยวกับเส้นเสียงของตนเองอีกด้วย

ความพร้อมทางอารมณ์ความรู้สึก เนื่องจากการแสดงคือกิจกรรมที่เกี่ยวกับการใช้อารมณ์ความรู้สึกโดยตรง นักแสดงจะต้องฝึกฝนตนเองให้เปิดกว้างต่อประสบการณ์ ความทรงจำ และความรู้สึกต่างๆ เรียนรู้ที่จะจริงใจกับตนเองและการแสดง ทั้งนี้เพราะการแสดงไม่ใช่การเสแสร้งแต่คือการสัมผัสความรู้สึกและสิ่งที่ตัวละครเป็นจริงๆ อยุ่อย่างไรก็ตาม ในการแสดง นักแสดงจะต้องระมัดระวังและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนไม่ให้เกินขอบเขตจนเป็นอันตรายต่อตนเองด้วย

ความพร้อมในการแสดง ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ตั้งแต่ความเข้าใจในตัวละครและบท การสังเกตและฟังทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองและสิ่งที่คู่แสดงสื่อสารมาถึง นักแสดงที่ดีจะได้ยินและได้เห็นสิ่งที่อีกฝ่ายพูดและกระทำ ไม่ใช่การหมกมุ่นหรือครุ่นคิดเกี่ยวกับการแสดงของตัวเองฝ่ายเดียว คุณสมบัติดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยความละเอียดอ่อนและการอยู่กับปัจจุบันอย่างยิ่ง นอกเหนือจากนั้น ยังต้องใช้ความเชื่อในสิ่งที่ตัวละครทำและเป็น และที่สำคัญคือมีสมาธิ เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่น โดยเฉพาะผู้ชม ซึ่งจะทำให้เกิดความประหม่าและวิตกกังวล

การวินัยและการฝึกซ้อม นอกจากการทำหน้าที่ในการเป็นตัวละครแล้ว นักแสดงยังต้องคำนึงถึงหน้าที่ในการผลิตละครด้วย เช่น การตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบในการทำความเข้าใจบทบาทและลำดับต่างๆ รวมไปถึงการคำนึงผู้อื่นและการทำงานเป็นทีม

ในการแสดงละครเวที นักแสดงเป็นผู้ได้รับบทบาทสำคัญในกระบวนการผลิตละคร เนื่องจากเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ชมและมีโอกาสในการสื่อสารความหมายของบท การตีความของผู้กำกับและการออกแบบของผู้ออกแบบประเภทต่างๆ ในบางครั้งนักแสดงละครเวทีอาจเคยเป็นผู้เขียนบท ผู้กำกับ หรือเคยรับหน้าที่อื่นๆ ในการผลิตละครเวทีมาก่อนแล้ว หรือในบางกรณีนักแสดงละครเวทีกับผู้กำกับก็เป็นคนๆ เดียวกัน การที่นักแสดงละครเวทีเคยได้รับหน้าที่อื่นๆ จะยิ่งทำให้นักแสดงเข้าใจและใกล้ชิดกับการตีความของละครเรื่องนั้นๆ หรือเข้าใจกระบวนการในส่วนอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการแสดงไปด้วย ความเข้าใจดังกล่าวอาจส่งผลต่อมาในแง่ของการแสดง กล่าวคือ ยิ่งนักแสดงรับรู้และเข้าใจกระบวนการในส่วนอื่นๆ มาก อาจยิ่งทำให้นักแสดงตั้งใจแสดงมากขึ้น หรืออ่อนไหวต่อการแสดงมากขึ้น หรืออาจให้ความสำคัญกับสายตาของผู้ชมมากขึ้น หรือมีความคิดเข้ามามากกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม ประเด็นดังกล่าวยังไม่มีข้อมูลที่มากพอในการระบุอย่างชัดเจน ในการวิจัยครั้งนี้จึงมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับหน้าที่ที่นักแสดงเคยได้รับในการผลิตละครเวทีด้วย เพื่อเป็นการขยายความรู้ในประเด็นดังกล่าว

นักแสดงละครเวทีจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับบทบาทหน้าที่ของตนตั้งแต่การซ้อมจนกระทั่งถึงการแสดงจริง ในวันแสดงจริง นักแสดงจะต้องถ่ายทอดผลงานจากกระบวนการซ้อมทั้งหมดสู่สายตาผู้ชม มีเพียงนักแสดงเท่านั้นที่อยู่บนเวทีและได้มีโอกาสสื่อสารจากผู้เขียนบท ผู้กำกับและผู้ออกแบบทุกคนผ่านบทบาท น้ำเสียง ภาษาและร่างกาย ทั้งยังมีโอกาสได้สัมผัสมวลอารมณ์และท่าทีของผู้ชมโดยตรง ดังนั้นนักแสดงละครเวทีจึงต้องเผชิญความท้าทายอย่างสูง ในการบูรณาการทักษะต่างๆ เพื่อการการแสดง อีกทั้งธรรมชาติของละครเวทีเป็นการแสดงสด ต้องอาศัยการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้ามากกว่าละครโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ นักแสดงละครเวทีจึงมีโอกาสพบความวิตกกังวลทางการแสดงสูงจากปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวไปข้างต้น

2.5. การซ้อมละครเวที

กระบวนการสร้างละครเวที เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความร่วมมือของหลายฝ่ายและมีเวลาซ้อมค่อนข้างยาว สำหรับกระบวนการซ้อม สามารถแบ่งได้เป็นระยะต่างๆ (ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) ดังนี้

การพบกันครั้งแรก เป็นการพบกันระหว่างผู้กำกับ นักแสดงและผู้กำกับเวที มีการแนะนำตัว ทำความรู้จัก แจกบทและนัดตารางซ้อมโดยคร่าว

การอ่านบทพร้อมกันครั้งแรก เป็นการอ่านบทพร้อมกันกับนักแสดงทุกคน เพื่อให้เห็นภาพรวม โทณและอารมณ์โดยรวมของเรื่อง นักแสดงจะมีโอกาสได้รับรู้เรื่องราวในฐานะตัวละครตั้งแต่ต้นจบจบ หลังการอ่านบทพร้อมกันอาจมีการถามความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนมุมมองกันและกัน

การซ้อมเพื่อค้นหา เป็นการซ้อมที่ละฉากเพื่อค้นหาความต้องการ การกระทำ เงื่อนไขต่างๆของตัวละคร อาจกล่าวได้ว่าเป็นการซ้อมเพื่อหาแก่นหลักๆของตัวละคร แต่ยังไม่มีการ เจาะรายละเอียดปลีกย่อย

การซ้อมเจาะเพื่อกำหนดการเคลื่อนที่และกิจกรรมของตัวละคร เกิดขึ้นหลักจาก นักแสดงและผู้กำกับหาแก่นของตัวละครพบแล้ว หลังจากนั้นจึงสามารถระบุรายละเอียดเล็กน้อย เกี่ยวกับการเคลื่อนที่และกิจกรรมต่างๆ เพื่อความชัดเจนในการนำเสนอได้

การซ้อมเพื่อขัดเกลาและดูความต่อเนื่องของการกระทำ เป็นการซ้อมหลังเจาะ ช่วงต่างๆเรียบร้อยแล้ว ผู้กำกับจึงขอให้นักแสดงเล่นทั้งฉากยาวต่อเนื่องโดยไม่มีการคั่นจังหวะ เพื่อดู ความต่อเนื่องและความเป็นเหตุเป็นผลต่างๆ

การซ้อมเรียงฉาก เกิดขึ้นหลังจากขัดเกลาแต่ละฉากได้พอสมควรแล้ว ผู้กำกับและ นักแสดงจะเริ่มเห็นความต่อเนื่อง ภาพรวม เส้นการกระทำ รวมไปถึงเป็นช่วงที่สามารถเห็นและ ปรับแก้จังหวะ ความเร็ว ลีลาต่างๆให้ชัดเจนขึ้นได้

การซ้อมเทคนิค คือการซ้อมเพื่อนัดแนะลำดับเทคนิคต่างๆ เช่น แสง เสียง การ เปลี่ยนฉาก ลำดับเข้าออก อาจเป็นการซ้อมโดยไม่ต้องให้นักแสดงสวมบทบาท เพียงแต่ให้นักแสดง รับรู้ลำดับต่างๆ หรืออาจเป็นการซ้อมโดยไม่ต้องมีนักแสดงจริง แต่ให้ผู้กำกับเวทีเป็นผู้ชักซ้อมแทน

การซ้อมใหญ่ เป็นการซ้อมก่อนการแสดงจริง เพื่อดูเอกภาพทั้งหมดของเรื่อง นักแสดงจะเล่นเสมือนว่าเป็นรอบจริง มีการเปลี่ยนชุด ฉาก ลำดับเทคนิคต่างๆเหมือนจริง แต่ยังไม่ มีผู้ชม ในขณะนี้ในช่วงที่ผู้กำกับและนักแสดงสามารถสำรวจจุดบกพร่องและปรับแก้รอบสุดท้ายก่อน การแสดงจริง

ในการซ้อมแต่ละระยะ ผู้กำกับและนักแสดงยังคงทำงานร่วมกันเพื่อค้นหา ปรับแก้และทำให้ งานชัดเจนขึ้นเสมอ ในระหว่างการซ้อมอาจมีการเปลี่ยนแปลง มีการคั่นจังหวะหรือการทวนใหม่ นอกจากนี้ในการซ้อมยังไม่มียุติประกอบต่างๆครบถ้วนเช่นในรอบแสดงจริง หากนักแสดงทำ ผิดพลาดถือว่ายังมีโอกาสในการแก้ไข ซึ่งแตกต่างจากรอบแสดงจริง ซึ่งไม่สามารถกลับไปเริ่มใหม่ได้ แต่ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ณ ขณะนั้นเท่านั้น (บรรจง โกศลวัฒน์, 2545) ความวิตกกังวลทางการ แสดงอาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างซ้อม อย่างไรก็ตาม Wilson และ Roland (2002) ระบุว่าสาเหตุหนึ่ง ของความวิตกกังวลทางการแสดงคือความเครียดของสถานการณ์ ดังนั้นการเล่นในสถานที่จริง มีผู้ชม จริง ย่อมก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่นักแสดงมากกว่า

2.6. ลักษณะบทบาทตัวละคร

ในละครเวที ตัวละครต่างๆจะได้รับการวางบทบาทเช่นเดียวกับวรรณกรรม โดยมักมีตัวหลัก หรือตัวดำเนินเรื่อง สำหรับตัวหลักจะมีการเปิดเผยเกี่ยวกับตัวตน อารมณ์ ความรู้สึกมากกว่าบทบาท ที่รองลงมา เพื่อให้ผู้ชมได้เห็นการกระทำและเหตุผลต่างๆเบื้องหลัง ตัวหลักในการดำเนินเรื่องเรียกว่า

Protagonist ส่วนตัวหลักที่ขัดแย้งกับตัวหลักในการดำเนินเรื่องเรียกว่า Antagonist ทั้งสองบทบาทนี้มักมีเส้นการกระทำและเป้าประสงค์ที่ขัดแย้งกัน แต่ก่อให้เกิดการดำเนินไปของเรื่อง

สำหรับตัวรองอาจมีบทบาทในการสนับสนุนหรือขัดขวางตัวหลักไม่ว่าจะ Protagonist หรือ Antagonist แม้จะไม่ใช่ตัวหลักของเรื่อง แต่ตัวรองมีความสำคัญในการสร้างบรรยากาศ ความกลมกลืน สร้างโทนของเรื่อง เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ สร้างสีสัน สามารถช่วยให้เรื่องสนุกขึ้นและน่าจดจำขึ้นได้ (ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556)

ในการแสดงละครเวที เป็นที่ทราบอยู่แล้วว่าผู้ที่ได้รับบทบาทหลัก มีบทบาทอย่างมากในการรักษาเรื่องราวและการแสดง นักแสดงจะต้องออกในฉากต่างๆมากกว่าบทบาทอื่นๆ มีภาระในการจัดการระหว่างการแสดงมากกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งอาจส่งผลให้นักแสดงเกิดความวิตกกังวลได้ แต่อย่างไรก็ตาม นักแสดงที่ได้รับบทบาทรองลงมาที่มีความสำคัญและอาจเกิดความวิตกกังวลได้เช่นกัน เนื่องจากความสำคัญของตัวรองต่างๆในการสร้างอารมณ์ บรรยากาศและความสนุกของเรื่องดังที่กล่าวไปข้างต้น นอกจากนี้ในการสร้างละคร ผู้ที่ได้รับบทรองอาจได้เล่นหลายบทบาทในหนึ่งเรื่อง ทำให้นักแสดงต้องสลับบทบาทไปมา มักมีการเปลี่ยนชุด เปลี่ยนสถานการณ์มากกว่าตัวหลัก ทั้งนี้ในการสร้างละครเวทีหนึ่งเรื่อง นักแสดงทุกคนและทุกบทบาทมีความสำคัญทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้ว่าการอธิบายเกี่ยวกับการแสดงและคุณสมบัติที่ดีของนักแสดง ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างนักแสดงหลักหรือนักแสดงสมทบแต่อย่างใด ทั้งนักแสดงทั้งสองประเภทต่างมีแก่นในการแสดง จำเป็นต้องจัดการทักษะทางการแสดง จัดการอารมณ์ ร่างกาย จิตใจของตนเช่นเดียวกันทั้งสิ้น

3. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety)

บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล หมายถึง ความวิตกกังวลของบุคคลในลักษณะถาวร เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคล (Cattell & Scheier, 1958, 1961 อ้างถึงใน Spielberger, 1966) บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสามารถอธิบายอย่างเดี่ยวๆ ได้ด้วยตัวเอง แตกต่างจากความวิตกกังวลขณะเผชิญ ที่สามารถอธิบายได้จากหลายปัจจัย แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความวิตกกังวลของ Spielberger อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่บุคคลรับรู้และประเมินสิ่งเร้าหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคามบุคคล โดยการรับรู้และประเมินของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและความคิดของบุคคล เมื่อทั้งสามองค์ประกอบรวมกัน จึงกลายเป็นบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Spielberger, 1972 อ้างถึงใน ทรงเกียรติ ลันหลาม, 2550) บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเป็นหนึ่งในตัวแปรที่กำหนดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคล เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นบุคคล บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะประเมินระดับการคุกคามนั้นและตอบสนองกลับไปทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม (ทรงเกียรติ ลันหลาม, 2550) อาจกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเป็นตัวกำหนดการรับรู้และความตื่นตัวต่อเหตุการณ์ต่างๆ ของบุคคล บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจึงคือ 'ความโน้มเอียงต่อความวิตกกังวล' หากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมาก ก็จะมีวิตกกังวลต่อ

เหตุการณ์ต่างๆได้ง่ายกว่าและถี่กว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำ และแม้ในสถานการณ์ปกติที่คนอื่นไม่รู้รู้สึกถึงความวิตกกังวล ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูงก็รู้สึกวิตกกังวลได้จากการรับรู้และตีความสถานการณ์ภายในตนเอง (Spielberger, 1966, 1972) สำหรับอาการทางกาย บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะไม่แสดงออกในลักษณะอาการหัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ ฯลฯ เช่นความวิตกกังวลขณะเผชิญ แต่จะเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ในลักษณะเดิม จนเรียกว่าเป็น ‘อุปนิสัย’ ของบุคคล

3.1. การเกิดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล

Spielberger (1966, 1972) อ้างถึง Campbell (1963) และ Atkinson (1964) ว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเกิดจาก ‘การเกิดขึ้นซ้ำๆของพฤติกรรมที่มีมาตลอด’ และ ‘แรงจูงใจ’ โดย การเกิดขึ้นซ้ำๆของพฤติกรรม เริ่มมาจากการเรียนรู้ ที่คนคิดจากสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคล หล่อหลอมเป็นมุมมองในการมองโลกและวิธีตอบสนองต่อสิ่งต่างๆของบุคคล ส่วนแรงจูงใจ หมายถึงความต้องการการตอบสนองบางประการ ซึ่งอาจสั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งการรับรู้ พฤติกรรม และความต้องการเป็นส่วนที่ตกค้างสะสมมายาวนาน อาจเริ่มมาจากความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่ หรือการถูกลงโทษในวัยเด็ก เมื่อบุคคลเติบโตขึ้นและพบสิ่งเร้าที่กระตุ้นประสบการณ์หรือความต้องการนั้น บุคคลก็จะเกิดความตื่นตัวขึ้น หากบุคคลรับรู้มาตลอดว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอันตรายและคุกคาม เมื่อบุคคลพบสิ่งนั้น บุคคลก็จะรู้สึกวิตกกังวลจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและแสดงพฤติกรรมตอบสนองไปภายใต้ทั่วโลกความวิตกกังวลขณะเผชิญ

3.2. ผลของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล

แม้ว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะไม่แสดงออกมาโดยตรง แต่บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีบทบาทต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคล ทรงเกียรติ ลันหลาม (2550) ได้อ้างถึงแบบจำลองการเกิดความวิตกกังวลโดย Lader และ Mark (1972) โดยแสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล เป็นแหล่งกำเนิดขึ้นต้นของปฏิกิริยาต่างๆ เมื่อบุคคลประเมินแล้วว่าสิ่งเร้านั้นคุกคามและเป็นอันตราย ซึ่งอาจเป็นการประเมินตามจริงหรือเกินกว่าความเป็นจริงก็ได้ บุคคลจะถูกกระตุ้นจากระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิด เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ก่อนที่จะพยายามหาทางจัดการกับปัญหาและความวิตกกังวลดังกล่าว

งานวิจัยของ Cox และ Kenardy (1993) แสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดง โดยทดสอบในกลุ่มตัวอย่างนักดนตรีที่แสดงทั้งรอบซ้อมและรอบจริง รวมทั้งนักดนตรีเดี่ยวและกลุ่ม พบว่านักดนตรีที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูง จะมีความวิตกกังวลทางการแสดงสูงด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลในระดับน้อยๆทำให้ผู้ทำการแสดงตื่นตัวและเห็นความหมายของการแสดง แต่ความวิตกกังวลที่มากเกินไปกลับลด

ประสิทธิภาพในการแสดง ทั้งยังทำให้ผู้ทำการแสดงรับรู้ตนเองในทางลบและเพิ่มโอกาสในการหลีกเลี่ยงการแสดง

4. แนวคิดเกี่ยวกับความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation)

4.1. ความหมายและลักษณะของความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ

ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบเป็นพื้นฐานของการอธิบายปรากฏการณ์ในการเข้าสังคมของมนุษย์ เช่น การยอมทำตามสังคม พฤติกรรมเอื้อสังคม การแสดงออกและบทบาททางสังคมของบุคคล ความวิตกกังวลทางสังคม การทำให้ตนเองเสียเปรียบ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การปฏิบัติตามข้อบังคับทางสังคม การหนีจากสังคม (Leary, 1983) บุคคลที่กลัวการถูกประเมินในแง่ลบจะคาดการณ์ว่าตนกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่น คิดล่วงหน้าว่าการประเมินนั้นจะต้องเป็นแง่ลบ และเกิดความรู้สึกไม่สบายใจจากการถูกประเมินในแง่ลบ (Watson & Friend, 1969 อ้างถึงใน Week et al., 2005) กระบวนการทางสังคมของบุคคลจะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อการประเมินดังกล่าว บุคคลที่มีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบสูง จะกังวลต่อสายตาของผู้อื่น วิตกว่าตนกำลังถูกประเมินในทางลบและจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ใดๆที่ตนคาดการณ์ว่าจะถูกประเมินในทางลบ ส่งผลให้การแสดงออกทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป

ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety) แต่มีความแตกต่างกันในแง่ที่ว่า ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบเป็นการรับรู้คาดการณ์ว่าตนกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่นและบุคคลรู้สึกไม่สบายใจกับการประเมินนั้น ในขณะที่ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้นๆ อย่างไรก็ตาม ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ มีความสัมพันธ์กับมิติของความวิตกกังวลทางสังคม เช่น บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การยินยอมจำนน (submissiveness) และ การหลีกเลี่ยงทางสังคม (social avoidance) (Stein, Jang & Livesley, 2002 อ้างถึงใน Weeks et al., 2005) ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลทางสังคมและอาจพัฒนาไปเป็นอาการหวาดกลัวการเข้าสังคมได้

นอกจากนี้ ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบยังยึดโยงอยู่กับผู้อื่น กล่าวคือ ในสถานการณ์ที่บุคคลจะเกิดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบได้ จะต้องมีความกลัวคนอื่นเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิดความกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่มีกลุ่มคนที่มีแนวโน้มในการสังเกต จับจ้อง หรือวิพากษ์วิจารณ์ แม้ว่าบุคคลจะไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงก็ตาม แต่บุคคลจะรับรู้ว่าคุณคนเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะจับจ้องและวิจารณ์ตัวตนหรือพฤติกรรมของตน (Rapee & Heimberg, 1997) ดังนั้น สถานการณ์อย่างเช่นการพูดในที่สาธารณะหรือการทำการแสดงจึงเป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้โดยง่าย โดยเฉพาะในการแสดงละครเวที ซึ่งมีผู้ชมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมโดยธรรมชาติ

4.2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและความวิตกกังวลทางการแสดง

Osborne และ Franklin (2002) ได้ศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มนักดนตรี โดยให้ความสำคัญที่การอธิบายความวิตกกังวลทางการแสดงในเชิงความคิด โดยระบุว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงในนักดนตรีสามารถจัดอยู่ในกลุ่มอาการวิตกกังวลทางสังคมได้ หากอาการดังกล่าวถึงเกณฑ์การวินิจฉัย Diagnostic and Statistical Manual (DSM-IV, APA 1994 อ้างถึงใน Osborne & Franklin, 2002)

ในการวินิจฉัยอาการวิตกกังวลทางสังคมและความวิตกกังวลทางการแสดง มีเกณฑ์ที่ตรงกันคือ บุคคลมีความกลัวการถูกประเมินทางด้านลบ มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล-ความวิตกกังวลขณะเผชิญ และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสังคม Osborne และ Franklin ได้อ้างอิงงานวิจัยก่อนหน้าที่ได้ระบุถึงความสัมพันธ์ของความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความวิตกกังวลทางสังคมและความวิตกกังวลทางการแสดง เช่น งานวิจัยของ Cox และ Kenardy (1993) พบว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักดนตรีที่มีความวิตกกังวลทางการแสดงมีลักษณะวิตกกังวลในการเข้าสังคมร่วมด้วย หรือในงานวิจัยของ Lehrer, Goldman และ Strommen (1990) ซึ่งพบว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงสัมพันธ์กับการขาดอำนาจในการควบคุม การให้ความสำคัญกับผู้อื่น ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ และทัศนคติเชิงตัดสิน เช่นเดียวกับ Wolfe (1989) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงในนักดนตรีและพบว่าตัวแปรที่ทำให้กลุ่มนักดนตรีที่วิตกกังวลกับไม่วิตกกังวลแตกต่างกัน คือ ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบจากผู้อื่น นักดนตรีที่มีความวิตกกังวลมาก มักจะครุ่นคิดว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร ยิ่งความคิดดังกล่าวเกิดขึ้นถี่มาก นักดนตรีก็ยิ่งวิตกกังวลมาก นอกจากนี้ยังมีรายงานถึงความไม่พร้อมในการแสดงและการรับรู้ว่าคุณคนทำการแสดงได้ไม่ดีในกลุ่มนักดนตรีที่มีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบสูงอีกด้วย

Osborne และ Franklin ยังมองว่าความวิตกกังวลทางการแสดงเป็นไปตามกรอบแนวคิดในแบบจำลองความวิตกกังวลทางสังคมของ Rapee และ Heimberg กระบวนการเกิดความวิตกกังวลของผู้ทำการแสดงบนเวทีไม่แตกต่างจากกระบวนการเกิดความวิตกกังวลทางสังคม ผู้ทำการแสดงเอง

ก็รับรู้ตนเองว่ากำลังถูกมอง ประเมิน ตัดสินจากผู้ชม เช่นเดียวกับที่บุคคลรับรู้กำลังถูกประเมินจากสายตาของผู้อื่นในสังคม และความวิตกกังวลนั้นจะนำไปสู่การหลีกเลี่ยงที่จะออกไปเผชิญสถานการณ์บนเวที เช่น การปฏิเสธโอกาสทางการแสดงหรือการยุติการแสดง ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์ของผู้ทำการแสดงกับผู้ชมเท่านั้นที่จบบล แต่ความสัมพันธ์ของผู้ทำการแสดงกับเพื่อนร่วมงานก็จะมีปัญหาด้วยสืบเนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองที่ลดลงและความไม่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ไม่ว่าอย่างไร ผู้ทำการแสดงก็ต้องทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น จึงทำให้มีแนวโน้มสูงในการถูกประเมินโดยธรรมชาติอยู่แล้ว R. Cohen (2008) ระบุว่า ในการแสดงละครเวที นักแสดงไม่อาจหลีกเลี่ยงผู้ชมและการวิจารณ์ได้ และบ่อยครั้งที่นักแสดงจะให้ความสนใจที่คำวิจารณ์ด้านลบจนเกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรืออาจมีความคิดอัตโนมัติและคาดการณ์ไปก่อนล่วงหน้าเกี่ยวกับคำวิจารณ์ในด้านลบจนเกิดเป็นความรู้สึกวิตกกังวล แต่สิ่งสำคัญในการเป็นนักแสดงคือการรู้จักวิธีจัดการความกลัวและความกังวลดังกล่าว ไม่เช่นนั้นนักแสดงก็จะไม่สามารถจดจ่ออยู่กับการแสดงได้อย่างกลมกลืน

5. แนวคิดเกี่ยวกับความเพลิน (flow)

5.1. ความหมายของความเพลิน

ความเพลิน เป็นภาวะสันนิษฐานหนึ่งทางจิตวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับความเพลินพัฒนาขึ้นโดย Mihály Csikszentmihályi ซึ่งได้ให้ความหมายไว้ว่า คือสภาวะที่บุคคลรู้สึกร่วมกับกิจกรรมอย่างแท้จริง บุคคลจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรมที่ทำให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั้นอย่างเต็มที่ บุคคลจะไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นนอกจากกิจกรรมตรงหน้าและจะดำเนินกิจกรรมดังกล่าวด้วยสัญชาตญาณ นอกจากนี้บุคคลจะเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและไม่คำนึงถึงเวลา ความเพลินเป็นภาวะที่นำไปสู่สมาธิเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและเอื้อให้บุคคลเกิดสุขภาวะที่ดี (Csikszentmihalyi, 1997, 2013) นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับ การที่บุคคลให้ความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเข้มข้น เกิดการประสานกันระหว่างการกระทำตระหนักรู้และการลงมือทำ ไม่มีความคำนึงถึงตนเอง รับรู้ได้ถึงความสามารถในการควบคุม รู้สึกว่าปรากฏการณ์ทางเวลาแตกต่างกัน และพบว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นรางวัลโดยตัวมันเอง (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)

นอกจากนี้ยังมีคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเพลิน เช่น Landhäuser และ Keller (2012) อธิบายว่า เมื่อเกิดความเพลิน บุคคลจะมีส่วนร่วมและจดจ่ออย่างเต็มที่จนละเลยสภาวะทางอารมณ์ในขณะนั้นไปจนกว่ากิจกรรมนั้นกำลังจะเสร็จจุลวง หลังจากนั้นบุคคลจะประทับใจกับความเพลิดเพลินและความภาคภูมิใจ ความเพลินยังแตกต่างความสนุกทั่วไปตรงที่บุคคลไม่สามารถนิ่งเฉยเพื่อให้เกิดความเพลินได้ แต่บุคคลจะต้องลงมือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ความเพลินจึงจะเกิดขึ้น (Landhäuser & Keller, 2012) หรือคำอธิบายของ Seligman (2002) ซึ่งอธิบายว่า ประสบการณ์ความเพลินเป็นต้นทุนทางอารมณ์ (emotional capital) ที่ดีในอนาคต ซึ่งจะทำให้บุคคลได้รับรู้ความสามารถของตนและได้ใช้ความสามารถนั้นๆรวมไปถึงได้ปฏิสัมพันธ์กับตนเอง (อ้างอิงใน

Chilton, 2013) ส่วน Dietrich (2004) อธิบายว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความเพลินมีลักษณะคล้ายกับการทำสมาธิ (meditation) นั่นคือการให้ความสนใจอย่างเต็มที่จนนำไปสู่การตระหนักรู้ที่มั่นคง

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่าเป็น ‘ประสบการณ์เหมาะสม’ (optimal experience) (Csikszentmihalyi, 1997) เป็นความเบิกบานใจ (enjoyment) ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ใหม่และรับรู้ได้ถึงการประสบความสำเร็จ บุคคลไม่เพียงทำได้ในสิ่งที่ตนคาดหวัง แต่กลับได้พบประสบการณ์ใหม่และความสุขที่เกิดขึ้นจากกระบวนการนั้น แตกต่างจากความพึงพอใจ (pleasure) ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ไม่ว่าจะในแง่ความต้องการส่วนตนหรือหน้าที่ทางสังคม บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจแต่ไม่เกิดความเพลิดเพลินเบิกบานใจ ในขณะที่ความเพลิดเพลินเบิกบานใจนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อทุกปัจจัยของความเพลินเกิดขึ้นสอดคล้องกันเสียก่อน

ความเพลินเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตที่ดีในแง่ที่ว่า เมื่อบุคคลเกิดความเพลิน บุคคลจะเกิดสมาธิ มีเป้าหมาย เกิดการทำงานอย่างสอดคล้องกันระหว่างกายและใจ ทั้งยังเกิดการทำงานภายในตนเองโดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าภายนอก ความเพลินคือการผสมผสานรวมกันของความคิด ความตั้งใจ ความรู้สึกและการเพ่งสมาธิไปที่เป้าหมายเดียวกัน หลังจากบุคคลสัมผัสกับความเพลิน บุคคลจะรับรู้ถึงความสามารถของตน แล้วจึงเกิดการเชื่อมโยงภายในตนเอง (Chilton, 2013)

5.2. องค์ประกอบของความเพลิน

Jackson และคณะได้ศึกษาแนวคิดความเพลินของ Csikszentmihalyi และได้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเพลินให้ชัดเจนขึ้น โดยแบ่งความเพลินเป็น 9 มิติตามองค์ประกอบของความเพลิน (Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001) ได้แก่

1. **ความสมดุลระหว่างทักษะและความท้าทายของกิจกรรม** เมื่อเกิดความเพลินในการทำกิจกรรม บุคคลจะเกิดภาวะสมดุลระหว่างความท้าทายของกิจกรรมหรือสถานการณ์นั้นกับทักษะของตน บุคคลจะรับรู้ได้ว่ากิจกรรมตรงหน้าท้าทายแต่ก็เป็นไปอย่างอัตโนมัติและไม่ได้ยากเกินกว่าความสามารถ

2. **การผสมกันระหว่างการตระหนักรู้และการลงมือทำ** เมื่อเกิดความเพลิน บุคคลจะทำกิจกรรมได้เองอย่างเป็นธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณและเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ไม่มีการแยกตัวเองออกจากสิ่งที่ทำ

3. **เป้าหมายชัดเจน** บุคคลจะเกิดเป้าหมายชัดเจนในระหว่างที่ทำกิจกรรม รับรู้ว่าคุณเองกำลังจะทำสิ่งใด

4. **ได้รับข้อมูลป้อนกลับอย่างไม่กำกวม** บุคคลรับรู้ข้อมูลป้อนกลับได้ด้วยตนเองในขณะที่ทำกิจกรรม รับรู้ได้ว่าตนกำลังทำในสิ่งที่ถูกหรือไม่โดยไม่ต้องอาศัยการตัดสินหรือวิจารณ์จากผู้อื่น

5. **มีสมาธิมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ** บุคคลเกิดการเพ่งความสนใจและสมาธิไปยังกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ตรงหน้า

6. **รับรู้ความสามารถในการควบคุม** บุคคลรับรู้ความสามารถในการควบคุมกิจกรรมและมีความสามารถในการกำหนดสิ่งที่จะทำตรงหน้า ไร้ความกังวล รับรู้ว่าตนสามารถทำสิ่งใดก็ได้

7. **ละการคำนึงถึงตนเอง** เมื่อเกิดความเพลิน การคำนึงถึงตนเองจะหายไป เนื่องจากบุคคลให้ความสนใจอย่างเต็มที่ต่อสถานการณ์เบื้องหน้า บุคคลจึงไม่กังวลเกี่ยวกับตนเอง และทำกิจกรรมด้วยความมั่นใจและอิสระ อย่างไรก็ตาม การไม่นึกถึงตนเองไม่ได้หมายความว่าเหมือนเดียวกับการสูญเสียการตระหนักรู้ในตน บุคคลยังคงรับรู้กายและใจ แต่ไม่มีการให้ความหมายตีความหรือกังวลต่อตนเอง

8. **รับรู้เวลาแตกต่างกันไป** บุคคลรับรู้เวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ช้าลง หรืออาจไม่ได้คำนึงถึงเวลาที่ผ่านไปเลย

9. **ประสบการณ์เป็นรางวัลของตัวเอง** เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการ บุคคลจะรับรู้ถึงความสุข รู้สึกเพลิดเพลินกับประสบการณ์นั้นๆ อย่างแท้จริง โดยสัมผัสได้ว่า แค่เพียงทำกิจกรรมดังกล่าวก็รู้สึกเป็นรางวัลได้ด้วยตัวเอง

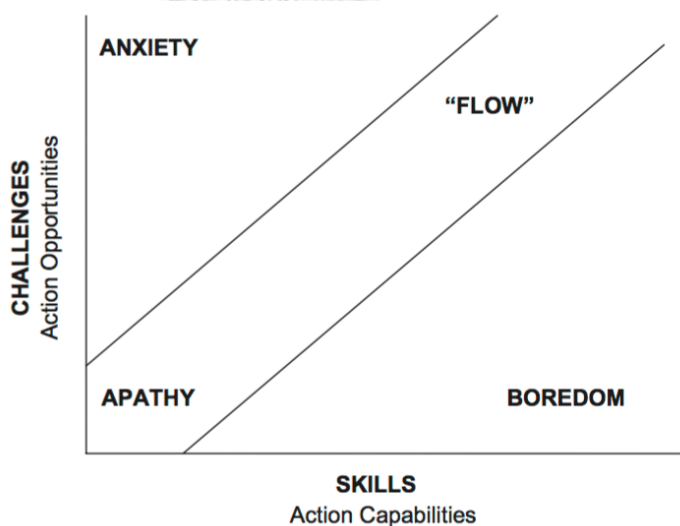
5.3. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเพลิน

ความเพลินเกิดขึ้นได้ในหลายกิจกรรม เช่น การอ่าน การเขียน การทำงาน การเรียน กีฬา การทำงานศิลปะ การเล่นเกม การทำการแสดง หรือแม้แต่การขบคิดพุทศุยอย่างลึกซึ้ง อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลพบความเพลินแล้ว ไม่ได้หมายความว่าความสุขหลังจากนั้นจะคงอยู่ตลอดไป แต่บุคคลต้องฝึกฝนให้เกิดความเพลินอย่างสม่ำเสมอและบ่อยครั้ง เมื่อบุคคลได้จัดการใจบ่อยขึ้น กายและใจทำงานสอดคล้องกันมากขึ้น บุคคลจึงจะมั่นคง เกิดความสอดคล้องในตน รับรู้ความสามารถของตนเองสามารถสร้างเป้าหมาย ลงมือทำและมีชีวิตที่มีความสุขได้

กิจกรรมเช่นการทำงานศิลปะเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดความเพลินได้มาก เนื่องจากกระตุ้นให้บุคคลเพ่งความสนใจและเกิดสมาธิได้ด้วยธรรมชาติของตัวกิจกรรมเอง ทั้งนี้การทำงานศิลปะหมายรวมทั้งการทำงานกับวัตถุ เช่นการวาดภาพ ประติมากรรม การแต่งวรรณกรรม การสร้างสรรค์ผ่านสื่อต่างๆ รวมไปถึงการทำการแสดงบนเวที เช่น การเต้น การเล่นเกม และการแสดงละครเวที

5.4. ความเพลินและความวิตกกังวล

งานวิจัยจำนวนมากพยายามศึกษาปัจจัยและองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความเพลิน อย่างไรก็ตาม Allison และ Duncan (1988) ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปร ‘antiflow’ หรือสิ่งที่ขัดขวางการเกิดความเพลิน โดยระบุว่าคือประสบการณ์ที่บุคคลพบความน่าเบื่อหน่าย (boredom) หรือความวิตกกังวล (anxiety) บุคคลจะไร้แรงจูงใจ เนื่องจากไม่รับรู้ถึงความเป็นอิสระในตนเองและความสามารถในการควบคุม Nakamura และ Csikszentmihalyi (2009) ได้อธิบายไว้เช่นกันว่า หากองค์ประกอบของการเกิดความเพลินขาดหายไป อาจจะไม่เอื้อต่อการเกิดความเพลิน โดยองค์ประกอบแรกที่เป็น การเปิดประตูให้ความเพลิน คือความสมดุลระหว่างทักษะกับความท้าทายของกิจกรรม สมดุลระหว่างสองสิ่งนี้ค่อนข้างเปราะบาง กล่าวคือ เมื่อใดที่บุคคลรู้สึกว่าการท้าทายมีมากกว่าทักษะของตน ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นทันที และความวิตกกังวลนี้จะย้อนกลับไปขัดขวางการหาสมดุลระหว่างความท้าทายกับทักษะ ทำให้การทำกิจกรรมดำเนินต่อไปได้ลำบาก อาจทำให้เกิดการหลีกเลี่ยง หยุตชะงักและทำให้ความเพลินไม่เกิดขึ้นหรือคงอยู่อีกต่อไป ความวิตกกังวลจึงเป็นภาวะตรงข้ามกับความเพลิน โดยเฉพาะเมื่อเกิดความวิตกกังวล บุคคลจะไม่สามารถรวบรวมความคิดได้ดี ไม่สามารถให้ความสนใจในกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่เมื่อเกิดความเพลิน บุคคลจะมีสมาธิแน่วแน่และกลมกลืนกับกิจกรรม การศึกษาความเพลินจึงมีประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศิลปินรู้จักการเตรียมกิจกรรมที่จะทำให้เหมาะสมรวมไปถึงการจัดการกับความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้น



ภาพที่ 3 แบบจำลองความสมดุลระหว่างทักษะของบุคคลและความท้าทายของกิจกรรม พัฒนมาจากแนวคิดของ Csikszentmihályi, 1975, 2002 (อ้างอิงใน Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)

5.5. ความเพลินในการแสดง (flow in performance)

ดังที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ การแสดงบนเวทีซึ่งรวมถึงการแสดงละครเวที เป็นกิจกรรมทางศิลปะประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดความเพลินได้ ในการเรียน ฝึกฝนและแสดงละครเวที ครูผู้สอนและผู้กำกับมักมุ่งเน้นในนักแสดงลื่นไหลไปกับการแสดง กล่าวคือ ให้นักแสดงอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น มองเห็น ได้ยิน และสัมผัสได้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นบนเวทีและในความรู้สึกของนักแสดง เมื่อกำลังทำการแสดง นักแสดงไม่ควรที่จะกังวลอยู่กับตนเอง ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ ความไม่มั่นใจ หรือความพร้อมในการแสดง แต่ให้คำนึงถึงตัวละครและเป้าหมายที่ตัวละครต้องการ เมื่อนักแสดงจดจ่อ มีสมาธิ และมีเป้าหมายในฐานะตัวละครแล้ว นักแสดงจะไม่กังวลถึงสิ่งอื่นและจะแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ แนบเนียนไปกับตัวละครและเป็นธรรมชาติ เมื่อนั้นความรู้สึกปิติยินดีในฐานะนักแสดงและศิลปินจึงปรากฏออกมา (ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) อาจกล่าวได้ว่า แนวคิดดังกล่าวมีลักษณะเช่นเดียวกับการอธิบายความเพลินในทางจิตวิทยา ดังนั้น การศึกษาความเพลินในบริบทการแสดงละครเวทีจึงน่าจะเป็นประโยชน์ในแง่การพัฒนาทักษะเพื่อการแสดง เพื่อที่นักแสดงจะสามารถจัดการกับการแสดงนั้นได้ พร้อมทั้งเรียนรู้และพัฒนาตนเองทั้งทางทักษะและจิตใจภายใน ซึ่งการทำเช่นนี้เป็นวิถัจกรในการเพิ่มแรงจูงใจ เสริมสร้างความอดทน ทำให้เกิดการเติบโตและการพัฒนาความสามารถของบุคคล (Csikszentmihalyi et al., 2005)

6. แนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับ

แนวคิดทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับที่สำคัญคือ แนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance Commitment Therapy: ACT) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ต่อยอดจากแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Therapy: BT) และแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ผสานกับแนวคิดการเจริญสติ (mindfulness) ซึ่งให้ความสำคัญกับการอยู่กับปัจจุบัน จากหลักการเดิมของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมซึ่งมุ่งเน้นการจัดการควบคุมความคิด แนวคิดการยอมรับและพันธสัญญามองว่าการพยายามจัดการควบคุมสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความทรงจำ อาจยิ่งทำให้เกิดปัญหา กล่าวคือ ยิ่งบุคคลไม่ต้องการสิ่งนั้น บุคคลยิ่งพยายามขับไล่ กำจัด ทำให้สิ่งนั้นหายไป จนบางครั้งอาจเลี้ยวหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของอาการวิตกกังวล (H. Eifert & Forsyth, 2005) วิธีการหนึ่งในการจัดการจึงอาจไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือควบคุมบังคับ แต่คือการยอมรับสิ่งนั้นอย่างที่เป็นจริงๆ ไม่ใช่ในเชิงสิ่งที่บุคคลรับรู้หรือต้องการให้เป็น

แนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญามุ่งเน้นให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) โดยให้บุคคลมีสติรับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะและเปิดกว้างต่อประสบการณ์ แล้วเลือกที่จะกระทำสิ่งต่างๆตามคุณค่าของบุคคลนั้นๆ (Harris, 2009 อ้างถึงใน Clarke, Osborne, & Baranoff, 2020) นอกจากนี้ การยอมรับยังเป็นหนทางสู่ความเปิดกว้างและเมตตาต่อประสบการณ์ของบุคคลนั้นๆต่อไปด้วย (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008)

Hayes ได้ให้ความหมายของคำว่า ‘การยอมรับ’ ไว้ว่า “คือการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่อย่างที่มีนัยเป็นโดยไม่ปฏิเสธ” (Hayes, 1994 อ้างถึงใน Cardaciotto, 2008) โดยในทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา มีแผนภูมิที่ถูกลำนำมาใช้อธิบายคุณลักษณะต่างๆของการยอมรับ เรียกว่า ‘Hexaflex’ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การอยู่กับปัจจุบันขณะ (contact with present moment) การแยกความคิด (defusion) การยอมรับ (acceptance) การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง (self as context) การระบุคุณค่า (values) และการปฏิบัติตามพันธสัญญา (committed action) (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)

6.1. องค์ประกอบของแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา

Hayes และคณะ (2006) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบในการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ดังต่อไปนี้

1) การอยู่กับปัจจุบันขณะ (contact with present moment) หมายถึง การเฝ้าสังเกตและรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน ไม่หมกมุ่นกับอดีตหรือคำนึงถึงอนาคต การอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้บุคคลไม่ยึดติดกับความคิด ซึ่งอาจมาจากการตีความ ให้ความหมาย หรือประเมิน และจะช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตัวเอง สามารถแยกความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้นจริงได้ ทำให้บุคคลไม่หลอมรวมไปกับความคิดและไม่ยึดมั่นในตนเอง

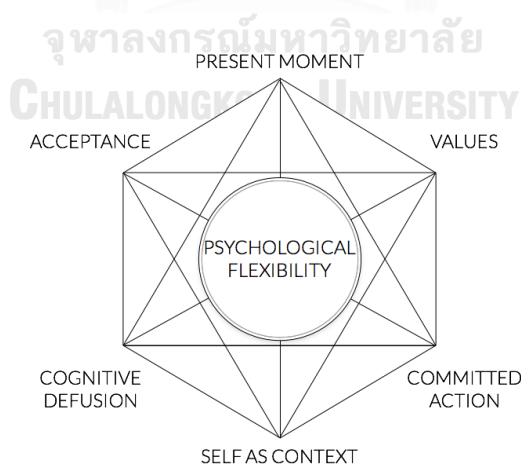
2) การแยกความคิด (cognitive defusion) หมายถึง การแยกความคิดออกจากกระบวนการทางภาษา เนื่องจากบุคคลอาจเคยชินกับการตีความและการแปลความหมายจากภาษา หลายครั้งที่บุคคลเกิดความคิดด้านลบ บุคคลจะรับรู้ผ่านประโยคและคำต่างๆ เป้าหมายของการแยกความคิดออกจากภาษาคือการมุ่งเน้นให้บุคคลรับรู้คำว่าคำ วลี หรือประโยคนั้น แท้จริงแล้วอาจเป็นเพียงแค่เสียงที่ไม่มี ความหมายใดๆตามที่บุคคลได้ตีความ เมื่อบุคคลสามารถแยกความคิดที่กำหนดโดยภาษาได้ บุคคลก็จะเห็นว่าความคิดเหล่านั้นไม่สามารถแทนประสบการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นได้

3) การยอมรับ (acceptance) หมายถึง การยอมรับอารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ตัดสินใจ ไม่พยายามควบคุมหรือกำจัด ประสบการณ์ไม่พึงประสงค์เหล่านั้น การยอมรับเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดทิศทางของคุณค่า และเป็นวิธีในการป้องกันการหลีกเลี่ยงอารมณ์หรือประสบการณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ

4) การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง (self as context) หมายถึง การสังเกตความเป็นไปและการเปลี่ยนแปลงในตนเอง โดยสมมติให้ตนเองเป็นผู้ดู คล้ายกับการที่บุคคลมองเห็นชีวิต และการกระทำของตนเองเป็นตัวละครในภาพยนตร์ การมองดังกล่าวบุคคลจะได้มุมมองที่กว้างขึ้น และไม่หลอมรวมไปกับความคิดตนเอง แต่จะได้รับความรู้สึก ประสบการณ์ กระบวนการคิดและการกระทำที่กำลังดำเนินไปของตนในมุมที่กว้างกว่าเดิม ซึ่งช่วยให้บุคคลมีสติรู้ตัวและยึดมั่นในตัวเอง น้อยลง

5) การระบุคุณค่า (values) หมายถึง การค้นหาความหมาย คุณค่า ความเชื่อ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ โดยบุคคลจะค้นหาคุณค่าในมิติต่างๆของชีวิตและกำหนดออกมาผ่านภาษา และคุณค่านั้นจะต้องเป็นคุณค่าที่แท้จริง เกิดจากการตระหนักรู้ผ่านกระบวนการยอมรับ การอยู่กับปัจจุบัน การแยกความคิด และการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลกำหนดคุณค่าที่แท้จริงได้ บุคคลจะมีแรงจูงใจในการใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่นและมีความหมาย

6) การปฏิบัติตามพันธสัญญา (committed action) หมายถึง การลงมือกระทำตามเป้าหมายที่เกิดจากการกำหนดคุณค่าที่แท้จริง เป็นขั้นตอนปฏิบัติเพื่อไปสู่ชีวิตที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับคุณค่าของบุคคล ซึ่งในขั้นตอนนี้จะมีการวางเป้าหมาย การวางแผนปฏิบัติ และการสำรวจวิธีป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น



ภาพที่ 4 Hexaflex อธิบายคุณลักษณะต่างๆของการยอมรับ (Hayes et al., 2006)

6.2. การยอมรับและความวิตกกังวล

เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวล บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งตรงกันข้ามกับแนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับที่มุ่งเน้นให้บุคคลอยู่กับความวิตกกังวล อันไม่พึงประสงค์นั้นได้โดยไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง บุคคลที่เผชิญกับความวิตกกังวลส่วนใหญ่พยายามอย่างมากที่จะควบคุมความวิตกกังวลนั้น แต่ยิ่งพยายามควบคุมเท่าไร ความวิตกกังวลกลับยิ่งเพิ่มขึ้น การพยายามควบคุมความวิตกกังวลจึงอาจไม่เป็นประโยชน์ในทุกครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความต้องการที่จะควบคุมมีมากเกินไป อย่างไรก็ตาม มนุษย์มีแนวโน้มที่จะจำกัดความและให้ความหมายความวิตกกังวลในเชิงลบ ทำให้มนุษย์รู้สึกว่าการจำกัดและควบคุมความวิตกกังวลให้ได้ แต่ความจริงแล้วอารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ความวิตกกังวลเองก็เป็นหนึ่งในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ หากบุคคลสามารถยอมรับและอยู่กับอารมณ์นั้นได้ โดยไม่ต้องใส่ความหมายหรือตีความอารมณ์ บุคคลก็อาจไม่รู้สึกว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดไปให้พ้น ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลไม่ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่ตนไม่พึงประสงค์ บุคคลก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่เผชิญกับความรู้สึกนั้น (G. H. Eifert & Heffner, 2003)

Eifert และ Heffner (2003) อธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลทุกประเภทมีลักษณะร่วมกัน กล่าวคือ บุคคลจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญเหตุการณ์ที่จะทำให้ตนเกิดความวิตกกังวล เนื่องจากแก่นความคิดที่ว่า ความวิตกกังวลไม่ควรเกิดขึ้น ความวิตกกังวลทางการแสดงก็มีลักษณะร่วมกันเช่นกัน ดังเช่นที่ Wilson และ Roland (2002) ได้ระบุว่า ผู้ทำการแสดงที่เกิดความวิตกกังวลทางการแสดงในระดับสูงมีโอกาสที่จะหลีกเลี่ยง ปฏิเสธโอกาส หรือยุติการแสดงได้ ดังนั้น การยอมรับความวิตกกังวลทางการแสดงที่เกิดขึ้น จึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่เอื้อให้ผู้ทำการแสดงสามารถทำการแสดงต่อไปได้

งานวิจัยของ Levitt, Brown, Orsillo และ Barlow (2004) รายงานว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคแพนิค เมื่อได้รับการสอนและทดลองยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวล รู้สึกวิตกกังวล และหลีกเลี่ยงน้อยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eifert และ Heffner (2003) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการยอมรับ เกิดความกลัวลดลง รวบรวมทั้งความคิดด้านลบและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงนี้ด้วย แม้ว่าการยอมรับจะเป็นการอยู่กับประสบการณ์นั้นโดยไม่ตัดสินหรือพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้น แต่การยอมรับก็ไม่ใช้กระบวนการที่เพียงแค่มองดูเฉยๆแล้วจะเกิดขึ้นได้ แต่บุคคลจะต้องมีสติรู้ตัวในปัจจุบัน ตระหนักรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วจึงเข้าสู่กระบวนการยอมรับ ซึ่งจะทำให้บุคคลรับรู้เหตุการณ์ได้อย่างเป็นกลาง ไม่เกิดอคติ ไม่ประเมินเหตุการณ์ปิดเบือนไปจากความจริง นอกจากการมีสติรู้ตัวด้านความคิดความรู้สึกแล้ว การรับรู้ทางสรีระร่างกายเองก็สำคัญไม่แพ้กัน เนื่องจากสรีระร่างกายคือสิ่งที่สะท้อนประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอก (สีบพงศ์ ฉัตรธัมมลักษณ์, 2554)

6.3. การยอมรับและการแสดง

แนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับได้ถูกพูดถึงในบริบทการแสดงเช่นกัน เช่น ในหนังสือสอนการแสดง Acting Onstage and Off (Barton, 2012) ได้อธิบายว่า การพยายามควบคุมความกลัวหรือความกังวลที่นักแสดงต้องเผชิญด้วยการบอกตนเองให้ไม่รู้สึก มักให้ผลตรงกันข้าม กล่าวคือ ยิ่งนักแสดงบังคับให้ตนเองไม่กังวลกลับยิ่งกังวล หนทางในการจัดการความรู้สึกกังวลคือการยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยสมมติว่านักแสดงคือเจ้าของบ้านและความวิตกกังวลคือแขกผู้มาเยือน เมื่อนักแสดงยินดีต้อนรับแขก แขกถึงจะรู้สึกผ่อนคลายเอง แนวคิดดังกล่าวตรงกับแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลยืดหยุ่นและยอมรับในภาวะที่เกิดขึ้นแม้จะเป็นความรู้สึกไม่พึงประสงค์ก็ตาม

ปัจจุบันเริ่มมีการนำแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญาเข้ามาใช้ในกระบวนการบำบัดและจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง โดยพบงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของกระบวนการดังกล่าวในกลุ่มนักแสดงดนตรี เช่น งานวิจัยของ Juncos และ Markman (2016) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรม Acceptance and Commitment Therapy ในการบำบัดต่ออาการวิตกกังวลทางการแสดง โดยเป็นการศึกษาแบบ single subject ในนักไวโอลินที่รายงานอาการความวิตกกังวลทางการแสดง เช่น วิตกกังวลว่าจะทำพลาด กังวลเกี่ยวกับการประเมินจากสายตาผู้ชม นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อยลง หัวใจเต้นเร็ว มือเย็น เหงื่อออก หายใจถี่และสั้น รู้สึกคลื่นไส้ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นและมาตรวัดเกี่ยวกับการยอมรับ เช่น Philadelphia Mindfulness Scale และ Acceptance and Action Questionnaire-2 ทั้งในขั้นต้น คัดกรอง ก่อนเข้ากระบวนการบำบัด หลังจบกระบวนการบำบัด และหลังจากจบการบำบัด 1 เดือน สำหรับกระบวนการบำบัด มีทั้งหมด 10 ครั้ง ประกอบไปด้วยการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา การระบุพฤติกรรมกรรมกรหลักรุ่นที่เคยเกิดขึ้น การเอื้อให้เกิดองค์ประกอบทั้ง 6 ตามแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา การระบุคุณค่าที่แท้จริง การเจริญสติและการให้ การบ้านต่างๆ หลังเสร็จสิ้นกระบวนการ พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนการยอมรับเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมไปถึงในการติดตามหลังจบกระบวนการ 1 เดือนให้หลังด้วย นอกจากการประเมินจากมาตรวัดแล้ว ผู้วิจัยยังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยหลังเสร็จสิ้นกระบวนการ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานว่า รู้สึกได้รับประโยชน์อย่างมากจากกระบวนการบำบัด รู้สึกตื่นตัวในเชิงบวกและยินดีมากขึ้นเมื่อต้องทำการแสดง ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในวงกว้างมากขึ้น นอกจากนี้คนรอบข้างยังรับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความมั่นใจมากขึ้น โดยอาจารย์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รายงานว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยสามารถทำการการแสดงได้อย่างมั่นใจขึ้นและประสิทธิภาพในการแสดงสูงขึ้น

ผลการศึกษาดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ Clarke, Osborne และ Baranoff (2020) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่ม Acceptance and Commitment Therapy ในกลุ่มตัวอย่างนักไวโอลิน โดยออกแบบโปรแกรมกลุ่มความยาว 6 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและเกิดการยอมรับมากขึ้น เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการสมาชิกได้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นมาตรวัดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดง Kenny Music Performance Anxiety Inventory และมาตรวัดอื่นๆ เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ สุขภาวะทางจิต อาการซึมเศร้าและวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังเข้าร่วมกลุ่มจนเสร็จสิ้นกระบวนการและมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ในกลุ่มตัวอย่างนักแสดงละครเวที โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการวิจัย

นักแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง อายุ 18 ปีขึ้นไป

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลงอายุระหว่าง 18-62 ปี เพศชาย หญิง และอื่นๆ คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแนวคิดของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) ซึ่งระบุว่ากลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 20 คน ต่อหนึ่งตัวแปรต้น ในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรต้นทั้งสิ้น 4 ตัวแปร กลุ่มตัวอย่างจึงควรมีอย่างน้อย 80 คน แต่เพื่อความครบถ้วนของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 200 คน ในการเก็บข้อมูลจริง พบว่า ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 205 คน

เกณฑ์คัดเข้า

ผู้ที่เป็นนักแสดงละครเวที อายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ เคยมีประสบการณ์การแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง โดยละครดังกล่าวต้องจัดแสดงสมบูรณ์เต็มเรื่อง ไม่ใช่การแสดงที่ตัดเฉพาะฉากหรือองค์เพื่อใช้ในการฝึกหัดหรือซ้อม และต้องเป็นละครที่มีผู้ชมอย่างเป็นทางการ

เกณฑ์คัดออก

กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการได้รับการวินิจฉัยและการบำบัดรักษาทางจิตเวช

วิธีการเข้าถึงและได้มาของกลุ่มตัวอย่าง

1.วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (snowballing sampling) โดยแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามออนไลน์บน google form ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการวิจัยและแบบสอบถามไปยังคณาจารย์ผู้สอนศิลปะการละคร หัวหน้าคณะละคร และนักแสดงละครเวทีอิสระ โดยในการตอบแบบสอบถามหรือประชาสัมพันธ์ต่อไปโดยความสมัครใจเท่านั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างที่ได้ตอบแบบสอบถามแล้วให้เผยแพร่ไปยังผู้ที่มีแนวโน้มเข้าเกณฑ์คัดเข้าต่อไป รวมไปถึงผู้วิจัยได้เผยแพร่ลิงก์แบบสอบถามลงบนแพลตฟอร์มออนไลน์ Facebook โดยคาดว่าจะสามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าได้ เช่น กลุ่มนักแสดง

อิสระ หรือกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เรียนการแสดงแต่มีโอกาสดำเนินการแสดงละครแบบเต็มเรื่องตามที่ระบุไว้ในเกณฑ์คัดเลือก

2. แหล่งในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ภาควิชาศิลปการละครหรือสาขาศิลปะการแสดงของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯและปริมณฑล คณะละครอิสระและโรงละครต่างๆในกรุงเทพมหานคร

3. วิธีได้มาของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อมีผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้สนใจจะได้ทราบรายละเอียดโดยรวมของโครงการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ระบุไว้ในหน้าแรกของลิงก์แบบสอบถาม หากผู้สนใจรับทราบรายละเอียดเบื้องต้นและสนใจเข้าร่วมวิจัย ผู้สนใจจะได้รับทราบคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยวัตถุประสงค์ในการวิจัยและการตอบแบบสอบถามโดยละเอียดซึ่งอยู่ในหน้าถัดไป แล้วจึงจะเข้าสู่ขั้นตอนการคัดกรองตามเกณฑ์คัดเลือก โดยผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยจะตอบคำถามตามเกณฑ์คัดเลือกก่อนเข้าสู่แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้กระบวนการตอบแบบสอบถามขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้เข้าร่วมวิจัยยังคงสามารถขอยุติหรือถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้

การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตามเกณฑ์การตัดเข้าคัดออก

เนื่องจากผู้วิจัยอาจไม่ได้พบกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จึงได้กำหนดเกณฑ์คัดกรองเบื้องต้นไว้ในเอกสารแบบสอบถาม ได้แก่

1. ข้อคำถามคัดกรองและข้อคำถามยืนยันความสมัครใจ เพื่อให้ทราบคุณสมบัติเบื้องต้นและความสมัครใจของผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย โดยข้อคำถามคัดกรองจะเกี่ยวกับอายุ ประสบการณ์ในการแสดงละครเวที ประเภทละครเวทีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเคยแสดง ประวัติการเข้ารับการรักษาทางจิตเวชเบื้องต้น และข้อคำถามแสดงความประสงค์ในการเข้าร่วมงานวิจัย หากผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์คัดเลือกและยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงจะอธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยและการตอบแบบสอบถามโดยละเอียด ก่อนที่ผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยจะเข้าสู่การตอบแบบสอบถามส่วนต่อไป

2. หากผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือก เพื่อเป็นการรักษาเวลาของผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยที่ไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือกมิให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้วิจัยจะขอถอนการอธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยโดยละเอียดและการเข้าถึงแบบสอบถาม ผู้วิจัยแสดงความขอบคุณผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยแต่ไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือกที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ และจะให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแหล่งให้คำปรึกษาในกรณีที่ผู้วิจัยไม่ตรงตามเกณฑ์และสนใจอยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม

ประเด็นจริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ

1. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยในแบบสอบถาม การเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

2. เนื่องจากตอบแบบสอบถามเป็นการตอบแบบออนไลน์ สถานที่ในการตอบแบบสอบถามจึงเป็นพื้นที่ของผู้เข้าร่วมวิจัยเอง ซึ่งมีความสะดวกและเป็นส่วนตัว

3. แบบสอบถามทั้งหมดเมื่อตอบเสร็จแล้วจะถูกเก็บไว้บนฐานข้อมูล โดยที่ผู้อื่นไม่สามารถเข้าถึงได้

4. งานวิจัยนี้ไม่มีการบันทึกภาพและบันทึกเสียง ผู้วิจัยอาจอยู่ร่วมกับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่ออำนวยความสะดวกและให้ข้อมูลในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดข้อสงสัยเท่านั้น โดยผู้วิจัยจะยังคงรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยในขณะที่ตอบแบบสอบถาม

5. ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการทราบผลจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยสามารถส่งผลการตอบแบบสอบถามให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทางอีเมล โดยขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยติดต่อและระบุความประสงค์ในการทราบผลมาที่อีเมลที่ระบุไว้ในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะทำการส่งผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยต่อไป การส่งผลการตอบแบบสอบถามเป็นการดำเนินการระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยผลการตอบแบบสอบถามไปยังผู้อื่นแต่อย่างใด ทั้งนี้การส่งผลเป็นการแสดงโดยภาพรวมเท่านั้น เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถเชื่อมโยงจากแบบสอบถามไปยังผู้เข้าร่วมวิจัยรายบุคคลได้ ข้อจำกัดดังกล่าว ผู้วิจัยจะทำการอธิบายแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ประสงค์รับผลตั้งแต่ต้น

6. เมื่อเสร็จสิ้นงานวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัยจะถูกทำลายทั้งหมด

7. ความเสี่ยงในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากแบบสอบถามไม่มีการระบุตัวตนของผู้เข้าร่วม อีกทั้งแบบสอบถามจะถูกทำลายภายในระยะเวลา 1 ปี การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและจะไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้

8. ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเกิดความไม่สบายใจในการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากเป็นการสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัว ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถยุติการตอบแบบสอบถามได้ทันที และหากมีความประสงค์ ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลแหล่งให้คำปรึกษาหรือแหล่งให้บริการเชิงจิตวิทยาแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามออนไลน์บน google form มีทั้งหมด 6 ส่วนประกอบไปด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลประชากร (demographic data)

ประกอบด้วยข้อคำถามข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวกับงานวิจัย ได้แก่ เพศ อายุ ประเภทละครเวทีที่เคยแสดง จำนวนปีประสบการณ์ในการแสดง ความถี่ในการแสดงละคร หน้าที่ที่เคยได้รับที่เกี่ยวข้องกับละครเวที ประสบการณ์การเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง ช่วงเวลาที่เกิดความวิตกกังวลทางการแสดง และวิธีที่ใช้ในการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

2. มาตรการวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ดัดแปลงและพัฒนาจากมาตร

Performance Anxiety Inventory: PAI ของ Nagel, Himle และ Papsdorf (1989)

มีพื้นฐานมาจากแบบวัด Test Anxiety Inventory ของ Spielberger (1980) Nagel และคณะมีมุมมองต่อความวิตกกังวลทางการแสดงว่าประกอบด้วยสามองค์ประกอบเช่นเดียวกับความวิตกกังวลโดยทั่วไป ได้แก่ องค์ประกอบทางความคิด องค์ประกอบทางพฤติกรรมและองค์ประกอบทางกายภาพ ดังนั้นมาตรวัดนี้จึงพัฒนาขึ้นให้ครอบคลุมทั้งสามองค์ประกอบ ในการศึกษามาตรวัดต้นฉบับ พบว่ารายงานค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .89

แม้มาตรวัด Performance Anxiety Inventory ถูกพัฒนาขึ้นสำหรับบริบทการแสดงดนตรีเดี่ยวของนักดนตรี อย่างไรก็ตาม ผู้พัฒนาได้ระบุว่ามาตรวัดนี้สามารถนำไปปรับใช้กับความวิตกกังวลทางการแสดงในบริบทอื่นๆได้ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การแข่งกีฬา หรือการแสดงประเภทอื่น เนื่องจากความวิตกกังวลทางการแสดงไม่ว่าในกิจกรรมใด ล้วนมีรากฐานเดียวกันทั้งสิ้นและผู้พัฒนามาตรได้ออกแบบให้มาตรวัดครอบคลุมองค์ประกอบพื้นฐานของความวิตกกังวลไว้แล้ว (Nagel et al., 1989) ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้มาตรวัดดังกล่าวในการวัดความวิตกกังวลทางการแสดง โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทการแสดงละครเวที

2.1 ข้อกระทง

มาตรวัดประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 20 ข้อกระทง เป็นข้อบวก 19 ข้อ และข้อลบ 1 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “มือของฉันเย็นในขณะที่กำลังทำการแสดง” “การแสดงของฉันถูกรบกวนเมื่อนึกถึงการประเมินที่อาจเกิดขึ้น” “ฉันรู้สึกมั่นใจและผ่อนคลายในขณะที่ทำการแสดงต่อหน้าผู้ชม”

2.2 การตอบข้อกระทง

ให้ผู้ตอบนึกถึงประสบการณ์ความรู้สึก เช่น ความกังวล กลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นในการแสดงละครเวทีโดยรวม ให้รายงานตนเอง โดยประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ

- 1 = แทบจะไม่เคยเกิดขึ้นเลย
- 2 = เกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้ง
- 3 = เกิดขึ้นบ่อย
- 4 = เกิดขึ้นแทบทุกครั้ง

2.3 การคำนวณคะแนนและการแปลผล

คำนวณคะแนนโดยการรวมคะแนนทั้งหมด สำหรับข้อลบให้กลับคะแนนก่อน ความเป็นไปได้ของคะแนนรวม ต่ำสุด 20 คะแนน สูงสุด 80 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูง หมายถึง ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทียิ่งมาก

ในการวิจัยครั้งนี้ มาตรการวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .91

3. มาตรการวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory Form Y: STAI Form Y) ฉบับแปล โดยดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา(2535)

มาตรการวัด State-Trait Anxiety Inventory Form Y ของ Spielberger (1977) เป็นมาตรการวัดที่เป็นที่นิยม นำเชื่อถือและใช้กันแพร่หลาย ในงานวิจัยนี้ใช้เฉพาะส่วน Y-2 ซึ่งวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเท่านั้น สำหรับมาตรการวัด Spielberger ได้พัฒนาโดยคำนึงถึงลักษณะของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่มีความสม่ำเสมอและค่อนข้างถาวร สำหรับฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และความถูกต้องในการแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งตรวจสอบความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรการวัด (corrected item-total correlation) จนได้มาตรการวัดที่เชื่อถือได้ และรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .90

3.1 ข้อกระทง

มาตรการวัดย่อยบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล Y-2 มีข้อกระทง 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อบวก 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 21,23,26,27,30,33,34,36,39 ข้อลบ 11 ข้อ ได้แก่ข้อ 22,24,25,28,29,31,32,35,37,38 และ 40 ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันรู้สึกกระวนกระวายกระสับกระส่าย” “ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง” “ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว”

3.2 การตอบข้อกระทง

ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยให้นึกถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆไปที่เกิดขึ้น โดยประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ

- 1 = ไม่มีเลย
- 2 = บางครั้ง
- 3 = บ่อยๆ
- 4 = เสมอ

3.3 การคำนวณคะแนนและการแปลผล

ในการคำนวณคะแนน ใช้การแปลผลตามคู่มือ State - Trait Anxiety Inventory for Adult Scoring Key (Form Y2) ผลรวมคะแนนสูงสุดที่จะเป็นไปได้คือ 80 คะแนน การแปลผลเชิงคุณภาพ 20 - 39 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำ 40 - 59 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลปานกลาง 60-80 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูง

ในการวิจัยครั้งนี้ มาตรการวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .89

4. มาตรการวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ตัดแปลงและพัฒนามาจากมาตร Brief

Fear of Negative Evaluation: BFNE ของ Leary (1983)

พัฒนาจากมาตรการวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบฉบับเต็ม (Fear of Negative Evaluation Scale: FNE) ของ Watson และ Friend (1969) แต่ Leary (1983) คำนึงถึงความยาวของมาตรวัดที่อาจทำให้เกิดความลำบากในการตอบข้อกระทงทั้งหมด จึงได้พัฒนามาตรวัดฉบับย่อขึ้น โดยยังคงไว้ซึ่งประสิทธิภาพในการวัดการรับรู้และคาดการณ์การถูกประเมินในแง่ลบของบุคคลอยู่ใน การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด Leary ได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์กับมาตรวัด FNE พบว่ามีค่าเท่ากับ .96 เมื่อ $p < .0001$ เมื่อตรวจสอบความเที่ยง พบว่าค่าความสอดคล้องระหว่างข้อกระทง (Inter-item reliability) มีค่าเท่ากับ .90 ทดสอบซ้ำในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ได้ค่าเท่ากับ .75 เมื่อเปรียบเทียบกับ การทดสอบคุณภาพมาตรฉบับยาวซึ่งตรวจสอบความเที่ยงด้วยสูตร KR-20 รายงานค่าที่ .94 เมื่อทดสอบซ้ำในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ได้ค่าเท่ากับ .68 ถือว่ามาตรวัดฉบับย่อมีคุณภาพไม่แตกต่างจากฉบับเต็มแม้จะมีการตัดข้อกระทงบางส่วนออก สำหรับการตรวจสอบความตรง มาตรวัด BFNE มีสหสัมพันธ์ทางบวกทั้งกับมาตรวัดการหลีกเลี่ยงทางสังคมและความเครียด (The Social Avoidance and Distress Scale; SAD) และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale)

4.1 ข้อกระทง

มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อบวก 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,3,5,6,8,9,11,12 ข้อลบ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2,4,7 และ 10 ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันกลัวว่าผู้ชมจะพบจุดด้อยและข้อผิดพลาดในตัวฉัน” และ “ฉันไม่เก็บความเห็นของผู้ชมที่มีต่อฉันมาทวนใจ”

4.2 การตอบข้อกระทง

ให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกี่ยวกับการรับรู้คาดการณ์ว่าตนเองกำลังถูกผู้ชมตำหนิหรือวิจารณ์ในการแสดงละครเวที โดยประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ

- 1 = ไม่ตรงกับฉันเลย
- 2 = ตรงกับฉันเล็กน้อย
- 3 = ตรงกับฉันปานกลาง
- 4 = ค่อนข้างตรงกับฉัน
- 5 = ตรงกับฉันอย่างมาก

4.3 การคำนวณคะแนนและการแปลผล

คำนวณคะแนนโดยการรวมคะแนนทั้งหมด สำหรับข้อลบให้กลับคะแนนก่อน ความเป็นไปได้ของคะแนนรวมต่ำสุด 12 คะแนน สูงสุด 60 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูง หมายถึง ยิ่งมีการรับรู้การถูกประเมินในแง่ลบในการแสดงละครเวทีสูง

ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบฉบับย่อในการวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบในการแสดงละครเวที โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบท เมื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ .89

5. มาตรวัดความเพลิน ดัดแปลงและพัฒนามาจากมาตร Short Dispositional Flow Scale: S DFS-2 ของ Jackson, Eklund และ Martin (2010)

Jackson และคณะพัฒนามาตรวัดความเพลินฉบับย่อนี้ขึ้น เนื่องจากมาตร Dispositional Flow Scale 2: DFS-2 เป็นมาตรที่ค่อนข้างยาว ทำให้อาจเป็นอุปสรรคในการตอบ โดยในการพัฒนาฉบับย่อ ยังคงวัตถุประสงค์ในการวัดความเพลินให้ครอบคลุมทั้ง 9 มิติ แต่ลดให้เหลือมิติละ 1 ข้อ และเป็นการวัดความเพลินโดยองค์รวมโดยให้ผู้ตอบแบบวัดนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา ในการลดและเลือกข้อกระทง ผู้พัฒนาพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบจากการคำนวณ CFA (Confirmatory Factor Analysis) ในงานก่อนหน้า (Jackson et al., 2010; Jackson & Marsh, 1996; Jackson et al., 2008) หากมิติมีข้อกระทงที่น้ำหนักองค์ประกอบเท่าหรือใกล้เคียงกัน จะพิจารณาด้วยความตรงเชิงปรากฏ (face validity) ข้อกระทงที่ครอบคลุมให้ความหมายแทนมิตินั้นได้ดีที่สุดจะเป็นข้อที่ผู้พัฒนาตราเลือก

มาตรวัดดังกล่าว แม้จะเป็นฉบับย่อที่พัฒนาขึ้นใหม่ แต่ได้รับการประเมินคุณภาพทางจิตมิติว่ามีประสิทธิภาพและน่าเชื่อถือ หลังจากการพัฒนามาตร พบผู้นำมาตรวัดไปใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับความเพลินในการแสดงดนตรี เช่น งานวิจัยของ Cohen และ Bodner (2019) ซึ่งพบว่ามาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .84 เมื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มนักเรียนดนตรี และ .83 เมื่อเก็บข้อมูลในนักกีฬา

5.1 ข้อกระทง

มาตรวัดความเพลินในการแสดงละครเวที มีข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ ครอบคลุมมิติทั้ง 9 มิติของความเพลิน โดย 1 ข้อกระทงแทน 1 มิติ คำถามทั้งหมดเป็นข้อบวก ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันจดจ่อกับการแสดงอย่างแท้จริง” “ฉันทำการแสดงไปตามสัญชาตญาณโดยไม่ต้องคิด”

5.2 การตอบข้อกระทง

ให้ผู้ตอบนึกถึงประสบการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อแสดงละครเวที ประสบการณ์นั้นอาจเกิดขึ้นตลอด เกิดขึ้นบ้าง หรือไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้ในระหว่างทำกิจกรรม ผู้ตอบรายงานตนเองโดยประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ

- 1 = ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
- 2 = เกิดขึ้นนานๆครั้ง
- 3 = เกิดขึ้นบางครั้ง
- 4 = เกิดขึ้นบ่อย
- 5 = เกิดขึ้นตลอดเวลา

5.3 การคำนวณคะแนนและการแปลผล

คำนวณและแปลผลคะแนนตามคู่มือ (Jackson et al., 2010) โดยให้รวมคะแนนทั้งหมดและหารด้วย 9 คะแนนที่ได้คือคะแนนความเพลินในการแสดงละครเวที หากมีข้อมูลสูญหาย ให้ใช้คะแนนเฉลี่ยของข้อกระทงดังกล่าวในการคำนวณแทน

ในการศึกษาครั้งนี้มีการปรับมาตรวัดความเพลินฉบับย่อให้เหมาะสมกับบริบทการแสดงละครเวที เมื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ .79

6. มาตรการยอมรับ จากมาตร Philadelphia Mindfulness Scale: PHLMS โดย Cardaciotto (2008) ฉบับแปลโดยชัชวาล, อรรวรรณ และ ภัทรพร (2554)

ในงานวิจัยนี้ใช้เฉพาะมิติด้านการยอมรับเท่านั้น สำหรับมาตรวัด Cardaciotto ไม่ได้มองคำว่า 'mindfulness' ในเชิงการเจริญสติภาวนาเชิงศาสนา แต่ให้คำจำกัดความว่าเป็น การมีสติ รับรู้ประสบการณ์ทั้งภายนอกและภายในตนเองอย่างเต็มที่ ภายใต้บริบทของการยอมรับและไม่ตัดสินประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น มาตรวัด PHLMS จึงเป็นมาตรวัด 2 มิติ ประกอบด้วยมิติการตระหนักรู้ในปัจจุบัน (awareness) และมิติการยอมรับ (acceptance) สามารถแยกมิติทั้งสองจากกันได้ เนื่องจากมิตีย่อยของทั้งสองมิติไม่มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งสองมิติสามารถใช้วัดในกลุ่มตัวอย่างทั่วไปได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ฝึกวิปัสสนาเท่านั้น

การศึกษานี้จึงใช้มาตรวัด Philadelphia Mindfulness Scale เฉพาะมิติการยอมรับเท่านั้น โดยในการศึกษามาตรวัดต้นฉบับ พบว่ารายงานค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .82 เมื่อทดสอบความตรง พบว่า มาตรวัดย่อยการยอมรับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับมาตร Acceptance and Action Questionnaire: AAQ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับมาตรวัด Rumination - Reflection Questionnaire: RRQ สำหรับมาตรวัดฉบับภาษาไทยโดยชัชวาล, อรรวรรณ และภัทรพร (2554) รายงานค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .88 ส่วนในงานวิจัยครั้งนี้พบค่าเท่ากับ .87

6.1 ข้อกระทง

มิตีย่อยด้านการยอมรับ ประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ ทุกข้อเป็นข้อลบทั้งหมด ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรมีความคิดบางอย่าง” “ฉันพยายามผลักปัญหาต่างๆ ออกไปจากใจ”

6.2 การตอบข้อกระทง

ให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์โดยทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกี่ยวกับการยอมรับและยินดีที่จะอยู่กับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ โดยประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ

- 1 = ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
- 2 = ไม่ค่อยเกิดขึ้น
- 3 = เกิดขึ้นบางครั้ง
- 4 = เกิดขึ้นบ่อย
- 5 = เกิดขึ้นบ่อยมาก

6.3 การคำนวณคะแนนและการแปลผล

ในการคำนวณคะแนน ให้กลับคะแนนทุกข้อและนำมาหาผลรวม คะแนนรวมต่ำสุดที่เป็นไปได้ เท่ากับ 10 คะแนนรวมสูงสุดที่เป็นไปได้เท่ากับ 50 ยิ่งคะแนนสูง หมายถึง ระดับการยอมรับมาก

ในงานวิจัยครั้งนี้ มาตรการวัดการยอมรับมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .87

การพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับมาตรวัดซึ่งจะนำมาใช้ในงานวิจัย ทำความเข้าใจพื้นฐานที่มา วัตถุประสงค์และลักษณะของมาตรวัด เพื่อให้สามารถแปลและพัฒนามาตรวัดเป็นภาษาไทยได้อย่าง ถูกต้องและตรงที่สุด สำหรับมาตรวัดที่มีการแปลเป็นภาษาไทยแล้ว ซึ่งในงานวิจัยนี้คือมาตรวัด บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและมาตรการยอมรับ ผู้วิจัยยังคงต้องทำความเข้าใจมาตรวัดต้นฉบับ ภาษาอังกฤษ รวมทั้งศึกษาคุณภาพมาตรวัดและการนำไปใช้ของฉบับแปลไทย

2) ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อกระทง โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยและความ เหมาะสมของภาษา สำหรับมาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงและมาตรวัดความกลัวการถูก ประเมินในแง่ลบ จะมีการปรับให้เข้ากับบริบทการแสดงละครเวที ส่วนมาตรวัดความเพลินใน สามารถใช้ได้หลายบริบท แต่จำเป็นต้องระบุกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้ตอบนึกถึงอย่างชัดเจน โดยใน การวิจัยครั้งนี้จะระบุว่าเป็นการแสดงละครเวที มาตรวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและมาตรการ ยอมรับ เป็นการวัดแนวโน้มทั่วไป จึงปรับให้เหมาะกับบริบทการนำไปใช้ในสังคมปัจจุบันเท่านั้น

3) ผู้วิจัยนำข้อกระทงมาเรียบเรียง เพื่อนำไปรับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและ ความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้กระบวนการแปลกลับ (back-translation) ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีทั้งผู้ทรงคุณวุฒิเจ้าของภาษาซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้ทรงคุณวุฒิใน สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

4) ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้ภาษาในมาตรวัดตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้มีความ ตรงเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับมาตรวัดต้นฉบับมากที่สุด

5) ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้เพื่อประเมิน คุณภาพของข้อกระทง โดยทดลองเก็บข้อมูลในนิสิตนักศึกษาที่เรียนการแสดงและมีคุณสมบัติ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 43 คน โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และ คัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเชิงจิตมิติสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง

6) ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (CITC) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีความสัมพันธ์กับข้อกระทงที่เหลืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistence reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของมาตรวัดทั้ง 5 มาตรวัด

7) ผู้วิจัยวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อ จากนั้นใช้สถิติทดสอบค่าที (t- test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อในมาตรวัดระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8) หากมีข้อกระทงที่ไม่ผ่านขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด ผู้วิจัยได้นำข้อกระทงดังกล่าวมาพิจารณาและปรับปรุงอีกครั้งร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นจึงนำข้อกระทงฉบับปรับปรุงใหม่ทั้งหมดไปทดลองเก็บข้อมูลอีกครั้ง โดยเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง แต่ไม่ใช่ผู้ที่เคยตอบแบบสอบถามไปแล้วในการทดลองเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 และไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง ในการทดลองเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 นี้ มีผู้ตอบจำนวน 53 คน จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์อีกครั้งและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง

9) ในกรณีที่พบว่าข้อกระทงไม่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดในการทดลองเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีกท่านซึ่งไม่ได้อยู่ในขั้นตอนการแปลกลับ ช่วยพิจารณาข้อกระทงดังกล่าวและความเหมาะสมในการนำไปใช้อีกครั้ง เพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในบริบทการแสดงละครเวทีในประเทศไทยมากที่สุด

10) นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดจนเหมาะสม ไปใช้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจริง จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุมัติการเก็บข้อมูล
2. เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์บนแพลตฟอร์ม google form โดยยึดโครงสร้างและคงรายละเอียดเช่นเดียวกับที่ยื่นเสนอจริยธรรมการวิจัย และได้ขอให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความเหมาะสมของรูปแบบและการจัดวางแบบสอบถามอีกครั้ง แล้วจึงโพสต์ลิงก์แบบสอบถามบนแพลตฟอร์มออนไลน์ Facebook ทั้งนี้ได้มีการโพสต์ลิงก์ในกลุ่มที่เจาะจงขึ้น เช่น กลุ่มนักแสดงละครเวทีหรือกลุ่มนิสิตนักศึกษาการแสดงของภาควิชาหรือสาขาการแสดงในมหาวิทยาลัยต่างๆ รวมไปถึงขอความอนุเคราะห์จากผู้ที่ตอบแบบสอบถามแล้ว ในการประชาสัมพันธ์แบบสอบถามต่อไปยังนักแสดงที่มีแนวโน้มตามเกณฑ์คัดเลือก
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 7 ส่วน โดนส่วนที่ 1 คือรายละเอียดในการวิจัยและการตอบแบบสอบถาม จากนั้นจึงเป็นคำถามคัดกรองและคำถามเพื่อยืนยันความจำในการเข้าร่วมวิจัย แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการตอบแบบสอบถามอีก 6 ส่วน ประกอบไปด้วย ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 3 มาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ส่วนที่ 4 มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ส่วนที่ 5 มาตรวัดความเพลิน ส่วนที่ 6 มาตรวัดการยอมรับ และส่วนที่ 7 มาตรวัดการยอมรับ ทั้งนี้ในการอธิบายเกี่ยวกับมาตรวัดบนหัวแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ปรับภาษาให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยไม่ได้ระบุชื่อของมาตรวัดโดยตรงเพื่อป้องกันการสร้างอคติให้แก่กลุ่มตัวอย่าง
4. เมื่อได้ข้อมูลครบตามจำนวนที่คาดการณ์แล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน ในโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS มีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics)

เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา

2. วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานวิจัย โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ระหว่างตัวแปร และวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และ ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที โดยการนำเสนอผลการวิจัยจะแบ่งเป็นชั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษาและผลการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

ขั้นตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย โดยผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์สำหรับรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแทนตัวแปรในงานวิจัยและสัญลักษณ์สถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ของตัวแปร

PA	คือ	ค่าเฉลี่ยของมาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (performance anxiety) รวมทั้งหมด 20 ข้อ
NE	คือ	ค่าเฉลี่ยของมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation) ทั้งหมด 12 ข้อ
F	คือ	ค่าเฉลี่ยของมาตรวัดความเพลิน (flow) ทั้งหมด 9 ข้อ
A	คือ	ค่าเฉลี่ยของมาตรวัดการยอมรับ (acceptance) ทั้งหมด 10 ข้อ
TA	คือ	ค่าเฉลี่ยของมาตรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) ทั้งหมด 20 ข้อ

สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

N	คือ	จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัย หรือในชั้นสร้างมาตรวัด
n	คือ	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำในการทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงในมาตรวัดหรือของมาตรวัดในชั้นตรวจสอบความตรง
M	คือ	ค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean)
SD	คือ	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
t	คือ	ค่าสถิติทดสอบที (t-test)

r	คือ	ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
B	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (regression coefficient)
$SE B$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (standard error of regression coefficient)
β	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standard regression coefficient)
R	คือ	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (multiple correlations)
R^2	คือ	ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนายตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ (square of multiple correlations)
Z_i	คือ	ค่าคะแนนมาตรฐาน (standard score) ของตัวแปร i
p	คือ	ค่าความน่าจะเป็น (probability) ของค่าสถิติทดสอบ
ns	คือ	การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (non-significant)

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 1

จากผลการวิเคราะห์สถิติบรรยายพบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั่วไปทั้งหมด 205 คน ทั้งหมดมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก กล่าวคือ เป็นนักแสดงละครเวทีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีประสบการณ์ในการแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง ความยาวเต็มเรื่องและเป็นการแสดงสดที่มีผู้ชมอย่างเป็นทางการ โดยกลุ่มตัวอย่างเคยมีประสบการณ์ในการแสดงละครเวที ประเภทละครพูด 84 คน (ร้อยละ 41.0) ประเภทละครเพลง 26 คน (ร้อยละ 12.7) เคยมีประสบการณ์ทั้งประเภทละครพูดและละครเพลง 95 คน (ร้อยละ 46.3) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 89 คน (ร้อยละ 43.4) เพศหญิง 102 คน (ร้อยละ 49.8) และอื่นๆตามที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุ 14 คน (ร้อยละ 6.8) ซึ่งได้แก่ ชายรักชาย หญิงรักหญิง ชอบทั้งสองเพศ และไม่ต้องการจำกัดเพศ กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18-62 ปี โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 26-30 ปี คิดเป็น 71 คน (ร้อยละ 34.6) และ 18-25 ปี คิดเป็น 70 คน (ร้อยละ 34.2)

สำหรับจำนวนปีของประสบการณ์ในการแสดงละครเวที กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์อยู่ในช่วง 1-5 ปี คิดเป็น 79 คน (ร้อยละ 38.5) ความถี่ในการแสดงละครเวที เฉลี่ยน้อยกว่า 1 เรื่องต่อปี 75 คน (ร้อยละ 36.6) เฉลี่ย 1 เรื่องต่อปี 63 คน (ร้อยละ 30.7) และเฉลี่ยมากกว่า 1 เรื่องต่อปี 67 คน (ร้อยละ 32.7) เมื่อพิจารณาหน้าที่ที่กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับในการแสดงละครเวที

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยรับหน้าที่หลากหลาย กล่าวคือ เคยเป็นนักแสดงและยังเคยเป็นผู้กำกับและฝ่ายอื่นๆ โดยคิดเป็น 96 คน (ร้อยละ 46.8)

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที พบว่า 173 คน (ร้อยละ 84.4) เคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที โดยความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีทุกช่วงเวลา โดยกลุ่มตัวอย่าง 130 คน (ร้อยละ 63.4) รายงานว่าเกิดความวิตกกังวลก่อนการแสดง และมีกลุ่มตัวอย่าง 37 คน (ร้อยละ 18.1) รายงานว่าเกิดความวิตกกังวลมากกว่า 1 ช่วงเวลา

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามประเภทละครเวทีที่เคยแสดง เพศ อายุ ปี ประสบการณ์ในการแสดงละครเวที ความถี่ต่อปีในการแสดงละครเวที หน้าที่ที่เคยได้รับที่เกี่ยวข้องกับการแสดงละครเวที ประสบการณ์การเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง ช่วงเวลาที่เกิดความวิตกกังวลทางการแสดง (N=205)

	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประเภทละครเวที ที่เคยแสดง	ละครพูด	84	41.0
	ละครเพลง	26	12.7
	ละครพูดและละครเพลง	95	46.3
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100
เพศ	ชาย	89	43.4
	หญิง	102	49.8
	อื่นๆ	14	6.8
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100
อายุ	18-25 ปี	70	34.2
	26-30 ปี	71	34.6
	31-35 ปี	22	10.7
	35-40 ปี	15	7.3
	41-50 ปี	20	9.8
	51-62 ปี	7	3.4
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100

ปีประสบการณ์ในการแสดงละครเวที	ไม่ถึง 1 ปี	34	16.6
	1-5 ปี	79	38.5
	5-10 ปี	47	22.9
	10 ปีขึ้นไป	45	22.0
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100
ความถี่ต่อปีในการแสดงละครเวที	โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 1 เรื่องต่อปี	75	36.6
	โดยเฉลี่ย 1 เรื่องต่อปี	63	30.7
	โดยเฉลี่ยมากกว่า 1 เรื่องต่อปี	67	32.7
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100
หน้าที่ที่เคยได้รับที่เกี่ยวข้องกับการแสดงละครเวที	นักแสดง	54	26.4
	นักแสดง, ผู้กำกับ และฝ่ายอื่นๆ	96	46.8
	นักแสดงและฝ่ายอื่นๆ ที่ไม่รวมถึงผู้กำกับ	55	26.8
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100
ประสบการณ์การเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง	เคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง	173	84.4
	ไม่เคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง	32	15.6
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100
ช่วงเวลาที่เกิดความวิตกกังวลทางการแสดง	ไม่เคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง	32	15.6
	ก่อนการแสดง	130	63.4
	ระหว่างการแสดง	5	2.4
	หลังการแสดง	1	.5
	เกิดมากกว่า 1 ช่วง	37	18.1
	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	205	100

ในกลุ่มตัวอย่างที่ระบุโดยรวมว่าเคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที 173 คน มีจำนวน 157 คน ที่ระบุวิธีจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น โดยจำแนกได้ตามที่แสดงไว้ในตารางที่ 2

- 1) จัดการจากปัจจัยภายในตนเอง 133 คน (ร้อยละ 84.7) โดยการจัดการจากปัจจัยภายใน ได้แก่ การจัดการทางความคิด การจัดการด้านพฤติกรรม และการจัดการทักษะทางการแสดง
- 2) ใช้ตัวช่วยภายนอก 3 คน (ร้อยละ 1.9) โดยการใช้ตัวช่วยภายนอก ได้แก่ ฟังเพลง ขอการสนับสนุนจากสังคม และการใช้ยา บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์
- 3) จัดการจากปัจจัยภายในตนเองร่วมกับการใช้ตัวช่วยภายนอก 17 คน (ร้อยละ 10.8)
- 4) ใช้วิธีไม่จัดการความวิตกกังวลดังกล่าว 4 คน (ร้อยละ 2.6)

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตัวช่วยจากภายนอก และกลุ่มที่ใช้ทั้งการจัดการภายในร่วมกับตัวช่วยภายนอก พบว่ามีจำนวน 6 คน (ร้อยละ 3.8) ที่ระบุว่ามีการใช้ยา บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์ในการช่วยลดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่เกิดขึ้น

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามวิธีที่ใช้จัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ระบุวิธีจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง (157 คน)

ประเภทวิธีที่ใช้จัดการความวิตกกังวลทางการแสดง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จัดการจากปัจจัยภายในตนเอง	133	84.7
ใช้ตัวช่วยจากภายนอก		
● การใช้ยา, บุหรี่, แอลกอฮอล์	1	0.6
● ฟังเพลง	2	1.3
จัดการจากปัจจัยภายในตนเองและใช้ตัวช่วยภายนอก		
● จัดการภายในร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม	7	4.4
● จัดการภายในร่วมกับฟังเพลง	5	3.2
● จัดการภายในร่วมกับการใช้ยา, บุหรี่, แอลกอฮอล์	5	3.2
ไม่จัดการ	4	2.6
จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ระบุวิธีจัดการความวิตกกังวลทางการแสดง	157	100

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งได้แก่ คะแนนสูงสุด (Max) คะแนนต่ำสุด (Min) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) และผลการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

ผลการวิเคราะห์สถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา พบว่า คะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 คะแนนต่ำสุดคือ 1.00 และสูงสุด 3.90 คะแนนบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA) มีค่าเฉลี่ย 2.20 คะแนนต่ำสุดคือ 1.20 และสูงสุด 3.80 คะแนนความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 คะแนนต่ำสุดคือ 1.00 และสูงสุด 4.83 คะแนนความเพลิน (F) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 คะแนนต่ำสุดคือ 2.11 และสูงสุด 4.89 และคะแนนการยอมรับ (A) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 คะแนนต่ำสุดคือ 1.20 และสูงสุด 4.80 และเมื่อตรวจสอบการกระจายแบบปกติของข้อมูลด้วยการหาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่าข้อมูลอยู่ในช่วงการกระจายแบบปกติ ดังแสดงข้อมูลในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งได้แก่ คะแนนสูงสุด (Max) คะแนนต่ำสุด (Min) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis)

ตัวแปร	Max	Min	M	SD	SK	KU
1.ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที	3.90	1.00	1.90	0.54	0.75	0.47
2.บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล	3.80	1.20	2.20	0.51	0.35	-0.38
3.ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ	4.83	1.00	2.57	0.85	0.38	-0.52
4.ความเพลิน	4.89	2.11	3.94	0.54	-0.82	0.71
5.การยอมรับ	4.80	1.20	2.78	0.84	0.25	-0.42

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางบวก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าสนับสนุนสมมติฐาน เนื่องจากตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA) มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ($r = .52, p < .001$, หนึ่งหาง)

สมมติฐานที่ 2 ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางบวก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าสนับสนุนสมมติฐาน เนื่องจาก ตัวแปรความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE) มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ($r = .66, p < .001$, หนึ่งหาง)

สมมติฐานที่ 3 ความเพลินมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางลบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐาน เนื่องจาก ตัวแปรความเพลิน (F) มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ($r = -.44, p < .001$, หนึ่งหาง)

สมมติฐานที่ 4 การยอมรับมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางลบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐาน เนื่องจาก ตัวแปรการยอมรับ (A) มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ($r = -.41, p < .001$, หนึ่งหาง)

ตารางที่ 4 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (N = 205)

ตัวแปร	ตัวแปร				
	1	2	3	4	5
1. ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที	-				
2. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล	.52***	-			
3. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ	.66***	.55***	-		
4. ความเพลิน	-.44***	-.36***	-.34***	-	
5. การยอมรับ	-.41***	-.47***	-.46***	.003	-

* $p < .05$, หนึ่งหาง. ** $p < .01$, หนึ่งหาง. *** $p < .001$, หนึ่งหาง

ขั้นตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) โดยการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานที่ 5 บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานส่วนใหญ่ กล่าวคือ ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .50$, $p < .001$) เมื่อพิจารณาสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ Z_{NE} ($\beta = 0.43$, $p < .001$) ค่าสัมประสิทธิ์ความเพลิน Z_F ($\beta = -0.26$, $p < .001$) และค่าสัมประสิทธิ์การยอมรับ Z_A ($\beta = -0.16$, $p < .05$) จะสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที Z_{PA} ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล Z_{TA} ($\beta = 0.11$, ns) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ไม่มีความสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (MRA : Multiple Regression Analysis) ในการทำนาย ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter, N = 205)

ตัวแปรอิสระ	B	SE	β	Toleranc e	VIF
1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA)	0.12	0.07	0.11	.59	1.69
2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE)	0.27	0.04	0.43***	.63	1.60
3. ความเพลิน (F)	-0.26	0.06	-0.26***	.81	1.24
4. การยอมรับ (A)	-0.10	0.04	-0.16*	.69	1.45
ค่าคงที่	2.26	0.38			

หมายเหตุ $R^2 = .50$, $F = 49.59$ ***

* $p < .05$, *** $p < .001$

การวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ใช้สถิติการถดถอยพหุคูณ ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้น (assumptions) ก่อนการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยอ้างอิงจากแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ซึ่งระบุว่าในการวิเคราะห์ลักษณะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระจะต้องไม่เกิน .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (variance inflation factor –VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบตามข้อตกลงดังกล่าว พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ไม่เกิน .90 ตามที่ปรากฏในตารางที่ 4 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อน้อยกว่า 10 ตามที่ปรากฏในตารางที่ 5 ดังนั้นข้อมูลจึงผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยสถิติการถดถอยพหุคูณต่อไป

ในการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณเพื่อศึกษาว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA) ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE) ความเพลิน (F) และการยอมรับ (A) สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ผู้วิจัยใช้วิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการพร้อมกันทุกตัว (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิเคราะห์พบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA) ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE) ความเพลิน (F) การยอมรับ (A) สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ ร้อยละ 50 ($R^2 = .50, p < .001$) โดยแสดงออกผ่านสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) ได้สมการดังนี้

$$Z_{PA} = 2.26 + 0.11 Z_{TA} + 0.43^{***} Z_{NE} - 0.26^{***} Z_F - 0.16^* Z_A$$

*** $p < .001$, * $p < .05$

สมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ สามารถแปลความหมายได้ดังนี้ เมื่อบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) เพิ่มขึ้น 0.11 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ เมื่อความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) เพิ่มขึ้น 0.43 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ เมื่อความเพลิน (F) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ลดลง 0.26 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และเมื่อการยอมรับ (A) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ลดลง 0.16 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานในส่วนใหญ่ เนื่องจากตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (NE) ความเพลิน (F) และการยอมรับ (A) สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (TA) ไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับผลการวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐาน ได้สรุปไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่ทดสอบ

สมมติฐานวิจัย	ผลการทดสอบ
1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (performance anxiety) ในทางบวก	สนับสนุนสมมติฐาน $r(203) = .52, p < .001$, หนึ่งทาง
2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation) มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (performance anxiety) ในทางบวก	สนับสนุนสมมติฐาน $r(203) = .66, p < .001$, หนึ่งทาง
3. ความเพลิน (flow) มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (performance anxiety) ในทางลบ	สนับสนุนสมมติฐาน $r(203) = -.44, p < .001$, หนึ่งทาง
4. การยอมรับ (acceptance) มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (performance anxiety) ในทางลบ	สนับสนุนสมมติฐาน $r(203) = -.41, p < .001$, หนึ่งทาง
5. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้	สนับสนุนสมมติฐานโดยส่วนใหญ่ ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (PA) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .50, p < .001$) เมื่อพิจารณาสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ Z_{NE} ($\beta = 0.43, p < .001$) ค่าสัมประสิทธิ์ความเพลิน Z_F ($\beta = -0.26, p < .001$) และค่าสัมประสิทธิ์การยอมรับ Z_A ($\beta = -0.16, p < .05$) จะสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที Z_{PA} ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล Z_{TA} ($\beta = 0.11, ns$) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ไม่มีความสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัว การถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักแสดงละครเวทีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีประสบการณ์ในการแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง ความยาวเต็มเรื่องและมีผู้ชมอย่างเป็นทางการ จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 205 คน แบ่งเป็นนักแสดงที่มีประสบการณ์แสดงละครพูดร้อยละ 41 ประเภทละครเพลง ร้อยละ 12.7 เคยมีประสบการณ์ทั้งประเภทละครพูดและละครเพลง ร้อยละ 46.3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 43.4 เพศหญิง ร้อยละ 49.8 และอื่นๆ ร้อยละ 6.8 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18-62 ปี โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 18-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.8 และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 84.4 รายงานเบื้องต้นว่าเคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที อย่างไรก็ตามในการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถามเบื้องต้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 205 คน มีคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีทั้งสิ้น แต่อยู่ในระดับที่แตกต่างกันไป โคนคะแนนต่ำสุดที่มีผู้ตอบคือ 1 และสูงสุดคือ 3.90

ในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัย พบว่ามาตรวัดทั้งหมดมีค่าความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งหมายความว่าเหมาะสมในการนำไปใช้ โดยมาตรวัดที่ใช้และผลการทดสอบคุณภาพมาตรวัดมีดังต่อไปนี้

1. มาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .91
2. มาตรวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .89
3. มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .89
4. มาตรวัดความเพลิน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .79
5. มาตรวัดการยอมรับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .87

เมื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดแล้ว ผู้วิจัยได้ยื่นขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน หลังจากได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามไปใช้เก็บข้อมูลผ่าน Google Form ด้วยวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและนำข้อมูลเข้าสู่การวิเคราะห์ทางสถิติ โดยในการวิเคราะห์แบ่งเป็นการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยายและการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน พบผลดังต่อไปนี้

1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = .52, p < .001$, หนึ่งหาง)

2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = .66, p < .001$, หนึ่งหาง)

3. ความเพลิน มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = -.44, p < .001$, หนึ่งหาง)

4. การยอมรับ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r(203) = -.41, p < .001$, หนึ่งหาง)

5. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .50, p < .001$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ Z_{NE} ($\beta = 0.43, p < .001$) ความเพลิน Z_F ($\beta = -0.26, p < .001$) และการยอมรับ Z_A ($\beta = -0.16, p < .05$) มีนัยสำคัญทางสถิติ มีเฉพาะค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล Z_{TA} ($\beta = 0.11, ns$) เท่านั้นที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนี้ มีจุดประสงค์เพื่ออภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ทั้งหมด 5 สมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางบวก

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $0.52, p < .001$, หนึ่งหาง ซึ่งหมายความว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูงขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลลดลง ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีลดลงตามไปด้วย

บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มส่วนบุคคลที่บุคคลมีในการรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่พบเจอ โดยรับรู้ว่าจะก่อให้เกิดอันตรายหรือมีผลในทางลบ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มการตีความหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ในลักษณะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ไวขึ้น (Spielberger, 1966, 1972) ผู้ทำการแสดงซึ่งต้องกระทำบางอย่างต่อหน้าผู้อื่น ย่อมมีโอกาสประสบกับความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งผู้ทำการแสดงมีแนวโน้มบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอยู่แล้ว ยิ่งมีแนวโน้มที่จะรับรู้ความวิตกกังวลทางการแสดงได้ง่ายขึ้น (Hanton et al., 2002; Smith & Rickard, 2004)

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับแนวคิดและผลงานวิจัยของ Kenny, Davis และ Oates (2004) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มตัวอย่างนักร้องโอเปร่าในออสเตรเลีย 32 คน ในการวิจัยดังกล่าวศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางการแสดงกับตัวแปรต่างๆ และมีตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเป็นหนึ่งในตัวแปรอิสระ ผลการศึกษาพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความวิตกกังวลทางการแสดงทั้งในการแสดงเดี่ยว ($r = .81, p < .001$) และการแสดงกลุ่ม ($r = .56, p < .01$)

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยอื่นๆ ที่สนับสนุนว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสัมพันธ์กับการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง เช่น งานวิจัยของ Smith และ Rickard (2004) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีของนักเรียนดนตรีวัยรุ่นในออสเตรเลียทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง ($r = .81, p < .01$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kubzansky และ Steward (1999) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนดนตรี และพบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($r = 0.59, p < .01$)

สมมติฐานที่ 2 ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางบวก

ผลการวิจัย สันับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ 0.66, $p < .001$, หนึ่งทาง ซึ่งหมายความว่าความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบสูงขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเพิ่มขึ้นเช่นกัน ในทางกลับกัน หากกลุ่มตัวอย่างมีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบลดลง ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีลดลงตามไปด้วย

การแสดงละครเวทีเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องของการวิจารณ์ ประเมิน หรือตัดสินอยู่เสมอ นักแสดงไม่สามารถหลีกเลี่ยงคำวิจารณ์ที่เกิดขึ้นได้ เพราะคำวิจารณ์จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะจากผู้สอน เพื่อนนักแสดง ผู้กำกับ หรือผู้ชม หลายครั้งคำวิจารณ์อาจจะเป็นไปในทางลบและนักแสดงจะรู้สึกเจ็บปวดกับการวิจารณ์เสมอ เนื่องจากเครื่องมือของนักแสดงคือตัวนักแสดงเอง ซึ่งหมายความว่าในการวิจารณ์การแสดง ย่อมจะต้องเกี่ยวข้องกับส่วนใดส่วนหนึ่งของนักแสดง ทั้งลักษณะภายนอก ทักษะหรือการแสดงที่นักแสดงสื่อสารออกมา (Cohen, 2008)

ในงานวิจัยของ Osborne และ Franklin (2002) มองว่าความวิตกกังวลทางการแสดงมีลักษณะเช่นเดียวกับความกลัวการเข้าสังคม และมีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับ Kirchner, Bloom และ Skutnick-Henley (2008) ซึ่งอธิบายถึงความวิตกกังวลทางการแสดงว่าเป็นประเภทหนึ่งของความกลัวการเข้าสังคม เนื่องจากมีคุณลักษณะเกี่ยวกับการรับรู้ความกลัวในการแสดงออกต่อสังคมหรือสถานการณ์และมีความกังวลว่าจะมีเหตุการณ์น่าอับอายเกิดขึ้น โดยมีการประเมินจากสายตาผู้อื่นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดด้านลบ (Liebert & Morris, 1967 อ้างถึงใน Kirchner et al., 2008) นอกจากนี้ยังอ้างถึงมุมมองของ Wine (1971) ว่าความวิตกกังวลทางการแสดงส่วนมากมักเกิดจากการเปลี่ยนจุดสนใจจากการแสดงไปเป็นตัวผู้ทำการแสดงเอง เมื่อผู้ทำการแสดงกังวลและตั้งคำถามกับตัวเอง ประสิทธิภาพในการทำการแสดงก็จะลดลง (Wine, 1971 อ้างถึงใน Kirchner et al., 2008)

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Kenny, Davis และ Oates (2004) ที่ได้ศึกษาแนวคิดของ Barlow (2000) เกี่ยวกับความวิตกกังวล ได้ระบุว่า สภาพแวดล้อมแห่งการแข่งขันหรือเต็มไปด้วยการประเมินและเปรียบเทียบก็สามารถจัดอยู่ในปัจจัยเฉพาะซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกอันตรายและเกิดความวิตกกังวลเช่นกัน

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยของ Osborne และ Franklin (2002) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทางความคิดที่นำไปสู่ความวิตกกังวลทางการแสดง พบว่า ไม่ว่าจะในกลุ่มผู้ทำการแสดงที่มีความวิตกกังวลทางการแสดงต่ำ ปานกลาง หรือสูง ต่างก็พบว่ามีความคิดเกี่ยวกับการประเมินจากสายตาผู้ชมด้วยกันทั้งสิ้น โดยผู้ทำการแสดงจะคิดว่าผู้ชมมีมาตรฐานบางอย่างและจะประเมินความสามารถของผู้ทำการแสดงเทียบกับมาตรฐานนั้นอยู่เสมอ ทั้งนี้ Osborne และ Franklin ระบุว่า การคาดการณ์เกี่ยวกับประเมินจากสายตาผู้ชมนี้อาจจัดอยู่ในกระบวนการทางความคิดด้านลบ กล่าวคือ การคาดการณ์ถึงภาพ เหตุการณ์ หรือข้อมูลป้อนกลับที่เลวร้าย การเชื่อว่าผู้ชมจะเห็นข้อบกพร่องระหว่างการแสดงและคิดว่าการแสดงจะล้มเหลว ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Craske และ Craig (1984) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลในนักเปียโน 40 คน ระบุว่าสภาพแวดล้อมที่ผู้ทำการแสดงโดนตัดสิน ประเมิน หรือถูกจับจ้อง ทำให้ผู้ทำการแสดงเกิดโอกาสในการเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินนั้นๆ สัมพันธ์กับการเกิดความวิตกกังวลทั้งทางความคิดและร่างกาย (อ้างถึงใน Kenny & Osborne, 2006) นอกจากนี้ ผลการศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lehrer และคณะ (1990) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงดนตรีในนักดนตรีทั้งหมด 238 คน พบว่า ความกังวลของนักดนตรีว่าผู้ชมจะไม่ชอบการแสดงหรือวิจารณ์การแสดงในทางลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลขณะเผชิญที่เกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r = .44, p < .001$)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สมมติฐานที่ 3 ความเพลินมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางลบ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเพลินและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $-0.44, p < .001$, หนึ่งหาง ซึ่งหมายความว่าความเพลินและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีมีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความเพลินมากขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีลดลง ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความเพลินลดลง ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเพิ่มขึ้น

แนวคิดหลักของความเพลินคือการที่บุคคลเกิดความสนใจแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ รู้สึกกลมกลืนไปกับสิ่งที่ทำจนไม่สนใจตัวตน ปัญหา หรือความกังวลใดๆ เมื่อบุคคลไม่สนใจกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบดังกล่าว บุคคลจึงเกิดความสุขในขณะที่ทำ ไม่คำนึงถึงเวลาและรู้สึกว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นรางวัลอย่างถึงที่สุด Csikszentmihalyi (1997) ระบุว่าประสบการณ์ความเพลินจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจและความเติบโตของงานอย่างเหมาะสมตามศักยภาพของบุคคล เนื่องจากความเพลินสะท้อนให้เห็นถึงการประเมินถึงระดับความท้าทายของกิจกรรมได้อย่างสมดุลกับทักษะที่บุคคลมี ซึ่งการประเมินนี้ต้องอาศัยการรู้จักและตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงกิจกรรมที่ตนเองกระทำอยู่ บุคคลจะต้องรับรู้ระดับความสามารถของตน และเข้าร่วมกิจกรรมที่สมดุลกับความสามารถ ทั้งนี้ การรับรู้ระดับความสามารถของตนเองเกี่ยวข้องทั้งกับการสำรวจตนเองและการเปิดรับข้อมูลจากบุคคลรอบข้าง ในส่วนของการเลือกกิจกรรมที่เข้าร่วมกับระดับความสามารถของตนเองมิได้เกิดจากการลดระดับความท้าทายของกิจกรรม หากแต่สะท้อนถึงการแสวงหากิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง ประเด็นที่สำคัญของการหาความสมดุลนี้ขึ้นอยู่กับที่การรับรู้และรู้จักตนเองของบุคคล เพราะหากบุคคลไม่รู้สึกบีบคั้นกดดันหรือเฉื่อยชาจนเกินไป การพบและเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเองก็จะนำมาซึ่งความเพลินได้

ความเพลินมีคุณลักษณะตรงกับคุณสมบัติของการทำการแสดงอย่างยิ่ง กล่าวคือ ในการแสดงทุกครั้ง นักแสดงควรที่จะอยู่กับปัจจุบัน ให้ความสนใจเต็มที่กับสิ่งที่กำลังทำและสนุกไปกับประสบการณ์ที่ได้รับ (Kassel, 2007) หากนักแสดงสามารถทำได้ นักแสดงจะพบว่าตนเองไม่ยึดติดและไม่กังวลต่อสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นความกังวลเกี่ยวกับตนเองหรือความกังวลเกี่ยวกับสายตาของผู้ชม Kirchner, Bloom และ Skutnik-Henley (2008) ได้สำรวจและเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยสอบถามความรู้สึกในการแสดงดนตรีของกลุ่มตัวอย่างภายใต้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเพลิน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ความเพลินที่เคยเกิดขึ้น จากนั้นจึงนำมาจัดกลุ่ม โดยรายงานว่ามีข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความเพลินที่ได้ สามารถจัดกลุ่มย่อยได้เป็น ความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกดีและสนุกไปกับการแสดง การแสดงออกทางอารมณ์ การไม่กังวลหรือคำนึงถึงตัวเอง การรับรู้ถึงเป้าหมายและรู้สึกว่ากำลังทำสิ่งที่ใช่ รู้สึกกลมกลืนไปกับการแสดงหรือพุ่งความสนใจไปที่การแสดงเท่านั้น ความรู้สึกปิติหลุดพ้นจากความคิดหรือความรู้สึกด้านลบ และการกระทำโดยปราศจากความคิด อาจกล่าวได้ว่าความเพลินไม่ใช่เพียงปลายหางของการแสดงละครเวที แต่เป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ของการแสดงที่มีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเพลินทั้งหมด นำไปสู่การตั้งสมมติฐานที่ว่า ความเพลินน่าจะมีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kirchner, Bloom และ Skutnik-Henley (2008) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ของความเพลินและความวิตกกังวลทางการแสดงดนตรีของ

นักศึกษาเอกวิชาดนตรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 90 คน พบว่าความเพลินและความวิตกกังวลทางการแสดงมีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.20, p < .01$, หนึ่งหาง) และยิ่งสอดคล้องกับการอภิปรายของ Kirchner ที่ว่า ความเพลินจํานํามาซึ่งการไม่คํานึงถึงตนเองและความวิตกกังวล ดังนั้นเมื่อความเพลินเกิดขึ้น ความวิตกกังวลทางการแสดงจึงลดลง

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Cohen และ Bodner (2019) ซึ่งเก็บข้อมูลในบริบทการแสดงดนตรี มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักดนตรีวงออเคสตรามืออาชีพจำนวน 202 คน พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความเพลินและความวิตกกังวลทางการแสดงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเป็นความสัมพันธ์ขนาดกลาง ($r = -0.48, p < .001$) ซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกับผลการศึกษาในครั้งนี้

สมมติฐานที่ 4 การยอมรับมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในทางลบ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการยอมรับและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $-0.41, p < .001$, หนึ่งหาง ซึ่งหมายความว่า การยอมรับและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีมีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความยอมรับเพิ่มขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีลดลง ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความยอมรับลดลง ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเพิ่มขึ้น

การยอมรับ เป็นตัวแปรที่มีการศึกษากันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน เนื่องจากมีฐานคิดมาจากทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา การยอมรับนี้หมายถึง การอยู่กับปัจจุบัน มีสติรู้ตัว เปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน รวมไปถึงการยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยง ควบคุมหรือกำจัดให้หมดไป

ในการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง ผู้ทำการแสดงมีโอกาสหลีกเลี่ยงการแสดงหรือการพบเจอสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางการแสดง เช่น เพื่อนร่วมงาน ผู้ชม หรือผู้วิจารณ์ (Wilson & Roland, 2002) ซึ่งการกระทำดังกล่าวมีลักษณะเช่นเดียวกับอาการของความวิตกกังวลโดยทั่วไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะพยายามควบคุมความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น จนไม่สามารถให้ความสนใจกับการแสดงได้อย่างเต็มที่ ทั้งยังให้ผลตรงกันข้าม คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นยิ่งมากไปกว่าเดิม (Barton, 2012)

ปัจจุบันแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญาถูกนำมาศึกษาและบำบัดในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการวิตกกังวล ซึ่งรวมถึงความกลัวการเข้าสังคมและความวิตกกังวลทางการแสดงมากขึ้น (Juncos & de Paiva e Pona, 2018) เนื่องจากแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญามุ่งเน้นให้บุคคลเกิดความ

ยึดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น แทนที่จะพยายามลดหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่คุณรับรู้ว่าเป็นปัญหา เมื่อคุณไม่ให้ความสนใจที่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น คุณก็จะมีพลังในการดำเนินไปยังเป้าหมายที่ตรงกับคุณค่าของตัวเองมากขึ้น (Harris, 2008 อ้างถึงใน Juncos & de Paiva e Pona, 2018) สำหรับในบริบทการแสดง หากผู้ทำการแสดงยอมรับและยินดีที่จะสัมผัสความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ผู้ทำการแสดงก็จะไม่ให้ความสนใจทั้งหมดไปที่การควบคุมความวิตกกังวลนั้น แต่เป็นการอยู่กับการแสดงแทน ทำให้ความวิตกกังวลทางการแสดงค่อยๆ ลดลง

ผลการวิจัยในครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ Clarke และคณะ (2020) ซึ่งศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มที่ใช้ Acceptance Commitment Therapy เป็นฐานในการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนเอกการขับร้องในออสเตรเลียจำนวน 6 คน โดยโปรแกรมกลุ่มยาว 6 สัปดาห์ ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ผลวิจัยพบว่า หลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม ผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงลดน้อยลง และแตกต่างจากคะแนนก่อนเข้าร่วมการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยยังมีคะแนนความไม่ยึดหยุ่นทางจิตใจลดลง มีคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น และมีคะแนนสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างจากก่อนเริ่มกระบวนการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ทั้งนี้ ‘ความยึดหยุ่นทางจิตใจ’ ถือเป็นแก่นสำคัญของแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา เนื่องจากแนวคิด ACT มองว่าความไม่สบายใจและปัญหาสุขภาวะทางจิตใจ เกิดมาจากการพยายามหลีกเลี่ยง ปฏิเสธ และพยายามกำจัดอารมณ์และประสบการณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ แนวคิดจึงพยายามมุ่งเน้นให้คุณเกิดความรู้สึกไม่ยึดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งหมายถึง การที่คุณยอมรับและเปิดกว้างต่ออารมณ์และประสบการณ์ไม่พึงประสงค์ มีความตระหนักรู้ในปัจจุบัน จนไปสู่การเลือกกระทำตามคุณค่าที่แท้จริงของตน

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Juncos และ Markman (2016) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรม Acceptance and Commitment Therapy ในการบำบัดต่ออาการวิตกกังวลทางการแสดงในนักไวโอลิน พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนการยอมรับเพิ่มขึ้นและคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการบำบัด นอกจากนี้ข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว Juncos และ Markman ยังเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยหลังเสร็จสิ้นกระบวนการ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานว่า รู้สึกได้รับประโยชน์จากการบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา สามารถนำไปปรับใช้เมื่อต้องทำการแสดงได้ รู้สึกยอมรับมองความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติมากขึ้น เข้าใจและยอมรับความวิตกกังวลทางการแสดงอันเกิดจากการทำพลาดระหว่างการแสดงได้มากขึ้น ทำให้ไม่จดจ่อกับความวิตกกังวลนั้น ไม่ต่อสู้ดิ้นรนกับการพยายามกำจัดความวิตกกังวลนั้นและสามารถทำการแสดงได้จนจบ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การยอมรับช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยวิตก

กังวลน้อยลง เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยเรียนรู้ที่จะอยู่กับความวิตกกังวลได้ ทั้งในขั้นก่อนการแสดงและระหว่างการแสดง

นอกจากนี้ Shaw, Juncos และ Winter (2020) ได้ทำการวิจัยในลักษณะคล้ายกัน โดยศึกษาผลของการนำทฤษฎี Acceptance and Commitment Therapy ไปใช้เป็นสื่อในการแนะนำนักศึกษาเอกซบร้องและการแสดงละครเพลงซึ่งกำลังประสบกับความวิตกกังวลทางการแสดง โดยผู้เข้าร่วมวิจัยมีทั้งอาการทางความคิด อาการทางร่างกาย และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเข้าเรียน หรือการคัดเลือกนักแสดง ผลการศึกษาพบว่า หลังเสร็จสิ้นกระบวนการทั้งหมด 6 ครั้ง ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น สามารถแยกตนเองออกจากความคิดด้านลบได้ดีขึ้น ไม่หมกมุ่นอยู่กับความวิตกกังวลทางการแสดง ไม่หลีกเลี่ยงแต่ยินดีที่จะทำการแสดงแม้ว่าจะรับรู้ว่าคุณกำลังเผชิญกับความวิตกกังวลทางการแสดงอยู่

สมมติฐานที่ 5 บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน

จากผลการวิจัย พบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .50, p < .001$) โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ร้อยละ 50 เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ Z_{NE} ($\beta = 0.43, p < .001$) ความเพลิน Z_F ($\beta = -0.26, p < .001$) และการยอมรับ Z_A ($\beta = -0.16, p < .05$) สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาพร้อมกับตัวแปรทำนายที่เหลือแล้ว เฉพาะตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ที่ไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ Z_{TA} ($\beta = 0.11, ns$)

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ พบว่า ความสามารถในการทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงของตัวแปรทั้งสามนั้น สอดคล้องกับความสัมพันธ์ที่ได้อธิบายไปข้างต้น นอกจากนี้ยังพบงานที่ศึกษาการทำนายของตัวแปรความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและการทำนายของตัวแปรความเพลินร่วมกับตัวแปรอื่นต่อความวิตกกังวลทางการแสดง เช่น งานวิจัยของ Nicholson, Cody และ Beck (2015) ซึ่งพบว่าความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบสามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงร่วมกับตัวแปรอื่นได้

และเมื่อพิจารณาเฉพาะความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ พบว่าสามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถทำนายได้ทั้งในบริบทการแสดงเดี่ยว ($\beta = .46, p < .001$) การแสดงกลุ่ม ($\beta = .33, p < .01$) หรือแม้แต่การซ้อม ($\beta = .30, p < .05$) หรือในงานวิจัยของ Jackson และคณะ (2001) ที่ระบุว่าความเพลินสามารถทำนายผลงานโดยรวมได้ ($R^2 = .46, F(9,196) = 18.70, p < .001$) แม้ในงานวิจัยดังกล่าวจะศึกษาในบริบทกีฬา แต่อย่างไรก็ตามความเพลินเป็นตัวแปรที่สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายบริบท รวมไปถึงการแสดงดนตรีและการแสดงอื่นๆ ด้วย นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยของ Cohen และ Bodner (2019) ที่ระบุว่า เมื่อควบคุมตัวแปรเพศและอายุ จากนั้นวิเคราะห์สถิติถดถอยเชิงชั้น (hierarchical regression) พบว่าความเพลินยังคงมีความสัมพันธ์ด้านลบกับความวิตกกังวลทางการแสดง และมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ $-0.568, p < .001$

สำหรับการพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรแต่ละตัว พบว่าตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเป็นตัวแปรเดียวที่ไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าในขั้นตอนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีจะพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม โดยอิทธิพลในการทำนายของตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในหลายงานวิจัยมีมุมมองว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงมีลักษณะเช่นเดียวกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นขณะเผชิญ (state anxiety) และเมื่อบุคคลมีบุคลิกภาพวิตกกังวลในระดับสูง ก็มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลขณะเผชิญหรือความวิตกกังวลทางการแสดงสูงไปด้วย (Hanton et al., 2002; Smith & Rickard, 2004) ดังนั้น บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลน่าจะทำนายการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงได้ อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ $Z_{TA} (\beta = 0.11, ns)$ ซึ่งหมายความว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเป็นไปได้ว่า ตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีคุณลักษณะบางประการที่ทับซ้อนกับคุณลักษณะของตัวแปรอื่นที่นำมาใช้ทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีครั้งนี้ เช่น ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ

เนื่องจากความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบเป็นตัวแปรเกี่ยวกับความคิด และเป็นความคิดด้านลบที่บุคคลจะคาดการณ์ว่าตนกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่น หรือคิดล่วงหน้าว่าการประเมินนั้นจะต้องเป็นแง่ร้าย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจและวิตกกังวล ปัจจัยด้านความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวลทางการแสดง และอาจส่งผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงในแต่ละครั้งมากกว่าความโน้มเอียงพื้นฐานของบุคคล ในงานวิจัยของ Kenny และ Osborne (2008) ซึ่งศึกษาการทำนายของตัวแปรความคิดด้านลบต่อความวิตกกังวลทางการแสดงร่วมกับตัวแปรเพศ

และบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ในกลุ่มตัวอย่างนักดนตรีวัยรุ่นทั้งหมด 298 คน พบว่า แม้บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงได้ แต่ตัวแปรความคิดด้านลบ ซึ่งในงานวิจัยได้ให้ความหมายรวมไปถึงความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและการคาดการณ์ว่าตนเองจะต้องทำการแสดงออกมาเลวร้าย มีอิทธิพลในการทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงมากกว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล นอกจากนี้ ในการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ พบงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรทั้งสอง เช่น งานวิจัยของ Turner, McCanna และ Beidel (1987) ที่พบค่า $r = .056, p < .0001$ และงานวิจัยของ Taylor (1993) ที่พบค่า $r = .44, p < .01$

ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ตัวแปรความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบจึงอาจอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ดีกว่าตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ทำให้น้ำหนักในการทำนายของตัวแปรบุคลิกภาพวิตกกังวลลดน้อย และเมื่อตัวแปรนี้ถูกนำมาศึกษาในบริบทร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ซึ่งอาจมีความทับซ้อนกัน แม้จะเป็นไปในทิศทางตรงข้าม อาทิ ความเพลินและการยอมรับ จึงอาจไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในการศึกษาครั้งนี้

เมื่อพิจารณาในแง่การแสดงละครเวที จะเห็นได้ว่า ความพิเศษของละครเวทีที่เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ละวางตนเองและยินยอมเข้าสู่การเป็นคนอื่น (E. Wilson, 2007) ดังนั้น นักแสดงจะถูกฝึกให้ลดการคำนึงถึงความเป็นตัวเองระหว่างแสดงอยู่บนเวที สอดคล้องกับทฤษฎีการแสดงของ Stanislavski (1988) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายในการนำมาใช้สอนการแสดง ซึ่งอธิบายว่า องค์ประกอบของการแสดงที่ดีที่สุดคือความผ่อนคลาย นักแสดงจะต้องปลดปล่อยความตึงเครียดและความวิตกกังวล แล้วปล่อยตัวเองให้วางเพื่อที่จะเป็นตัวละคร และจะต้องเชื่อในบริบทของตัวละครและจินตนาการ กล่าวคือ เชื่อในความจริงที่เกิดขึ้นในละคร มีสติรู้ตัวกับเหตุการณ์และความเป็นไปภายใต้บริบทของละคร อยู่กับความต้องการของตัวละคร ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของตัวละคร เมื่อนักแสดงเข้าสู่กระบวนการเหล่านี้ นักแสดงจะไม่ได้จดจ่ออยู่กับตัวเอง การแสดงจึงเกี่ยวข้องกับการละวางตัวตน และหากนักแสดงอยู่กับกระบวนการดังกล่าวได้แท้จริง นักแสดงจะไม่ถูกรบกวนด้วยความวิตกกังวลหรือจากสายตาผู้ชม และจะไม่คำนึงถึงตัวเอง หากแต่จะอยู่กับตัวละครเท่านั้น

คุณสมบัติของการละวางตัวตนในการแสดง มีลักษณะคล้ายคลึงกับกับองค์ประกอบของความเพลินอย่างยิ่ง การที่นักแสดงจะละวางตัวตนได้จำเป็นจะต้องฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และมีสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำ ซึ่งเป็นกระบวนการเช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในการเกิดความเพลิน ซึ่งตรงกับมิติของความเพลินด้านการรับรู้ว่าเป็นรางวัลอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม E. Wilson และ Goldfarb (1998) อธิบายไว้ว่า นักแสดงจะรับรู้ปฏิกริยาของผู้ชมอยู่ตลอด หากนักแสดงรับรู้ปฏิกริยาในทางบวก นักแสดงจะรู้สึกว่าคุณทำได้ดีหรือทำสำเร็จ ในขณะที่การคาดการณ์ว่าผู้ชมไม่

ชอบหรือไม่รู้สึกร่วมอาจทำให้นักแสดงสูญเสียความมั่นใจหรือพยายามทำให้ผู้ชมรู้สึกดี การกระทำดังกล่าวคือการหลุดออกจากตัวละครและเปลี่ยนจุดสนใจมาที่นักแสดงเอง ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของการแสดง

แต่อย่างไรก็ตาม ละครเวทีจะต้องมีผู้ชมเป็นส่วนหนึ่งเสมอ การแสดงจะไม่สมบูรณ์ได้หากปราศจากผู้ชม นอกจากนี้ในระหว่างการแสดง นักแสดงและผู้ชมต่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแต่เป็นในสถานการณ์ที่นักแสดงกำลังแสดงเป็นตัวละครอยู่ ดังนั้นในการแสดงแต่ละครั้ง นักแสดงจะยังคงรับรู้ถึงผู้ชมอยู่เสมอ และมีโอกาสที่จะคิดเกี่ยวกับปฏิกิริยาของผู้ชม แม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการแสดงจะเป็นการที่นักแสดงไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นใดนอกจากชีวิตของตัวละครก็ตาม Carter, River และ Sacsh (2013) ได้อธิบายเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับนี้ในบริบทความเพลลีนว่า คนรอบข้างมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความเพลลีนได้ แม้อังค์ประกอบหนึ่งของความเพลลีนข้อหนึ่งคือการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับด้วยตนเอง แต่บางครั้งบุคคลรับรู้และมั่นใจว่าตนมีทักษะที่มากพอจากการยืนยันของบุคคลรอบข้าง ปฏิสัมพันธ์ที่ดีจะเอื้อให้เกิดความเพลลีนได้ เนื่องจากบุคคลจะได้รับข้อมูลป้อนกลับในทางบวก ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและมองเห็นสิ่งที่ตนเองต้องพัฒนาเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความสมดุลกันระหว่างทักษะของบุคคลและความท้าทายของกิจกรรม ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ในทางลบ เช่น การวิจารณ์ตัวตน ร่างกาย พฤติกรรม จะยับยั้งประสบการณ์ความเพลลีน Carter และคณะยังหมายรวมไปถึงการวิพากษ์วิจารณ์ทางลบและการตัดสินจากผู้ชมด้วย ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า เมื่อนักแสดงยึดโยงกับปฏิกิริยาของผู้ชมจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นการคาดการณ์เกี่ยวกับการตัดสิน วิจารณ์ หรือประเมินในด้านลบ นักแสดงจะสูญเสียความเป็นตัวละคร เสียสมาธิ ไม่จดจ่ออยู่กับกิจกรรม และอาจคำนึงถึงจุดบกพร่องในตัวเองมากขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว นักแสดงย่อมรู้สึกถึงความเพลลีนได้น้อยลงและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

เมื่อวิเคราะห์ผลการศึกษาในงานวิจัยนี้ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับละครเวที จึงอาจกล่าวได้ว่า ในการแสดงละครเวที นักแสดงจะมุ่งเน้นที่การเป็นตัวละครมากกว่าการเป็นตนเอง ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าแนวโน้มบุคลิกภาพของนักแสดงเองจะถูกลดความสำคัญลงไปเมื่อนักแสดงอยู่บนเวทีและรับบทบาทอื่น บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจึงอาจไม่มีอิทธิพลมากเท่าปัจจัยอื่นๆ เช่น ความกลัว การถูกประเมินในแง่ลบ ซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่ายจากลักษณะของกิจกรรมที่นักแสดงและผู้ชมจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาแม้ไม่ใช่ในทางตรงก็ตาม หรือความเพลลีนซึ่งมีลักษณะเดียวกับองค์ประกอบของการแสดงที่ดีที่นักแสดงต้องฝึกฝนและมุ่งเน้นให้เกิดในการแสดงอยู่แล้ว

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีและเป็นการศึกษาภาพรวมของการแสดงละครเวที ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการแสดงละครพูดและละครเพลง กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จึงอาจยังไม่ครอบคลุมในบริบทการแสดงละครเวทีทั้งหมด เนื่องจากการแสดงละครเวทียังมีการแสดงละครเวทีรูปแบบอื่น เช่น การแสดงที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ละครใบ้ ละครที่ให้ผู้ชมเข้าไปมีส่วนร่วมแสดงด้วย หรือละครเวทีแบบผสมผสานกับสื่ออื่นๆ ซึ่งนักแสดงละครเวทีเหล่านี้อาจมีประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงที่ต่างออกไป เนื่องจากรูปแบบในการแสดง การซ้อม หรือความคาดหวังที่คนดูมีต่อการแสดงอาจไม่เหมือนกับการแสดงละครพูดและละครเพลง

2. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเบื้องต้นนี้มีจำนวนปีประสบการณ์และความถี่ในการแสดงละครต่อปีที่หลากหลาย อาจเป็นไปได้ว่าในกลุ่มตัวอย่างมีทั้งผู้ที่แสดงละครเวทีในฐานะนักแสดงอาชีพและผู้ที่แสดงละครเวทีตามโอกาส ซึ่งประสบการณ์ของนักแสดงทั้งสองประเภทอาจมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ในนักแสดงอาชีพเองก็อาจมีสังกัดที่แตกต่างกันไป ซึ่งอาจทำให้นักแสดงอยู่ในลักษณะการแสดงที่ไม่เหมือนกัน ฐานผู้ชมของแต่ละสังกัดต่างกัน นอกจากนี้ลักษณะของผู้ชม เช่น ผู้ชมทั่วไป หรือผู้ชมที่เป็นผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิจารณ์ ก็อาจส่งผลให้เกิดความหลากหลายในระดับและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีตามไปด้วย

3. แบบสอบถามทั้งหมดในงานวิจัยนี้เป็นการตอบแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเองและเป็นการตอบแบบออนไลน์ซึ่งผู้วิจัยจะไม่มีส่วนในการสังเกตการตอบของกลุ่มตัวอย่าง จึงอาจมีข้อจำกัดเกี่ยวกับพฤติกรรมในการตอบหรืออคติในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การตอบอย่างเร่งรีบ การเกิดความเหนื่อยล้าของกลุ่มตัวอย่างในการตอบข้อคำถามทั้งหมด การตั้งใจตอบหรือหลีกเลี่ยงที่จะรายงานตนเองตามจริงทั้งหมด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. สำหรับการวิจัยในอนาคต อาจมีการขยายกลุ่มตัวอย่างให้กว้างขึ้น เนื่องจากในวงการศิลปะการแสดง ครอบคลุมทั้งละครพูด ละครเพลง ละครหรือการแสดงที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการแสดงแบบผสมผสานรูปแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างและเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงภาพรวมของระดับและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที นอกจากนี้ หากมีข้อมูลเพียงพอ อาจศึกษาเจาะจงถึงความวิตกกังวลนี้ในนักแสดงละครเวทีเฉพาะกลุ่มซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับกลุ่มนักแสดงเฉพาะประเภทด้วย

2. การวิจัยในอนาคตอาจศึกษาในรายละเอียดที่มากขึ้น โดยคำนึงถึงลักษณะความแตกต่างของบริบทการเป็นนักแสดงละครเวที รวมไปถึงประสบการณ์ของนักแสดงละครเวที ซึ่งแม้ในกรณีที่นักแสดงมีจำนวนปีประสบการณ์เท่ากัน ก็อาจยังคงมีความแตกต่างในแง่ลักษณะการทำงาน หรือในแง่ของลักษณะฐานผู้ชมก็อาจทำให้ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่เกิดขึ้นแตกต่างกันได้ โดยในการศึกษาก่อนหน้านี้ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์และลักษณะการแสดงของกลุ่มตัวอย่าง ยังไม่พบข้อมูลที่แน่นอนว่า ประสบการณ์ที่มากน้อย ลักษณะการแสดงแบบเดี่ยวหรือกลุ่ม และลักษณะกลุ่มผู้ชมทั่วไปกับกลุ่มที่เป็นผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญส่งผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงอย่างไรโดยชัดเจน จึงอาจยังคงต้องมีการศึกษาในประเด็นเหล่านี้ต่อไป

3. การเก็บข้อมูลในอนาคต อาจคำนึงถึงข้อจำกัดเกี่ยวกับอคติของผู้ตอบ เนื่องจากลักษณะของแบบสอบถามเป็นการตอบแบบรายงานตนเองและเป็นการตอบแบบออนไลน์ อาจเพิ่มการตอบแบบให้ผู้วิจัยมีส่วนในการสังเกตเพื่อป้องกันข้อจำกัดดังกล่าว นอกจากนี้อาจพิจารณาถึงพฤติกรรมการตอบแบบสอบถาม รวมถึงความเหนื่อยล้าของผู้ตอบและระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดและไม่ถูกแทรกแซงด้วยพฤติกรรมการตอบแบบสอบถาม

4. การศึกษาในอนาคตอาจศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวแปรอิสระอื่นๆที่เกี่ยวข้องในการแสดงละครเวที เพื่อเพิ่มน้ำหนักในการทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที เนื่องจากในงานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรด้านความคิดเป็นหลัก แต่ในการแสดงละครเวทียังเกี่ยวข้องกับด้านอื่นๆ เช่น ปัจจัยทางสังคม อาทิ การสื่อสารกับผู้อื่นภายในกระบวนการผลิต รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาเพิ่มเติมในตัวแปรที่ครอบคลุมมากขึ้นจึงอาจนำไปสู่ความเข้าใจความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่ลึกซึ้งต่อไป

5. อาจมีการศึกษาเพิ่มเติมด้วยวิธีวิจัยอื่นๆ เช่น การศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนักแสดงละครเวที หรือการศึกษาเชิงทดลอง โดยพัฒนาเครื่องมือจากผลการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดประสบการณ์ความเพลินเพิ่มขึ้น ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบลดลง และอาจนำแนวคิดการยอมรับเข้าไปปรับใช้ควบคู่กับการปรับความคิดเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัดต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางการแสดงในบริบทของการแสดงละครเวที รวมไปถึงความเข้าใจความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ความรู้ดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งต่อตัวนักแสดงละครเวทีเอง รวมไปถึงเข้าใจกระบวนการความวิตกกังวลทางการแสดงที่เกิดขึ้น โดยอาจให้ความสนใจไปที่การจัดการกับความคิดด้านลบ เช่นการคาดการณ์ว่าจะถูกวิจารณ์ในแง่ลบ และการเพิ่มประสบการณ์ความเพลินมากกว่าการยึดติดหรือกังวลกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล นอกจากนี้ความรู้ดังกล่าวยังอาจนำไปส่งเสริมหรือพัฒนาการเรียนการสอนและการพัฒนานักแสดงอย่างตรงจุด เพื่อมุ่งเน้นให้นักแสดงเข้าใจตนเองและเข้าใจประสบการณ์ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อทำการแสดง เกิดความมั่นใจ เลือกใช้วิธีการจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงละครเวทีที่มีประสิทธิภาพ

2. ความรู้เกี่ยวกับความเพลินอาจนำไปปรับใช้ในกระบวนการผลิตละครและการพัฒนาทักษะทางการแสดง ดังที่กล่าวไปในข้างต้น ความเพลินมีที่มาจากการประเมินถึงระดับความท้าทายของกิจกรรมได้อย่างสมดุลกับทักษะที่บุคคลมี การสำรวจระดับความท้าทายของกิจกรรมการแสดงที่นักแสดงจะเข้าไปมีส่วนร่วมว่าเหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเองหรือไม่นั้น นักแสดงอาจทำได้ทั้งการพิจารณาเลือกทำงานที่สอดคล้องกับความถนัดของตนหรือการเปิดใจรับท้าทายความท้าทายใหม่ๆที่ไม่กดดันจนเกินไป นอกจากนี้ ทั้งนักแสดงและสมาชิกในกระบวนการผลิตละครยังสามารถตั้งเป้าหมายร่วมกันอย่างชัดเจนและสื่อสารกันด้วยปฏิสัมพันธ์เชิงบวก เพื่อเอื้อให้นักแสดงและฝ่ายอื่นๆในการผลิตละครเกิดความมั่นใจและลดความท้าทายที่เกิดขึ้นเกิดเนื้องานของกิจกรรมการแสดงเอง เพื่อลดช่องว่างระหว่างระดับความสามารถและความท้าทายของกิจกรรมการแสดงที่นักแสดงอาจประสบได้

3. ผลการวิจัยครั้งนี้อาจนำไปใช้ในบริบทของจิตวิทยาการศึกษา เพื่อให้ นักจิตวิทยาการศึกษา ได้ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางการแสดงและปัจจัยที่ช่วยทำนายความวิตกกังวลนี้ ซึ่งจะนำไปสู่การสนับสนุนแนวทางในการจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงและเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการช่วยเหลือ ความเข้าใจดังกล่าวอาจเสริมให้นักจิตวิทยาการศึกษาช่วยให้นักแสดงก้าวผ่านผลกระทบของความโน้มเอียงต่อความวิตกกังวลซึ่งเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานของตนเองไปได้ และยังอาจนำไปพัฒนาเป็นกระบวนการบำบัดหรือพัฒนาบุคคล โดยมุ่งเน้นให้นักแสดงลดการยึดติดกับตนเอง เพิ่มการยอมรับและการปรับความคิดประกอบกับการจัดการพฤติกรรม เพื่อมุ่งเน้นให้นักแสดงสามารถจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างครอบคลุมทุกมิติและมีประสิทธิภาพ



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ชี้ชวาลย์ ศิลปกิจ, ภัทรพร วิสาจันทร์, & อรวรรณ ศิลปกิจ. (2554). ความตรงของ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย. *Journal of Mental Health of Thailand*, 19(3), 140-147.

ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา, & สมโภชน์ เอี่ยมสุภากิจิต. (2535). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

ทรงเกียรติ ลั่นหลาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าของตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

นงคันทุช แนะแก้ว. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวล และการพยาบาลผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันในหอผู้ป่วยวิกฤตโรคหัวใจ. *เวชบันทึกศิริราช*, 10(2), 103-108.

บรรจง โกศลวัฒน์. (2545). ศิลปะการแสดงภาพยนตร์ โทรทัศน์ และละคร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2556). *ปริทัศน์ศิลปการละคร (Vol. 3)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สีบงศ์ ฉัตรธัมมลักษณ์. (2554). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวการบำบัดที่เน้นการยอมรับและความมุ่งมั่นแบบสั้นต่อความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

ภาษาอังกฤษ

Allison, M. T., & Duncan, M. C. (1988). *Women, work, and flow*: Cambridge University Press.

American Psychological Association practice directorate. (2008). Anxiety disorders: The role of psychotherapy in effective treatment Retrieved from <https://www.apa.org/practice/programs/campaign/fyi-anxiety.pdf>

Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263.

Barton, R. (2012). *Acting: Onstage and off* (6 ed.): Wadsworth Cengage Learning.

Cambridge Dictionary. (2020). performer. Retrieved from

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/performer>

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy*, 30(2), 64-70.
- Clarke, L. K., Osborne, M., & Baranoff, J. A. (2020). Examining a group acceptance and commitment therapy intervention for music performance anxiety in student vocalists. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01127/full#B54>
- Cohen, R. (2008). *Acting one/acting two* (5 ed.). New York: McGraw Hill.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435.
- 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.
- Craske, M. G., & Craig, K. D. (1984). Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory *Behaviour Research and Therapy* 22(3), 267-280.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow the classic work on how to achieve happiness*: Random House.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanism underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746-761.
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312.
- Eifert, H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1-28.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and

- performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259.
- Glenn, S. L. (1977). *The complete actor*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7 ed.). NJ: Pearson Education International.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 163-178.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hays, K. F. (2002). The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 299-312.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. J. (2010). *The flow manual: The manual for the flow scales*: Mind Garden
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- James, I. (1988). Western orchestral musicians are highly stressed. *Resonance: International music council*, 26, 19-20.
- Juncos, D. G., & de Paiva e Pona, E. (2018). Acceptance and commitment therapy as a clinical anxiety treatment and performance enhancement program for musicians: Towards an evidence-based practice model within performance psychology. *Music & Science*, 1, 1-17.
- Juncos, D. G., & Markman, E. J. (2016). Acceptance and commitment therapy for

- treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student. *Psychology of Music*, 44(5), 935-952.
- Kassel, P. (2007). *Acting: An introduction to the art and craft of playing*. Boston: Pearson Education.
- Kenny, D. T., Davis, P. J., & 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, 757-777.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- 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.
- Kokotsaki, D., & Davidson, J. W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research*, 5(1), 45-59.
- Kubzansky, L. D., & Steward, A. J. (1999). At the intersection of anxiety, gender, and performance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(1), 76-97.
- Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). *Advances in flow research: The flow model revisited*. Trier, Germany: Springer.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Lehrer, P. M., Goldman, N. S., & Strommen, E. F. (1990). A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12-18.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747-766.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International journal of psychiatry*, 9, 62-79.

- Marchant-Haycox, S. E., & D, W. G. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13(10), 1061-1068.
- Martin, J. J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theatre actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344-352.
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdolf, J. D. (1989). Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 17(1), 12-21.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow theory and research*. New York: Oxford University Press.
- Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015). Anxiety in musician: On and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438-449. doi:10.1177/0305735614540018
- Osborne, M., & 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., & Franklin, J. (2002). Cognitive process in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Roland, D. (1994). How professional performers manage performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 2(1), 25-35.
- Salmon, P. (1991). *Stress inoculation techniques and musical performance anxiety*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Shaw, T. A., Juncos, D. G., & Winter, D. (2020). Piloting a New Model for Treating Music Performance Anxiety: Training a Singing Teacher to Use Acceptance and Commitment Coaching With a Student. 11(882). doi:10.3389/fpsyg.2020.00882
- Smith, A. J., & Rickard, N. S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education*, 3-12.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 2). New York: Academic Press.

- Spielberger, C. D., Lushene, R. E., & McAdoo, W. G. (1977). *Theory and measurement of anxiety states*. Handbook of modern personality theory.
- Stanislavski, C. (1988). *An actor prepares* (E. R. Haggood, Trans.). New York: Roudedge.
- Step toe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249.
- Taylor, S. (1993). The Structure of fundamental fears. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 24(4), 289-299.
- Turner, S. M., McCanna, M., & Beidel, D. C. (1987). Validity of the social avoidance and distress and fear of negative evaluation scales. *Behaviour Research and Therapy*, 25(2), 113-115.
- van Kemenade, J., van Son, M., & Heesch, N. (1955). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports*, 77, 555-562.
- Week, J., Heimberg, R., Fresco, D., Hart, T., Turk, C., Schneier, F., & Liebowitz, M. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the brief fear of negative evaluation scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179-190.
- Wesner, R. B., Noyes, R. J., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18(3), 177-185.
- Wilson, E. (2007). *The theatre experience* (10 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Wilson, E., & Goldfarb, A. (1998). *Theatre the lively art* (3 ed.). USA: McGraw-Hill.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). *Performance anxiety: The science and psychology of music performance*. New York: Oxford University Press.
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56.
- Zakaria, J. B., Musib, H. B., & Shariff, S. M. (2013). Overcoming performance anxiety among music undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 226-234.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมในการทำไปใช้
ของมาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ

และมาตรวัดความเพลิน

1. Jason D Ludington
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผศ. ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อ. ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3049, 83202
 ที่ จว 153 /2563 (อ) วันที่ 23 มีนาคม 2563
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 266.1/62 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบในการแสดงละครเวที ความเพลินในการแสดงละครเวที การยอมรับ และความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในนักแสดงละครเวที (RELATIONSHIPS AMONG TRAIT ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION IN THEATRE PERFORMANCE, FLOW IN THEATRE PERFORMANCE, ACCEPTANCE AND THEATRE PERFORMANCE ANXIETY IN THEATRE ACTORS) ของ นางสาวอาภัสสร ผาติตานนท์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

Dr. Nanthi Chaiwanwong

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ผอ.ฝ่ายวิชาการ
 จึงเรียนมาเพื่อโปรด
 ทราบ
 พิจารณา
 ลงชื่อ..... *ว.ว.*

AF 02-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 085/2563

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 266.1/62 : ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินใน
แง่ลบในการแสดงละครเวที ความเพลิดเพลินในการแสดงละครเวที การยอมรับ
และความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในนักแสดงละครเวที

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวอาภัสสร มาติตานนท์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มคจค.) 2556, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม วิรัตน์ อรุณศิริชัย
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์บริดา ทศินประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์
(รองศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 20 มีนาคม 2563

วันหมดอายุ : 19 มีนาคม 2564

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 266.1/62
วันที่รับรอง 20 มี.ค. 2563
วันหมดอายุ 19 มี.ค. 2564

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการกับข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ให้เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 02-14) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ในการแสดงละครเวที ความเพลินในการแสดงละครเวที การยอมรับ และ ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ในนักแสดงละครเวที (RELATIONSHIPS AMONG TRAIT ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION IN THEATRE PERFORMANCE, FLOW IN THEATRE PERFORMANCE, ACCEPTANCE AND THEATRE PERFORMANCE ANXIETY IN THEATRE ACTORS)
ชื่อผู้วิจัย	นางสาว อากัสสร ภาติทานนท์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรพรช ๑.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์มือถือ 085-409-8810 E-mail : patitanon.mai@gmail.com

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไรและทำไมเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างรอบคอบ หากมีข้อความใดที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

- งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดงของนักแสดงละครเวที กล่าวคือ ความรู้สึกกังวล ตื่นเต้น ประหม่า ในการแสดงละครเวที ความรู้สึกดังกล่าวอาจทำให้นักแสดงสูญเสียความมั่นใจ ไม่สามารถทำการแสดงได้หรือทำการแสดงได้ไม่ดี ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงปัจจัยต่างๆที่เชื่อมโยงไปถึงความวิตกกังวลทางการแสดง ได้แก่ ลักษณะความวิตกกังวลพื้นฐานที่มีอยู่แล้วของบุคคล การรับรู้คาดการณ์ว่าผู้ชมกำลังตำหนิหรือวิจารณ์ตนเองอยู่ ความรู้สึกเพลิดเพลินสิ้นไหลในระหว่างที่แสดงละครเวที และการยอมรับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น ความกังวล ความไม่สบายใจ และยั้งดีที่จะอยู่กับอารมณ์นั้นๆ

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมงานวิจัย เนื่องจากท่านเป็นนักแสดงละครเวทีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี มีได้ อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาทางจิตเวช มีประสบการณ์การแสดงละครพูดหรือละครร้อง ซึ่งเป็นการแสดงสดอย่างทางการที่มีผู้ชม และเป็นการแสดงแบบเต็มเรื่อง ขอให้ท่านตอบข้อคำถามต่อไปนี้อย่างตรงไปตรงมา โดยคำนึงถึงประสบการณ์ตรงของท่าน ก่อนตอบแบบสอบถาม ขอให้ท่านอ่านคำชี้แจงโดยละเอียด ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างสูงในการตอบแบบสอบถามและเป็นส่วนหนึ่งในการเอื้อประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้



เลขที่โครงการวิจัย 266-1/62
วันที่รับรอง 20 มี.ค. 2563
วันหมดอายุ 19 มี.ค. 2564

2. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

2.1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครร้อง อายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ จำนวน 200 คน

2.2 เกณฑ์การคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักแสดงละครเวที อายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี ไม่จำกัดเพศ โดยเป็นนักแสดงละครเวทีที่มีประสบการณ์แสดงละครพูดหรือละครร้อง ซึ่งเป็นการแสดงต่ออย่างทางการที่มีผู้ชม และเป็นการแสดงแบบเต็มเรื่อง

2.3 เกณฑ์การคัดออก กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการได้รับการวินิจฉัยและการบำบัดรักษาทางจิตเวช

3. วิธีการได้มาและการเข้าถึงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

3.1 แหล่งในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย ได้แก่ ภาควิชาศิลปการละครหรือสาขาศิลปะการแสดงของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ และปริมณฑล คณะละครอิสระและโรงละครต่างๆ ในกรุงเทพมหานครฯ

3.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากคณาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ในสาขาศิลปะการละครหรือศิลปะการแสดง รวมไปถึงนักแสดงละครเวทีอิสระและหัวหน้าคณะละคร เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ ทั้งนี้ในการเข้าร่วมการวิจัย เป็นไปโดยความสมัครใจของท่าน โดยไม่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ใดๆ

3.3 เมื่อท่านสนใจเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะสอบถามความสมัครใจของท่านอีกครั้ง รวมไปถึงสอบถามเกี่ยวกับคุณสมบัติเบื้องต้นซึ่งตรงตามเกณฑ์คัดเลือก และผู้วิจัยจะให้ข้อมูลท่านเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย และการตอบแบบสอบถามโดยละเอียด เนื่องจากผู้วิจัยอาจไม่ได้พบท่านโดยตรง จึงได้กำหนดรายละเอียดดังกล่าวไว้ในเอกสารแบบสอบถาม

หากท่านสมัครใจและมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์คัดเลือก ผู้วิจัยจึงจะทำการแจกแบบสอบถาม ซึ่งอาจเป็นแบบสอบถามออนไลน์หรือแบบสอบถามกระดาษ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของท่าน และท่านยังคงสามารถขอยุติหรือถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้

4. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเลือก-คัดออก

4.1 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและคุณสมบัติเบื้องต้นของท่าน หากท่านมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์คัดเลือก ผู้วิจัยจะอธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยและการตอบแบบสอบถามโดยละเอียด แล้วจึงทำการแจกแบบสอบถาม

4.2 หากท่านไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือก เพื่อเป็นการรักษาเวลาของท่านมิให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้วิจัยจะขอคืนการอธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยโดยละเอียดและการแจกแบบสอบถาม และผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้

4.3 ในการคัดกรอง หากผู้วิจัยพบว่าท่านกำลังมีความไม่สบายใจหรือความวิตกกังวลในระดับที่รบกวนชีวิตประจำวัน หรือกำลังอยู่ระหว่างการพบจิตแพทย์แต่ขาดการรักษาหรือรับประทานยา และหากท่านมีความประสงค์ที่จะได้รับข้อมูลเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะทำการแนะนำแหล่งให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและการพบจิตแพทย์ต่อไป



สาขาที่โครงการวิจัย ๒๖๖.๑/๖๒
วันที่รับเรื่อง 20 มี.ค. 2563
วันที่อนุมัติ 19 มี.ค. 2564

5. การเข้าร่วมงานวิจัยมีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอย่างไร

5.1. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการเก็บข้อมูลมีแบบสอบถามแบบกระดาษและแบบสอบถามออนไลน์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของท่าน ขึ้นตอณดิ่งกล่าวจะเกิดขึ้น ภายหลังกัทราบวาท่านตรงกับเกณฑ์คัดเลือกและประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยแล้ว

5.2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามแก่ท่าน โดยแบบสอบถามประกอบไปด้วย 7 ส่วน มีจำนวนข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 71 ข้อ ได้แก่

1) คำชี้แจง

2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วย เพศ อายุ จำนวนปีประสบการณ์ในการแสดง ความถี่ในการแสดงละคร หน้าที่ที่เคยได้รับในการผลิตละคร ประเภทละครที่เคยแสดง ระยะเวลาที่เกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที วิธีการจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

3) แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะความวิตกกังวลพื้นฐาน ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ

4) แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้คาดการณ์ว่าตนเองกำลังถูกผู้ชมกำลังตำหนิหรือวิจารณ์ ในการแสดงละครเวที ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ

5) แบบสอบถามเกี่ยวกับความเพ็ดเพลินสิ้นไหลในการแสดงละครเวที ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ

6) แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับและยินดีที่จะอยู่กับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ

7) แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกกังวล กลัว ประหม่า ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงละครเวที ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ

5.3. ท่านจะใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 25 - 30 นาที ใช้การทำเครื่องหมายลงในแบบกระดาษหรือแบบฟอร์มออนไลน์ โดยไม่มีการระบุชื่อของท่านในแบบสอบถาม สถานที่ในการทำแบบสอบถามได้แก่ที่ตั้งคณะหรือสาขาที่ท่านกำลังศึกษา ที่ตั้งคณะละครหรือโรงละครที่ท่านเป็นสมาชิกหรือกำลังมีส่วนร่วมอยู่ หรือสถานที่ที่ท่านสะดวกและมีความเป็นส่วนตัว โดยผู้วิจัยจะคำนึงถึงความสะดวกของท่านและยังคงรักษาความเป็นส่วนตัวของท่านประกอบกัน

5.4. แบบสอบถามทั้งหมดเมื่อตอบเสร็จแล้วจะถูกเก็บใส่ซองหรือถูกบันทึกในระบบ google form หน้าที่โดยไม่มีกรเข้าถึงข้อมูลโดยผู้อื่น หลังจากนั้นผู้วิจัยจะเก็บซองใส่แบบสอบถามในที่ปลอดภัย

5.5. งานวิจัยนี้ไม่มีการบันทึกภาพและบันทึกเสียง ผู้วิจัยอาจอยู่ร่วมกับท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกและให้ข้อมูลในกรณีที่ท่านเกิดข้อสงสัยเท่านั้น โดยผู้วิจัยจะยังคงรักษาความเป็นส่วนตัวของท่านในขณะที่ตอบแบบสอบถาม

5.6. ในกรณีที่ท่านต้องการทราบผลจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยสามารถส่งผลการตอบแบบสอบถามให้ท่านได้ทางอีเมล โดยขอให้ท่านติดต่อและระบุความประสงค์ในการทราบ



เลขที่โครงการวิจัย ๑๖๖-๙/๖๒
วันที่รับรอง 20 มี.ค. 2563
วันหมดอายุ 19 มี.ค. 2564

ผลมาที่อีเมล patitanon.mai@gmail.com ผู้วิจัยจะทำการส่งผลให้ท่านต่อไป การส่งผลการตอบแบบสอบถามเป็นการดำเนินการระหว่างผู้วิจัยและท่านเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยผลการตอบแบบสอบถามไปยังผู้อื่นแต่อย่างใด และการส่งผลเป็นการแสดงโดยภาพรวมเท่านั้น เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถเชื่อมโยงจากแบบสอบถามไปยังผู้เข้าร่วมวิจัยรายบุคคลได้ ข้อจำกัดดังกล่าว ผู้วิจัยจะทำการอธิบายแก่ท่านที่ประสงค์รับผลตั้งแต่ต้น

6. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ การเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

7. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลายทั้งหมด

8. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมงานวิจัย

8.1. ความเสี่ยงในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากแบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัวตนของท่าน อีกทั้งแบบสอบถามจะถูกทำลายภายในระยะเวลา 1 ปี การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ ท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วม ท่านสามารถทำได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและจะไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

8.2. ท่านอาจเกิดความไม่สบายใจในการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากเป็นการสอบถามประสบการณ์ส่วนตัวของท่าน ท่านสามารถยุติการตอบแบบสอบถามได้ทันที และหากท่านมีความประสงค์ ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลแหล่งให้คำปรึกษาหรือแหล่งให้บริการเชิงจิตวิทยาแก่ท่านต่อไป

9. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยและของงานวิจัย

9.1. ท่านอาจไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจ อันจะนำไปใช้ในการศึกษา พัฒนา ดูแล ป้องกันสุขภาพทางจิตของนักแสดงละครเวทีต่อไป

9.2. ความรู้ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ทั้งกับนักแสดงละครเวที ในการเข้าใจตนเองและการดูแลและพัฒนาสุขภาพทางจิตของตน และยังเป็นประโยชน์แก่นักจิตวิทยา อาจารย์ผู้สอนการแสดงและละครเวที ผู้กำกับละครเวที และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักแสดงละครเวที ในการเข้าใจและปฏิบัติต่อนักแสดงละครเวทีในทางที่เหมาะสมต่อไป

10. ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้สละเวลาให้ข้อมูลงานวิจัยครั้งนี้ แต่ผู้วิจัยขอละเว้นการให้ของที่ระลึกใดๆ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการจูงใจผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยของที่ระลึก

11. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ ท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

12. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา หรือสามารถติดต่อได้ที่อีเมล patitanon.mai@gmail.com และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว



ศูนย์โสตศึกษาวิจัย 266-1/62
20 มี.ค. 2563
วันที่รับของ.....
19 มี.ค. 2564
วันหมดอายุ.....

AF 04-07

13. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณา
จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว
จึงลงนามยินยอม/ยินยอมด้วยวาจา เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุด
แล้ว

กรณีขอเก็บตัวอย่างชีวภาพที่เหลือไว้เพื่อการวิจัยในอนาคต ข้าพเจ้า
 ยินยอมให้เก็บไว้ใช้เป็นเวลา...ปี เพื่อใช้ศึกษาเกี่ยวกับ..... ไม่ยินยอม

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
 (.....) (.....)
 ผู้วิจัยหลัก ผู้เข้าร่วมการวิจัย
 วันที่...../...../..... วันที่...../...../.....

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
 (.....) (.....)
 พยาน พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล
 วันที่...../...../..... วันที่...../...../.....



เลขที่โครงการวิจัย 966.1/62
 วันที่รับรอง 20 มี.ค. 2563
 วันหมดอายุ 19 มี.ค. 2564

V3.0/2562

ภาคผนวก ค
คุณภาพทางจิตมิติของเครื่องมือวัด



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

ข้อที่	ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 1		ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 2		ข้อคำถามที่เลือกใช้
	CITC	อำนาจ จำแนก	CITC	อำนาจ จำแนก	
มาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที $\alpha = .91$					
1	.327	✓	.215	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
*ในการทดสอบครั้งที่ผ่าน 1 ทั้งหมด CITC และอำนาจจำแนก และเนื่องจากไม่มีการ เปลี่ยนแปลงข้อคำถามในการทดสอบทั้ง 2 ครั้ง จึงขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาข้อคำถามและ คงข้อคำถามไว้					
2	.430	✓	.460	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
3	.520	✓	.473	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
4	.564	✓	.660	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
5	.468	✓	.399	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
6	.368	✗	.607	✓	ครั้งที่ 2
7	.513	✓	.549	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
8	.522	✓	.772	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
9	.634	✓	.757	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
10	.415	✓	.609	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
11	.450	✓	.539	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
12	.469	✓	.645	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
13	.555	✓	.522	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน

ข้อที่	ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 1		ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 2		ข้อคำถามที่เลือกใช้
	CITC	อำนาจ จำแนก	CITC	อำนาจ จำแนก	
14	.368	✗	.636	✓	ครั้งที่ 2
15	.638	✓	.762	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
16	.650	✓	.517	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
17	.574	✓	.403	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
18	.715	✓	.613	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
19	.295	✓	.505	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
20	.409	✓	.502	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
มาตรวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล $\alpha = .89$					
1	.568	✓			
2	.566	✓			
3	.395	✓			
4	.542	✓			*ไม่มีการทดสอบครั้งที่ 2 เนื่องจาก ทุกข้อผ่านเกณฑ์ CITC และอำนาจ จำแนกตั้งแต่การทดสอบครั้งแรก
5	.597	✓			
6	.548	✓			
7	.426	✓			
8	.535	✓			
9	.519	✓			
10	.538	✓			
11	.467	✓			
12	.473	✓			
13	.382	✓			
14	.379	✓			*ไม่มีการทดสอบครั้งที่ 2 เนื่องจาก ทุกข้อผ่านเกณฑ์ CITC และอำนาจ จำแนกตั้งแต่การทดสอบครั้งแรก
15	.684	✓			
16	.517	✓			
17	.574	✓			

ข้อที่	ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 1		ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 2		ข้อคำถามที่เลือกใช้
	CITC	อำนาจ จำแนก	CITC	อำนาจ จำแนก	
18	.680	✓			
19	.512	✓			
20	.394	✓			
มาตรวัดความถ่วงการถูกประเมินในแง่ลบ $\alpha = .89$					
1	.717	✓	.566	✓	
2	.430	✓	.324	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
3	.700	✓	.706	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
4	.478	✓	.143	✗	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
*ในการทดสอบครั้งที่ผ่าน 1 ทั้งเกณฑ์ CITC และอำนาจจำแนก และเนื่องจากไม่มีการ เปลี่ยนแปลงข้อคำถามในการทดสอบทั้ง 2 ครั้ง จึงขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาข้อคำถามและ คงข้อคำถามไว้					
5	.692	✓	.720	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
6	.843	✓	.707	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
7	.614	✓	.273	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
8	.697	✓	.588	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
9	.733	✓	.723	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
10	.085	✗	-.019	✗	ปรับภาษาของข้อ คำถามใหม่
*ขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามและการคงข้อคำถามไว้ โดย ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้ปรับข้อคำถามเป็น 'ถึงฉันจะรู้ว่าผู้ชมอาจวิพากษ์วิจารณ์ฉัน ฉันก็ไม่ เป็นไร'					
11	.823	✓	.569	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน

ข้อที่	ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 1		ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 2		ข้อคำถามที่เลือกใช้
	CITC	อำนาจ จำแนก	CITC	อำนาจ จำแนก	
12	.703	✓	.651	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
มาตรวัดความเพลิน $\alpha = .79$					
1	.421	✓	.614	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
2	.354	✓	.713	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
3	.368	✓	.619	✓	ครั้งที่ 2
4	.042	✗	.367	✓	ครั้งที่ 2
5	.502	✓	.643	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
6	.437	✓	.331	✓	ครั้งที่ 2
7	.011	✗	.591	✓	ครั้งที่ 2
8	.139	✓	.312	✓	ครั้งที่ 2
9	.371	✓	.439	✓	ครั้งที่ 2
มาตรวัดการยอมรับ $\alpha = .87$					
1	.258	✗	.343	✓	ครั้งที่ 2
2	.651	✓	.681	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
3	.637	✓	.429	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
4	.410	✓	.547	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
5	.886	✓	.569	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
6	.824	✓	.725	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
7	.740	✓	.770	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
8	.779	✓	.675	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน

ข้อที่	ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 1		ข้อคำถามทดสอบ ครั้งที่ 2		ข้อคำถามที่เลือกใช้
	CITC	อำนาจ จำแนก	CITC	อำนาจ จำแนก	
9	.793	✓	.617	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน
10	.532	✓	.671	✓	ข้อคำถามทั้งสองครั้ง เหมือนกัน



ภาคผนวก ง
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 7 ส่วน คือ

- | | |
|-----------|---|
| ส่วนที่ 1 | คำชี้แจง |
| ส่วนที่ 2 | แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป |
| ส่วนที่ 3 | แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกกังวล กลัว ประหม่า ที่เกี่ยวข้องกับ การแสดงละครเวที |
| ส่วนที่ 4 | แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความคิดเห็นว่าตนเองกำลังถูกผู้ชมตำหนิหรือวิจารณ์ ในการแสดงละครเวที |
| ส่วนที่ 5 | แบบสอบถามเกี่ยวกับความเพลิดเพลินสิ้นไหลในการแสดงละครเวที |
| ส่วนที่ 6 | แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับและยินดีที่จะอยู่กับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ |
| ส่วนที่ 7 | แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะความวิตกกังวลพื้นฐาน |

ส่วนที่ 1

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างนักแสดงละครเวทีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีประสบการณ์ในการแสดงละครพูดหรือละครร้อง ซึ่งเป็นการแสดงสดอย่างทางการที่มีผู้ชม และเป็นการแสดงแบบเต็มเรื่อง ขอให้ท่านตอบข้อความคัดกรองเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

- ท่านอายุ 18 ปีขึ้นไป
 ใช่ ไม่ใช่
- ท่านเคยมีประสบการณ์ในการแสดงละครเวทีแบบเต็มเรื่องหรือไม่
 เคย ไม่เคย
- ประเภทละครที่ท่านเคยแสดง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 ละครพูด ละครเพลง อื่นๆ โปรดระบุ.....
- ในขณะนี้ท่านได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิต และ/หรือ ได้รับการบำบัดรักษาที่เกี่ยวข้อง
 ไม่ใช่ ใช่
- ก่อนหน้านี้ ท่านเคยได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิต และ/หรือ ได้รับการบำบัดรักษาที่เกี่ยวข้อง
 ไม่ใช่ ใช่
- ท่านยินดีเข้าร่วมวิจัยหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่

แบบสอบถามในส่วนถัดไป สำหรับผู้ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์คัดเลือกเข้าเท่านั้น หากท่านไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือก ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านให้ความสนใจและสละเวลาในการตอบข้อคำถามคัดกรองเบื้องต้น

โปรดตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อตามความเป็นจริง ทั้งนี้ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อ ใดๆ ผลการวิจัยที่ได้รับจะถูกแสดงเป็นภาพรวม ไม่เชื่อมโยงถึงตัวตนของท่านและจะถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย (✓) และเติมข้อมูลที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง () อื่นๆ
2. อายุ ปี
3. จำนวนปีประสบการณ์ในการแสดงละครเวที
() ไม่ถึง 1 ปี () 1 – 5 ปี () 5 – 10 ปี () 10 ปีขึ้นไป
4. ความถี่ต่อปีในการแสดงละครเวที
() โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 1 เรื่องต่อปี () โดยเฉลี่ย 1 เรื่องต่อปี () โดยเฉลี่ยมากกว่า 1 เรื่องต่อปี
5. หน้าที่ที่เคยได้รับที่เกี่ยวข้องกับการแสดงละครเวที (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() นักแสดง () ผู้กำกับ () ผู้เขียนบท () ผู้กำกับเวที
() ผู้ออกแบบฉาก () ผู้ออกแบบแสง () ผู้ออกแบบเสียง () ผู้ควบคุมแสง
() ผู้ควบคุมเสียง () ผู้ออกแบบเครื่องแต่งกาย
() ผู้อำนวยการผลิต () อื่นๆ

7. ท่านเคยเกิดความรู้สึกวิตกกังวลทางการแสดงหรือไม่

(ความวิตกกังวลทางการแสดง หมายถึง ความรู้สึกกลัว กังวล ประหม่า ที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ทำการแสดงต้องทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น อาจเกิดความคิดด้านลบ ไม่สามารถรวบรวมความคิดได้ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ สั่น โดยอาการที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่ผู้ทำการแสดงสังเกตได้)

() เคย () ไม่เคย

หากเคย ความรู้สึกวิตกกังวลทางการแสดงนั้น เกิดขึ้นในช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() ก่อนการแสดง () ระหว่างการแสดง () หลังการแสดง

8. วิธีจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงที่ท่านเคยใช้

.....

.....

.....

แบบสอบถามส่วนที่ 3 – 5 เกี่ยวกับประสบการณ์ในการแสดงละครเวทีโดยรวมของท่าน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกกังวล กลัว ประหม่า ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงละครเวที คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องที่ท่านพิจารณาว่า ‘ตรงกับท่านมากที่สุด’ โดยคำตอบของท่านไม่มีถูกผิดแต่อย่างใด

ข้อความ	แทบจะไม่เคยเกิดขึ้นเลย	เกิดขึ้นบางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นแทบทุกครั้ง
1. ฉันรู้สึกมั่นใจและผ่อนคลายในขณะที่ทำการแสดงต่อหน้าผู้ชม				
2. มือของฉันเย็นในขณะที่กำลังทำการแสดง				
3. การแสดงของฉันถูกรบกวน เมื่อฉันคิดถึงการประเมินที่อาจเกิดขึ้น				
.....				
.....				
..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย				
19. เมื่อการแสดงจบลง ฉันพยายามจะเลิกกังวลถึงมัน แต่ก็ทำไม่ได้				
20. ระหว่างการแสดง ฉันรู้สึกกระวนกระวายมากจนหยุดชะงัก				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความคิดเห็นว่าตนเองกำลังถูกผู้ชมตำหนิหรือวิจารณ์

ในการแสดงละครเวที

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องที่

ท่านพิจารณาว่า 'ตรงกับท่านมากที่สุด' โดยคำตอบของท่านไม่มีถูกผิดแต่อย่างใด

1 = ไม่ตรงกับฉันเลย 2 = ตรงกับฉันเล็กน้อย 3 = ตรงกับฉันปานกลาง

4 = ค่อนข้างตรงกับฉัน 5 = ตรงกับฉันอย่างมาก

ข้อความ	1	2	3	4	5
	ไม่ตรงกับฉันเลย	ตรงกับฉันเล็กน้อย	ตรงกับฉันปานกลาง	ค่อนข้างตรงกับฉัน	ตรงกับฉันอย่างมาก
1. ฉันกังวลว่าผู้ชมจะคิดอย่างไรกับฉัน แม้จะรู้ว่าความคิดของผู้ชมไม่ได้ทำให้อะไรเปลี่ยนแปลงไป					
2. แม้ความประทับใจที่ผู้ชมมีต่อฉันจะไม่น่าพึงพอใจฉันก็ไม่เป็นกังวล					
3. บ่อยครั้ง ฉันกลัวว่าผู้ชมจะเห็นข้อบกพร่องของฉัน					
.....					
.....					
.....					
11. บางครั้งฉันคิดว่า ฉันกังวลมากเกินไปว่าผู้ชมจะคิดถึงฉันอย่างไร					
12. ฉันมักกังวลว่าจะพูดหรือทำอะไรผิดไป					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเพลิดเพลินสั้นๆในการแสดงละครเวที

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ ข้อคำถามทั้งหมดเกี่ยวข้องกับความคิด และความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นเมื่อท่านทำการแสดง ท่านอาจเกิดประสบการณ์เป็นบางช่วง ตลอดเวลา หรือ อาจไม่เกิดขึ้นเลย ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องที่ท่านพิจารณาว่า **‘สอดคล้องกับประสบการณ์ในการแสดงละครเวทีของท่านมากที่สุด’** โดยคำตอบของท่านไม่มีถูกผิดแต่อย่างใด

ข้อคำถาม	ไม่เคย เกิดขึ้น เลย	เกิดขึ้น นานๆครั้ง	เกิดขึ้น บางครั้ง	เกิดขึ้น บ่อย	เกิดขึ้น ตลอดเวลา
1. ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสามารถมากพอที่จะทำการแสดงได้					
2. ฉันทำการแสดงไปตามสัญชาตญาณโดยไม่ต้องคิด					
3. ระหว่างแสดงละครเวที ฉันรู้สึกได้อย่างชัดเจนว่าฉันต้องการทำอะไร					
.....					
.....					
.....					
8. ขณะที่ทำการแสดง ฉันรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างแตกต่างจากปกติ					
9. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการแสดงละครเวที เป็นรางวัลอย่างถึงที่สุด					

แบบสอบถามส่วนที่ 6-7 เกี่ยวกับประสบการณ์โดยทั่วไปที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวันของท่าน

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับและยินดีที่จะอยู่กับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องที่

ท่านพิจารณาว่า ‘ตรงกับท่านมากที่สุด’ โดยคำตอบของท่านไม่มีถูกผิดแต่อย่างใด

- 1 = ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 2 = ไม่ค่อยเกิดขึ้น 3 = เกิดขึ้นบางครั้ง
4 = เกิดขึ้นบ่อย 5 = เกิดขึ้นบ่อยมาก

ข้อความ	1	2	3	4	5
	ไม่เคย เกิดขึ้น เลย	ไม่ค่อย เกิดขึ้น	เกิดขึ้น บางครั้ง	เกิดขึ้น บ่อย	เกิดขึ้น บ่อย มาก
1. ฉันพยายามไม่สนใจ เวลาที่ตัวเองรู้สึกไม่ดี					
2. มีบางแง่มุมเกี่ยวกับตัวฉันเองที่ฉันไม่ต้องการคิดถึงมัน					
3. ฉันพยายามทำตัวให้ยุ่งๆ เพื่อไม่ให้ความคิดหรือความรู้สึก เข้ามาในใจ					
.....					
.....					
.....					
9. ฉันพยายามผลักปัญหาต่างๆออกไปจากใจ					
10. เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงตนเองไปเพื่อ จะได้ไม่คิดถึงมัน					

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะความวิตกกังวลพื้นฐาน

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องที่ท่านพิจารณาว่า ‘ตรงกับ ความรู้สึกทั่วไป ของท่านมากที่สุด’ โดยคำตอบของท่านไม่มีถูกผิดแต่อย่างใด

ข้อความ	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยๆ	เสมอ
1. ฉันรู้สึกสบายใจ				
2. ฉันรู้สึกกระวนกระวายกระสับกระส่าย				
3. ฉันรู้สึกพอใจในตัวเอง				
.....				
.....				
.....				
19. ฉันเป็นคนมั่นคง				
20. ฉันรู้สึกเครียด เวลานี้ถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเองช่วงนี้				

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อาภัสสร ผาติตานนท์
วัน เดือน ปี เกิด	9 มกราคม 2537
สถานที่เกิด	สมุทรสงคราม
วุฒิการศึกษา	โรงเรียนอนุบาลสมุทรสงคราม โรงเรียนศรีธธาสมุทร ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY