

Theatre Performance Anxiety: Its Associations with Trait Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Flow, and Acceptance¹

Arpassorn Patitanon²

Kullaya Pisitsungkagarn³

Received: November 18, 2020 Revised: January 22, 2021 Accepted: January 26, 2021

Abstract

This survey research study was conducted to investigate how trait anxiety, fear of negative evaluation, flow and acceptance relate and predict 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. A link to the questionnaires was posted on Facebook pages of actor and theatre student groups, who were also asked to pass along the link to those potentially eligible for the study. Five measurements were administered. These were the measures of trait anxiety, fear of negative evaluation, flow, acceptance, and theatre performance anxiety. Data were analyzed using Pearson's Correlational and Multiple Regression Analyses. Results indicated that trait anxiety and fear of negative evaluation were significantly and positively correlated with theatre performance anxiety at .001 level of significance ($r = .52, .66$, respectively). In contrast, flow and acceptance were significantly and negatively correlated with theatre performance anxiety at .001 level of significance ($r = -.44, -.41$, respectively). When examined together, trait anxiety, fear of negative evaluation, flow, and acceptance significantly predicted theatre performance anxiety and account for 50% of its variance at .001 level of significance ($R^2 = .50$). When considered separately, fear of negative evaluation and flow significantly predicted theatre performance anxiety at .001 level of significance ($\beta = 0.43, -0.26$, respectively). Acceptance significantly predicted at .05 level of significance ($\beta = -0.16$). Trait anxiety, however, was not significant in predicting the anxiety ($\beta = 0.11$).

Keywords: theatre performance anxiety, trait anxiety, fear of negative evaluation, flow, acceptance

¹ This paper submitted in partial fulfillment of Master's thesis in Counseling Psychology, Chulalongkorn University

² Graduate Student, Counseling Psychology, Chulalongkorn University. Email: patitanon.mai@gmail.com

³ Assistant Professor at Counseling Psychology, Chulalongkorn University

**ความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล
ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ ที่มีต่อความวิตกกังวล
ทางการแสดงละครเวทีในนักแสดงละครเวที¹**

อาภัสสร ผาติตานนท์²

กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ³

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ ที่มีต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที กลุ่มตัวอย่างคือนักแสดงละครเวทีอายุระหว่าง 18-62 ปี มีประสบการณ์แสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง โดยละครดังกล่าวเป็นละครที่จัดแสดงเต็มเรื่องและมีผู้ชมอย่างเป็นทางการ ไม่ใช่การแสดงเฉพาะบางฉากหรือบางองค์เพื่อการฝึกหัดหรือซ้อม กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 205 คน ใช้การตอบแบบสอบถามแบบออนไลน์ โดยการเผยแพร่ลิงก์แบบสอบถามลงบนแพลตฟอร์มออนไลน์ Facebook ในกลุ่มนักแสดงและกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เรียนการแสดง และขอให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้ตอบแบบสอบถามแล้วให้เผยแพร่ไปยังผู้ที่มีแนวโน้มเข้าเกณฑ์คัดเข้าต่อไป เครื่องมือที่ใช้มี 5 ฉบับ ได้แก่ มาตรฐานบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล มาตรฐานความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ มาตรฐานความเพลิน มาตรฐานการยอมรับ และมาตรฐานความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r = .52, .66$ ตามลำดับ) ในขณะที่ความเพลินและการยอมรับมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r = -.44, -.41$ ตามลำดับ) สำหรับการทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที พบว่า ตัวแปรอิสระทั้งสี่สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($R^2 = .50$) โดยอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ร้อยละ 50 เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและความเพลินสามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\beta = 0.43, -0.26$ ตามลำดับ) ส่วนการยอมรับสามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -0.16$) เฉพาะตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ที่ไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.11$)

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาบัตรระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: patitanon.mai@gmail.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นสภาวะอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เมื่อเกิดความวิตกกังวล บุคคลจะรู้สึกตึงเครียด มีความคิดกังวลและมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย บุคคลอาจประสบกับความวิตกกังวลได้ในหลากหลายสถานการณ์ ทั้งในชีวิตประจำวัน การทำงาน บนท้องถนน ในสังคม ฯลฯ ความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างแรงจูงใจ ส่งผลให้บุคคลเกิดความพยายามในเอาชนะสิ่งที่คุกคามและความท้าทายต่างๆ แต่หากความวิตกกังวลมีมากเกินไปก็สามารถนำพาความไม่สบายใจและรบกวนชีวิตประจำวันของบุคคลได้ ทั้งยังอาจพัฒนาจนกลายเป็นกลุ่มอาการวิตกกังวล (anxiety disorders) ได้ หากบุคคลตกอยู่ในสภาวะดังกล่าวเป็นระยะเวลานาน (American Psychological Association Practice Directorate, 2008)

ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการมีอันตราย ถูกคุกคาม ทำให้หวาดกลัว บุคคลจะคาดการณ์ว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น ไม่ว่าสิ่งที่คุณค่านั้นจะมีอยู่จริงหรือไม่ก็ตาม (Lesse, 1970, as cited in Schlenker & Leary, 1982) เหตุการณ์ใดๆที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังกล่าว จึงเป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจมีแนวโน้มบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) อยู่ก่อนแล้ว ซึ่งเป็นลักษณะความวิตกกังวลที่มาจากแนวโน้มของบุคคลเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลไวต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกังวลได้ง่ายขึ้น (Spielberger, 1966, 1972)

ผู้ทำการแสดง (performers) คือผู้ที่ให้ความบันเทิงแก่ผู้ชมด้วยการแสดง การขับร้อง การเต้น หรือการเล่นดนตรี (Cambridge Dictionary, 2020) ผู้ทำการแสดง ไม่ว่าในฐานะนักเรียนหรือมืออาชีพ มีโอกาสพบเจอความวิตกกังวลอยู่ตลอดทั้งก่อนการแสดง ระหว่างการแสดง หลังการแสดงหรือในการคัดเลือกเข้าร่วมการแสดง (Wilson & Roland, 2002) Osborne and Franklin (2002) ได้ให้ความหมายของ ‘ความวิตกกังวลทางการแสดง’ (performance anxiety) ว่าเป็นความวิตกกังวลในการแสดงต่อคนหมู่มาก มักเกิดขึ้นในหมู่ศิลปินทั้งนักดนตรี นักเต้น นักแสดง หรือแม้แต่ผู้ที่ต้องพูดในที่สาธารณะ งานวิจัยของ Marchant-Haycox and Wilson (1992) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลในผู้ทำการแสดงแขนงต่าง ๆ พบว่า ผู้ทำการแสดงหลายแขนงเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง โดยร้อยละ 33 เป็นนักแสดง นอกจากนี้เมื่อพิจารณาบริบทการแสดงละครเวที จะเห็นได้ว่าเป็นการแสดงต่อหน้าสาธารณชนและเป็นการแสดงสดที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น นักแสดงจึงไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขหรือเริ่มใหม่ได้ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อผู้ทำการแสดงได้โดยง่าย ทั้งนี้ในการเป็นนักแสดงละครเวที บุคคลจำเป็นต้องใช้ทักษะหลายประการเพื่อหลอมรวมตนเองเข้ากับตัวละครและถ่ายทอดออกมาเป็นการแสดงที่มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สามารถสื่อสารไปยังผู้ชมได้ การจะทำได้ดังกล่าว นักแสดงจะต้องผ่านการฝึกฝน การซ้อม สามารถจดจำบทได้อย่างแม่นยำและเข้าใจ จดจำงานที่ต้องทำบนเวทีตามที่ได้ซักซ้อมมา ลำดับการเข้าออก สิ่งของที่ต้องนำเข้าไปหรือนำออกมาจากฉาก ทั้งยังต้องสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น เสียงร่างกาย จินตนาการและอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมด้วย (Glenn, 1977) Kassel (2007) ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า นักแสดงจะต้องมีสติ รับรู้ความเป็นไปของตนเองไปพร้อมกับความเป็นไปของบทบาทและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เครื่องแต่งกาย เสียง แสง จะต้องหลอมรวมจากนั้นจึงแสดงออกมาอย่างไหลลื่นและเต็มเปี่ยม ซึ่ง

นับเป็นความท้าทายอย่างมาก นักแสดงจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการจัดการใจ เช่น การมีสมาธิจดจ่อ มีกระบวนการจัดการกับความวิตกกังวลและความคิดต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถทำการแสดงได้อย่างราบรื่น (Maisel 1994; Murphy, 1996, as cited in Martin & Cutler, 2002)

ปัจจัยสำคัญอีกประการที่ก่อให้เกิดหรือกระตุ้นความวิตกกังวลของนักแสดงละครเวที คือการที่นักแสดงต้องทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น หรือคือการรับรู้ว่าคุณภาพกำลังถูกจับจ้องอยู่ตลอดเวลา Barton (2012) ได้กล่าวไว้ในหนังสือการแสดง Acting Onstage and Off ว่า นักแสดงละครเวทีจะต้องเปิดประตูรับความกังวลอยู่เสมอและไม่สามารถหลีกเลี่ยงการพบเจอกับผู้ชมได้ เช่นเดียวกับ Glenn (1977) ที่อธิบายว่า นักแสดงจะรู้สึกวิตกกังวลเมื่อใกล้จะต้องทำการแสดง ความกังวลที่ต้องเผชิญกับเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ชมอาจทำให้นักแสดงเปลี่ยนจุดสนใจจากการแสดงไปเป็นตนเอง อาจมีความคิดว่าการแสดงที่กำลังจะเกิดขึ้นจะเลวร้าย ซึ่งเป็นสาเหตุให้การแสดงมีประสิทธิภาพน้อยลง นอกจากนี้ Cohen (2008) ยังอธิบายว่า นักแสดงละครเวทีมักต้องข้องเกี่ยวกับการประเมิน ตัดสิน คัดเลือก วิจารณ์ จากสายตาของผู้ชมเสมอ ผู้ทำการแสดงที่มีความวิตกกังวลทางการแสดงสูง มักกังวลว่าผู้ชมจะคิดถึงตนเองอย่างไรและบ่อยครั้งที่คิดว่าผู้ชมจะต้องคิดถึงตนในด้านลบ (Osborne & Franklin, 2002) การครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในสายตาผู้อื่นจนทำให้ไม่กล้าทำการแสดง อาจเรียกได้ว่าเป็น ‘ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ’ (fear of negative evaluation) ทำให้ผู้ทำการแสดงไม่สามารถทำการแสดงได้อย่างสิ้นไหล และยังกระตุ้นให้นักแสดงเกิดอาการทางกายและอารมณ์ทางลบอีกด้วย

นอกจากความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบแล้วบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลก็อาจเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงเช่นกัน เนื่องจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเองก็มีคุณลักษณะเกี่ยวกับการคาดการณ์ว่าสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นจะแย่มากเกินไป ทำให้นักแสดงมีแนวโน้มที่จะรู้สึกวิตกกังวลทางการแสดงได้ไวกว่าและง่ายกว่าปกติ (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2002; Smith & Rickard, 2004) Kokotsaki and Davidson (2003) อธิบายไว้ว่า ผู้ทำการแสดงจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลทางการแสดง อันจะปรากฏผ่านความคิด พฤติกรรมและอาการทางกาย ความคิดที่ว่านั่นจะเป็นความคิดคาดการณ์เกี่ยวกับการแสดงในทางร้าย เนื่องมาจากความกลัวการถูกประเมินโดยสายตาผู้ชม และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอยู่แล้วก็จะสามารถเกิดกระบวนการดังกล่าวได้โดยง่าย

ปัจจุบันเริ่มมีการนำแนวคิด Acceptance Commitment Therapy (ACT) ซึ่งพัฒนาต่อจากแนวคิด CBT เข้ามาทดลองกับการบำบัดรักษาหรือจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง (Juncos & Markman, 2016) โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่า การพยายามจัดการหรือกำจัดอารมณ์ความคิดที่ไม่พึงประสงค์อาจยิ่งทำให้อารมณ์ความรู้สึกนั้นทวีความรุนแรงมากขึ้น วิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยบุคคลได้คือการยอมรับอารมณ์ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ของตนและอยู่กับปัจจุบันขณะ ในบริบทการแสดง ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ การพยายามกำจัดความวิตกกังวลทั้งหมดอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น บางครั้งนักแสดงจึงต้องยอมรับที่อยู่กับความวิตกกังวลนั้นและทำการแสดงตรงหน้าต่อไปแม้จะไม่สามารถกำจัดความวิตกกังวลออกไปได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อนักแสดงยอมรับและทำการแสดงได้อย่างสิ้นไหล เมื่อนั้นนักแสดงก็จะไม่ติดอยู่ในความวิตกกังวลของตน การทำการแสดงอย่างสิ้นไหล อาจเรียกได้ว่าศิลปินเกิดประสบการณ์ความเพลิน (Flow experience) กล่าวคือ ศิลปิน

รู้สึกกลมกลืนไปกับการแสดง 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 (Wilson & Roland, 2002) เช่น เลือกลงการใช้สุรายาเสพติดในการจัดการกับความวิตกกังวลจนเกิดการเสพติด หรือเกิดความเครียดต่ออาการกลัวการเข้าสังคม (social phobia) เนื่องจากพบว่าความวิตกกังวลทางการแสดงมีความสัมพันธ์และมีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกับการกลัวการเข้าสังคม (Steptoe & Fidler, 1987) วิธีการจัดการความวิตกกังวลที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ทำการแสดง (Wilson & Roland, 2002)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าที่ผ่านมาได้มีการศึกษาความวิตกกังวลทางการแสดง แต่ประเด็นที่มุ่งศึกษาจำกัดอยู่ที่กลุ่มนักดนตรีเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักดนตรีคลาสสิก ทั้งนี้มีชื่อเรียกความวิตกกังวลทางการแสดงในนักดนตรีว่า Music Performance Anxiety (MPA) (Osborne & Franklin, 2002; Osborne & Kenny, 2008) อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีอย่างแพร่หลาย รวมไปถึงยังไม่มีการศึกษาในบริบทสังคมไทย แม้ว่าการแสดงละครเวทีจะมีความท้าทายและมีธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลอยู่แล้ว ทำให้นักแสดงละครเวทีเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มเผชิญความวิตกกังวลในระดับสูงและอาจยังไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลนั้นได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยชิ้นนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อตอบช่องว่างการวิจัยในประเด็นเหล่านี้และเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มนักแสดงละครเวที ซึ่งเป็นการแสดงทางศิลปะอีกแขนงหนึ่งหากแต่ยังขาดงานวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (trait anxiety) ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ (fear of negative evaluation) ความเพลิน (flow) การยอมรับ (acceptance) ที่มีต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที (theatre performance anxiety) ในนักแสดงละครเวที (theatre actors) ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการสร้างความรู้ความเข้าใจและยังอาจนำไปสู่การจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มนักแสดงละครเวทีชาวไทยต่อไปอีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ ที่มีต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

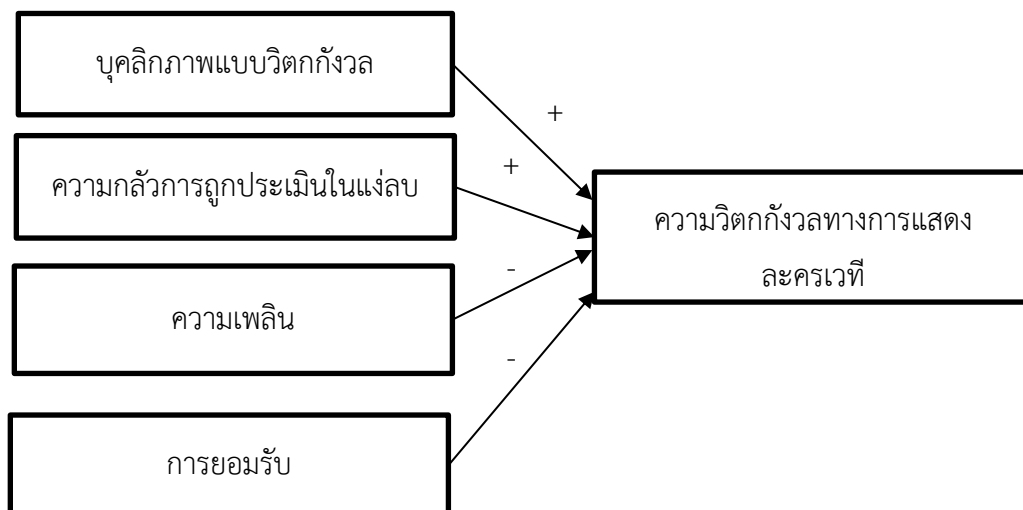
สมมติฐานการวิจัย

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

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



การประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

ความวิตกกังวลทางการแสดง เป็น ‘สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในผู้ทำการแสดง อันเป็นสภาวะกระวนกระวาย หวั่นวิตก ประหม่า กังวลต่อการทำการแสดงต่อหน้าผู้อื่น’ (Clark, 1989, cited in Hays, 2002) สำหรับความวิตกกังวลทางการแสดงในกลุ่มผู้ทำการแสดงทางศิลปะ บางครั้งเรียกว่าอาการ ‘ตื่นเวที’ ทำให้ผู้ทำการแสดงเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น รู้สึกว่าไม่สามารถกระทำกิจกรรมต่อไปได้ เกิดความเครียด กลัวร่างกายสั่น ตึง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก รู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ คลื่นไส้ ปากแห้ง มวนท้อง หายใจเร็วขึ้น เกิดความคิดด้านลบ ความคิดแตกซ่าน แยกตัวโดดเดี่ยว จำไม่ได้ ขยับถ่ายถื่น มึนงง และระดับอะดรีนาลีนเพิ่มขึ้นสูง Wilson และ Roland (2002) ศึกษาสาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดง และอธิบายว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงอาจเกิดได้จากสามปัจจัยหลัก ได้แก่ บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความตึงเครียดของสถานการณ์ และการรับรู้อำนาจในการควบคุมงาน นอกจากนี้ ยังมีการอธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลทางการแสดงในเชิงความคิด โดย Steptoe

and Fidler (1987) ได้อธิบายว่า ศิลปินที่มีความวิตกกังวลในการแสดงมาก มักจะมี ‘การพูดคุยกับตนเองในแง่ลบ’ (negative self-talk) ซึ่งกระตุ้นให้เกิดความตื่นตระหนกและวิตกกังวลมากขึ้น ส่วน Hays (2002) มองว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงมาจาก ‘การรับรู้ว่าคุณกำลังถูกประเมิน’ การถูกจับจ้อง ตัดสิน จากสายตาของผู้ชม ซึ่งผู้ทำการแสดงจะต้องพิสูจน์ตัวเองว่าคุณทำได้ในสายตาของผู้อื่นเสมอ สอดคล้องกับที่ Wilson and Roland (2002) อธิบายว่า ความวิตกกังวลทางการแสดงเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะร่วมในกลุ่มกลัวการเข้าสังคม (Cox & Kenardy, 1993; Steptoe & Fidler, 1987) โดยบุคคลมักกลัวหรือรู้สึกว่าคุณกำลังถูกประเมินในแง่ลบจนเกิดเป็นความวิตกกังวลตามมา หากผู้ทำการแสดงไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ อาจส่งผลทั้งต่อร่างกายและประสิทธิภาพในการแสดง ศิลปินอาจรู้สึกแหย่ต่อตนเอง ความภาคภูมิใจในตัวเองลดลง หวาดกลัวการแสดงในอนาคต รู้สึกไร้การควบคุม จนเกิดเป็นปัญหาสุขภาพทางจิตต่อไป นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่ออาการกลัวการเข้าสังคม (social phobia) หรืออาจนำไปสู่การใช้แอลกอฮอล์และยาเพื่อควบคุมความวิตกกังวลดังกล่าว ซึ่งเป็นวิธีที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและก่อให้เกิดอาการเสพติดได้ (Wilson & Roland, 2002)

แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล

บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล หมายถึง ความวิตกกังวลของบุคคลในลักษณะถาวร เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคล (Cattell & Scheier, 1958, 1961; Spielberger, 1966) บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสามารถอธิบายอย่างง่ายๆ ได้ด้วยตัวเอง แตกต่างจากความวิตกกังวลขณะเผชิญ ที่สามารถอธิบายได้จากหลายปัจจัย แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความวิตกกังวลของ Spielberger อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่บุคคลรับรู้และประเมินสิ่งเร้าหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคามบุคคล โดยการรับรู้และประเมินของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและความคิดของบุคคล บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเป็นหนึ่งในตัวแปรที่กำหนดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคล เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้น บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะประเมินระดับการคุกคามนั้นและตอบสนองกลับไปทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม อาจกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล เป็นตัวกำหนดการรับรู้และความตื่นตัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล จึงคือ ‘ความโน้มเอียงต่อความวิตกกังวล’ หากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมาก ก็จะวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่ายกว่าและถี่กว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำ และแม้ในสถานการณ์ปกติที่คนอื่น ๆ ไม่รู้สึกถึงความวิตกกังวล ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูงก็รู้สึกวิตกกังวลได้จากการรับรู้และตีความสถานการณ์ภายในตนเอง (Spielberger, 1966, 1972) สำหรับอาการทางกาย บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะไม่แสดงออกในลักษณะอาการหัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ ฯลฯ เช่นความวิตกกังวลขณะเผชิญ แต่จะเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในลักษณะเดิม จนเรียกว่าเป็น ‘อุปนิสัย’ ของบุคคล

แนวคิดเกี่ยวกับความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ

บุคคลที่กลัวการถูกประเมินในแง่ลบจะคาดการณ์ว่าคุณกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่น คิดล่วงหน้าว่าการประเมินนั้นจะต้องเป็นแง่ลบ และเกิดความรู้สึกไม่สบายใจจากการถูกประเมินในแง่ลบ (Watson & Friend, 1969, cited in Weeks et al., 2005) กระบวนการทางสังคมของบุคคลจะขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อ

การประเมินดังกล่าว บุคคลที่มีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบสูง จะกังวลต่อสายตาของผู้อื่น วิตกว่าตนกำลังถูกประเมินในทางลบและจะมีมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ใด ๆ ที่ตนคาดการณ์ว่าจะถูกประเมินในทางลบ ส่งผลให้การแสดงออกทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบยังยึดโยงอยู่กับผู้อื่น กล่าวคือ ในสถานการณ์ที่บุคคลจะเกิดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบได้ จะต้องมีคนอื่นเป็นสิ่งเร้าให้เกิดความกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่มีกลุ่มคนที่มีแนวโน้มในการสังเกต จับจ้อง หรือวิพากษ์วิจารณ์ แม้ว่าบุคคลจะไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงก็ตาม แต่บุคคลจะรับรู้ว่าคุณคนเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะจับจ้องและวิจารณ์ตัวตนหรือพฤติกรรมของตน (Rapee & Heimberg, 1997) ดังนั้น สถานการณ์อย่างเช่นการพูดในที่สาธารณะหรือการทำการแสดงจึงเป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้โดยง่าย โดยเฉพาะในการแสดงละครเวที ซึ่งมีผู้ชมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมโดยธรรมชาติ

แนวคิดเกี่ยวกับความเพลิน

ความเพลิน เป็นภาวะสันนิษฐานหนึ่งทางจิตวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับความเพลินพัฒนาขึ้นโดย Mihály Csikszentmihalyi ซึ่งได้ให้ความหมายไว้ว่า คือสภาวะที่บุคคลรู้สึกร่วมกับกิจกรรมอย่างแท้จริง บุคคลจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรมที่ทำให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั้นอย่างเต็มที่ บุคคลจะไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นนอกจากกิจกรรมตรงหน้าและจะดำเนินกิจกรรมดังกล่าวด้วยสัญชาตญาณ นอกจากนี้บุคคลจะเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและไม่คำนึงถึงเวลา ความเพลินเป็นภาวะที่นำไปสู่สมาธิ เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและเอื้อให้บุคคลเกิดสุขภาวะที่ดี (Csikszentmihalyi, 1997, 2013) นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลให้ความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเข้มข้น เกิดการผสานกันระหว่างการการตระหนักรู้และการลงมือทำ ไม่มีความคำนึงถึงตนเอง รับรู้ได้ถึงความสามารถในการควบคุม รู้สึกว่าปรากฏการณ์ทางเวลาแตกต่างไป และพบว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นรางวัลโดยตัวมันเอง (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009) ความเพลินเกิดขึ้นได้ในหลายกิจกรรม เช่น การอ่าน การเขียน การทำงาน การเรียน กีฬา การทำงานศิลปะ การเล่นดนตรี การทำการแสดง หรือแม้แต่การขบคิดพูดคุยอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมเช่นการทำงานศิลปะเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดความเพลินได้มาก เนื่องจากกระตุ้นให้บุคคลเพ่งความสนใจและเกิดสมาธิได้ด้วยธรรมชาติของตัวกิจกรรมเอง ทั้งนี้การทำงานศิลปะหมายรวมถึงการทำงานกับวัตถุ เช่นการวาดภาพ ประติมากรรม การแต่งวรรณกรรม การสร้างสรรค์ผ่านสื่อต่าง ๆ รวมไปถึงการทำการแสดงบนเวที เช่น การเต้น การเล่นดนตรี และการแสดงละครเวที

แนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับ

แนวคิดทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับที่สำคัญคือ แนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance Commitment Therapy: ACT) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ต่อยอดจากแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Therapy: BT) และแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ผสานกับแนวคิดการเจริญสติ (mindfulness) ซึ่งให้ความสำคัญกับการอยู่กับปัจจุบัน จากหลักการเดิมของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมซึ่งมุ่งเน้นการจัดการควบคุมความคิด แนวคิดการยอมรับและพันธสัญญามองว่าการพยายามจัดการควบคุมสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความทรงจำ อาจยังทำให้เกิดปัญหา กล่าวคือ ยิ่งบุคคลไม่ต้องการสิ่งนั้น บุคคลยิ่งพยายามขับไล่ กำจัด ทำให้สิ่งนั้นหายไป จนบางครั้งอาจเสี่ยงหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็น

ลักษณะสำคัญของอาการวิตกกังวล (Eifert & Forsyth, 2005) วิธีการหนึ่งในการจัดการจึงอาจไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือควบคุมบังคับ แต่คือการยอมรับสิ่งนั้นอย่างที่เป็นจริง ๆ ไม่ใช่ในเชิงสิ่งที่บุคคลรับรู้หรือต้องการให้เป็น แนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาจึงมุ่งเน้นให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) โดยให้บุคคลมีสติรับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะและเปิดกว้างต่อประสบการณ์ แล้วเลือกที่จะกระทำการต่าง ๆ ตามคุณค่าของบุคคลนั้น ๆ (Harris, 2009, cited in Clarke, Osborne, & Baranoff, 2020) นอกจากนี้การยอมรับยังเป็นหนทางสู่ความเปิดกว้างและเมตตาต่อประสบการณ์ของบุคคลนั้น ๆ ต่อไปด้วย (Cardaciotto et al., 2008) แนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับได้ถูกพูดถึงในบริบทการแสดงเช่นกัน โดย (Barton, 2012) ได้อธิบายว่าการพยายามควบคุมความกลัวหรือความกังวลที่นักแสดงต้องเผชิญด้วยการบอกตนเองให้ไม่รู้สึก มักให้ผลตรงกันข้าม กล่าวคือ ยิ่งนักแสดงบังคับให้ตนเองไม่กังวลกลับยิ่งกังวล หนทางในการจัดการความรู้สึกกังวลคือการยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ในปัจจุบันเริ่มมีการนำแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญาเข้ามาใช้ในกระบวนการบำบัดและจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดง และพบประสิทธิภาพของกระบวนการดังกล่าวต่อการลดความวิตกกังวลทางการแสดง เช่น งานวิจัยของ Juncos and Markman (2016) และ งานวิจัยของ Clarke, Osborne, and Baranoff (2020)

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร นักแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง อายุ 18 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลงอายุระหว่าง 18-62 ปี เพศชาย หญิง และอื่นๆ คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแนวคิดของ Hair et al. (2010) ซึ่งระบุว่ากลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 20 คน ต่อหนึ่งตัวแปรต้น ในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรต้นทั้งสิ้น 4 ตัวแปร กลุ่มตัวอย่างจึงควรมีอย่างน้อย 80 คน แต่เพื่อความครบถ้วนของข้อมูลและเพิ่มอำนาจทางสถิติ ผู้วิจัยจึงกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 200 คน ในการเก็บข้อมูลจริง พบว่า ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 205 คน

เกณฑ์คัดเข้า ผู้ที่เป็นนักแสดงละครเวที อายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ เคยมีประสบการณ์การแสดงละครเวทีประเภทละครพูดหรือละครเพลง โดยละครดังกล่าวต้องจัดแสดงสมบูรณ์เต็มเรื่อง ไม่ใช่การแสดงที่ตัดเฉพาะฉากหรือองค์เพื่อใช้ในการฝึกหัดหรือซ้อม และต้องเป็นละครที่มีผู้ชมอย่างเป็นทางการ กล่าวคือ มีการจำหน่ายหรือกระจายบัตรสู่บุคคลภายนอกหรือมีการเปิดรอบการแสดงสู่สาธารณะชน

เกณฑ์คัดออก กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการได้รับการวินิจฉัยและการบำบัดรักษาทางจิตเวช

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการวิจัยและแบบสอบถามไปยังคณาจารย์ผู้สอนศิลปะการละคร หัวหน้าคณะละคร และนักแสดงละครเวทีอิสระ โดยในการตอบแบบสอบถามหรือประชาสัมพันธ์ต่อไปโดยความสมัครใจเท่านั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างที่ได้ตอบแบบสอบถามแล้วให้เผยแพร่ไปยังผู้ที่มีแนวโน้มเข้าเกณฑ์คัดเข้าต่อไป รวมไปถึงผู้วิจัยได้เผยแพร่ลิงก์แบบสอบถามลงบนแพลตฟอร์มออนไลน์

Facebook ที่คาดว่าจะสามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าได้ เช่น กลุ่มนักแสดงอิสระ หรือกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เรียนการแสดงแต่มีโอกาสดำเนินการแสดงละครแบบเต็มเรื่องตามที่ระบุไว้ในเกณฑ์คัดเข้า

แหล่งในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

ภาควิชาศิลปการละครหรือสาขาศิลปะการแสดงของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ และปริมณฑล คณะละครอิสระและโรงละครต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานครฯ

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยในแบบสอบถาม การเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงานแบบสอบถามทั้งหมดเมื่อตอบเสร็จแล้วจะถูกเก็บไว้บนฐานข้อมูลโดยที่ผู้อื่นไม่สามารถเข้าถึงได้ เมื่อเสร็จสิ้นงานวิจัย ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัยจะถูกทำลายภายในกำหนดเวลาที่ระบุ การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจโดยที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้รับสิ่งตอบแทน ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและจะไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้

การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์บนแพลตฟอร์ม google form แล้วประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการวิจัยและแบบสอบถามไปยังคณาจารย์ผู้สอนศิลปะการละคร หัวหน้าคณะละคร และนักแสดงละครเวทีอิสระ รวมไปถึงการโพสต์ลิงก์แบบสอบถามบนแพลตฟอร์มออนไลน์ Facebook ที่คาดว่าจะสามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าได้ เช่น กลุ่มนักแสดงละครเวทีหรือกลุ่มนิสิตนักศึกษาการแสดงของภาควิชาหรือสาขาศิลปะการแสดงในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และได้ขอความอนุเคราะห์จากผู้ตอบแบบสอบถามแล้ว ในการประชาสัมพันธ์แบบสอบถามต่อไปยังนักแสดงที่มีแนวโน้มตามเกณฑ์คัดเข้า

เมื่อได้ข้อมูลครบตามจำนวนที่คาดการณ์แล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานในโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา จากนั้นวิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานวิจัยด้วยสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ระหว่างตัวแปร และวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร จึงใช้คะแนนที่ได้รับจากแบบสอบถามในลักษณะของ interval scale กล่าวคือยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนในแบบสอบถามใดสูงก็ยิ่งมีภาวะสันนิษฐานที่วัดโดยแบบวัดนั้นสูงตามไปด้วย สำหรับการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีความสัมพันธ์

กับข้อกระทงที่เหลืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistence reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของมาตรวัดทั้ง 5 มาตรวัด

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ ประเภทละครเวทีที่เคยแสดง จำนวนปี ประสบการณ์ในการแสดง ความถี่ในการแสดงละคร หน้าที่ที่เคยได้รับที่เกี่ยวข้องกับละครเวที ประสบการณ์ การเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง ช่วงเวลาที่เกิดความวิตกกังวลทางการแสดง และวิธีที่ใช้ในการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที แปลและดัดแปลงจากมาตรวัด Performance Anxiety Inventory โดย Nagel, Himle, และ Papsdorf (1989) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 20 ข้อกระทง เป็นข้อบวก 19 ข้อ และข้อลบ 1 ข้อ ให้ผู้ตอบนึกถึงประสบการณ์ความรู้สึก เช่น ความกังวล กลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นในการแสดงละครเวทีโดยรวม ให้รายงานตนเอง โดยประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ คำนวณคะแนนโดยการรวมคะแนนทั้งหมด สำหรับข้อลบให้กลับคะแนนก่อน ความเป็นไปได้ของคะแนนรวมต่ำสุด 20 คะแนน สูงสุด 80 คะแนน ยิ่งคะแนนสูง หมายถึง ยิ่งประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีสูง ในการวิจัยครั้งนี้ มาตรวัดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .91

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล จากมาตรวัดย่อยบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Y-2) จากมาตร State-Trait Anxiety Inventory Form Y: STAI Form Y พัฒนาโดย Spielberger และคณะ (1983) ในงานวิจัยนี้ใช้ฉบับแปลโดย Thapinta และ Iamsupasit (1992) มีข้อกระทง 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อบวก 9 ข้อ ข้อลบ 11 ข้อ ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยให้นึกถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น โดยประมาณค่า 4 ระดับ การคำนวณคะแนน ผลรวมคะแนนสูงสุดที่จะเป็นไปได้คือ 80 คะแนน การแปลผลเชิงคุณภาพ 20 - 39 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำ 40 - 59 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลปานกลาง 60-80 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูง ในการวิจัยครั้งนี้ มาตรวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .89

4. แบบสอบถามเกี่ยวกับความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ แปลและดัดแปลงจากมาตร Brief Fear of Negative Evaluation: BFNE พัฒนาโดย Leary (1983) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อบวก 8 ข้อ ข้อลบ 4 ข้อ ให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกี่ยวกับการรับรู้คาดการณ์ว่าตนเองกำลังถูกผู้ชมตำหนิหรือวิจารณ์ในการแสดงละครเวที โดยประมาณค่า 5 ระดับ การคำนวณคะแนนให้รวมคะแนนทั้งหมด สำหรับข้อลบให้กลับคะแนนก่อน ความเป็นไปได้ของคะแนนรวมต่ำสุด 12 คะแนน สูงสุด 60 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูง หมายถึง ยิ่งมีการรับรู้การถูกประเมินในแง่ลบในการแสดงละครเวทีสูง ในการวิจัยครั้งนี้ มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .89

5. แบบสอบถามเกี่ยวกับความเพลิน แปลและดัดแปลงจากมาตร Short Dispositional Flow Scale: SDFS-2 ซึ่งพัฒนาโดย Jackson, Eklund, and Martin (2010) มีข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ ครอบคลุมมิติทั้ง 9 มิติ

ของความเพลิน โดย 1 ข้อกระทงแทน 1 มิติ คำถามทั้งหมดเป็นข้อบวก โดยให้ผู้ตอบนึกถึงประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อแสดงละครเวที ประสบการณ์นั้นอาจเกิดขึ้นตลอด เกิดขึ้นบ้าง หรือไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้ในระหว่างทำกิจกรรม ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยประมาณค่า 5 ระดับ คำนวนและแปรผลโดยให้รวมคะแนนทั้งหมดและหารด้วย 9 คะแนนที่ได้คือคะแนนความเพลินในการแสดงละครเวที ในการวิจัยครั้งนี้ มาตรการวัดความเพลินมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .79

6. แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับ จากมาตร Philadelphia Mindfulness Scale: PHLMS ซึ่งพัฒนาโดย Cardaciotto et al. (2008) โดยมาตรการวัดภาษาไทยเป็นฉบับแปลโดย Silpakit, Silpakit, และ Wisajun (2011) ใช้เฉพาะมิติย่อยด้านการยอมรับเท่านั้น ประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ ทุกข้อเป็นข้อลบทั้งหมด ให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์โดยทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกี่ยวกับการยอมรับและยินดีที่จะอยู่กับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยประมาณค่า 5 ระดับ ในการคำนวณคะแนน ให้กลับคะแนนทุกข้อและนำมาหาผลรวม คะแนนรวมต่ำสุดที่เป็นไปได้ เท่ากับ 10 คะแนนรวมสูงสุดที่เป็นไปได้เท่ากับ 50 ยิ่งคะแนนสูงหมายถึง ระดับการยอมรับมาก ในงานวิจัยครั้งนี้ มาตรการวัดการยอมรับมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .87

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 205 คน แบ่งเป็นนักแสดงที่มีประสบการณ์แสดงละครพูดร้อยละ 41 ประเภทละครเพลง ร้อยละ 12.7 เคยมีประสบการณ์ทั้งประเภทละครพูดและละครเพลง ร้อยละ 46.3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 43.4 เพศหญิง ร้อยละ 49.8 และอื่น ๆ ร้อยละ 6.8 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18-62 ปี โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 18-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.8 สำหรับจำนวนปีของประสบการณ์ในการแสดงละครเวที ส่วนใหญ่มีประสบการณ์อยู่ในช่วง 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.5 ความถี่ในการแสดงละครเวที เฉลี่ยน้อยกว่า 1 เรื่องต่อปี ร้อยละ 36.6 เฉลี่ย 1 เรื่องต่อปี ร้อยละ 30.7 และเฉลี่ยมากกว่า 1 เรื่องต่อปี ร้อยละ 32.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยรับหน้าที่หลากหลาย กล่าวคือ เคยเป็นนักแสดงและยังเคยเป็นผู้กำกับและฝ่ายอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 46.8

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที พบว่า ร้อยละ 84.4 เคยเกิดความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที โดยความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีทุกช่วงเวลา ร้อยละ 63.4 รายงานว่าเกิดความวิตกกังวลก่อนการแสดง และร้อยละ 18.1 รายงานว่าเกิดความวิตกกังวลมากกว่า 1 ช่วงเวลา

อย่างไรก็ตาม ในการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถามเบื้องต้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 205 คน รายงานคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีในระดับที่แตกต่างกันไป

ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r = .52, .66$ ตามลำดับ) ส่วนความเพลินและการยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ($r = -.44, -.41$ ตามลำดับ)

ตาราง 1 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (N = 205)

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

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 2

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (MRA : Multiple Regression Analysis) ในการทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (N = 205)

ตัวแปรอิสระ	B	SE	β	Tolerance	VIF
1. บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล	0.12	0.07	0.11	.59	1.69
2. ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ	0.27	0.04	0.43***	.63	1.60
3. ความเพี้ยน	-0.26	0.06	-0.26***	.81	1.24
4. การยอมรับ	-0.10	0.04	-0.16*	.69	1.45
ค่าคงที่	2.26	0.38			

หมายเหตุ $R^2 = .50$, $F = 49.59$ ***

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) โดยการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ผ่านการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumptions) โดยอ้างอิงจากแนวคิดของ Hair et al. (2010) ซึ่งระบุว่าการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Correlation) จะต้องไม่เกิน .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance inflation factor –VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบตามข้อตกลงดังกล่าว พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ไม่เกิน .90 ตามที่ปรากฏในตารางที่ 1 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อน้อยกว่า 10 ตามที่ปรากฏในตารางที่ 2 ดังนั้นข้อมูลจึงผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($R^2 = .50$) กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ร้อยละ 50 เมื่อพิจารณาสมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและค่าสัมประสิทธิ์ความเพี้ยนจะสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดง

ละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\beta = 0.43, -0.26$ ตามลำดับ) ส่วนค่าสัมประสิทธิ์การยอมรับจะสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -0.16$) เมื่อพิจารณาพร้อมกับตัวแปรทำนายที่เหลือแล้ว ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ($\beta = 0.11$)

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัว การถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน และการยอมรับ ที่มีต่อความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ส่วนความเพลินและการยอมรับมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ทั้งนี้ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่มีมาก่อนหน้านี้ที่ระบุว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Kenny, Davis, & Oates, 2004; Kubzansky & Steward, 1999; Smith & Rickard, 2004) จึงอนุมานได้ว่า ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูงขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีมากขึ้น ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลลดลง ก็จะมีแนวโน้มประสบกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีลดลงเช่นกัน

สำหรับความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ผลการศึกษาพบว่ามีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเช่นกัน หมายความว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบสูงขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีสูงขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่ถ้ากลุ่มตัวอย่างเกิดความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบลดลง แนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีก็จะลดลงตามไปด้วย สอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยของ Osborne and Franklin (2002) ซึ่งมองว่า การคาดการณ์เกี่ยวกับประเมินจากสายตาผู้ชมนี้จัดอยู่ในกระบวนการทางความคิดด้านลบ กล่าวคือการคาดการณ์ถึงภาพ เหตุการณ์ หรือข้อมูลย้อนกลับที่เลวร้าย การเชื่อว่าผู้ชมจะเห็นข้อบกพร่องระหว่างการแสดงและคิดว่าการแสดงจะล้มเหลว ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดความวิตกกังวลทางการแสดง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Craske and Craig (1984) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลในนักเปียโน 40 คน ระบุว่าสภาพแวดล้อมที่ผู้ทำการแสดงโดนตัดสิน ประเมิน หรือถูกจับจ้อง ทำให้ผู้ทำการแสดงเกิดโอกาสในการเกิดความคิดทางด้านลบเกี่ยวกับการประเมินนั้น ๆ และสัมพันธ์กับการเกิดความวิตกกังวลทั้งทางความคิดและร่างกาย

ส่วนความเพลิน ผลการศึกษาพบว่ามีสหสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที หมายความว่า ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความเพลินมากขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีลดลง ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีความเพลินลดลง ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบ

ความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kirchner, Bloom, and Skutnick-Henley (2008) ที่สำรวจในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาเอกดนตรี และพบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างความเพลินและความวิตกกังวลทางการแสดงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน โดย Kirchner, Bloom, and Skutnick (2008) ได้อภิปรายไว้ว่าความเพลินจะนำมาซึ่งการไม่คำนึงถึงตนเองและความวิตกกังวล ดังนั้นเมื่อความเพลินเกิดขึ้น ความวิตกกังวลทางการแสดงจึงลดลง เช่นเดียวกับ Cohen and Bodner (2019) ซึ่งพบผลในลักษณะเดียวกันเมื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างนักดนตรีวงออเคสตราอาชีพ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังพบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการยอมรับและความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีเช่นกัน กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างเกิดการยอมรับมากขึ้น แนวโน้มที่จะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีก็จะลดลง แต่หากกลุ่มตัวอย่างเกิดการยอมรับลดลง ก็มีแนวโน้มจะประสบความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีมากขึ้น โดยก่อนหน้านี้มีงานวิจัยของ Clarke, Osborne, and Baranoff (2020) ที่นำกระบวนการบำบัดรักษาด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นการจัดการกับความวิตกกังวลทางการแสดงดนตรี พบว่าหลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม ผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนความวิตกกังวลทางการแสดงลดลง คะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Juncos and Markman (2016) ที่ใช้แนวคิด ACT มาใช้ในการบำบัดอาการวิตกกังวลทางการแสดงของนักไวโอลิน พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนการยอมรับเพิ่มขึ้น คะแนนความวิตกกังวลลดลง ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคะแนนก่อนเข้าร่วมกระบวนการเช่นกัน

สำหรับสมมติฐานสุดท้ายที่ทดสอบว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพลิน การยอมรับ และความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีจะสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรทั้งสี่สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ ร้อยละ 50 แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเฉพาะน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า มีเฉพาะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเท่านั้นที่ไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเป็นไปได้ว่า ตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีคุณลักษณะบางประการที่ทับซ้อนกับคุณลักษณะของตัวแปรอื่นที่นำมาใช้ทำนายร่วมกัน เช่น ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระหว่างความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเท่ากับ .55 นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่แสดงให้เห็นถึงสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรทั้งสอง เช่น งานวิจัยของ Turner, McCanna, and Beidel (1987) ที่พบค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0001 ($r = .056$) หรืองานวิจัยของ Taylor (1993) ที่พบค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .44$)

เนื่องจากความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบเป็นตัวแปรเกี่ยวกับความคิด และเป็นความคิดด้านลบที่บุคคลจะคาดการณ์ว่าตนกำลังถูกประเมินจากสายตาผู้อื่น หรือคิดล่วงหน้าว่าการประเมินนั้นจะต้องเป็นแง่ร้าย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจและวิตกกังวล ปัจจัยด้านความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวลทาง

การแสดง และอาจส่งผลต่อความวิตกกังวลทางการแสดงในแต่ละครั้งมากกว่าความโน้มน้าวพื้นฐานของบุคคล เช่นในงานวิจัยของ Osborne and Kenny (2008) ซึ่งศึกษาการทำนายของตัวแปรความคิดด้านลบต่อความวิตกกังวลทางการแสดงร่วมกับตัวแปรเพศและบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล พบว่า แม้บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงได้ แต่ตัวแปรความคิดด้านลบ ซึ่งในงานวิจัยได้ให้ความหมายรวมถึงความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบและการคาดการณ์ว่าตนเองจะต้องทำการแสดงออกมาเลวร้าย กลับมีอิทธิพลในการทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงมากกว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับแล้ว ตัวแปรความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบจึงอาจอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้ดีกว่าตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ทำให้น้ำหนักในการทำนายของตัวแปรบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลลดน้อยลงเมื่ออยู่ในบริบทร่วมกันทำนายกับตัวแปรอื่น ๆ ในประเด็นที่กล่าวมานี้ จึงควรมีการศึกษาในระดับที่ลึกซึ้งต่อไปในอนาคต

สรุป

บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเพิกเลินและการยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางการแสดงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพิกเลิน และการยอมรับ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายเฉพาะตัวแปร พบว่าเฉพาะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลไม่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางการแสดงในบริบทของการแสดงละครเวที รวมไปถึงความเข้าใจความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบ ความเพิกเลิน และการยอมรับ กับความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ความรู้ดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งต่อตัวนักแสดงละครเวทีเอง ในการเพิ่มหรือลดตัวแปรต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวที เช่น การลดการคาดการณ์ว่าจะถูกวิจารณ์ในแง่ลบ และการเพิ่มประสบการณ์ความเพิกเลินและการยอมรับมากกว่าการยึดติดหรือกังวลกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล นอกจากนี้ความรู้ดังกล่าวยังอาจนำไปส่งเสริมหรือพัฒนาการเรียนการสอนและการพัฒนานักแสดงอีกด้วย

2. ผลการวิจัยครั้งนี้อาจนำไปใช้ในบริบทของจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางการแสดงและปัจจัยที่ช่วยทำนายความวิตกกังวลนี้ ซึ่งจะนำไปสู่การสนับสนุนนักแสดงละครเวทีในการจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงและเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการช่วยเหลือความเข้าใจดังกล่าวอาจเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้นักแสดงก้าวผ่านผลกระทบของความโน้มน้าวต่อความวิตกกังวลซึ่งเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานของตนเองไปได้ โดยมุ่งเน้นให้นักแสดงลดการยึดติดกับตนเอง

เพิ่มการยอมรับและการปรับความคิดประกอบกับการจัดการพฤติกรรม เพื่อมุ่งเน้นให้นักแสดงสามารถจัดการความวิตกกังวลทางการแสดงละครเวทีได้อย่างครอบคลุมทุกมิติและมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association Practice Directorate. (2008). *Anxiety disorders: The role of psychotherapy in effective treatment*. American Psychological Association.
<https://www.apa.org/practice/programs/campaign/fyi-anxiety.pdf>
- Barton, R. (2012). *Acting: Onstage and off* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Cambridge Dictionary. (2020). *PERFORMER* | meaning in the Cambridge English Dictionary. Cambridge University Press.
<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.
- Cattell, R. B. & Scheier, I. H. (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. *Psychological Reports*, 4, 351-388.
<https://doi.org/10.2466/PRO.4.3.351-388>
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1961). *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. Ronald.
- Clarke, L. K., Osborne, M. S., & Baranoff, J. A. (2020). Examining a group acceptance and commitment therapy intervention for music performance anxiety in student vocalists. *Frontiers in Psychology*, 11, 1127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01127>
- Cohen, R. (2008). *Acting One/acting Two* (5th ed.). 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.
[https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90020-L](https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90020-L)
- 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*. Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow the Classic Work on How to Achieve Happiness*. Random House.

- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. New Harbinger.
- Glenn, S. L. (1977). *The complete actor*. Allyn and Bacon.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Prentice Hall.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125-1136.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00003-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00003-X)
- Hays, K. F. (2002). The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 299-312.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103572>
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. J. (2010). *The Flow Manual: The Manual for the Flow Scales*. Mind Garden.
- 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*. 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.
- 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.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13(10), 1061-1068. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90021-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90021-G)

- Martin, J. J. & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344-352.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103608>
- 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. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 195-206). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- Osborne, M., & Franklin, J. (2002). Cognitive process in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93.
- 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.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Silpakit, C., Silpakit, O., & Wisajun, P. (2011). khwām trong khōng Philadelphia Mindfulness Scale chabap phāsā Thai [The validity of Philadelphia Mindfulness Scale Thai version]. *Journal of Mental Health of Thailand*, 19(3), 140-147.
- 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*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2). Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- 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.

- Thapinta, D., & Iamsupasit, S. (1992). *kaṇlot khwām witok kangwon khoṅg phayābān prachamkān thī dūlǣ phuṇuāi rok ‘Ēt dūai withikān prap plān khwāmkhīt rūām kap kaṇ fuk sati* (Reduction of anxiety of staff nurses working with AIDS patients through cognitive restructuring and mindfulness training) (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- 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.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (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. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>
- Wilson, G. D. & Roland, D. (2002). *Performance anxiety: The science and psychology of music performance*. Oxford University Press.