

แนวทางในการรับมือกับความกังวลในการแสดงดนตรี
(MAPPING THE WAYS TO ALLEVIATE MUSIC PERFORMANCE ANXIETY)

ปริญญานันท์ พร้อมสุขกุล 5037934 MSMS/M

ศศ.ม. (ดนตรี)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สมชัย ตระการรุ่ง, ARCT (Hons), B.A., M.A.,
M.Mus.Stud., Mus.M., Ph.D., รามสุร สิตลาตัน, B.F.A., M.S., M.M., D.M.A.

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยใช้วิธีการ
สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อศึกษาสาเหตุ อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่างและหลังการแสดงดนตรี
และวิธีการรับมือกับความกังวลของนักดนตรีที่มีประสบการณ์ในการแสดงและการสอนดนตรี
พร้อมทั้งสำรวจความคิดเห็นและวิธีการสอนในการช่วยเหลือและพัฒนานักเรียนให้สามารถรับมือ
กับความกังวลที่เกิดขึ้นในการแสดงดนตรีได้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นนักดนตรีในประเทศไทยจำนวน 9
ท่าน ที่มีประสบการณ์ในการสอนและการแสดงดนตรี

ผลการวิจัยพบว่า มีประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความกังวลในการแสดงดนตรี โดย
ผู้วิจัยได้จัดแบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆดังนี้ ส่วนที่ 1 มุมมองทางด้านการแสดงดนตรี
ประกอบไปด้วย 1) สาเหตุ ได้แก่ ธรรมชาติของมนุษย์ ความกลัว ความคาดหวัง เป็นต้น 2) อาการ
ได้แก่ อาการปากสั่น มือเย็น นอนไม่หลับ เป็นต้น 3) วิธีการรับมือ ได้แก่ การประเมินผลการแสดง
การฝึกซ้อมประสบการณ์ เป็นต้น 4) ที่มาของวิธีการรับมือกับความกังวล 5) การให้ความสำคัญกับ
ความกังวลในการแสดงดนตรีของนักดนตรีไทย สื่อ และระบบการศึกษา 6) มุมมองต่อความกังวล
ในการแสดงดนตรี ส่วนที่ 2 มุมมองทางด้านดนตรีศึกษา ประกอบไปด้วย 1) การวางแผนการสอน
เทคนิคและวิธีการสอนในการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถรับมือกับความกังวลในการแสดงดนตรี
2) สภาพปัญหาที่พบในการเรียนการสอน 3) การแก้ปัญหา 4) ผลจากการเตรียมตัวนักเรียน

จากบทสรุปของงานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการรับมือกับความกังวลในการแสดง
ดนตรีที่ดีที่สุดคือ การยอมรับ เข้าใจ และค้นหาวิธีการรับมือที่เหมาะสมกับความกังวลนั้นด้วยตัวเอง

คำสำคัญ : ความกังวลในการแสดงดนตรี การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ปรากฏการณ์วิทยา

MAPPING THE WAYS TO ALLEVIATE MUSIC PERFORMANCE ANXIETY

PREEYANUN PROMSUKKUL 5037934 MSMS/M

M.A. (MUSIC)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SOMCHAI TRAKARNRUNG, ARCT (Hons),
B.A., M.A., M.Mus.Stud., Mus.M., Ph.D., RAMASOON SITALAYAN, B.F.A., M.S.,
M.M., D.M.A.

ABSTRACT

This qualitative research aims to study the causes, symptoms and methods of coping with Music Performance Anxiety (MPA) by using semi-structured interviews. The data was collected from professional musicians in Thailand who are well known music performers and experienced teachers. The phenomenological approach was used as the research methodology.

The research results are categorized into 2 perspectives : performance and instruction. The six performance perspectives are : 1) causes such as being human ,having fears and hopes; 2) symptoms such as dry mouth, cold hands and sleeplessness; 3) coping methods such as performance result analysis, practice and experience; 4) coping method sources; 5) the importance of MPA according to Thai musicians; 6) opinion of the general populace on MPA. Four instructional perspectives are : 1) teaching plans, techniques, and methods of helping students to cope with MPA; 2) problems in music lesson; 3) methods of solving the problems; 4) results of solving the problem.

The study concludes that best way to alleviate MPA is to accept it, to understand it, and then to find appropriate ways to cope with it.

KEY WORDS : MUSIC PERFORMANCE ANXIETY (MPA) /

SEMI-STRUCTURED INTERVIEW / PHENOMENOLOGY

153 pages.