

เอควกับการเรียนการสอนดนตรี: สิ่งสำคัญที่ผู้สอนต้องเสริมสร้างให้แก่ผู้เรียน

AQ and Music Instruction: The Key That Instructors Need to Enhance Learners

ธีรวัฒน์ วีระวิทยานันต์*, อังคณา อ่อนธานี** และจักรกฤษณ์ จันทะคุณ***

Thirawat Weravittayan, Angkana Onthanee and Jakkrit Jantakoon

Received: May 3, 2021 Revised: May 27, 2021 Accepted: June 21, 2021

บทคัดย่อ

ระดับความสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) อักษรย่อว่า เอคว (AQ) เป็นแนวคิดที่ริเริ่มทำการศึกษาและเผยแพร่โดย พอล จี. สตอลทซ์ (Paul G. Stoltz) นับว่าเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนปฏิบัติเครื่องดนตรี เนื่องจากเอควเป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกเมื่อพบกับอุปสรรค ซึ่งความจริงแล้ว การฝึกซ้อมดนตรีก็คือ การเอาชนะอุปสรรคนั่นเอง ยิ่งฝึกซ้อมมากก็ยิ่งเจออุปสรรคมาก หากเอาชนะอุปสรรคได้มาก ก็ย่อมทำให้เกิดทักษะมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น เอควจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สอนดนตรีควรรู้จักทำความเข้าใจและเสริมสร้างให้แก่ผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนดนตรีได้อย่างประสบความสำเร็จ

เอควเป็นคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างได้ในทุกช่วงของชีวิต โดย สตอลทซ์ ได้เสนอลำดับขั้นตอน LEAD เพื่อใช้เป็นเทคนิคในการพัฒนาเอควให้มีระดับสูงขึ้น ซึ่งผู้เขียนได้นำเทคนิคดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เป็นฐานความคิดในการออกแบบลำดับขั้นตอนเพื่อการเสริมสร้างเอควให้แก่ผู้เรียนดนตรี โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) หยุดฝึก เริ่มฟัง คือ การหยุดพักเพื่อหยุดความคิดทางลบของผู้เรียน และให้ผู้เรียนได้ระบายความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการทำให้ผู้สอนได้ฟังการตอบสนองของผู้เรียนที่มีต่ออุปสรรค 2) สำรวจสาเหตุ ชัดเจนรับผิดชอบ คือ การกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อม และตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมของตนเองที่มีเหนืออุปสรรค 3) แยกแยะจริงเท็จ คือ การช่วยผู้เรียนให้สามารถตรวจสอบ โต้แย้งและกำจัดความคิดหายนะ และ 4) ทำให้ดีขึ้น คือ การช่วยผู้เรียนให้วางแผนและเขียนรายละเอียดของการฝึกซ้อม รวมถึงการตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้เรียน

คำสำคัญ: การปฏิบัติเครื่องดนตรี, การเรียนการสอนดนตรี, ระดับความสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค, เอคว

* อาจารย์ ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Abstract

Adversity Quotient (AQ) is an approach that be coined, studied, and published by Paul G. Stoltz. This is a main factor influencing musical instrument performance learning achievement because AQ is a form of reactions or behaviors that learners perform when they face problems. As a matter of fact, music practicing is like overcoming difficulties. The more learners practice playing music, the more they encounter problems. If they overcome plenty of obstacles, they can acquire more skills as a result. Therefore, AQ is what music instructors should perceive, understand, and enhance for their learners. This can help learners learn playing musical instruments successfully.

AQ is a characteristic that can be enhanced at every pace of life. Stoltz presented the LEAD sequence as a technique to develop AQ to be at a higher level. The author has applied this technique as a conceptual base in designing sequence to enhance AQ for music learners. The sequence has been designed into four steps, that is, 1) Stop Practicing - Start Listening is a rest for stop negative thinking of learners and makes them vent the stress they are facing. This step makes the instructors listen to their adversity response. 2) Explore Origins - Clear Responsibility, to engage learners to know their responsibility for practicing and realize their control over the obstacles. 3) True/False Discrimination, this step helps learners can validate, dispute and eliminate their catastrophic thinking. 4) Make Better, the instructors help learners to plan and write the details of practicing include setting the goal with learners.

Keywords: Music Instrument Performance, Music Instruction, Adversity Quotient, AQ

บทนำ

"คนใดที่ไม่มีดนตรีการ ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก" เป็นวรรคทองจากบทละครเรื่องเวนิสวานิชพระราชนิพนธ์แปลในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ที่คุ้นชินกับสังคมไทยมาช้านาน ซึ่งคำว่า "มีดนตรีการ" นั้น น่าจะมีความหมายถึง การมีความนิยมชมชอบในดนตรี ส่วนคำว่า "ชอบกล" ที่อยู่ในวรรคถัดไปนั้น สุกรี เจริญสุข (2557, หน้า 7) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง จิต ชีต เซย ไม่มีเสน่ห์ ซึ่งเป็นความชอบกลเพราะต่อมารสนิยมบกพร่อง ทำให้ชีวิตไม่รู้จักของดี นอกจากนี้ ราชบัณฑิตยสถาน (2554, ย่อหน้า 1) ก็ยังได้ให้ความหมายของคำว่า "ชอบกล" ไว้ว่า แปลกผิดปกติ ถ้าหากแปลความคำว่า "คนใดที่ไม่มีดนตรีการ ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก" ให้เป็นที่เข้าใจง่าย จึงหมายถึง คนใดที่ไม่มีมารสนิยมชมชอบในดนตรี เป็นคนที่มีอุปนิสัยจิต ชีต เซย ไม่มีเสน่ห์ และแปลกผิดปกติ ดังนั้น การมีความนิยมชมชอบในดนตรีจึงเป็นเรื่องปกติวิสัยของบุคคลโดยทั่วไป และนับเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้บุคคลเป็นจำนวนมากซึ่งต้องการให้ตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติเครื่องดนตรีชนิดใดชนิดหนึ่ง มุ่งหน้าเข้าสู่การเรียนดนตรี ทั้งรูปแบบการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

หากแต่ไม่ใช่ผู้เรียนดนตรีทุกคนจะประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรี โดยในความเป็นจริงแล้วมีผู้เรียนดนตรีมากมายที่ถนัดใจและล้มเลิกการเรียนดนตรีกลางคัน อันเนื่องมาจากการปฏิบัติเครื่องดนตรีนั้น เป็นทักษะประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นความชำนาญหรือความสามารถในการกระทำหรือการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนหรือการกระทำบ่อยๆ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555, หน้า 499) ผู้เรียนดนตรีจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างหนัก และต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในระหว่างการฝึกฝน ซึ่งผู้เรียนดนตรีที่ถนัดใจและล้มเลิกการเรียนดนตรี ก็คือ ผู้ที่ไม่สามารถเอาชนะอุปสรรค จึงไม่สามารถไปถึงซึ่งความสำเร็จในการเรียนดนตรีได้ดังที่ใจหวังไว้ ดังนั้น นอกจากผู้สอนดนตรีจะมีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนดนตรีให้แก่ผู้เรียนแล้ว ผู้สอนควรมีบทบาทในการพัฒนาปัจจัยภายในตัวผู้เรียนควบคู่กันไปด้วย เนื่องจากการเรียนการสอนดนตรีเป็นการถ่ายทอดสาระทางดนตรี จึงเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาโดยตรงในแง่ของพฤติกรรมและความคิดของมนุษย์ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561, หน้า 107) การพัฒนาปัจจัยภายในตัวผู้เรียนนับเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียน โดยความพร้อมในทางจิตวิทยา หมายถึง สภาพที่ผู้เรียนมีวุฒิภาวะในด้านต่างๆ ครบถ้วนแล้ว พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความพร้อมแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความพร้อมทางอารมณ์ 2) ความพร้อมทางกาย และ 3) ความพร้อมทางสติปัญญา ความพร้อมเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้สอนดนตรีต้องเตรียมให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561, หน้า 115-116) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมความพร้อมทางอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการช่วยผู้เรียนดนตรีให้สามารถเอาชนะอุปสรรคที่ต้องพบในระหว่างการฝึกฝนได้

อุปสรรคที่ทำให้ผู้เรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรี

บุคคลใดก็ตามที่สมัครใจเข้าสู่การเรียนดนตรีแล้ว ก็นับว่าไม่ได้เป็นเพียงผู้ที่มีความนิยมชมชอบในดนตรีเท่านั้น หากแต่ได้มีการขยับฐานะมาเป็นผู้เรียนดนตรี ซึ่งการฝึกซ้อมซ้ำๆ เพื่อให้เกิดทักษะทางดนตรีย่อมจะสร้างความสนิทแนบแน่นกับดนตรีขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง โดยระหว่างการฝึกซ้อม นอกจากผู้เรียนจำเป็นต้องคำนึงถึงการนับจังหวะ รูปแบบของนิ้ว มือ เท้า หรือปาก และคุณภาพของเสียงดนตรีที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้เรียนยังต้องพบเจอกับอุปสรรค

ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง ส่งผลให้มีผู้เรียนดนตรีจำนวนมากล้มเลิกการเรียนดนตรี อุปสรรคดังกล่าว ก็คือ ความเจ็บปวด ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 แบบ ได้แก่

1. ความเจ็บปวดทางกาย ผู้เรียนเครื่องสาย เช่น กีตาร์หรือไวโอลิน จะต้องพบกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับนิ้วของมือที่ใช้กดสาย รวมถึงความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ ผู้เรียนเครื่องเป่า เช่น แซกโซโฟนหรือทรัมเปท ก็ต้องพบกับความเจ็บปวดที่ปาก ซึ่งเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ผลิตเสียงของเครื่องเป่าให้ดังขึ้น ความเจ็บปวดทางกายจึงเป็นอุปสรรคใหญ่อย่างหนึ่งในการฝึกซ้อม ทำให้ผู้เรียนดนตรีถึงขั้นถอดใจ (คมชัดลึก, 2560, ย่อหน้า 5)

2. ความเจ็บปวดทางอารมณ์ ผู้เรียนเปียโนหรือกลองชุด แม้จะไม่ต้องพบกับความเจ็บปวดทางกาย แต่ก็ต้องพบกับความเจ็บปวดทางอารมณ์ อันเกิดจากความรู้สึกหงุดหงิดหรืออาจรุนแรงจนถึงความโกรธโมโห จากการที่ตนเองไม่สามารถแยกประสาทของนิ้วหรือมือและเท้าทั้งสองข้างได้ ซึ่งก็มีผู้เรียนดนตรีจำนวนมากที่เลิกเรียนดนตรีโดยมีสาเหตุจากการเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อปฏิบัติไม่ได้ดังใจนึก (มนัส พันธวงศ์ราช, 2545, หน้า 24)

อันที่จริงแล้ว ความเจ็บปวดทางอารมณ์นั้น เป็นความเจ็บปวดที่ผู้เรียนดนตรีทุกคนจะต้องพบ เนื่องจากไม่มีใครสามารถปฏิบัติเครื่องดนตรีได้ตั้งแต่ครั้งแรก นักดนตรีทุกคนล้วนมีช่วงเวลาที่ยรู้สึกเบื่อหน่ายกับการฝึกซ้อมที่ไม่เป็นไปดังที่ใจต้องการ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ผู้เรียนดนตรีที่พบความเจ็บปวดทางกาย จึงเป็นผู้เรียนที่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดทั้งสองแบบ

นอกจากความเจ็บปวดแล้วความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของผู้เรียนดนตรีก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรี กล่าวคือ ก่อนเข้าสู่การเรียนดนตรีนั้น ผู้เรียนดนตรีบางส่วนอาจมีความเข้าใจว่าการปฏิบัติเครื่องดนตรีเป็นเรื่องง่าย ทั้งนี้ เป็นเพราะได้เห็นนักดนตรีปฏิบัติเครื่องดนตรีจากสื่อต่างๆ ก็ทำให้เกิดความคิดและมองเพียงผิวเผินว่าการปฏิบัติเครื่องดนตรีเป็นเรื่องที่ไม่มีความซับซ้อนและใครๆ ก็น่าจะสามารถทำได้ อย่างง่ายๆ ซึ่งก็นับได้ว่าเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไป เพราะในความเป็นจริงแล้ว นักดนตรีทุกคนล้วนต้องผ่านการฝึกฝนอย่างหนัก จึงจะสามารถปฏิบัติเครื่องดนตรีได้อย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อเริ่มต้นเรียนดนตรีแล้ว พบว่าการปฏิบัติเครื่องดนตรีไม่ได้ง่ายดังที่ตามองเห็น จึงถอดใจเลิกเรียนดนตรีไปในที่สุด

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีผู้เรียนดนตรีมากมายที่เลิกเรียนดนตรีกลางคัน แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีผู้เรียนดนตรีอีกเป็นจำนวนมากที่สามารถเอาชนะอุปสรรคซึ่งผู้เรียนดนตรีต้องพบเจอเป็นประจำระหว่างการฝึกซ้อม จนไปถึงซึ่งความสำเร็จได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนดนตรี

จากการที่มีทั้งบุคคลที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรี จึงมีผู้ที่สนใจทำการศึกษาในประเด็นดังกล่าว จนมีงานวิจัยหลายชิ้นได้ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนดนตรี ทั้งรูปแบบการศึกษาในระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยได้แบ่งปัจจัยที่นำมาทำการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ปัจจัยภายใน เช่น แรงจูงใจไม่สั่นไหว บุคลิกภาพ ทักษะต่อการเรียน นิสัยทางการเรียน ความทะเยอทะยาน ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบต่อตนเอง

2. ปัจจัยภายนอก เช่น สัมพันธภาพระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน สัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนกับเพื่อน บรรยากาศระหว่างการเรียนรู้ สถานการณ์ที่เรียน สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน การสนับสนุนของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง

งานวิจัยหลายชิ้นได้ผลการวิจัยออกมาในทิศทางเดียวกัน คือ ปัจจัยภายในส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน ดนตรีมากกว่าปัจจัยภายนอก เช่น ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรี เนื่องจาก วิชาดนตรีนั้น จะมีความซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ ในด้านเทคนิคการปฏิบัติ และด้านความรู้สึกที่ต้องอาศัยประสบการณ์ และความชำนาญ (อดิพร นฤนาทชีวิน, 2547, หน้า 66) ปัจจัยภายใน ได้แก่ นิสัยทางการเรียน ความทะเยอทะยาน ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน สัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนกับเพื่อน และบรรยากาศระหว่างการเรียนรู้การสอน ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ศศิวิมล ช่างเรียน, 2548, บทคัดย่อ) ปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะในการเรียนดนตรีสากล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลกระทบที่สุดไปหาปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ได้แก่ นิสัยทางการเรียนดนตรี ทักษะคิดต่อการเรียน ดนตรี และการสนับสนุนของผู้ปกครอง (ศุภกัญญา ปานทองดี, 2553, หน้า 78) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาเครื่องดนตรีปฏิบัติสากล โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุดไปหาปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกน้อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.426 บรรยากาศการเรียน การสอน มีค่าเท่ากับ 0.195 และสัมพันธภาพระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน มีค่าเท่ากับ 0.190 (พงษ์ศิธร เสรีรัตน์, 2554, หน้า 59)

จากผลวิจัยที่ได้ยกตัวอย่างมาข้างต้น บ่งชี้อย่างชัดเจนว่าผู้เรียนไม่ว่าจะเป็นผู้เรียนที่อยู่ในรูปแบบการศึกษา ในระบบ หรือการศึกษาตามอัธยาศัยจะประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรีได้ ก็ด้วยการมีปัจจัยภายในที่ดี

ปัจจัยภายในหลักที่ผู้เรียนดนตรีจำเป็นต้องมี

หากการมีปัจจัยภายในที่ดีส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนดนตรี ดังนั้น จึงเกิดคำถามที่น่าสนใจขึ้นว่า จากปัจจัยภายในอันหลากหลาย ปัจจัยภายในใดกันแน่ที่ควรเป็นปัจจัยภายในหลักที่ผู้เรียนจำเป็นต้องมี เพื่อที่จะทำ ให้เรียนดนตรีได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งจากการที่ผู้เขียนได้ค้นคว้างานวิจัย บทความ และหนังสือ ทำให้ได้ทราบ ถึงคุณลักษณะที่ดีของผู้เรียนดนตรี เช่น บุคคลที่จะเรียนดนตรีได้ดีต้องเป็นผู้ที่มีความอดทน ไม่ย่อท้อ ขยันหมั่นเพียร และมีวินัยในการฝึกซ้อม เพราะทักษะทางดนตรีย่อมเกิดจากการการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ (องอาจ อินทนิเวศ, 2555, หน้า 145) สิ่งที่สำคัญในการหัดปฏิบัติเครื่องดนตรี คือ วินัย กำลังใจ และความอดทน เพราะหากไม่ทุ่มเท กับการฝึกซ้อม ก็ไม่มีวันที่จะปฏิบัติเครื่องดนตรีได้เลย (ปิยชี-เทโร, 2562, ย่อหน้า 4) การตั้งใจเรียนและมุ่งมั่นฝึกซ้อม อย่างมีประสิทธิภาพ มีความขยันหมั่นเพียร มีความทรหดอดทนสูง ไม่เบื่อง่าย สนุกกับการเรียน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามเวลา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาเครื่องดนตรี ปฏิบัติสากลของผู้เรียน โดยการเรียนรู้ดนตรีนั้นจำเป็นต้องมีสิ่งเหล่านี้ (ศศิวิมล ช่างเรียน, 2548, หน้า 74) ผู้เรียนที่มี ลักษณะร่าเริง ชอบการแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มากๆ ในเวลาน้อยๆ มีความมานะอดทน พยายามทำงาน

อย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ ชอบฟังฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล จะมีความมุ่งมั่นในการเรียนดนตรี และมีความพยายามในการฝึกซ้อมปฏิบัติดนตรีให้ได้ดี (เบญจพร คูอุทัย, 2552, หน้า 77) นิสัยทางการเรียนดนตรี หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความพึงพอใจ และมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้ ให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วย ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรค มีความคิดริเริ่ม ขยัน อดทน รับผิดชอบ ฟังตนเอง และมีความภูมิใจในผลการเรียนของตน (ศุภัญญา ปานทองดี, 2553, หน้า 74-75) ผู้เรียนที่เริ่มฝึกฝนการบรรเลงดนตรีต้องใช้ความมานะ ความพยายาม และความอดทนสูง เพราะการฝึกฝนดนตรีต้องใช้เวลาฝึกยาวนานมาก นับตั้งแต่ฝึกหัดหยิบจับถือเครื่องดนตรี การฝึกหัดเบื้องต้น การฝึกไล่เสียงไปจนถึงการฝึกบรรเลงเพลง ซึ่งต้องใช้เวลานานนับเดือนนับปีกว่าที่จะสามารถบรรเลงดนตรีได้ดี ดังนั้น ผู้เรียนต้องเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อการฝึกซ้อม และผู้เรียนต้องมีความอดทนสูง หากผู้เรียนไม่อดทน จะไม่สามารถบรรเลงดนตรีเป็น (พีระชัย ลีสมบูรณ์ผล, 2561, หน้า 88, 128, 160)

จากคุณลักษณะที่ดีของผู้เรียนดนตรีข้างต้น ปรากฏคำสำคัญหลายคำ แต่เมื่อได้วิเคราะห์แยกแยะคำต่างๆ เป็นอย่างดีแล้วพบว่า คำที่ถูกกล่าวถึงบ่อยครั้งที่สุด คือ คำว่า “อดทน” จึงสรุปได้ว่า ปัจจัยภายในหลักที่ผู้เรียนดนตรี จำเป็นต้องมี ก็คือ ความอดทน ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับธรรมชาติของทักษะทางดนตรี ที่ย่อมเกิดขึ้นได้จากการฝึกซ้อม โดยการฝึกซ้อม ก็คือ การเอาชนะอุปสรรคให้ได้ ยิ่งฝึกซ้อมมากก็ยิ่งเจออุปสรรคมาก ยิ่งเหนื่อยมาก ยิ่งลำบากมาก แต่ก็ทำให้เกิดทักษะมากขึ้นตามไปด้วย (ณัฐพงษ์ ทองน้อย, 2556, ย่อหน้า 10) ดังนั้น ความอดทนจึงเป็นปัจจัย ภายในหลักที่ผู้เรียนดนตรีต้องมี เพื่อใช้รับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกซ้อมนั่นเอง โดยความอดทนเป็นการ สะท้อนถึงความฉลาดหรือสติปัญญาที่เรียกว่า Adversity Quotient ซึ่งใช้อักษรย่อว่า AQ (เอคิว)

ทำความเข้าใจกับเอคิว

เอคิวเป็นแนวคิดที่ได้มีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 25 ปี โดยผู้ที่ริเริ่มทำการศึกษาและเผยแพร่ แนวคิด คือ พอล จี. สโตลทซ์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552, หน้า 2, 5) สโตลทซ์ ได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า Adversity Quotient เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจวิธีการเอาชนะ อุปสรรคในชีวิตของผู้คน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551, หน้า 344) โดยในประเทศไทยได้มีบุคคลจากแวดวงต่างๆ ทั้งแวดวงธุรกิจ จิตวิทยา การศึกษา ฯลฯ นำแนวคิดของ สโตลทซ์ ไปใช้อย่างกว้างขวาง ทำให้เอคิวถูกเรียกในภาษาไทย ด้วยมากมายหลายชื่อ เช่น ความสามารถในการฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก, ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และเอาชนะปัญหา, ความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ, เชี่ยวชาญชนะปัญหาและอุปสรรค, เชี่ยวแห่งความอด/ความอดทน ฯลฯ สำหรับชื่อที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาอย่างเป็นทางการ ราชบัณฑิตยสถานได้ทำศัพท์บัญญัติไว้ในพจนานุกรม ศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน โดยเรียกชื่อเอคิวว่า “ระดับความสามารถเผชิญและฝ่าอุปสรรค” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555, หน้า 18)

สโตลทซ์ ได้ให้ความหมายของเอคิวใน 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) เอคิวเป็นโครงสร้างของกรอบแนวคิดใหม่ เพื่อการเข้าใจและขยายแ่งมุมแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น ซึ่งสร้างขึ้นจากพื้นฐานที่พิสูจน์ได้จากผลงานวิจัยที่โดดเด่น เสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสาน และสามารถประยุกต์ใช้ได้ โดยให้คำจำกัดความใหม่ว่า “อะไรที่จะทำให้ได้รับ

ความสำเร็จ” 2) เอคิ คือ เครื่องวัดและประเมินว่า บุคคลจะตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร โดยเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึก ซึ่งสามารถประเมิน เข้าใจ และแก้ไขได้ และ 3) เอคิเป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะช่วยปรับปรุงการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อภาวะวิกฤติ ความยากลำบาก หรือความโชคร้าย เมื่อผสมผสานรูปแบบทั้งสามเข้าด้วยกัน เอคิจึงหมายถึงความรู้ใหม่ การประเมิน และเครื่องมือสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นชุดที่สมบูรณ์สำหรับทำความเข้าใจ ตลอดจนการพัฒนาส่วนประกอบพื้นฐานในชีวิตประจำวันของบุคคล และการทะยานสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 22-24) จากคำกล่าวของ สดอลทซ์ ข้างต้นบ่งชี้ว่า เอคิส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล

โดยนอกจากการศึกษาวิจัยของ สดอลทซ์ ซึ่งเป็นเจ้าของแนวคิดแล้ว ยังมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่ยืนยันถึงความสัมพันธ์ระหว่างเอคิกับความสำเร็จของบุคคลต่างๆ เช่น เอคิมีผลทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ภูมิบดีนทร์ หัตถนิรันดร์, 2547, หน้า 79) เอคิทำให้พนักงานบริษัทเอกชนมีความสำเร็จในอาชีพต่างกัน โดยพนักงานที่มีเอคิสูงมีความสำเร็จในอาชีพสูงกว่าพนักงานที่มีเอคิต่ำ (พรทิพย์ นาคพงศ์พันธ์, 2551, หน้า 93, 100) และเอคิเป็นสิ่งสำคัญในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างนักประดิษฐ์ที่เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นผู้สร้างบริษัทใหม่ขึ้นด้วยตนเองกับบุคคลทั่วไปที่ทำงานเป็นลูกจ้างของบริษัท นอกจากนี้ เอคิยังมีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จอย่างสูง ซึ่งวัดความสำเร็จดังกล่าวได้ด้วยรายได้ส่วนบุคคล (Markman, 2002, para.1) จากงานวิจัยที่ได้ยกตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่าเอคิส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคลในทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ และในหลากหลายสาขาอาชีพ ทั้งนักเรียน พนักงานบริษัทเอกชน นักประดิษฐ์ และเจ้าของธุรกิจ อันเป็นข้อพิสูจน์ว่าบุคคลที่มีเอคิสูงย่อมมีความอดทนและพลังในการฝ่าฟันอุปสรรคมาก จึงมีผลงานมากทำให้ประสบความสำเร็จมาก (วิทยา นาควัชระ, 2544, หน้า 91, 93)

ในการศึกษาวิจัยเอคิของแต่ละบุคคลมักเป็นการศึกษาตามองค์ประกอบย่อยๆ จำนวน 4 องค์ประกอบ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551, หน้า 160-187) ได้อธิบายว่า การแบ่งเอคิเป็นองค์ประกอบย่อยๆ จะช่วยให้แต่ละบุคคลทราบว่าจะองค์ประกอบใดเป็นจุดอ่อนของตนเองที่ต้องพัฒนา และองค์ประกอบใดเป็นจุดแข็งที่ต้องรักษาไว้ โดยองค์ประกอบของเอคิทั้ง 4 องค์ประกอบเรียกรวมกันเป็นตัวย่อว่า CO₂RE ประกอบไปด้วย

1. ความสามารถในการควบคุม (Control: C) การเริ่มต้นโดยการรับรู้ว่าคุณสมบัติที่เกิดขึ้นแล้ว ยังเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันจากความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่อาจช่วยเหลือตนเองได้ และเป็นพลังที่ช่วยปกป้องให้รอดพ้นจากความสิ้นหวัง ยิ่งบุคคลรับรู้ความสามารถในการควบคุมได้มากเท่าใด ย่อมทำให้เกิดพลังในการปรับเปลี่ยนรูปแบบและจุดมุ่งหมายในความคิดของตนเอง อันจะนำไปสู่แนวทางการมีอำนาจในตนเอง และการปฏิบัติเชิงรุกในการแก้ไขปัญหาได้รวดเร็วได้มากขึ้นเท่านั้น ซึ่งองค์ประกอบ C นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ซึ่งจะส่งผลกระทบไปถึงองค์ประกอบอื่นของเอคิด้วย

2. จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของ (Origin and Ownership: O₂) หากพิจารณาอย่างผิวเผิน จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของอาจมีความคล้ายคลึงกัน แต่เมื่อพิจารณาอย่างใกล้ชิดแล้ว จะพบว่า จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของมีความแตกต่างกันอย่างมาก ดังนี้

2.1 จุดเริ่มต้นของปัญหา (Origin: O_i) จุดเริ่มต้นของปัญหาเกี่ยวข้องกับการกล่าวโทษตนเอง เมื่อเกิดอุปสรรค บุคคลที่มีเอคิวต่ำมีแนวโน้มจะกล่าวโทษตนเองอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง โดยมองว่าตนเองเพียงคนเดียวที่เป็นสาเหตุ หรือจุดเริ่มต้นของปัญหาทั้งหมด ซึ่งเป็นการทำลายความมั่นใจ ความหวัง และการเห็นคุณค่าตนเอง อย่างไรก็ตาม การกล่าวโทษตนเองในปริมาณที่พอเหมาะและถูกต้องนั้น จะทำให้มีโอกาสพิจารณาถึงสิ่งอื่นหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกว่า อาจเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของอุปสรรค ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสวมบทบาทที่เป็นจริงในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยให้ได้เรียนรู้จากความผิดพลาด อันนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคที่คล้ายกันอีกครั้ง นอกจากนี้ ยังนำไปสู่การรู้สึกผิด ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถสร้างแรงจูงใจอันมีพลังได้

2.2 ความเป็นเจ้าของ (Ownership: O_w) ความเป็นเจ้าของ คือ ความเต็มใจที่จะเข้าไปเป็นเจ้าของผลลัพธ์ที่เป็นผลจากสถานการณ์เลวร้าย และยินดีรับผิดชอบต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ในสัดส่วนที่ควรจะเป็น เจ้าของอย่างแท้จริง ไม่หลีกเลี่ยงหน้าที่หรือปิดความรับผิดชอบ ไม่ว่าตนเองจะเป็นสาเหตุของอุปสรรคหรือไม่ก็ตาม ซึ่งความรับผิดชอบดังกล่าว เป็นหนทางที่จะขยายแรงจูงใจในการลงมือแก้ไขอุปสรรคที่อยู่ตรงหน้า โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่นง่าย ๆ

3. การแพร่กระจายของปัญหา (Reach: R) การแพร่กระจายของปัญหา คือ การไม่ยอมให้เกิดการขยายตัวของปัญหาไปสู่พื้นที่อื่นของชีวิต หรือสร้างความมืดมัวให้แก่จิตใจสำนึกของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะหากบุคคลใดสามารถจำกัดการแพร่กระจายของปัญหาไว้ได้ดี ย่อมมองเห็นปัญหาตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้ต้นตอระลอกน้อยลงและรู้สึกถึงการมีอำนาจในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้คิดหาวิธีและทำการแก้ปัญหาได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลจัดการกับความยุ่งยากของชีวิต ความคับข้องใจและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ความยืดหยุ่นของปัญหา (Endurance: E) ความยืดหยุ่นของปัญหา เป็นส่วนสุดท้ายของ CO_2RE ซึ่งองค์ประกอบส่วนสุดท้ายนี้ เกี่ยวข้องกับการรับรู้ในตนเองว่าปัญหาอุปสรรคจะอยู่ยาวนานเท่าใด โดยการรับรู้ ความยืดหยุ่นของปัญหานี้สัมพันธ์กับการรับรู้สาเหตุของปัญหา ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมากระหว่างบุคคลที่ให้เหตุผลของปัญหาอุปสรรคว่าเป็นบางสิ่งที่อยู่เพียงชั่วคราวกับบุคคลที่ให้เหตุผลของปัญหาอุปสรรคว่าเป็นบางสิ่งที่อยู่ถาวรตลอดไป กล่าวคือ บุคคลที่รับรู้ว่าการล้มเหลวเกิดจากความพยายามที่ไม่เพียงพอของตนเอง (เป็นสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้) จะมีความอดทนมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าการล้มเหลวเกิดจากการด้อยความสามารถของตนเอง (เป็นสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้) การรับรู้สาเหตุของปัญหาเกิดจากสิ่งชั่วคราวที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้นั้น ทำให้บุคคลไม่ยอมล้มเลิก และมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ส่งผลให้บุคคลมีพลังและมีความสามารถสูงขึ้นในการลงมือแก้ปัญหา ซึ่งทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในโอกาสหน้า

การพัฒนาเอคิวด้วยลำดับขั้นตอน LEAD

ผู้สอนดนตรี ไม่ว่าจะเป็นผู้สอนในรูปแบบการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ หรือการศึกษาตามอัธยาศัยก็ตาม โดยปกติมักจะไม่สามารถเลือกผู้เรียนได้ ทำให้ผู้สอนย่อมพบเจอกับผู้เรียนดนตรีที่มีความหลากหลาย ทั้งผู้เรียนที่มีเอคิวสูงที่พร้อมจะหมั่นเพียรในการเรียนดนตรี และผู้เรียนที่มีเอคิวต่ำที่พร้อมจะล้มเลิกการเรียนดนตรีได้ตลอดเวลา ดังนั้น ในเมื่อผู้สอนหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องพบกับผู้เรียนที่มีระดับเอคิวหลากหลาย ผู้สอนจึงควรมีความเข้าใจ

และทัศนคติในเบื้องต้นก่อนว่า หากผู้เรียนคนใดมีเอคิวสูงก็นับเป็นเรื่องดีมาก แต่ในทางกลับกันหากผู้เรียนคนใดมีเอคิวต่ำ นั้นไม่ใช่ความผิดหรือความตั้งใจของผู้เรียน

เอคิวของผู้เรียนแต่ละคนเป็นผลที่เกิดจากการพัฒนาโดยประสาทในสมองที่เริ่มต้นเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุ 16 ปี จนกระทั่งสิ้นสุดเมื่ออายุ 23 ปี (สตอลทซ์, ม.ป.ป. อ้างอิงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552, หน้า 23) โดยเอคิวของผู้เรียนจะสูงหรือต่ำนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในหลายอย่าง ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเอคิวมากที่สุด คือ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ (ปรีรักษ์สร อูปชิต, 2557, หน้า 78) โดยผู้เรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวดกวดขันจะมีเอคิวสูงกว่าผู้เรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (เกษร ภูมิดี, 2546, หน้า 86) รวมถึงครู อาจารย์ กลุ่มเพื่อน และบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้เรียนเมื่อในวัยเด็กก็มีผลต่อเอคิวเช่นเดียวกัน (คาร์รอล เวคค์, ม.ป.ป. อ้างอิงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552, หน้า 23) นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมในภูมิสำเนาที่ผู้เรียนเติบโตยังส่งผลต่อเอคิวได้อีกด้วย (อรรถพล ระวังโรจน์, 2547 อ้างอิงใน วัชรภรณ์ อ่อนน้อม, 2554, หน้า 21) ปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวได้ถูกหลอมรวมกัน จนกลายเป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกเมื่อพบกับอุปสรรค อันเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่อนขึ้น ซึ่งการตอบสนองนี้ บางครั้งเป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติที่มาจากส่วนที่ลึกเกือบจะที่สุดของสมอง (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545, หน้า 103)

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าในด้านสมองใยประสาทที่เป็นตัวกำหนดระดับเอคิวจะสิ้นสุดการพัฒนาเมื่อบุคคลอายุ 23 ปี แต่เอคิวยังสามารถถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้มีระดับสูงขึ้นได้ ไม่ว่าผู้เรียนคนใดจะเป็นผู้เรียนในวัยใด หรือมีเอคิวอยู่ในระดับใดก็ตาม (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545, หน้า 104; อีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, 2551, หน้า 23) จึงนับได้ว่าเอคิวเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่สามารถเสริมสร้างได้ในทุกช่วงของชีวิต อีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ (2551, หน้า 220-263) ได้เสนอเทคนิคที่เรียกว่าลำดับขั้นตอน LEAD ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยในการพัฒนาเอคิวโดยใช้วิธีการโต้แย้งความคิดเดิมของตนเองที่นำไปสู่การพ่ายแพ้ต่ออุปสรรค และตั้งใจสร้างรูปแบบความคิดใหม่ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง จนนำไปสู่การมีลักษณะนิสัยใหม่ในที่สุด ลำดับขั้นตอน LEAD แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน โดยขั้นตอนที่หนึ่งถึงสาม เน้นการจัดระบบความคิด ส่วนขั้นตอนที่สี่เป็นการลงมือกระทำอย่างมีความหมาย ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (Listen to Your Adversity Response = L)

การฟังการตอบสนองอุปสรรคเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากระบบความคิดเดิมที่ฝังอยู่ภายในจิตใจ จนสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีเมื่อพบเจอกับอุปสรรค ขั้นตอน L เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความรู้สึกลงต่อความคิดทางลบที่กำลังก่อตัวขึ้น ซึ่งการฝึกฝนดังกล่าวเป็นการปลูกฝังสัญญาณไว้ในสมอง ซึ่งเมื่อสัญญาณดังกล่าวมีความเข้มข้นเพียงพอ ก็จะมีพลังในการกระตุ้นให้สมองตื่นตัว และเกิดความตระหนักรู้ต่อความคิดที่มีต่ออุปสรรค เพื่อให้มีเวลาเพียงพอที่จะปรับการตอบโต้ต่ออุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจสาเหตุทั้งหมดและความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ (Explore All Origins and Your Ownership of the Result = E)

การสำรวจสาเหตุทั้งหมดและความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ ช่วยให้เกิดการรับรู้ความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อผลของอุปสรรค ซึ่งนับเป็นการขยายความสามารถในการควบคุม ตาม CO₂RE ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกถึงอำนาจในการ

ตอบสนองตามที่ตนเองต้องการ การรับรู้ถึงความรับผิดชอบยังเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียกร้องให้เกิดการกระทำ เพื่อแก้ไขอุปสรรคอีกด้วย โดยขั้นตอน E เป็นการตั้งคำถามกับตนเองเกี่ยวกับองค์ประกอบจุดเริ่มต้นของปัญหา (O_p) และความเป็นเจ้าของ (O_w) ในมุมมองย้อนกลับ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากพฤติกรรมของตนเอง อันจะนำมาสู่การปรับปรุงตนเองตามบทบาทหน้าที่ด้านต่างๆ ไม่มากกว่าหรือน้อยกว่านั้น ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งไปถึงจุดหมายที่ต้องการ

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์หลักฐาน (Analyze the Evidence = A)

การวิเคราะห์หลักฐานเป็นการตั้งคำถามกับตนเองเกี่ยวกับการแพร่กระจายของปัญหา (R) และความยืดหยุ่นของปัญหา (E) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต่อต้านความคิดหยวนะ ซึ่งเป็นความคิดทางลบเกินจริงที่จะส่งผลต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคของบุคคล โดยเน้นหนักที่การแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริง ซึ่งมีหลักฐานหรือข้อพิสูจน์กับสมมุติฐานที่คิดไปเอง เมื่อสามารถกำจัดความคิดหยวนะออกไปได้ บุคคลจะรับรู้ความสามารถในการควบคุมของตนเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าอุปสรรคจะใหญ่แค่ไหนก็ตาม บุคคลจะยังคงมีความสามารถในการควบคุมได้ในระดับหนึ่งเสมอ ซึ่งความสามารถในการควบคุมเป็นนัยถึงความรับผิดชอบ ที่จะนำมาซึ่งการสู้อย่างไม่ท้อถอยและไม่ปล่อยชีวิตให้ไหลไปตามยถากรรม

ขั้นตอนที่ 4 ทำบางสิ่ง (Do Something = D)

การทำบางสิ่ง เริ่มต้นด้วยการเขียนรายการสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ เพื่อแก้ไขอุปสรรคให้ดีขึ้น เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้พิจารณาว่ามีรายการใดบ้างที่ต้องการข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นเพิ่มเติม รวมถึงแหล่งของข้อมูลดังกล่าว ซึ่งข้อมูลหรือความรู้จะช่วยให้ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง หลังจากนั้น จึงเลือกรายการที่จะใช้เพื่อแก้ไขอุปสรรค โดยต้องกำหนดวันที่และเวลาที่จะลงมือทำอย่างชัดเจน ซึ่งการเลือกรายการดังกล่าว นับเป็นการย้ายตนเองจากรายการต่างๆ มากมาย สู่ความผูกพันที่จะลงมือกระทำจริง ตามวันเวลาที่ได้กำหนดไว้อย่างเฉพาะเจาะจง

การประยุกต์ใช้ลำดับขั้นตอน LEAD เพื่อเสริมสร้างเอคิวในการเรียนการสอนดนตรี

จากทั้งหมดที่ผู้เขียนได้บรรยายไว้ตั้งแต่ต้น ผู้สอนดนตรีคงเริ่มมองเห็นภาพแล้วว่า การจะช่วยผู้เรียนดนตรีให้พัฒนาทักษะทางดนตรีได้นั้น การเสริมสร้างเอคิวให้แก่ผู้เรียนเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็น ดังนั้น นอกจากหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนดนตรีให้แก่ผู้เรียนแล้ว ผู้สอนจึงควรมีบทบาทในการเสริมสร้างเอคิวของผู้เรียนควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ผู้เรียนเอาชนะอุปสรรคที่จะต้องพบเจอเป็นประจำระหว่างการฝึกซ้อมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เริ่มต้นเรียนดนตรี ที่เพิ่งเริ่มเผชิญหน้าทั้งความเจ็บปวดทางกายและความเจ็บปวดทางอารมณ์ เอคิวนับเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้ผู้เริ่มต้นเรียนดนตรีสามารถเรียนได้ตลอดรอดฝั่ง ไม่ล้มเลิกการเรียนดนตรีกลางคัน

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551, หน้า 303-304) ได้เสนอแนะวิธีการนำลำดับขั้นตอน LEAD ไปใช้ เพื่อเสริมสร้างเอคิวของผู้เรียนไว้ว่าไม่ควรเป็นการอธิบายหรือบอกผู้อื่นให้เข้าใจและทำลำดับขั้นตอน LEAD อย่างตรงไปตรงมา เพราะโดยทั่วไปแล้วบุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่ชอบเมื่อถูกกำหนดหรือถูกสั่งให้ทำนั้นทำนี้ ดังนั้น วิธีการที่ดีที่สุดในการเสริมสร้างเอคิวของผู้เรียน คือ การใช้ลำดับขั้นตอน LEAD ในการตั้งคำถามให้ผู้ที่ต้องเสริมสร้างเอคิวตอบ เพื่อให้ค้นพบหลักคิดและทางออกในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่ต้องเสริมสร้างเอคิวได้รับการฝึกฝน

การใช้ลำดับขั้นตอน LEAD ผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งง่าย รวดเร็ว และดีกว่าการพยายามทำความเข้าใจจากคำอธิบาย อีกทั้งยังเป็นการยกระดับการเรียนรู้ให้แก่ผู้ที่ต้องเสริมสร้างเอคิวเพื่อใช้รับมือกับอุปสรรคอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

จากลำดับขั้นตอน LEAD และข้อเสนอแนะของ สตอลทซ์ เกี่ยวกับวิธีการนำลำดับขั้นตอน LEAD ไปใช้เพื่อเสริมสร้างเอคิวของผู้เรียนข้างต้น ผู้เขียนจึงได้นำมาเป็นฐานความคิดในการออกแบบการประยุกต์ใช้ลำดับขั้นตอน LEAD เพื่อเสริมสร้างเอคิวให้แก่ผู้เรียนดนตรี โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 หยุดฝึก เริ่มฟัง (Stop Practicing - Start Listening)

ผู้สอนควรสังเกตผู้เรียนว่า ในระหว่างการเรียนดนตรี เมื่อผู้เรียนฝึกซ้อมเทคนิคการปฏิบัติที่ยังไม่ชำนาญ หรือบรรเลงบทเพลงแล้วผิดซ้ำๆ ที่จุดเดิม ผู้เรียนมีการแสดงออกอย่างไร หากผู้สอนพบว่าผู้เรียนมีการแสดงออกใดๆ ที่บ่งชี้ถึงความหงุดหงิดเกินควรหรือมีความเครียดสูงเกินไปจากการที่ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจ ผู้สอนควรให้ผู้เรียนหยุดพักจากการฝึกซ้อมหรือการบรรเลงบทเพลงดังกล่าว

การหยุดพักเป็นการช่วยหยุดความคิดทางลบที่กำลังก่อตัวขึ้นในสมองของผู้เรียน อันเป็นการขัดขวางการตอบสนองทางลบก่อนที่จะเข้าไปทำอันตรายใดๆ ต่อจิตใจและอารมณ์ หลังจากหยุดพักสักครู่หนึ่ง จนผู้เรียนเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย ผู้สอนจึงเริ่มต้นถามผู้เรียน โดยใช้คำถามที่เรียบง่ายและเป็นกันเอง เช่น “ยากมั้ย” หรือ “ติดขัดตรงไหน” ซึ่งเมื่อผู้เรียนตอบกลับมา ผู้สอนก็ใช้คำถามเพิ่มอีกเล็กน้อย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความหงุดหงิดหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะเป็นการทำให้ผู้สอนได้ฟังการตอบสนองของผู้เรียนที่มีต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น และเป็นการเปลี่ยนการตอบสนองของผู้เรียน จากการตอบสนองอย่างไม่รู้ตัวให้เป็นการตอบสนองทางบวกอย่างมีสติ

นอกจากการหยุดความคิดทางลบของผู้เรียนแล้ว ระหว่างการสนทนา ผู้สอนอาจชี้ให้ผู้เรียนได้เห็นถึงความสำเร็จของการเรียนดนตรีที่ผ่านมา ก็นับเป็นการเสริมแรงให้แก่อารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะสามารถสร้างความเข้มแข็งด้านบวกให้แก่วิธีการตอบสนอง (ธีระศักดิ์ กำปธรณารักษ์, 2551, หน้า 240) อันเป็นการเสริมแรงทางบวกให้แก่ผู้เรียนอีกทางหนึ่งด้วย

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจสาเหตุ ชัดเจนรับผิดชอบ (Explore Origins - Clear Responsibility)

โดยปกติของการเรียนดนตรี เมื่อผู้เรียนกำลังเรียนบทเพลงใดบทเพลงหนึ่งนั้น จะต้องใช้เวลาในการเรียนมากกว่าหนึ่งสัปดาห์ หรือถ้าหากเป็นบทเพลงบรรเลงที่มีความยาวหลายๆ นาทีและมีเทคนิคขั้นสูงที่ซับซ้อน ผู้เรียนดนตรีที่ยังไม่มีทักษะมากนัก อาจต้องใช้เวลาในการเรียนและฝึกซ้อมบทเพลงดังกล่าวหลายเดือน ดังนั้น เมื่อใช้เวลาในการเรียนผ่านมาระยะหนึ่งแล้ว ผู้เรียนยังไม่สามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงได้ในระดับที่ควรจะเป็นย่อมเป็นเรื่องที่ไม่ปกติ

เมื่อผู้สอนได้ฟังการตอบสนองของผู้เรียนที่มีต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นการหยุดความคิดทางลบและนำผู้เรียนสู่การตอบสนองทางบวกอย่างมีสติเรียบร้อยแล้ว ขั้นถัดไป คือ การใช้คำถาม โดยแบ่งคำถามออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. คำถามเพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจสาเหตุทั้งหมดของการที่ไม่สามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงได้ในระดับที่ควรจะเป็น โดยการถามคำถาม เช่น “อะไรบางอย่างที่ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงได้” นอกจากคำถามข้างต้นแล้ว ผู้สอนควรใช้คำถามอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อช่วยชี้แนะให้ผู้เรียนสามารถแยกสาเหตุของอุปสรรคออกเป็น 2 สาเหตุ คือ สาเหตุที่เกิดจากตนเองและสาเหตุที่เกิดจากสิ่งอื่นๆ

2. คำถามเพื่อทบทวนถึงความรับผิดชอบของตนเองต่อการที่ไม่สามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงได้ในระดับที่ควรจะเป็น โดยหลังจากผู้เรียนได้ตอบคำถามในส่วนแรกแล้ว คำถามต่อไป คือ “จากสาเหตุทั้งหมดที่ผู้เรียนตอบมา มีสาเหตุหรือที่เปอร์เซ็นต์ที่เป็นความรับผิดชอบของผู้เรียน”

การตั้งคำถามดังกล่าว มีวัตถุประสงค์เพื่อการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มีต่อหน้าที่ในการฝึกซ้อม และทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมของตนเองที่ยังมีเหนืออุปสรรคอีกด้วย ยิ่งผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมของตนเองได้มากขึ้นเท่าใด ก็จะทำให้ผู้เรียนมีความแข็งแกร่งในการเอาชนะอุปสรรคมากยิ่งขึ้นเท่านั้น เพราะความสามารถในการควบคุมมีพลังในการตัดความสิ้นหวังและความรู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ออกไปจากความคิดของผู้เรียน (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 242) อีกทั้งคำถามดังกล่าว ยังช่วยให้ผู้เรียนไม่กลัวโทษตนเองอย่างรุนแรงเกินจริง จนสูญเสียกำลังใจในการฝึกซ้อมและการเรียนดนตรี อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนนี้ควรจบลงด้วยการกระตุ้นให้ผู้เรียนรับผิดชอบในการปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง เพราะหากปราศจากความรับผิดชอบ การลงมือแก้ปัญหาจะไม่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 แยกแยะจริงเท็จ (True/False Discrimination)

คำถามที่ผู้สอนต้องถามผู้เรียนในขั้นตอนนี้ ก็คือ “จากสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดจากตัวผู้เรียนเอง (ตามคำตอบของผู้เรียนในขั้นตอนที่ 2) มีสิ่งใดบ้างที่ผู้เรียนไม่สามารถควบคุมได้” และ “มีหลักฐานหรือสิ่งใดยืนยันไหมว่า ไม่ว่าจะทำอย่างไรผู้เรียนก็ไม่สามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงดังกล่าวได้” ซึ่งค่อนข้างแน่ใจได้ว่าคำตอบที่ผู้สอนจะได้รับ คือ “ไม่มี” หรือถ้ามีบ้างก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น นั่นหมายความว่า ขณะเมื่อต้องพบอุปสรรคในการเรียนดนตรี ความคิดท้อแท้ ซึ่งชวนให้ท้อถอยที่เกิดขึ้นในสมองไม่ว่าผู้เรียนจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ทั้งหมดล้วนเป็นการด่วนสรุปจากการคาดเดาไปเอง โดยไม่มีหลักฐานใดหรือข้อพิสูจน์ใดมารองรับทั้งสิ้น ซึ่งผลจากการด่วนสรุปดังกล่าว ทำให้ผู้เรียนหยุดการฝึกฝน ยอมรับการพ่ายแพ้ และล้มเลิกการเรียนดนตรีในที่สุด

แน่นอนว่าคำถามดังกล่าวไม่ได้ช่วยให้บทเพลงง่ายลงหรือปฏิบัติได้ดีขึ้น หากแต่เป็นการตั้งคำถาม โดยมีวัตถุประสงค์ในการช่วยผู้เรียนให้สามารถตรวจสอบ ได้แย้ง และกำจัดความคิดหยาบๆ ซึ่งเป็นความคิดทางลบเกินจริงที่จะส่งผลต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคในการเรียนดนตรีของผู้เรียน ด้วยการให้ผู้เรียนได้ไตร่ตรองความคิด ผ่านการตอบคำถามที่ผู้สอนได้ตั้งขึ้น เพื่อแยกแยะความจริงออกจากความเท็จ อันเกิดจากความคิดทางลบที่ผู้เรียนคาดเดาขึ้นมาเองในสมองโดยปราศจากหลักฐานใดๆ รองรับ เมื่อผู้เรียนสามารถแยกแยะความจริงออกจากความเท็จในความคิดของตนเองได้แล้ว ผู้เรียนจะรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมของตนเองที่มีต่ออุปสรรคในระดับที่สูงขึ้นกว่าเดิม อันจะนำมาซึ่งความพยายามในการฝึกซ้อมต่อไป จนกว่าจะถึงเป้าหมายที่ใฝ่หวังไว้

ขั้นตอนที่ 4 ทำให้ดีขึ้น (Make Better)

ขั้นตอนสุดท้ายที่จะช่วยผู้เรียนให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ก็คือ การลงมือทำ อันเป็นสิ่งที่สำคัญในการฝ่าฟันอุปสรรค เพราะหากปราศจากการกระทำก็ย่อมไม่เกิดผลใดทั้งสิ้น ซึ่งคำถามสำหรับขั้นตอนนี้ คือ “ผู้เรียนควรทำอะไร เพื่อให้สามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงดังกล่าวได้สำเร็จ” คำตอบของผู้เรียนที่พอจะคาดเดาได้ก็คือ “การฝึกซ้อมให้มากขึ้น” ซึ่งส่วนของการฝึกซ้อมให้มากขึ้นนี้ ผู้สอนควรช่วยผู้เรียนในการวางแผนการซ้อม เช่น

แบ่งบทเพลงออกเป็นส่วนย่อย แล้วฝึกซ้อมทีละส่วน หลังจากนั้น จึงนำแต่ละส่วนมาบรรเลงต่อเนื่องกัน หรือฝึกซ้อมโดยบรรเลงไปพร้อมกับบทเพลงต้นฉบับ แต่ลดอัตราความเร็วให้ช้าลง เมื่อบรรเลงได้ถูกต้องแล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มอัตราความเร็วขึ้น หรือผู้เรียนควรฝึกซ้อมบันไดเสียงใดก่อนเป็นพิเศษ เป็นต้น หลังจากผู้สอนช่วยผู้เรียนในการวางแผนการซ้อมเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนเขียนรายละเอียดของการฝึกซ้อมที่ผู้เรียนจะทำการซ้อมอย่างชัดเจน โดยต้องมีรายละเอียดอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ฝึกซ้อมวันเวลาใด ฝึกซ้อมนานแค่ไหน ฝึกซ้อมอะไรบ้าง ลำดับของสิ่งที่ต้องฝึกซ้อมเป็นอย่างไร และมีวิธีการฝึกซ้อมอย่างไร และหากผู้เรียนยังมีคำตอบอื่นๆ ของสิ่งที่จะทำ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติเทคนิคหรือบรรเลงบทเพลงดังกล่าวได้ดีขึ้น ผู้สอนก็ให้ผู้เรียนเขียนรายละเอียดอย่างเฉพาะเจาะจงเช่นเดียวกัน

การเขียนรายละเอียดของการฝึกซ้อมที่ผู้เรียนจะทำช่วยให้ผู้เรียนรับรู้ความสามารถในการควบคุมของตนเอง และการลงมือกระทำจริงตามรายละเอียดของการฝึกซ้อมที่ได้เขียนไว้ ก็จะช่วยยกระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมให้สูงขึ้นอีกด้วย ซึ่งเป็นการช่วยจำกัดการแพร่กระจายของปัญหา และเมื่อจำกัดการแพร่กระจายของปัญหาไว้ได้ก็จะช่วยจำกัดความยืดหยุ่นของปัญหาให้สั้นลงต่ออีกทอดหนึ่ง (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 261, 263) ดังนั้น เมื่อสามารถจำกัดทั้งการแพร่กระจายของปัญหาและความยืดหยุ่นของปัญหาไว้ได้ ผู้เรียนก็จะมีจิตใจที่แน่วแน่ในการฝึกซ้อมและไม่เกิดความคิดที่จะล้มเลิกการเรียนดนตรี นอกจากนี้ ผู้สอนควรนำรายละเอียดของการฝึกซ้อมที่ผู้เรียนได้เขียนไว้มาตั้งเป้าหมายของการพัฒนาทักษะในระยะสั้น โดยเป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้เรียน ทั้งนี้ควรเป็นเป้าหมายที่ผู้เรียนสามารถไปถึงได้ในระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ก่อนถึงการเรียนในครั้งถัดไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างความท้าทายในการเรียนให้แก่ผู้เรียน

ข้อพึงระวังในการประยุกต์ใช้ลำดับขั้นตอน LEAD กับผู้เรียนดนตรี คือ ผู้สอนควรพูดคุยและถามคำถามอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ให้ผู้เรียนรู้สึกถึงความแปลกแยกใดๆ ในระหว่างการสนทนา และผู้สอนต้องตระหนักเสมอว่า ส่วนสำคัญของกลยุทธ์ คือ การถามตามลำดับขั้นตอน LEAD จนผู้เรียนตอบคำถามด้วยตนเองว่าจะต้องทำอะไร ไม่ใช่การบอกผู้เรียนว่าผู้เรียนต้องทำอะไร (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 303, 326)

บทสรุป

อุปสรรคระหว่างการฝึกฝนเป็นเรื่องปกติที่ผู้เรียนดนตรีทุกคนจะต้องพบเจอ การจัดการเรียนการสอนดนตรีโดยมุ่งเพียงการพัฒนาทักษะทางดนตรี จึงไม่เพียงพอในการที่จะนำพาผู้เรียนให้ไปถึงซึ่งความสำเร็จในการเรียน ดังนั้น ผู้สอนดนตรีจึงควรตระหนักถึงหน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ผู้สอนควรเป็นผู้ที่มีบทบาทในการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียนในการฝ่าฟันเอาชนะอุปสรรคระหว่างการฝึกฝน ด้วยการเสริมสร้างเอคิวซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายในหลักที่ผู้เรียนดนตรีจำเป็นต้องมี

ผู้เขียนจึงได้ออกแบบการประยุกต์ใช้ลำดับขั้นตอน LEAD ตามแนวคิดของ พอล จี. สตอลท์ซ์ เพื่อเสริมสร้างเอคิวให้แก่ผู้เรียนดนตรี โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) หยุดฝึกเริ่มฟัง 2) สำรวจสาเหตุชัดเจนรับผิดชอบ 3) แยกแยะจริงเท็จ และ 4) ทำให้ดีขึ้น ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวเป็นขั้นตอนที่เน้นการสร้างความสามารถในการควบคุมให้เกิดแก่ผู้เรียน สร้างความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมและเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว จะไม่กล่าวโทษตนเอง

เกินจริง โดยการทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงจุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของ อีกทั้ง ยังเป็นขั้นตอนที่สามารถจัดการกับการแพร่กระจายของปัญหาและความยืดหยุ่นของปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนดนตรีจำนวนมากละทิ้งการเรียนดนตรีกลางคืน ดังนั้น การประยุกต์ใช้ลำดับขั้นตอน LEAD เพื่อเสริมสร้างเอคิวควบคู่ไปกับการจัดการเรียนการสอนดนตรี จึงถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่มีความน่าสนใจ ในการช่วยผู้เรียนให้พัฒนาทักษะทางดนตรีได้เป็นอย่างดีและประสบความสำเร็จในการเรียนดนตรี

เอกสารอ้างอิง

- เกษร ภูมิดี. (2546). การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มี
บุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- คมชัดลึก. (2560). อยากหัดเล่นดนตรี จะเริ่มยังไงดี !! สืบค้น พฤษภาคม 1, 2563,
จาก <https://www.komchadluek.net/news/lifestyle/298683>.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2561). ดนตรีศึกษา: หลักการและสาระสำคัญ (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงษ์ ทองน้อย. (2556). 8 สิ่งที่ต้องมี หากคิดจะเล่นดนตรี. สืบค้น พฤษภาคม 1, 2563,
จาก <https://www.sanook.com/men/491/>.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2551). AQ พลังแห่งความสำเร็จ (พิมพ์ครั้งที่ 3). (แปลจาก Stoltz, Paul G. (1997).
Adversity Quotient @ Work. London: Harper Collins Publishers.) กรุงเทพฯ: บิสคิด.
- ปิยชี-เทโร. (2562). มี 8 ข้อนี้ เล่นดนตรีดีแน่นอน. สืบค้น พฤษภาคม 1, 2563, จาก
<https://www.becteromusiccourse.com/news/4/มี-8-ข้อนี้-เล่นดนตรีดีแน่นอน/>.
- เบญจพร คูอุทัย. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติต่อวิชาดนตรีเพื่อพัฒนาอัจฉริยภาพ (หลักสูตรศิริบุญ)
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไผทอุดมศึกษา เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปริญัสสร อุปชิต. (2557). การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟัน
อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41.
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- พงษ์ศิธร เสรีรัตน์. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาเครื่องดนตรีปฏิบัติสากลของ
นักเรียนระดับเกรด 7-12 โรงเรียนนานาชาติกัณฑ์พัฒน์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรทิพย์ นาคพงศ์พันธ์. (2551). ความฉลาดทางจริยธรรม ความฉลาดทางความคิดสร้างสรรค์ และ
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพ: กรณีศึกษา
บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พีระชัย ลิ้มบุญผล. (2561). รายงานการวิจัยการพัฒนาทักษะสุนทรียะทางดนตรีเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
ในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในจังหวัดราชบุรี. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้าน
จอมบึง.
- ภูมิบดีนทร์ หัตถนิรันดร์. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญา (IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และเชาวน์ปัญญาด้านธรรมจริยธรรม
(MQ) กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- มนัส พันธวงศ์ราช. (2545). **กิตาร์ไฟฟ้าเบื้องต้น** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอ็มไอเอส ซอฟท์เทค.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). **ชอบกล**. สืบค้น มกราคม 3, 2564, จาก <https://dictionary.orst.go.th/>.
- _____. (2555). **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- วัชรภรณ์ อ่อนน้อม. (2554). **ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร่**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยา นาควัชระ. (2544). **วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข (IQ EQ MQ AQ)** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). **เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต** (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิวิมล ช่างเรียน. (2548). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาเครื่องดนตรีปฏิบัติสากลของนักเรียนเตรียมอุดมดนตรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5-6 วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). **เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์.
- ศุภกัญญา ปานทองดี. (2553). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะในการเรียนดนตรีสากลของนักเรียนในโรงเรียนดนตรีเครเซนโด สาขาสยามสแคว์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). **การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค**. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.
- สุกรี เจริญสุข. (2557, พฤษภาคม-มิถุนายน). **วิจัยดนตรี**. *ประชาคมวิจัย*, 20(115), 5-7.
- องอาจ อินทนิเวศ. (2555). **ปฏิบัติกิตาร์**. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- อติพร นฤนาทชีวิน. (2547). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนดนตรีของวัยรุ่นที่เรียนดนตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Markman, G. D. (2002). **Adversity Quotient: The Role of Personal Bounce-back Ability in New Venture Formation**. Retrieved January 25, 2021, from <https://www.semanticscholar.org/paper/ADVERSITY-QUOTIENT%3A-THE-ROLE-OF-PERSONAL-ABILITY-IN-Markman/b9b5afb16736179bc1025ea95056ba5a785782f9>.