



**การศึกษาวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกทักษะนาฏศิลป์**

**A STUDY ON THE FORMATION OF SELF-PRACTICE HABITS FOR DANCING PRACTICE**

**นางสาวนาถนาถา ตรีอุบล \***

**Natnapa Treeubon**

**รศ.ดร.วรนณี แกมเกตู \*\***

**Assoc. Prof. Wannee Kaemkate, Ph.D.**

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกทักษะนาฏศิลป์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง และวิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน ด้วยการสัมภาษณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา สาขาโขนและละคร วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีพฤติกรรมการฝึกฝนทักษะปฏิบัติจากบทเรียนเพิ่มเติมนอกเวลา จำนวน 18 คน และสัมภาษณ์ครูประจำวิชาเอก สาขาโขนและละคร วิทยาลัยนาฏศิลป์ จำนวน 10 คน โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า วิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อม การเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น และการให้บุคคลอื่นมีส่วนช่วยในการฝึกซ้อม วิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน ประกอบด้วย การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม การกำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อม การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน การกำหนดรูปแบบการเรียนการสอนที่เหมาะสม การหาตัวช่วยในการฝึกซ้อม และการเสริมแรง

\* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: natnapa\_treeubon@hotmail.com

\*\*อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: wannee.k@chula.ac.th

ISSN1905-4491

## Abstract

This study on the formation of self-practice habits for dancing practice is a qualitative research with the following purposes: (1) to investigate how students form their self-practice habit, and (2) to investigate how teachers assist students in the habit formation. By interviewing 18 secondary school students from the College of Dramatic Arts in the field of *khon* (a type of Thai drama) and drama, who demonstrated their behaviour of practicing the dancing skill beyond the classroom, and 10 teachers teaching the major subject of *khon* and drama from the College of Dramatic Arts. The data collection tool used in this study was the unstructured interview and the data was analysed using the content analysis approach.

From the study, it was revealed that the methods the students used for forming self-practice habits were setting the practice targets, comparing self-progress with others, and requesting others for assistance, and the methods the teachers used for assisting the students to form the habits were providing practice supports, determining the practice targets, creating positive attitudes towards learning, defining appropriate teaching techniques, searching for practice-assisting tools, and positive reinforcement.

**คำสำคัญ:** การฝึกฝนตนเอง/นิสัยฝึกฝน/การฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์

**KEYWORDS:** SELF-PRACTICE/PRACTICING HABIT/DANCING PRACTICE

## บทนำ

การเรียนรู้ด้านทักษะปฏิบัติ (skill) เป็นการนำความรู้มาแสดงออกด้วยการลงมือปฏิบัติ อย่างเป็นลำดับขั้นตอนโดยอาศัยการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายที่สัมพันธ์กันซึ่งการพัฒนาทักษะจำเป็นจะต้องอาศัยเวลาเพื่อพัฒนาทักษะอย่างค่อยเป็นค่อยไป (Colletti, 2014) นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะได้ดี หากได้รับการฝึกฝนปฏิบัติซ้ำๆ ส่งผลต่อการจดจำบทเรียนและเกิดเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล และทำให้นักเรียนได้ทราบถึงระดับความสามารถ ข้อผิดพลาดในการปฏิบัติ ข้อจำกัดในการปฏิบัติของตนเองเพื่อค้นหาวิธีแก้ไข และเพิ่มโอกาสในการปรับปรุงตนเองก่อนที่จะเรียนกับครูในครั้งต่อไป (Stanton, 2011) การสร้างนิสัยการฝึกฝนตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาทักษะในการเรียนวิชาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกทักษะปฏิบัติต่างๆรวมถึงทักษะเกี่ยวกับวัฒนธรรมของชาติ ที่มีแบบแผนอย่างวิชานาฏศิลป์ที่จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาด้านทักษะที่แสดงออก โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายอย่างสัมพันธ์กัน ทั้งศีรษะ หน้า ลำตัว แขน มือ ขา และเท้า เป็นท่ารำที่ถูกต้องตามจังหวะ ตามลำดับท่า และถูกต้องสวยงามตามแบบแผน

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า เอกสารและงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกฝนทักษะในวิชานาฏศิลป์นั้นมีไม่มากนัก มีเพียงการเผยแพร่เกี่ยวกับหลักการสร้างนิสัยทั่วไปและขั้นตอนในการฝึกฝนทักษะบางประเภท เช่น ทักษะการพยางบาล ทักษะการใช้กล่อมเนื้อ การเล่นกีฬาในวิชาพลศึกษา หรือทักษะทางด้านศิลปะเกี่ยวกับทัศนศิลป์ ทักษะการเล่นดนตรี และขับร้อง อีกทั้งในการจัดการเรียนการสอนวิชานาฏศิลป์ พบว่ามีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้ครูไม่สามารถพัฒนาทักษะของนักเรียนให้ดีเท่าที่ควรได้ ไม่ว่าจะเป็นเวลาเรียนที่มีจำกัด ไม่เพียงพอต่อการฝึกฝนทักษะ ระดับทักษะที่แตกต่างกันของนักเรียน (มณิศา วศินารมณ, 2553; วิชิต สุรัตน์เรืองชัย และวิวัฒน์ เพชรศรี, 2551) นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถปฏิบัติท่ารำได้อย่างถูกต้อง และสวยงามตามแบบแผนประกอบกับบริบทของวิชานาฏศิลป์ในยุคสมัยปัจจุบันที่ได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมชาติต่างๆเข้ามามากมาย ทำให้นักเรียน

มีความสนใจในการเรียนวิชานี้ค่อนข้างน้อย จึงขาดความเอาใจใส่ในการฝึกฝนตนเอง จำเป็นจะต้องปลูกฝังให้นักเรียนมีนิสัยฝึกฝนตนเอง เพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะของตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น

นิสัยการฝึกฝนตนเอง หรือการทบทวนทักษะด้วยการปฏิบัติซ้ำด้วยตนเอง ถือเป็นกระบวนการที่สำคัญในการเรียนให้จดจำบทเรียนได้ดี (Jonides, 2008) และพัฒนาทักษะให้เกิดความชำนาญในการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งทุกคนสามารถพัฒนาทักษะให้อยู่ในระดับที่เท่ากันได้ แต่อาจใช้ระยะเวลา วิธีการ หรือตัวกระตุ้นส่งเสริมที่แตกต่างกันไป ตามความแตกต่างของบุคคล (Macknight, 2006; Stanton, 2011) การฝึกฝนที่มีประสิทธิผลต้องมีลักษณะของ “การฝึกฝนสร้างความสมบูรณ์แบบ” หรือ “การฝึกฝนสร้างความสามารถที่คงทนถาวร” (Quarrier, 2013) หัวใจหลักของการฝึกฝนนั้นจึงไม่ได้มุ่งเน้นที่ระยะเวลาในการฝึกฝนแต่ละครั้ง แต่อยู่ที่ความสม่ำเสมอในการฝึกฝน (Macknight, 2006) จึงมีกระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมให้การฝึกฝนมีประสิทธิภาพคือ การฝึกปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ เนื่องจากสมองของมนุษย์เรียนรู้และจดจำรูปแบบของการปฏิบัติจากการลงมือปฏิบัติในแต่ละครั้ง การปฏิบัติอย่างถูกต้องสมบูรณ์ จึงส่งเสริมให้สมองจดจำรูปแบบที่ถูกต้องได้อย่างดีมากขึ้น (Horsey, 2011) หรือกล่าวได้ว่าการฝึกฝนที่ดี มุ่งเน้นที่คุณภาพของกระบวนการมากกว่าปริมาณของการปฏิบัติ (Sterner, 2012) นอกจากนี้การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นอีกกระบวนการสำคัญที่ทำให้นักเรียนรู้ทิศทางของการปฏิบัติ เมื่อสมองรับรู้ถึงเป้าหมายของการปฏิบัติ สมองจะสั่งการให้นักเรียนปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการได้ และทำให้นักเรียนมีความพยายามในการปฏิบัติอย่างมีพัฒนาการได้ดีขึ้น โดยนักเรียนต้องมีความมั่นใจในตนเองอยู่เสมอว่าตนเองสามารถปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้ (Colletti, 2014; Horsey, 2011; Miksza, 2011; Weinberg, 2007) และสุดท้ายคือการวางแผน และจัดตารางเวลาสำหรับการฝึกฝนให้เป็นกิจวัตร ด้วยการเริ่มต้นฝึกฝนในระยะเวลาสั้นๆ และเพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้น และกำหนดให้คู่กับกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น ฝึกฝนหลังจากกลับจากโรงเรียน หลังจากทำการบ้านเสร็จ หลังจากชมรายการโทรทัศน์ที่ชื่นชอบ เป็นการวางเงื่อนไขให้นักเรียนสามารถปฏิบัติอย่างเคร่งครัดได้มากขึ้น และเมื่อนักเรียนสามารถฝึกฝนตามเวลาที่กำหนดไว้ได้อย่างเป็นกิจวัตร การฝึกฝนจะกลายเป็นนิสัยที่สมองเรียนรู้และจดจำว่า จะต้องลงมือปฏิบัติตามเวลาโดยอัตโนมัติ (Colletti, 2014)

การสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองนักเรียนถือเป็นปัจจัยที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมหรือสร้างลักษณะนิสัยฝึกฝนทักษะปฏิบัติด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การตั้งเป้าหมายของการฝึกฝน การสร้างบรรยากาศกระตุ้นการฝึกฝน และการให้บุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน ครู ได้มีส่วนร่วมในการกระตุ้นการฝึกฝน นอกจากนี้ ครูยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการพัฒนานักเรียนและส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเสริมแรงอาจเป็นการเสริมแรงทางบวก เช่น การให้คะแนน การให้คำชม การสร้างแรงบันดาลใจจากบุคคลตัวอย่าง หรืออาจเป็นการเสริมแรงทางลบ เช่น การหักคะแนน การตำหนิ การเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมชั้น การให้ตัวกระตุ้น และการให้ผลสะท้อนกลับ (Dhaliwal, 2012; Jonides, 2008; McPherson & McCormick, 1999; Williamon & Valentine, 2000) ตลอดจนเป็นผู้ช่วยแก้ไขปัญหาในการฝึกฝนของนักเรียน ให้นักเรียนสามารถวางแผน และจัดตารางการฝึกฝนด้วยตนเองได้ หรือสอนให้นักเรียนเป็นครูสอนตนเองได้นั่นเอง ถือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกฝน (วรรณิสา ประเสริฐสุภวิทย์, 2556) ทั้งนี้ แม้ว่านักเรียนจะสามารถฝึกฝนและพัฒนาทักษะให้เป็นไปตามเป้าหมายได้แล้ว แต่ระดับคุณภาพของทักษะสามารถเปลี่ยนแปลงและลดระดับลงได้ การรักษาระดับคุณภาพของทักษะจึงจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง และปฏิบัติให้เป็นนิสัยต่อไป (Jonides, 2008)

งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาวิธีการในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน (self-practice habit) ซึ่งเป็นคุณลักษณะของนักเรียนในการทบทวนการฝึกทักษะปฏิบัติเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนด้วยตนเองอย่างถูกต้อง ครึ่งครัดตามแผนหรือเวลาที่ตนเองกำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ในบริบทของการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ ที่เป็นการทบทวนการปฏิบัติทำรำนอกเวลาเรียน โดยปฏิบัติทำร่าอย่างถูกต้องตามจังหวะตามลำดับท่า และถูกต้องสวยงามตามแบบแผน

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาวิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง และวิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์

### ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาวิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ เนื่องจากนักเรียนถือเป็นบุคคลสำคัญในการกำหนดให้ตนเองปฏิบัติ หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ และเกิดเป็นลักษณะนิสัยเฉพาะตัวด้วยวิธีการต่างๆ และศึกษาวิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยการฝึกฝนตนเองของนักเรียน เพราะครูเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดนักเรียนในบริบทของการจัดการเรียนการสอน ที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมต่างๆ รวมถึงเกิดนิสัยฝึกฝนตนเองได้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับวิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจวัตร ด้วยการสัมภาษณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 สาขาโซนและละคร วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีพฤติกรรมฝึกฝนทักษะปฏิบัติจากบทเรียนเพิ่มเติมนอกเวลา ระดับชั้นละ 3 คน รวมจำนวน 18 คน และวิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง ที่ครูใช้ในการส่งเสริม และกระตุ้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจวัตร ด้วยการสัมภาษณ์ครูประจำวิชาเอก สาขาโซนและละคร วิทยาลัยนาฏศิลป์ จำนวน 10 คน โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับวิธีการในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน ในการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ ด้วยการสัมภาษณ์นักเรียน และครู ได้ข้อมูลสารสนเทศที่สามารถวิเคราะห์ และสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

### วิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง

วิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง เป็นรูปแบบกลยุทธ์ที่นักเรียนใช้ในการส่งเสริม และกระตุ้นให้ตนเองฝึกซ้อมร่าตามบทเรียนเพิ่มเติมนอกเวลาอย่างต่อเนื่องและเป็นกิจวัตร ประกอบด้วยวิธีการสำคัญ ได้แก่

1. การกำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อม เป็นการคาดหมายผลต่างๆที่จะได้รับการฝึกซ้อมเพิ่มเติมไว้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทักษะ และแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อให้ตนเองสามารถจดจำท่าทำได้ครบถ้วน ปฏิบัติท่าทำได้ถูกต้องตามลำดับท่า ตามจังหวะ และสวยงามตามแบบแผน

“ถ้าเราซ้อมมาก ท่าเราก็จะถูกต้องค่ะ ได้แก้ไขข้อบกพร่องตัวเอง หนูก็อยากทำได้สวยๆค่ะ เลยต้องซ้อมเพิ่มเยอะๆ”  
(นักเรียนคนที่ 10, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“อยากแก้ไขข้อบกพร่องค่ะ เพราะว่าหนูเป็นคนขี้เกียจ ก็ต้องทำให้ดูสมส่วน ให้เราดีที่สุดในท่าที่จะทำได้”  
(นักเรียนคนที่ 11, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

จากเป้าหมายข้างต้นนำไปสู่เป้าหมายในระดับต่อไปที่แตกต่างกันคือ สามารถปฏิบัติท่าทำได้ทันตามบทเรียนที่ครูสอนใหม่ทุกวัน คะแนนจากการสอบ ผลการเรียนปลายภาค และการได้รับคัดเลือกให้เป็นนักแสดงในงาน หรือโอกาสต่างๆที่วิทยาลัยจัดขึ้น ตลอดจนเพื่อการได้รับคัดเลือก ให้เป็นนักแสดงในพระราชทาน ที่มีลักษณะคล้ายการแข่งขัน เนื่องจากผู้สมัครเข้ารับการคัดเลือกเป็นนักเรียนจำนวนมาก จากวิทยาลัยนาฏศิลป์ภูมิภาคต่างๆ ทั้ง 12 แห่ง รวมถึงเป้าหมายเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น และประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์นาฏศิลป์ไทย ไม่ว่าจะเป็นครู หรือนักแสดง จึงต้องฝึกซ้อมเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะให้มีความเชี่ยวชาญเหมาะสมที่จะปฏิบัติตามเป้าหมายเหล่านั้น

“หนูซ้อมเพราะว่าเวลาเรียนในห้องจะได้ทำตามครูทันค่ะ เวลาครูจะทำใหม่ ก็คือเราจำท่าเก่าได้แล้ว”  
(นักเรียนคนที่ 8, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“ยังอยากรำดีกว่านี้ไปเรื่อยๆค่ะ อยากรำดี แล้วก็อยากมีโอกาสได้ร่วมแสดงในพระราชทานด้วยค่ะ... เขาให้ไปสมัครแล้ว ก็จะคัดเลือกจากความสามารถค่ะ”  
(นักเรียนคนที่ 7, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“หนูอยากเป็นศิลปิน ที่เผยแพร่วัฒนธรรม หนูฝันตั้งแต่เด็กๆแล้ว เลยอยากพัฒนาตัวเองให้ไปถึงจุดนั้น”  
(นักเรียนคนที่ 3, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

นอกจากการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองแล้ว ยังมีเป้าหมายที่เกิดจากการสร้างแรงบันดาลใจโดยมีบุคคลที่สามารถปฏิบัติท่าทำได้ถูกต้อง สวยงาม หรือได้รับการคัดเลือกไปแสดงงานต่างๆบ่อยครั้ง เป็นแบบอย่าง ไม่ว่าจะเป็นครู รุ่นพี่ เพื่อน เป็นแรงจูงใจที่กระตุ้นให้นักเรียนฝึกซ้อมเพิ่มเติม เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติท่าทำได้ดีเช่นเดียวกับบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจเหล่านั้น

“ครูพจนวรรณค่ะ ครูเค้ารำสวย เค้ารำสง่า หนูก็อยากรำให้ได้แบบนี้บ้าง เลยซ้อมมากขึ้น”  
(นักเรียนคนที่ 5, สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558)

“พี่อ้อม วรริราค่ะ... พี่เขาเป็นรุ่นพี่ที่รำสวยมากๆค่ะ แล้วก็มีความแข็งแรงดูเท่ สง่า”  
(นักเรียนคนที่ 8, สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558)

นักเรียนหลายคนไม่เพียงแต่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาทักษะตนเอง หรือเพื่อให้ตนเองได้รับโอกาสในการแสดง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีผลต่อตนเองอย่างเฉยๆเท่านั้น แต่ยังมีเป้าหมายเพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ในผลที่ได้จากการฝึกฝนของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการได้คะแนนหรือผลการเรียนที่ดี หรือการได้แสดงในงานหรือโอกาสต่างๆของโรงเรียนด้วย

“คือทุกอย่างที่หนูทำ อยากให้ยายกับแม่ด้วยค่ะ เพราะแม่กับยายหนูชอบมาตั้งแต่เด็กๆ หนูเป็นเหมือนตัวแทนของเค้าค่ะ เหมือนเค้าก็อยากจะทำ แต่เหมือนพ่อแม่เค้าไม่ให้ หนูก็อยากทำให้เค้าภูมิใจค่ะ”

(นักเรียนคนที่ 16, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

สิ่งที่สำคัญที่สุดของการกำหนดเป้าหมายคือ การมุ่งมั่น และตั้งใจแน่วแน่ให้ตนเองได้รับ สิ่งที่สำคัญนั้นแม้จะมีข้อจำกัดในการฝึกซ้อม ด้วยการพยายามจัดเวลาให้ตนเองได้มีโอกาสฝึกซ้อมเพิ่มเติม และเอาใจใส่ในรายละเอียดของการฝึกซ้อม ให้ตนเองสามารถปฏิบัติท่าทำได้สวยงามมากขึ้น แม่นยำ และถูกต้องตามแบบแผน

“เคยซีเกียจค่ะ แต่ก็ต้องซ้อม เพราะอยากให้มันดี ซีเกียจก็ต้องทน ไม่งั้นเราก็ทำไม่ได้ดีสักที อยากเก่งก็ต้องทนค่ะ ซ้อมไปเรื่อยๆ”

(นักเรียนคนที่ 10, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

2. การเปรียบเทียบกับเพื่อน เป็นการกระตุ้นให้ตนเองมีความพยายามในการฝึกซ้อมเพิ่มเติม อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตนเองมีคุณภาพทักษะที่ใกล้เคียง หรือดีกว่าเพื่อนร่วมชั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพื่อนที่ปฏิบัติท่าได้ดี คือทำได้ถูกต้อง และสวยงาม จากการชื่นชมของครู โดยการเปรียบเทียบระดับ คุณภาพทักษะของตนเองกับเพื่อน และพยายามที่จะฝึกซ้อมเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีกว่าไปเรื่อยๆ

“เราได้เกรด 4 เพื่อนได้เกรด 4 แล้วเราหันไปมองคนที่ได้เกรด 4 ค่ะ เราก็รู้สึกได้ว่า เค้าก็ได้เกรดเท่าเรา จะทำยังไงให้เราเอาดีกว่าเค้าค่ะ อยากก้าวต่อไปเรื่อยๆ”

(นักเรียนคนที่ 2, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“เป็นความกดดันค่ะ แบบเพื่อนเค้าได้กันแล้ว แล้วแบบเวลาไปรำกันในห้อง เพื่อนเค้าได้กันแล้ว แต่เรายังไม่ได้ ก็เป็นความกดดันเราราก็ต้องรำได้เหมือนคนอื่น”

(นักเรียนคนที่ 12, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

3. การให้บุคคลอื่นมีส่วนช่วยในการฝึกซ้อม คือการยินยอมให้บุคคลรอบข้าง เช่น ครู รุ่นพี่ เพื่อน พ่อแม่ เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการฝึกซ้อมเพิ่มเติม ในการให้คำแนะนำ วิเคราะห์ข้อบกพร่อง และชี้แนะวิธีการ แก้ไข ให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างถูกต้องตามลำดับท่า และถูกต้องตามระเบียบแบบแผน ตลอดจนยินยอมให้ บุคคลเหล่านั้นกระตุ้น หรือบังคับให้นักเรียนมาฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

“บางทีหนูแบบบางท่าเราไม่ดี พอเห็นเพื่อนทำดี เราก็ออเธอทำให้เราดูบ้าง สอนเราอะไรอย่างนี้ เราก็อทำตามเพื่อน เพื่อนเค้าก็สอนเราให้”

(นักเรียนคนที่ 4, สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558)

“ส่วนใหญ่หนูเป็นคนไปขอครูเค้าซ้อมนะค่ะ แบบตอนเย็นกับเพื่อน ก็บอกครูว่าช่วยซ้อมให้หนูหน่อย หนูไม่ได้ทำนี่ๆ อย่างเพลงที่ต่อใหม่ ก็ขอครูทวนทำให้ ครูเค้าก็ยินดี”

(นักเรียนคนที่ 11, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

## วิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน

วิธีการของครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน คือรูปแบบกลยุทธ์ที่นักเรียนรับรู้ว่าจะครูปฏิบัติต่อนักเรียน เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้นักเรียนฝึกซ้อมร่ำตามบทเรียนเพิ่มเติมนอกเวลาอย่างต่อเนื่องและเป็นกิจวัตรด้วยตนเอง ประกอบด้วยวิธีการสำคัญ ได้แก่

1. การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม คือการกำหนดตารางการฝึกซ้อมเพิ่มเติม ทั้งช่วงเวลาและระยะเวลาในการฝึกซ้อม โดยครูพยายามมุ่งเน้นการนัดหมายกับนักเรียนที่มีปัญหาด้านทักษะทั้งจำทำไม่แม่นยำ ปฏิบัติทำไม่ถูกต้องตามแบบแผน และมีข้อบกพร่องในการปฏิบัติทำมาก่อนซึ่งช่วงเวลานัดหมายขึ้นอยู่กับความสะดวกของครูผู้สอน ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้ามาขอคำแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมได้

“พอเพื่อนพัก เรียกเขามาตัวต่อตัวย้ำทำที่เขาไม่ได้ ทำลึกลงตรงนี้ 5 เที้ยว 10 เที้ยว ทำให้ครูดู จนกว่าเขาจะทำได้ ขณะที่เพื่อนพัก เขาต้องรำ นี่คือแกไขภายในห้อง แต่ถ้ายังทำไม่ได้อีก การแก้ไขนอกห้องก็คงเหมือนกับครูคนอื่นๆคือ นัดมาตอนกลางวัน”  
(ครูคนที่ 4, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“ครูจะต้องรับนัดเด็ก 7 โมง...บางที่ช่วงกลางวันเด็กจะเลิก 11 โมงครึ่ง ให้กินข้าวเร็วหน่อย แล้วมาสักครึ่งชั่วโมงก็จะได้ประโยชน์ แล้วช่วงเย็นนี่คือยาวเลย ขอผู้ปกครองยาวเลย 5 โมงขึ้นไปเลย 3 ทุ่ม 4 ทุ่ม”  
(ครูคนที่ 3, สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558)

2. การกำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อม คือการแจ้งวัตถุประสงค์ ผลที่จะได้รับจากการฝึกซ้อม ระยะเวลาในการเรียนแต่ละบทเพลง และรายละเอียดการวัดผลการเรียนรู้ให้นักเรียนทราบล่วงหน้า ทำให้นักเรียนวางแผนการเรียนของตนเอง และมีความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อมเพิ่มเติม เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการเรียน และการสอบเนื่องจากคะแนน และผลการเรียนของนักเรียนจะส่งผลต่อเป้าหมายระดับต่อไปที่ครูกำหนดคือ การได้รับคัดเลือกเป็นนักแสดงในงาน และโอกาสต่างๆที่วิทยาลัยจัดแสดง ที่จะคัดเลือกจากระดับผลการเรียน และนอกจากครูจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อมแล้ว ครูยังต้องกระตุ้นให้นักเรียนคาดหวังผลที่จะได้รับจากฝึกซ้อม หรือเป้าหมายในอนาคตไว้ล่วงหน้าด้วย

“จะใช้วิธีบอกระยะเวลาว่า เรามีเวลาเรียนแค่นี้ แล้วกำหนดแผนให้ชัดเจนว่าอาทิตย์นี้เรียนอะไร สอบวันไหน กำหนดสอบวันไหน ต้องเสร็จสิ้นภายในวันไหน ใช้เวลาเรียนเป็นตัวกำหนด ทำตารางแผน ...แต่ต้องยืดหยุ่นตามทักษะของเด็ก”  
(ครูคนที่ 10, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558)

“การสอบจะเป็นแรงจูงใจที่ดี...คะแนนมีผลต่อการเรียนของหนู การปฏิบัติของหนู มันมีผลต่อคะแนน ถ้ามันทำแล้วไม่สวย คนอื่นที่เค้าทำสวยกว่าก็จะได้คะแนนมากกว่า... เราจะบอกเค้าเลยถ้าเค้าดีขึ้น เค้าก็จะได้มีโอกาสสลับเลือกให้ไปแสดง เพราะครูที่เค้าคิดเด็กไปเค้าก็ต้องดูพัฒนาการของเด็กว่ามีพัฒนาการไหม”  
(ครูคนที่ 7, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“เราต้องถามก่อนว่าคุณรู้จักตัวอะไรบ้าง คุณมีเป้าหมายหรือมีแรงบันดาลใจจากสิ่งตัวไหน

ที่เคยไปเห็นโชนเขาเล่นกันก่อน แล้วก็ถามว่าตัวนั้น ถ้าอยากเป็นต้องฝึกให้ได้ ต้องฝึกอันนี้ อันนี้ เป็นขั้นเป็นตอน...ให้เขาเห็นความสำคัญของตัวละครที่เขาอยากจะเป็น ในอนาคต แล้วเราก็อยสอนเขาไป”  
(ครูคนที่ 1, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2558)

3. การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน เนื่องจากทัศนคติเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้ให้นักเรียนทุ่มเท และกระตือรือร้นในการเรียน และแบ่งเวลาในการฝึกซ้อมเพิ่มเติมด้วยความเต็มใจ ครูจึงโน้มน้าวให้นักเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนวิชานาฏศิลป์ เห็นถึงความสำคัญของวิชานาฏศิลป์ไทย โดยตัวนักเรียนเองถือเป็น บุคคลที่สำคัญในการเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดและเผยแพร่ศิลปะต่อไป และต้องมีความรักและศรัทธาในศาสตร์นี้

“ถ้าเข้ามา.1 ครูก็จะพูดถึงว่า วิชานี้มันสำคัญยังไง เป็นศิลปะประจำชาติที่เราควรอนุรักษ์ และก็ต้องภาคภูมิใจขนาดไหน ที่เราเป็นสถาบันหนึ่งเดียวที่สามารถนำพาศิลปะวัฒนธรรมไทย ไปเผยแพร่ถึงต่างประเทศ รักษาเอาไว้ซึ่งความเป็นวัฒนธรรมไทย”  
(ครูคนที่ 6, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

นอกจากการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในด้านของธรรมชาติวิชา ครูยังสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ให้กับนักเรียนด้วยการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนโดยมุ่งเน้นที่การปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและนักเรียน เช่น การพูดคุยที่เป็นกันเอง การเปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน การสร้างความไว้วางใจ ยินดีที่จะรับฟังปัญหาของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีในการเรียนในชั้นเรียน และยอมที่จะเชื่อฟังคำชี้แนะ ตลอดจนการนัดหมายของครูในการฝึกซ้อมเพิ่มเติม

“คือเราต้องทำให้เขาเกิดความสุขในห้องเรียนก่อน ได้ไม่ได้ ไม่ใช่เราจะดุเขาตลอดเวลา เราก็ต้องเรียกเขา พยายามใช้จิตวิทยาทำให้เด็กไม่กลัว ให้เด็กเข้าหา มีทั้งดุ ทั้งขู่ มีทั้งพูดเล่นด้วย... เปิดโอกาสให้เด็กได้พูดคุยถึงปัญหาว่าตัวเองติดขัดตรงไหน มีอะไรไม่ได้ ใช้วิธีการเปิดใจครูกับเด็กให้มากขึ้น.”  
(ครูคนที่ 10, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558)

4. การกำหนดรูปแบบการเรียนการสอนที่เหมาะสม เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รูปแบบ การสอบ และการมอบหมายงาน ที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับวัย ระดับความสามารถ ความถนัด และความ สนใจของนักเรียนแต่ละระดับชั้น เช่น การสอนบทเพลงที่เป็นการฝึกแม่ท่าพื้นฐานสำหรับนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นเรียน ได้แก่ เพลงช้า เพลงเร็ว เพลงแม่บท ปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความชำนาญ เพื่อเป็นพื้นฐาน การฝึกปฏิบัติท่ารำในชุดการแสดงอื่นๆในระดับต่อไป การยืดหยุ่นระยะเวลาในการเรียนแต่ละบทเพลงให้ เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน รวมถึงรูปแบบของการสอบที่กระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน การเตรียมตัวสอบด้วยการฝึกซ้อมให้เต็มที่มากขึ้น เช่น การจัดให้มีการสอบเป็นกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนช่วยเหลือ กันในกลุ่มในการฝึกซ้อมท่ารำร่วมกัน การสอบในรูปแบบการจัดการแสดง โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ครูจะต้อง ติดตามผล และประเมินผลการเรียน ผลการสอบ และผลการปฏิบัติงานตามที่ครูมอบหมายอย่างเคร่งครัด และทั่วถึงนักเรียนทุกคน

“ต้องรู้จักเข้ากลุ่ม แล้วจับฉลากว่า ใครเป็นปู่ ใครเป็นไก่ ใครเป็นไก่หมู แล้วก็ไปสัมพันธ์กันเอง... ต้องได้หมดและมาจับฉลาก เค้าก็จะรู้จักว่า ได้ ไม่ได้ ไม่ได้เขาก็ซ่อม เวลาซ่อมมันซ่อมทั้งกลุ่ม ก็ต้องช่วยกัน โตะแล้วก็ต้องรู้จักว่า ช่วยกันเอง เพื่อนช่วยเพื่อน เขาก็ซ่อมกันไปเอาเป็นเอาตาย ค่ะแนนเท่าไรไม่รู้”  
(ครูคนที่ 10, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558)

5. การหาตัวช่วยในการฝึกซ้อม ไม่ว่าจะเป็นการมอบหมายให้บุคคลอื่นที่มีคุณภาพทักษะที่ดีกว่า ในการดูแลช่วยเหลือการฝึกซ้อมเพิ่มเติม เช่น รุ่นพี่ เป็นผู้ช่วยในการฝึกซ้อมให้นักเรียนรำได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับท่า ตรงตามจังหวะ และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องให้ถูกต้องตามแบบแผนได้ในระดับหนึ่ง หรือเพื่อน ที่มีทักษะปฏิบัติในระดับดีจากการประเมินของครู ในการดูแลการฝึกซ้อมเพิ่มเติมเกี่ยวกับความถูกต้อง ของท่ารำ และความสวยงามในระดับพื้นฐานของเพื่อนที่มีทักษะปฏิบัติในระดับที่ดีกว่า รวมถึงผู้ปกครองใน การกระตุ้นให้นักเรียนหมั่นฝึกซ้อมเพิ่มเติม

“ถ้าอย่างตอนเย็น มันจะมีว่าจับกลุ่มเพื่อนเก่ง ดูแลเพื่อนที่ดีกว่า หรือพี่คู่น้อง รุ่นพี่ที่อยู่ประจำจะดูแลรุ่นน้อง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเพื่อน เราก็เอาเพื่อนที่เรียนเก่งๆมาช่วยดูแลเพื่อน...ต้องมีเพื่อนที่เราไว้วางใจได้ช่วยดู”  
(ครูคนที่ 4, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“ถ้าอาการหนักมากๆ ต้องให้ถึงขนาดทำตารางไป แล้วให้ผู้ปกครองเซ็นต์ เป็นการบังคับว่าซ้อมมีเวลาให้เซ็นมา...ก็ต้องโทรคุยกับผู้ปกครองด้วยให้เค้าช่วยเหลือ”  
(ครูคนที่ 7, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

นอกจากนี้ครูยังสื่อ มาเป็นตัวช่วยที่สำคัญคือ สมุดบันทึกท่ารำ เป็นสมุดที่ครูมอบหมายให้นักเรียน ทุกคนจดบันทึกอธิบายท่ารำที่เรียนในห้องเรียน โดยมีรูปแบบในการเขียนที่เข้าใจง่าย แบ่งเป็นท่ารำส่วนศีรษะ ส่วนมือ และส่วนเท้า พร้อมทั้งให้นักเรียนวาดภาพตุ๊กตาหัวเข็มหมุดประกอบการอธิบายท่ารำ การเขียนบันทึก นี้ทำให้นักเรียนได้ทบทวนท่ารำที่เรียนในห้องเรียน และสามารถใช้ประกอบในการฝึกซ้อมเพิ่มเติมด้วยตนเอง ได้อย่างถูกต้องตามลำดับท่า รวมถึงการอนุญาตให้นักเรียนอัดเพลงที่เรียนไว้สำหรับเปิดฝึกซ้อมเอง นอกเวลาถ่ายภาพหรือวิดีโอท่ารำจากเพื่อนในชั้นเรียน สำหรับเปิดดูประกอบการฝึกซ้อมด้วยตนเอง

“ตอนนี้ก็มีให้นักเรียนบันทึกท่ารำ ...พอต่อท่าไป ก็บอกให้เด็กกลับไปบันทึกเลยนะ จะได้ไม่ลืมกลับไปบ้าน อย่างน้อยเกิดลืมท่าก็เปิดดูได้ อันนี้ส่วนหนึ่งที่นักเรียนกลับไปทบทวนได้”  
(ครูคนที่ 6, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558)

“ตอนนี้ต้องยอมรับว่ามีสื่อ เครื่องมือที่เอามาช่วย ไม่ว่าจะ เป็นโทรศัพท์ ก็ต้องเปิดโอกาสให้เด็กแล้ว อย่างเพลงไม่ได้ รำไม่ได้ ให้ปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน หรือถ่ายภาพ ถ่ายวิดีโอไปดู”  
(ครูคนที่ 10, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558)

6. การเสริมแรง เป็นการตอบสนองต่อผลของการแสดงพฤติกรรมฝึกซ้อมเพิ่มเติมของนักเรียน ที่กระตุ้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมฝึกซ้อมเพิ่มเติมมากขึ้น มีทั้งในลักษณะของการเสริมแรงทางบวก เป็นการ ปฏิบัติต่อนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกในทางบวก ใช้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมฝึกซ้อมเพิ่มเติมแล้ว ได้แก่ การชมเชย สามารถทำได้ทั้งการชมเชยแบบส่วนตัว และชมเชยต่อหน้าเพื่อนๆ การให้กำลังใจ การให้คะแนน การให้โอกาสในการแสดง และในลักษณะของการเสริมแรงทางลบ เป็นการปฏิบัติต่อนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกในทางลบ ใช้เมื่อนักเรียนไม่มีพฤติกรรมฝึกซ้อม ได้แก่ การตำหนิ การลงโทษ การเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ดีกว่า

“อย่างคนนี้รำไม่ค่อยดีมาก่อน เราก็บอกเค้าว่าดีขึ้นนะ...ให้รู้สึกว่ามีผลนะครูก็เห็นว่าดีขึ้น เหมือนกับ เป็นการสร้างแรงจูงใจนะ”  
(ครูคนที่ 2, สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558)

“ต้องมีเงื่อนไข เช่น ดัดมือ โคนดัดมือ เหมือนโคนทำโทษ หรือพวกรำ รำเพลงช้า เพลงเร็ว  
เงื่อนไขข้อตกลงนะ ทั้งหมดเนี่ยรำเพลงช้า ครูอนุญาตให้ฝึกได้ 12 ครั้ง เอียงฝึก ครูอนุญาตให้ฝึกได้ 3 ครั้ง  
ถ้ารำไปถ้าฝึกครบตามเงื่อนไข เริ่มต้นใหม่นะ”  
(ครูคนที่ 8, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558)

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิธีการในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน ในการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ ของนักเรียนและครูข้างต้น พบว่ามีหลายวิธีการที่คล้ายกับวิธีการส่งเสริมนิสัยฝึกฝนตนเอง ในการฝึกฝนทักษะ ด้านอื่นๆ เช่น นักเรียนเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองด้วยการกำหนดเป้าหมายของการฝึกฝน (Colletti, 2014; Horsey, 2011; Miksza, 2011; Weinberg, 2007) การให้บุคคลรอบข้างมีส่วนร่วมในการกระตุ้นการฝึกฝน (Colletti, 2014; Macknight, 2006) และครูเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียนด้วยการเสริมแรง (Dhaliwal, 2012; Jonides, 2008; Williamon & Valentine, 2000) ทั้งนี้ อาจต้องใช้หลายวิธีการร่วมกัน และต้องอาศัยความร่วมมือกันระหว่างนักเรียนและครู จึงจะสามารถเสริมสร้างให้นักเรียนมีนิสัยฝึกฝนตนเองได้

## การเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียน

วิธีการของนักเรียน และครูในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียนที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ เป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยฝึกฝนตนเองได้ เนื่องจากนักเรียนทุกคนมีสิ่งที่สำคัญที่สุดเหมือนกัน คือเป้าหมายของการฝึกฝนที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายในระยะสั้นอย่างคะแนน ผลการเรียน การได้รับ โอกาสในการแสดง หรือในระยะยาวอย่างการพัฒนาทักษะ การศึกษาต่อ ตลอดจนการประกอบอาชีพ ล้วนแต่ เป็นเป้าหมายที่มีความท้าทายตนเองที่ต้องอาศัยการลงมือฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ จึงจะได้รับสิ่งที่เป็น เป้าหมายของตนเองทั้งสิ้น ดังนั้น หากนักเรียนมีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความมุ่งมั่นในเป้าหมายของตนเอง มากเพียงพอ จะทำให้นักเรียนมีความพยายามในการฝึกฝนอย่างเคร่งครัด สอดคล้องกับที่กล่าวว่า การกำหนด เป้าหมายที่ชัดเจน เปรียบเหมือนมีป้ายบอกทางให้รู้ทิศทางของการปฏิบัติ และนักเรียนจะมีความพยายามใน การปฏิบัติมากขึ้น ด้วยการกำหนดเป้าหมาย และรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองว่าต้องการสิ่งใดจาก การฝึกฝน (Colletti, 2014; Horsey, 2011; Miksza, 2011; Weinberg, 2007) นอกจากนี้นักเรียนจะมุ่งมั่นใน เป้าหมายด้วยตัวของนักเรียนเองแล้ว นักเรียนยังแข่งขันกับตนเองและเพื่อนร่วมชั้น เพื่อพัฒนาทักษะของ ตนเองให้มีความชำนาญ เหมาะสมกับบริบทการเป็นนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่ตนเองเลือกเรียนเพื่อพัฒนา ทักษะเฉพาะด้านนาฏศิลป์อีกด้วย และนักเรียนยังเปิดใจให้บุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อน รุ่นพี่ พ่อแม่ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งครูให้ความช่วยเหลือในการฝึกฝนของนักเรียน เพื่อพัฒนาให้ได้รับสิ่งที่เป็นเป้าหมาย ของตนเอง ซึ่งบุคคลรอบข้างเหล่านี้ถือเป็นบุคคลสำคัญที่ส่งเสริมให้นักเรียนประสบความสำเร็จในเป้าหมาย (Colletti, 2014; Macknight, 2006)

นอกจากนี้ครูทุกคนยังให้ความสำคัญกับการให้ความช่วยเหลือนักเรียนในการฝึกซ้อม ไม่ว่าจะเป็นการ นัดหมายตารางฝึกซ้อม หรือวิธีการอื่นๆของครู ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนฝึกฝนตามแผน ตารางได้จริงอย่างต่อเนื่อง และช่วยกระตุ้นนักเรียนที่มีเป้าหมายของการฝึกฝนไม่ชัดเจน หรือไม่มีเป้าหมาย ของการฝึกฝนได้ลงมือฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และเกิดการพัฒนาด้านทักษะ ซึ่งอาจเป็นกระตุ้นให้นักเรียนได้ กำหนดเป้าหมายของตนเองต่อไป และเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีขึ้นต่อการเรียนนาฏศิลป์อีกด้วย ทั้งนี้ วิธีการ ต่างๆในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองก็ยังมีข้อจำกัดที่ควรคำนึงหลายประการ

## ข้อจำกัดในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง ในการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์

จากวิธีการของนักเรียนในการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดเป้าหมายของการฝึกซ้อม การเปรียบเทียบกับเพื่อน หรือการให้บุคคลอื่นมีส่วนช่วยในการฝึกซ้อม นักเรียนจะใช้วิธีการต่างๆ เหล่านี้ด้วยตนเองได้ จำเป็นจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติทักษะนาฏศิลป์ จึงจะสามารถกระตุ้นให้ตนเองลงมือปฏิบัติสิ่งนั้นซ้ำๆ ได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อนักเรียนที่มีความรัก และชอบในศาสตร์นาฏศิลป์ไทยจะมีความกระตือรือร้น พยายามฝึกฝนได้ด้วยตนเอง โดยที่ครูไม่ต้องกระตุ้นนักเรียน แต่สำหรับนักเรียนบางคน ที่ไม่มีความรัก และชอบในศาสตร์นี้ แม้ว่าครูจะกระตุ้นด้วยวิธีการใดก็ตาม ก็ไม่เกิดพฤติกรรมการฝึกฝน สอดคล้องกับที่กล่าวไว้เมื่อนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาที่เกี่ยวกับทักษะใดๆ นักเรียนจะมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมทักษะนั้นๆ มากขึ้น (สุภัชชา โพธิ์เงิน, 2555)

ทั้งนี้ นักเรียนแต่ละคนย่อมมีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกัน นักเรียนจึงมีทัศนคติที่แตกต่างกันไปด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า นักเรียนจะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเหมือนกันทุกคนนั้นเป็นไปได้ยาก ครูผู้มีบทบาทในการจัดการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียนทุกคน จึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะพัฒนาให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้นๆ หรืออย่างน้อยที่สุดคือ ครูจะต้องทำให้นักเรียนทุกคนเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ดังเช่นการเรียนวิชาเอกสาขา โขน ละคร ในวิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่นักเรียนเป็นผู้สมัครเข้าเรียนนักเรียนก็ต้องตั้งใจเรียน และพัฒนาตนเองให้ดีที่สุด เพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดี และส่งเสริมให้นักเรียนมีอนาคตในการศึกษาต่อ หรือในการประกอบอาชีพที่ดี ครูจึงมีหน้าที่ในการส่งเสริม และสนับสนุนให้นักเรียนมีนิสัยฝึกฝนตนเองในการเรียนวิชาเอกดังกล่าว และมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาทักษะที่ตนเองเลือกเรียนอย่างเต็มความสามารถ ในขณะเดียวกัน แม่ว่านักเรียนบางคนจะมีความรัก และชอบในศาสตร์นี้ แต่ไม่สามารถกระตุ้นให้ตนเองลงมือฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ได้ อันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ อาจเป็นความท้อ ความเหนื่อย หรือขี้เกียจ ก็จำเป็นจะต้องได้รับการกระตุ้นจากครูผู้สอนเพิ่มเติมเช่นกัน

นอกจากนี้ อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่เป็นข้อจำกัดให้นักเรียนและครูไม่สามารถดำเนินวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง ในการฝึกฝนนาฏศิลป์ได้อย่างเต็มที่คือ เวลาที่จำกัด ไม่ว่าจะเนื่องจากสถานที่ตั้งโรงเรียนที่อยู่ชานเมืองทำให้นักเรียนและครูใช้เวลาในการเดินทางไปกลับวิทยาลัยมากขึ้น หลักสูตรวิชาสามัญที่มีเนื้อหามากขึ้น ทำให้นักเรียนมีการบ้าน และกิจกรรมสำหรับวิชาสามัญมากขึ้น ทำให้นักเรียนมีเวลาในการฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ ซึ่งเป็นวิชาเอกได้น้อยลงรวมถึงหลักสูตรวิชานาฏศิลป์ที่กำหนดให้นักเรียนเรียนบทเรียนที่มากขึ้น ทำให้นักเรียนมีเวลาในการฝึกฝนทักษะแต่ละบทเรียนน้อยลงเช่นกัน ทั้งนี้ จึงเป็นข้อจำกัดที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนจัดเวลาเพื่อให้ตนเองฝึกฝนทักษะได้ไม่มากเท่าที่ควร และยังส่งผลให้ครูไม่สามารถกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกฝนอย่างเคร่งครัดเท่าที่ควรจะเป็นได้เช่นกัน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับช่วง 10 ปีก่อนวิทยาลัยนาฏศิลป์ ตั้งอยู่ที่สนามหลวง ซึ่งอยู่กลางเมือง นักเรียนและครูส่วนใหญ่สามารถเดินทางไปถึงวิทยาลัยได้แต่เช้า มีเวลาในการฝึกฝนทักษะค่อนข้างมาก ครูจึงสามารถนัดหมาย และกระตุ้นให้นักเรียนมาฝึกฝนได้อย่างเต็มที่ และยังใช้เวลาในช่วงเย็นในการฝึกฝนเพิ่มเติมได้อีกด้วย นอกจากนี้ หลักสูตรในสมัยนั้นยังกำหนดให้เรียนบทเรียนไม่มากนัก นักเรียนจึงมีภาระงานเกี่ยวกับวิชาสามัญไม่มากนัก นักเรียนสามารถจัดเวลาเพื่อฝึกฝนได้ค่อนข้างมาก รวมถึงช่วงเวลาในการฝึกฝนทักษะแต่ละบทเพลงได้มากกว่าอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกทักษะนาฏศิลป์ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ตัวอย่างวิจัยที่มีคุณลักษณะเฉพาะคือ เป็นนักเรียนที่เรียนด้านนาฏศิลป์เป็นวิชาเอก ใช้เวลาในการเรียนวิชานาฏศิลป์ประมาณ 12 - 15 คาบต่อสัปดาห์ ซึ่งมากกว่า

การเรียนในโรงเรียนอื่น และหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักแสดงหรือครู การจัดการเรียนการสอนของครูจึงเน้นเนื้อหาสาระด้านทฤษฎี และการปฏิบัติทักษะเฉพาะด้านการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนอื่น จึงจำเป็นจะต้องมีการปรับปรุงแบบของวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกทักษะนาฏศิลป์ให้เหมาะสมกับบริบทของหลักสูตร และลักษณะของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกทักษะนาฏศิลป์ในครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูลจากตัวอย่างวิจัยที่เป็นกรณีศึกษา ผลการวิจัยจึงเป็นวิธีการเฉพาะที่ไม่สามารถนำวิธีการทั้งหมดไปใช้กับนักเรียนและครูในโรงเรียนอื่นได้ เป็นเพียงแนวทางในการนำไปปฏิบัติเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเองในการฝึกทักษะนาฏศิลป์ที่มีความเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนอื่น ที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชานาฏศิลป์เป็นเพียงวิชาพิเศษ ซึ่งเรียนเพียง 0.5 – 1 คาบต่อสัปดาห์เท่านั้น เพื่อจะสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

หมายเหตุ: บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธีการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง และอิทธิพลที่ส่งผลต่อนิสัยฝึกฝนตนเองของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

### รายการอ้างอิง

#### ภาษาไทย

- กิตติพงษ์ ไตรพงษ์. สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2558.
- เกศินี สุวรรณนุรักษ์. สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558.
- จุลชาติ อรรถยมนา. สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558.
- ชนากานต์ มั่งมี. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- ชุตีรัตน์ วิวัฒน์นวกิจ. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- ฉันทวรรณ ชูสรานนท์. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- ธีรรัตน์ ฉันทศิริวัฒน์. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- นฤมล ชันสัมฤทธิ์. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- เบญจวรรณ เรื่องเนตร. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- เปรมใจ เฟิงสุข. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- พจน์วรรณ ชัยประดิษฐ์. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- พีวีณา เศรษฐเดช. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- ไพฑูริย์ เข้มแข็ง. สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558.
- มณิศา วศินารมณ. (2553). *การพัฒนาทักษะด้านนาฏศิลป์สู่ความเป็นศิลปินของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้การจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.*
- วรรณิสา ประเสริฐศุภวิทย์. (2556). การศึกษาต้นแบบความเป็นครูดนตรี: กรณีศึกษาพันเอกชูชาติ พิทักษากร (ศิลปินแห่งชาติ). *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 8(1), 849
- วารินทิพย์ ศรีทา. สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558.

- วริยา ขจรกิจโกศล. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- วิจิต สุรัตน์เรืองชัย และวิวัฒน์ เพชรศรี. (2551). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้นาฏศิลป์ที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 2. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*, 4(2), 3.
- วิชญา อนปัญญา. สัมภาษณ์, 27 กุมภาพันธ์ 2558.
- สุภัชชา โพธิ์เงิน. (2555). การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาดนตรีสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 7(1), 1039.
- อนิษฐา วัฒนวันยู. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- อรรวรรณ เหมือนทอง. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.
- อัจฉรา จันทิ. สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2558.
- อาทิกา ขุนจันทร์. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2558.

### ภาษาอังกฤษ

- Colletti, J. (2014). Building the practice habit: 6 science-supported steps to great musicianship. Retrieved from <http://www.trustmeimascientist.com>
- Dhaliwal, G. (2012). Clinical excellence: Make it a habit. *Academic Medicine*, 87(11), 1473.
- Horse, S. (2011). Practice Makes Perfect. Retrieved from <http://www.essential-music-practice.com>
- Jonides, J. (2008). Musical skill and cognition. *Learning, Arts and The Brain*. New York/Washington, D.C.: Dana Press.
- Macknight, E. (2006). Good habits, good students. The United States of America: Llumina Press.
- McPherson, G. E, and McCormick, J. (1999). Motivational and self-regulated learning components of musical practice. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 35(141), 98-102.
- Miksza, P. (2006). An exploratory investigation of self-regulatory and motivational variables in the music practice of junior high band students. *Contributions to Music Education*, 33(2), 9.
- \_\_\_\_\_. (2011). Relationships among impulsivity, achievement goal motivation, and the music practice of high school wind players. *Psychology of Music*, 39(1), 50-67.
- Quarrier, N. F. (2013). Musicians are athletes too. *Yoga & Physical Therapy*, 3(3), 137.
- Stanton, E. (2011). Doing, re-doing and undoing: practice, repetition and critical evaluation as mechanisms for learning in a dance technique class ‘laboratory’. *Theatre, Dance and Performance Training*, 2(1), 86-98.
- Sterner, T. M. (2012). *The practicing mind: Developing focus and discipline in your life*. Canada: First New World Library.
- Weinberg, R. S. (2007). Goal setting in sport and exercise: results, methodological issues and future directions for research. *Revistade Psicologiadel Deporte*, 4(2), 115-125.
- Williamon, A., & Valentine, E. (2000). Quantity and quality of music practice as predictors of performance quality. *British Journal of Psychology*, 91, 353–376.