

การพัฒนาความสามารถทางดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์

The Development of Music Skill with Alexander Technique

ชนิดา ตังเดชะหิรัญ¹
ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความสามารถทางการเรียนการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้วิธีการของเทคนิคอเล็กซานเดอร์ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลศึกษาทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎีทางการศึกษา แนวคิดทฤษฎีของดนตรีศึกษาดนตรีกับการพัฒนาทักษะทางร่างกายและสมอง วิธีการสอนเครื่องดนตรี แนวคิดของเทคนิคอเล็กซานเดอร์ หลักการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ในทางการสอนดนตรี ตำราที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคอเล็กซานเดอร์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ การสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ โดย Miss Ayumi Akashi เพื่อนำมาออกแบบกิจกรรมการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์และทดลองสอน ผลการวิจัยปรากฏว่า

ผลการพัฒนาความสามารถทางการเรียนการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้วิธีการของเทคนิคอเล็กซานเดอร์ สามารถแบ่งประเด็นการพัฒนาได้ 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาความสามารถทางด้านจิตใจ การพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย การพัฒนาความสามารถทางการซ้อมดนตรี และการพัฒนาความสามารถทางด้านการแสดงดนตรี โดยที่ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์ ทางด้านเนื้อหาและกิจกรรมอยู่ในระดับที่พึงพอใจมาก อันได้แก่ ความพึงพอใจต่อบรรยากาศของการเรียนที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ทางการปฏิบัติ ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ เนื้อหาความรู้ วิธีการฝึกปฏิบัติการบรรเลงดนตรี ความเข้าใจที่กระจ่างในแนวทางการฝึกฝน วิธีการฝึกการผ่อนคลายร่างกาย ส่วนความคิดเห็นทางด้านประโยชน์ในภาพรวมมีความพึงพอใจอย่างมาก อันได้แก่ ความพึงพอใจในการช่วยในการผ่อนคลายจิตใจ นำทักษะปฏิบัติไปใช้ในการออกแสดงดนตรี ช่วยผ่อนคลายร่างกาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติเครื่องดนตรี ความสามารถควบคุมร่างกายในการบรรเลงดนตรี ช่วยในการวางแผนการซ้อมดนตรีอย่างมีเป้าหมาย และช่วยทำให้มั่นใจในการบรรเลง และลดความเครียด

คำสำคัญ: ดนตรีศึกษา; เทคนิคอเล็กซานเดอร์; การปฏิบัติดนตรี

¹อาจารย์ ดร. สาขาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Abstract

The research aims to study the results of the development of teaching and learning ability by using the method of Alexander Technique, and to study music students' satisfaction towards the Alexander Technique. The researchers collected all data including Literature review, Theory of Education, Theory of Music Education, Music and the Development of Physical and Mental Skills, How to Teach Music Instruments, Alexander Technique in music teaching including books and all related research in the area. The researchers have attended a workshop about Alexander Technique given by Miss Ayumi Akashi and also the researchers apply and design activity in teaching Alexander Technique in assigned music class. The results are as follows:

The development of teaching and learning music ability by using the method of Alexander Technique can be divided in 4 parts such as the development of mental skill, physical ability, music practices, and music performances. The students are satisfied in learning and doing activity towards the Alexander Technique. For instance, the satisfaction in learning atmosphere; the session; the content and the method make such a created way and relaxing in practice music. The benefit of learning Alexander Technique can help music students not only relax their own body and mind, but also develop their own music technique in progress way.

Keyword: music education; Alexander Technique; music practice

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษามลการพัฒนาความสามารถทางการเรียนการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้วิธีการของเทคนิคอเล็กซานเดอร์
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์

ที่มาของการวิจัย

ศาสตร์ทางดนตรีนั้น มีหลักการที่ได้รับการยอมรับและพัฒนาสืบเนื่องมาเป็นเวลายาวนาน ดังเห็นได้จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เรื่องการค้นคว้าระบบเสียงของพีธากอรัส (Pythagoras) ตั้งแต่สมัยกรีก (ยุคก่อนคริสตกาล 582-483 ปี) การประพันธ์เพลงของคีตกวีในยุคสมัยต่าง ๆ การเกิดขึ้นของสถาบันดนตรีของยุโรปที่เก่าแก่และสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน วิชาการดนตรียังรวมไปถึงวิชาการทฤษฎีดนตรี ซึ่งนักแต่งเพลงนักดนตรี ครูดนตรีและผู้เรียนดนตรีทุกคนต้องผ่านการศึกษาทฤษฎีดนตรีเบื้องต้น วิชาการปฏิบัติดนตรี การประพันธ์เพลง ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาต่อยอดในแขนงต่าง ๆ ตามความสามารถและความถนัดได้ และวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจและซาบซึ้งต่อการเรียนดนตรีได้ดีที่สุด คือ การให้ความรู้ความเข้าใจด้วยการให้ประสบการณ์การเรียนรู้จริง เช่น การเล่นดนตรี การทำกิจกรรมดนตรี การฟังดนตรี เป็นต้น ในปัจจุบันนี้ ดนตรีถือเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าศาสตร์แขนงอื่น ๆ สมควรจัดเข้าหลักสูตรให้เรียนกันตั้งแต่ปฐมวัย การเรียนดนตรีภาคปฏิบัติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กทุกคน ดนตรีเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สำคัญต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ ดนตรีจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนมากกว่าเพียงแค่เป็นความบันเทิงเท่านั้น

ทางด้าน การเรียนการสอนดนตรีศึกษานั้น มีการพัฒนาก้าวหน้าขึ้นโดยมีวิธีการสอนที่นำเสนอขั้นตอนอย่างง่ายสำหรับเด็ก ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนการสอนดนตรีที่นิยมในวงการศึกษาดนตรีสากล ที่ผู้วิจัยขอแนะนำเพื่อเป็นแนวทาง ได้แก่ การสอนดนตรีของโคดาไล (Kodaly Approach), การสอนดนตรีของดาลโครซ (Dalcroze Approach), การสอนดนตรีของออร์ฟ (Orff Schuwerk) การสอนดนตรีของซูซูกิ (Suzuki Method), และการสอนดนตรีของมอนเตสซอรี (Montessori)

ทฤษฎีการสอนดนตรีที่ได้แนะนำมานี้ เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการสอนดนตรีที่นิยมใช้กันไปทั่วโลก จึงเป็นหลักพิจารณาในเบื้องต้นว่า ในการศึกษาดนตรีต่างประเทศนั้นเน้นความสนใจในการพัฒนาศักยภาพทางดนตรีอย่างมากโดยเฉพาะการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นระดับการเรียนที่มีความเข้มข้นในเนื้อหาทั้งวิชาการทางทฤษฎี และวิชาการทางการปฏิบัติดนตรี

ในทางการปฏิบัติเครื่องดนตรีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องศึกษาทั้งเทคนิคปฏิบัติเครื่องดนตรี บทประพันธ์เฉพาะเครื่องดนตรี การบรรเลงรวมวง การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตีความทางดนตรี กระทั่งถึงการแสดงออกต่อหน้าที่สาธารณชน ซึ่งต้องการอาศัยการฝึกฝน การวางแผนการซ้อม ระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด แต่ทั้งนี้ก็ยังปรากฏอยู่เสมอว่า ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาแม้ว่าจะผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี แต่ด้วยการขาดการฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้เกิดความเครียด ความตื่นเต้น ความกังวลใจ ทำให้ประสิทธิภาพของการแสดงลดลง ดังนั้นครูผู้สอนจึงต้องถ่ายทอดวิธีการควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอาการประหม่า หรือ ควบคุมร่างกายให้สามารถบรรเลงดนตรีต่อสาธารณชนได้อย่างดีแก่ผู้เรียนด้วย และหนึ่งในเทคนิคการสอนนั้น คือ เทคนิคอเล็กซานเดอร์

เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ (Frederick Matthias Alexander) นักแสดงชาวออสเตรเลีย เป็นผู้คิดค้นและพัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1890 เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาการหายใจ เสียงหาย และการที่เขามีน้ำเสียงที่แหบห้าวในช่วงเวลาที่เขาต้องพูดต่อหน้าสาธารณชน เมื่อไม่สามารถพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ด้วยการใช้ยา เขาจึงได้สังเกตและตรวจสอบอย่างพิถีพิถันเกี่ยวกับลักษณะการใช้ร่างกายของเขาระหว่างการพูดและแสดงละคร เขาได้ค้นพบว่า การฝึกซ้อมและการแสดงท่าทางที่ไม่ถูกต้องนี่เองที่ก่อให้เกิดการสร้างความตึงเครียดขึ้นมาจากหน้าทำให้ศีรษะ คอและหลังประสานสัมพันธ์กันไม่ได้ถูกต้อง เขาคิดค้นเทคนิคเพื่อแก้ไขอาการนี้มาจากการสังเกตตัวเองผ่านกระจกหลายบานและหลายมุม จนพบว่าทุกการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกๆ ส่วนล้วนมีผลกับการใช้เสียงทั้งสิ้น ดังที่ สุวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา (<http://www.healthcarethai.com>) ได้กล่าวถึง เทคนิคอเล็กซานเดอร์ (Alexander Technique) ว่าเป็นกระบวนการสอนให้ปรับปรุงการใช้ร่างกายของตนเอง เทคนิคนี้ช่วยให้ได้รู้และเปลี่ยนแปลงนิสัยการใช้ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทำนองอ่านหนังสือ การเดิน การเอน ฯลฯ ที่ไม่ดีและไม่มีประสิทธิภาพ ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าขึ้นในระหว่างที่ประกอบอาชีพและขณะที่ปฏิบัติภารกิจและกิจกิจกรรมประจำวันคนเรามักจะใช้ร่างกายกันแบบผิดๆ โดยไม่รู้ตัว เช่น การเดิน การเล่นเทนนิส การเดินรำ การยืนเข้าคิว ล้างจาน เล่นไวโอลิน หรือนั่งอยู่คอมพิวเตอร์ ล้วนเป็นนิสัยที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ที่สามารถก่อให้เกิดอาการเกร็งและความตึงเครียดในร่างกายเกิดขึ้นได้ การทำงานอย่างถูกสุขลักษณะของทั้งร่างกายและความคิดจิตใจจะถูกแทรกแซงจาก

ความตึงเครียดได้ และเป็นตัวการทำให้รู้สึกว่ามีอิสระในการเคลื่อนไหว

เทคนิคคอเล็กซานเดอร์ มีประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจตนเองโดยเฉพาะทางวิชาชีพดนตรีอย่างยิ่ง ดังที่ Pedro de Alcantara (2013) กล่าวว่า ชีวิตของนักดนตรีเต็มไปด้วยสถานการณ์เครียดมากมาย ซึ่งผ่านการทดสอบ ฝึกซ้อม และการแสดงที่ยากลำบาก เช่น การนั่งเป็นเวลานานในเก้าอี้ที่อึดอัด ความกดดันในการก้าวขึ้นไปบนเวทีเพื่อเผชิญหน้ากับผู้ชมในเวทีขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ซึ่งอาจจะหรือไม่อาจเปิดรับฟังผลงานได้นำเสนอ และยังมีนักดนตรีอีกหลายคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ด้วยความสง่างามและความสมดุล การฝึกฝนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์เพื่อค้นหาความพึงพอใจและความสามารถทางด้านศิลปะในดนตรีของพวกเขาและสร้างอาชีพที่มีประสิทธิผลและยั่งยืน ขั้นตอนทางอ้อมจะนำคุณสู่อุปสรรคเหล่านี้และไปสู่เส้นทางที่จะกลายเป็นนักดนตรีที่มีความสมดุลและประสบความสำเร็จ

ปัจจุบันมีการเปิดสอนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์อย่างเป็นทางการหลายแห่ง มีสมาคมเกี่ยวกับการสอนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์มากมาย และในมหาวิทยาลัยหลายแห่งมีการบรรจุรายวิชาการปฏิบัติเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ในหลักสูตรของศิลปะการแสดงและการปฏิบัติดนตรี ดังนั้นจึงนับเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนดนตรีปฏิบัติ เพราะเทคนิคคอเล็กซานเดอร์สามารถช่วยเหลือทางด้านเคลื่อนไหวร่างกาย และการควบคุมจิตใจได้อย่างดียิ่ง

คณะผู้วิจัยได้ค้นพบจากประสบการณ์การสอนดนตรีในรายวิชาการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรีว่า การฝึกปฏิบัติเครื่องดนตรีเอกสำหรับนิสิตเอกดุริยางคศาสตร์สากล นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา การสอนการปฏิบัติเครื่องดนตรีให้ได้ประสพผลสัมฤทธิ์ที่ดีต้องเกิดจากประสบการณ์ของผู้สอน การพิจารณาการเลือกแบบฝึกหัด การเลือกสรรบทเพลง ให้ผู้เรียนสามารถรับประโยชน์จากการเรียนทั้งทางภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และสามารถประยุกต์ความรู้ที่เรียนในการศึกษาเบื้องสูงขึ้นไป นอกจากนั้นแล้ว เทคนิควิธีการต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนในการบรรเลงดนตรีก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่าสาระความรู้ความทางดนตรี ดังเช่น เทคนิคคอเล็กซานเดอร์ ซึ่งช่วยสนับสนุนในเรื่องการเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของผู้เรียนในการแสดงดนตรี ดังที่หัวหน้าคณะผู้วิจัย คือ อาจารย์ ดร.ชนิดา ตังเดชะหิรัญ ได้เคยศึกษาเทคนิคนี้ในสมัยที่ท่านศึกษาต่อทางด้านการศึกษาเปียโน ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา คณะผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นว่า ในรายวิชาปฏิบัติเครื่องดนตรีนั้น ผู้เรียนควรได้มีโอกาสฝึกประสบการณ์เทคนิคคอเล็กซานเดอร์เพื่อช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้น การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความสามารถทางดนตรีด้วยเทคนิคคอเล็กซานเดอร์” จึงก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านเนื้อหาความรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนการสอนของนิสิตเอกดนตรีในระดับอุดมศึกษา ซึ่งสามารถนำไปขยายผลกับการวางแผนการสอนของอาจารย์ และการปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติดนตรีในเครื่องดนตรีได้ต่อไป

การดำเนินงานและผลงานที่ได้รับจากการวิจัย (โดยสังเขป) พร้อมภาพประกอบที่ 1

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความสามารถทางดนตรีด้วยเทคนิคคอเล็กซานเดอร์” โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิดทฤษฎีทางการศึกษา แนวคิดทฤษฎีของดนตรีศึกษา ดนตรีกับการพัฒนาทักษะทางร่างกายและสมอง วิธีการสอนเครื่องดนตรี แนวคิดของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์



ภาพที่ 1 แสดงการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) การสอนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์

หลักการสอนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ในทางการสอนดนตรี ดำรงที่เกี่ยวกับเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้ทำการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) การสอนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์และการประยุกต์ใช้กับการบรรเลงดนตรี โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญทางการสอนเทคนิคคอเล็กซานเดอร์จากประเทศญี่ปุ่น คือ Miss Ayumi Akashi มาทำกิจกรรม Workshop ณ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งทำให้ได้แนวทางในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถทางดนตรีด้วยเทคนิคคอเล็กซานเดอร์สำหรับผู้เรียนในระดับปริญญาตรี และได้ทำการสอนเพื่อสังเกตพัฒนาการและศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียน ผลการวิจัยมีข้อสรุปดังนี้

(1) แนวทางการจัดเรียนการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้วิธีการของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ จากการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) โดย Miss Ayumi Akashi

จากการศึกษาวิธีการถ่ายทอดการสอนของวิทยากร พบว่า เทคนิคคอเล็กซานเดอร์ มีส่วนช่วยส่งเสริมเรื่องความมีอิสระของการเคลื่อนไหวร่างกาย การรักษาความสมดุลของร่างกาย ความยืดหยุ่นต่อการทำกิจกรรมช่วยในการสนับสนุนการทำงานที่สอดคล้องประสานกันของร่างกาย และช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจ ช่วยทำให้การแสดงของผู้เรียนรู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง และการที่เราเข้าใจหลักการการทำงานของร่างกายมากยิ่งขึ้นนี้ ทำให้ในขณะที่ฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ต้องอาศัยสมาธิในการสังเกตตนเองตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องพิจารณาความสัมพันธ์กับการทำงานของกระดูกสันหลังและศีรษะ ซึ่งเป็นหัวใจของพื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย

การฝึกเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ จะให้เริ่มต้นจากท่าทางพื้นฐานก่อน คือ ท่าทางการนอน ซึ่งเป็นท่าทางพื้นฐานที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงท่าของร่างกายในการพร้อมต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีการจัดท่าและใช้หนังสือหนุนรองคอให้ความสูงมีความเหมาะสมกับศีรษะของผู้ฝึก และให้ผู้ฝึกชันเขาขึ้นเพื่อให้ท่าทางอยู่ในสภาพที่เหมาะสม และให้ผู้ฝึกก็จะได้เรียนรู้โดยการสำรวจตนเองจากการจัดท่าที่ถูกต้อง หลังจาก

นั้นจึงมีการพัฒนาไปสู่ท่าฝึกอื่น ๆ เช่น การเดิน การยืน ซึ่งเน้นให้มีการควบคุมการเคลื่อนไหวด้วยการเคลื่อนไหวของศีรษะก่อนลำตัว และต้องระลึกถึงหลักการนี้เป็นสำคัญ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องความตึงเครียดของคอและไหล่จะหายไป ความสัมพันธ์ของการทำงานที่ง่ายระหว่างหัวคอและกระดูกสันหลังก็จะเกิดขึ้น และช่วยให้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นการยืน การนั่ง เป็นไปอย่างสมดุล และเมื่อนำไปใช้กับการบรรเลงดนตรี หรือ การขับร้องเพลงจะทำให้การเปล่งเสียงร้องออกมาเป็นธรรมชาติด้วยเสียงที่มีประสิทธิภาพ

ท่าทางที่สำคัญต่อการบรรเลงดนตรี ได้พัฒนามาจากการฝึกทำยืนที่เรียกว่า การยืนแบบลิง ซึ่งให้ปฏิบัติโดยการย่อตัวลงเล็กน้อย ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนขาทั้ง 2 ข้างอย่างสมดุล เอนลำตัวช่วงบนไปข้างหน้าเล็กน้อย และให้หลังเกิดน้ำหนักของศีรษะ ซึ่งจะเป็นส่วนนำของร่างกายนับตั้งแต่ คอ ไหล่ แขน หลัง ขา และปลายเท้า ในการเคลื่อนไหว เป็นท่าที่เปลี่ยนวิธีการรับรู้และสัมผัสกับการสอดประสานการทำงานของระบบสนับสนุนร่างกาย ช่วยให้สามารถจัดระเบียบความสัมพันธ์ที่ศีรษะระหว่างหัวและกระดูกสันหลัง ลดความเครียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งเมื่อนำไปใช้กับการบรรเลงเครื่องดนตรีด้วยท่ายืน นักดนตรีสามารถใช้แนวคิดนี้เพื่อการฝึกฝนกับเครื่องดนตรีที่ต้องยืนบรรเลง

การนั่งตามเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ได้พัฒนามาจากท่ายืนแบบลิง และเมื่อนั่งลงบนเก้าอี้ก็ยังคงการใช้รูปแบบของศีรษะเดิมอยู่ ท่านั่งบรรเลงที่ถูกต้องจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติเครื่องดนตรี มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังต้องสำรวจความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในส่วนอื่นของร่างกาย ได้แก่ หลัง คอ และขา ต้องจัดทำท่าให้เหมาะสมนับตั้งแต่คอ การวางขา การเอนหลังและ การวางแขนที่เหมาะสมสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในการบรรเลง (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 แสดงการฝึกเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ให้กับนิสิตสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล

ความสำคัญหนึ่งของการนำเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ไปฝึกปฏิบัติกับเครื่องดนตรี คือ การให้ผู้ฝึกได้บรรเลงตามท่าทางและวิธีที่แต่ละคนคุ้นเคยมาปฏิบัติมาก่อน หลังจากนั้นผู้เชี่ยวชาญจะสังเกตปัญหาจากท่าทางที่ไม่เหมาะสม และช่วยปรับท่าทางใหม่ พร้อมนำการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับการบรรเลงอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น ถ้ามีการก้มคอไปมากเกินไป ทำให้ศีรษะมีแนวโน้มกดลงมากกว่าปกติ ส่งผลให้เสียงที่นักดนตรีบรรเลงมีความแข็งไม่เป็นธรรมชาติ ก็ทำการแก้ไขโดยการยกศีรษะขึ้น และทิ้งน้ำหนักศีรษะตามธรรมชาติ เคลื่อนไหวไปพร้อมกับช่วงคอและไหล่ของผู้บรรเลง

สำหรับอุปกรณ์เพื่อช่วยในการฝึกเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ เสริมความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกต้อง จะใช้ลูกบอลยาง หรือ ฟิตบอล (Fit Ball) ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility) ของร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการประสานงาน (Coordination) ของระบบประสาท ช่วยฝึกการทรงตัวของร่างกาย (Balance) และสามารถฝึกความแข็งแรง (Strength and Endurance) ของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนได้ อุปกรณ์นี้จะช่วยให้ผู้ฝึกได้เข้าใจการทำงานที่สอดประสานของร่างกายในสภาวะที่ผ่อนคลาย

ดังนั้น ความสำคัญของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์กับการบรรเลงดนตรี คือ การจัดทำทางศีรษะของร่างกายให้ถูกต้องและสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในการบรรเลงแต่ละเครื่องดนตรี หรือ การขยับข้อ ให้คำนึงถึงการวางศีรษะที่ถูกต้อง จัดท่าทางของคอ ไหล่ และลำตัวให้เหมาะสมกับการบรรเลง และการเคลื่อนไหวในการเล่นอย่างเป็นธรรมชาติ และสำรวจ สังเกตอาการของตนเองตลอดเวลา ซึ่งต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องทุกครั้งในการบรรเลงฝึกซ้อม เพื่อให้เป็นนิสัยในการซ้อมดนตรีที่ดี

(2) ผลการพัฒนาความสามารถทางการเรียนการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้วิธีการของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์

คณะผู้วิจัยได้สร้างแผนการจัดกิจกรรมเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ ออกเป็นจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นการบรรยายพร้อมนำการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็น ครั้งที่ 1 ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีการของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ ฝึกท่าทางการนอนที่ถูกต้อง การยืนแบบลิง และการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการนำศีรษะไปก่อน ครั้งที่ 2 การประยุกต์ใช้เทคนิคคอเล็กซานเดอร์ในการปฏิบัติเครื่องดนตรี วิเคราะห์ปัญหาในการบรรเลงเครื่องดนตรี และทดลองใช้แนวทางของการวางท่าทางที่ถูกต้องในการบรรเลงดนตรีเพื่อลดปัญหาเหล่านั้น ครั้งที่ 3 การแก้ปัญหาของการบรรเลงดนตรี ด้วยการนำเอาแนวคิดของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์มาประยุกต์ใช้ จัดท่าทางการบรรเลงให้มีความสัมพันธ์กันของร่างกาย ข้อต่อต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับบทเพลง และครั้งที่ 4 การฝึกฝนให้ร่างกายมีความพร้อม ลดความตึงเครียดต่าง ๆ และฝึกควบคุมการหายใจ พร้อมการเคลื่อนไหวอย่างอิสระในการบรรเลง โดยอยู่ภายใต้พื้นฐานของการทำงานที่สอดประสานของร่างกายการบรรเลงดนตรี

ผลการพัฒนาความสามารถทางการเรียนการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้วิธีการของเทคนิคคอเล็กซานเดอร์สามารถแบ่งประเด็นการพัฒนาได้ 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาความสามารถทางด้านจิตใจ การพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย การพัฒนาความสามารถทางการซ้อมดนตรี และการพัฒนาความสามารถทางด้านการแสดงดนตรี มีผลการพัฒนาดังนี้

(2.1) การพัฒนาความสามารถทางด้านจิตใจ ผู้เรียนมีทักษะในการจัดการปัญหาทางด้านความเครียดมากขึ้น มีสมาธิในการบรรเลงที่สูงขึ้น มีความตั้งใจแน่วแน่ในการฝึกซ้อมมากขึ้น มีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกเพลง และสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกในการบรรเลงได้ดีมากขึ้น มีทักษะการจัดเวลาในการฝึกซ้อมที่จำกัดให้สามารถซ้อมส่วนต่าง ๆ ที่จำเป็นได้ดีขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อบทเพลงฝึกที่ได้รับมอบหมายให้ฝึก มีความรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้นในขณะการบรรเลงดนตรี และความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ ที่จะมารบกวนจิตใจลดลงมาก ไม่มีความกดดันเมื่อต้องซ้อมดนตรี

(2.2) การพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย ผู้เรียนสามารถจัดการปัญหาทางด้านทักษะร่างกายในการเล่นดนตรีได้อย่างดีขึ้นมาก คือ สามารถควบคุมการบรรเลงได้ดี มีการบรรเลงที่ผิดพลาดน้อยลง การทำงานของมือทั้งสองข้างทำงานอย่างสัมพันธ์กัน มีท่าทางการเล่นเครื่องดนตรีที่ผ่อนคลาย และรู้ตัวเมื่อมีอาการเกร็งก็จะรีบแก้ไข รู้สึกว่าร่างกายเป็นอิสระกับเครื่องดนตรี บรรเลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีบุคลิกภาพของการเล่นที่ดีขึ้น มีการใช้สรีระที่ดีมากขึ้น สามารถควบคุมนิ้วมือให้ทำงานได้ดี สามารถเล่นโน้ตแบบเร็ว ๆ ได้อย่างรู้สึกอิสระ อาการของการเจ็บกล้ามเนื้อ เจ็บนิ้ว เจ็บหัวไหล่ ปวดหลัง ปวดเอว เมื่อเวลาซ้อมดนตรีนาน ๆ ลดลงไปมาก สามารถซ้อมดนตรีได้เวลานานขึ้น มีความคงทนของร่างกายในการฝึกซ้อมที่ดีขึ้น

(2.3) การพัฒนาความสามารถทางการซ้อมดนตรี ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับลักษณะการฝึกซ้อมลดลงมาก มีความรู้สึกว่าการซ้อมดีมากขึ้นมีการพัฒนาของการควบคุมความเป็นดนตรีได้ดีมากขึ้น มีการบรรเลงที่สามารถถ่ายทอดอารมณ์เพลงได้ดีขึ้น การซ้อมเป็นไปตามธรรมชาติดีขึ้น สามารถเก็บรายละเอียดในการซ้อมได้ชัดเจนและมีคุณภาพเสียงในการบรรเลงดีขึ้น มีความทรงเสียง (Intonation) ที่ดีขึ้น และการควบคุมจังหวะได้ดีทั้งจังหวะของการบรรเลงปรกติ และการยืดหยุ่นต่าง ๆ ผู้เรียนสามารถกำหนดลำดับความสำคัญในการซ้อมเทคนิคต่าง ๆ ในบทเพลง และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพลงได้อย่างมีความเข้าใจมากขึ้น มีความสบายในการซ้อมดนตรีมากขึ้น ส่งผลดีต่อทัศนคติในการซ้อมดนตรี

(2.4) การพัฒนาความสามารถทางการแสดงดนตรี ผู้เรียนมีทักษะการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการขาดความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น การแสดงมีความผ่อนคลาย มีความเครียดที่ลดลง ไม่มีความกังวลใจ สามารถควบคุมอาการประหม่าเมื่อต้องแสดงดนตรีต่อหน้าผู้อื่นได้ดีขึ้น ควบคุมความตื่นเต้นได้ดี ทำให้สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของบทเพลงในการแสดงได้อย่างดีมากขึ้น มีการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระในการแสดง รู้สึกว่าร่างกายกับจิตใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ส่งผลให้การบรรเลงได้ดีเท่าที่ซ้อมมา ความกังวลใจด้านอื่น ๆ เช่น การลืมโน้ตเพลงมีความลดลง มีแนวทางในการฝึกฝนการปฏิบัติเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ด้วยตนเองในอนาคต

(3) ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคคอเล็กซานเดอร์

คณะผู้วิจัยได้สอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคคอเล็กซานเดอร์ทางด้านเนื้อหาและกิจกรรม พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่พึงพอใจมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคคอเล็กซานเดอร์อยู่ในระดับมากที่สุด 6 ข้อ ตามลำดับ

คือ มีความพึงพอใจต่อบรรยากาศของการเรียนทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ทางการปฏิบัติมากที่สุด รองลงมา คือ ความพึงพอใจต่อระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติเทคนิคอเล็กซานเดอร์ รองลงมา คือ ความพึงพอใจต่อเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับเทคนิคอเล็กซานเดอร์ที่ได้รับ รองลงมา คือ ความพึงพอใจต่อวิธีการฝึกปฏิบัติ การบรรเลงดนตรีโดยใช้เทคนิค อเล็กซานเดอร์ รองลงมา คือ ความพึงพอใจต่อความเข้าใจที่กระจ่างในแนวทางการฝึกฝน และสุดท้าย คือ มีความพึงพอใจต่อวิธีการฝึกการผ่อนคลายร่างกายตามเทคนิคอเล็กซานเดอร์

ส่วนความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์ ทางด้านประโยชน์ที่ได้รับอยู่ระดับมาก โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอย่างมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์อยู่ในระดับมากที่สุด 7 ข้อ ตามลำดับ คือ ความพึงพอใจในการช่วยในการผ่อนคลายจิตใจ รองลงมา คือ ความพึงพอใจในการนำทักษะปฏิบัติไปใช้ในการออกแสดงดนตรีได้ รองลงมา คือ ความพึงพอใจในการช่วยผ่อนคลายร่างกาย รองลงมา คือ ความพึงพอใจในการสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติเครื่องดนตรีได้จริง รองลงมา คือ ความพึงพอใจในความสามารถควบคุมร่างกายในการบรรเลงดนตรีได้ดีขึ้น รองลงมา คือ ความพึงพอใจในการช่วยในการวางแผนการซ้อมดนตรีอย่างมีเป้าหมาย และสุดท้าย คือ ความพึงพอใจในการช่วยทำให้มั่นใจในการบรรเลงและลดความเครียด

ทางด้านข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์ พบว่า ผู้เรียนมีความสนใจในการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์อย่างมาก และอยากศึกษาลึกซึ้งขึ้นเพื่อนำความรู้ไปใช้พัฒนาการบรรเลงเครื่องดนตรีในเครื่องมือเอกของตนเอง อยากให้มีสื่อการเรียนเกี่ยวกับการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์เป็นภาษาไทย เพื่อการศึกษาค้นคว้า อยากให้มีการฝึกฝนเทคนิคอเล็กซานเดอร์เพิ่มเติมต่อเนื่อง มีความสนใจในการนำการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ไปแนะนำแก่เพื่อน รุ่นน้อง อยากให้มีรายวิชาการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ในหลักสูตร อยากมีโอกาสดูฝึกฝนอบรมระยะสั้นเกี่ยวกับการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ในสถาบันต่างประเทศ เพราะมีความต้องการทราบวิธีการฝึกฝนในเชิงลึก และผู้เรียนมีความเห็นว่าการฝึกฝนเทคนิค อเล็กซานเดอร์ ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น และมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง ซึ่งทำให้การบรรเลงดนตรีมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การนำผลงานวิจัยไปประยุกต์ใช้

เทคนิคอเล็กซานเดอร์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้อย่างยิ่ง คือ การช่วยในการผ่อนคลายจิตใจ การนำทักษะปฏิบัติไปใช้ในการออกแสดงดนตรีได้ การช่วยผ่อนคลายร่างกาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติเครื่องดนตรีได้จริง ความสามารถควบคุมร่างกายในการบรรเลงดนตรีได้ดีขึ้น ช่วยในการวางแผนการซ้อมดนตรีอย่างมีเป้าหมาย และช่วยทำให้มั่นใจในการบรรเลง และลดความเครียด ทั้งนี้ก็ให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์อย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรมีการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ควบคู่ไปกับการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wendy Nuttall (1990) เรื่อง หลักการของอเล็กซานเดอร์: พิจารณาความเกี่ยวข้องกับการศึกษาปฐมวัยในอังกฤษในทุกวันนี้ ซึ่ง

สนับสนุนให้มีหลักการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์อย่างแพร่หลาย โดยควรมีการสอนเข้าไปในหลักสูตรสำหรับเด็กเล็ก มีความตระหนักถึงความสำคัญที่ครูจำเป็นต้องมีความรู้ในการสอนเรื่องเทคนิคอเล็กซานเดอร์ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้ร่างกาย และการใช้เสียงอย่างเหมาะสม และมีพื้นฐานที่ดีต่อไปในอนาคต ดังนั้น การสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์จึงควรบูรณาการให้เข้ากับการปฏิบัติดนตรีตั้งแต่ขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูง จะช่วยให้ประโยชน์กับผู้ฝึกฝนทั้งร่างกาย จิตใจ การฝึกทักษะทางดนตรีไม่ว่าจะเป็นการซ้อม หรือการแสดง และยังช่วยส่งผลในเรื่องความมั่นใจ การลดความวิตก ลดความเครียด อันส่งผลต่อบุคลิกภาพ และสุขภาพของผู้ฝึก ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งการประกอบอาชีพทางดนตรี และด้านอื่น ๆ

ผลงานวิจัย/ผลพลได้ สิ่งประดิษฐ์ นวัตกรรม หรืออื่น ๆ ที่ได้จากการทำวิจัย และมี Impact ต่อสังคม, ประเทศชาติได้รับประโยชน์อะไร

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้ประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมดังต่อไปนี้

- (1) ทราบการพัฒนาความสามารถทางการเรียนการสอนปฏิบัติดนตรี โดยใช้วิธีการของเทคนิค อเล็กซานเดอร์
- (2) ทราบความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนดนตรีด้วยเทคนิคอเล็กซานเดอร์
- (3) สามารถเผยแพร่งานวิจัยในวารสารวิชาการของสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ การนำเสนอผลงานในการประชุมวิจัยระดับชาติ
- (4) สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนวิชาปฏิบัติดนตรีได้อย่างดีในรายวิชาต่อไปนี้ ดส 342 การวิจัยดนตรีพื้นฐาน (Basic of Music Research) รายวิชา ดรศ 111 ทักษะการบรรเลงดนตรีคลาสสิกเดี่ยว 1 รายวิชา ดรศ 112 ทักษะการบรรเลงดนตรีคลาสสิกเดี่ยว 2 รายวิชา ดรศ 211 ทักษะการบรรเลงดนตรีคลาสสิกเดี่ยว 3 รายวิชา ดรศ 212 ทักษะการบรรเลงดนตรีคลาสสิกเดี่ยว 4 และ ดตศ 471 ดุริยนิพนธ์ (Individual Study)

โดยสามารถนำงานวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการเรียนการสอนการปฏิบัติดนตรีสากล และเป็นทางการใช้ เพื่อสร้างสรรคงานดนตรีศึกษา ประยุกต์ใช้สร้างนวัตกรรมทางการศึกษา และศึกษาแนวคิดทางการวิจัยและพัฒนาในทางการดนตรีให้กว้างขวางและหลากหลายยิ่งขึ้นได้

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัย

ผู้วิจัยมีภาระการสอน และการทำกิจกรรมดนตรีของสาขาวิชา ๆ มาก จึงไม่สามารถดำเนินการวิจัยได้ภายใต้กรอบระยะเวลาที่กำหนด

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

- (1) ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ทำเป็นชุดการสอน และทดลองใช้เพื่อ

หาประสิทธิภาพของชุดการสอน โดยทดลองในกลุ่มผู้เรียนระดับปริญญาตรีในหลายเครื่องมือเอก เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา การพัฒนาคุณภาพของการบรรยาย ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ชุดการสอนนี้ เพื่อให้สามารถปรับปรุงให้ชุดการสอนมีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเรียนการสอนมากยิ่งขึ้น

(2) ควรมีการทำหลักสูตรการเรียนการสอนเด็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับผู้เรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา โดยกำหนดระดับเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละระดับ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและการนำไปใช้ประโยชน์ได้ เป็นการปูพื้นฐานผู้เรียนให้สามารถต่อยอดความรู้ต่อไปในเบื้องสูงได้ ซึ่งหลักสูตรนี้อาจจะเป็นการบูรณาการควบคู่ไปกับการเรียนการสอนในรายวิชาที่มีความเกี่ยวข้อง เช่น สุขศึกษา ดนตรีศึกษา พลศึกษา และการพัฒนาบุคลิกภาพ

(3) ควรมีการจัดสัมมนาหลักสูตรการเรียนสอนเทคนิคเด็กซานเดอร์ในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ได้แนวคิดของอาจารย์ผู้จัดการศึกษาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ สาระเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผล นวัตกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิธีการสอนของดนตรีและนำสู่แนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนเทคนิคเด็กซานเดอร์ได้

(4) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรการเรียนการสอนเด็กซานเดอร์ในต่างประเทศ เพื่อหาหลักการในการจัดการศึกษา ความแตกต่าง หรือ จุดเด่นที่น่าสนใจศึกษา และนำมาใช้พัฒนาสาระการเรียน เพื่อให้เกิดความเข้มข้นมากขึ้น อีกทั้งเป็นการค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง หนังสืออ้างอิง และแบบฝึกหัดที่ใช้ เพื่อให้ทราบเป็นข้อมูลและนำมาขยายผลสู่งานวิจัยเชิงปฏิบัติการต่อไปได้

งานวิจัยที่คาดว่าจะดำเนินการต่อไป

(1) ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการสอนปฏิบัติดนตรีโดยใช้เทคนิคเด็กซานเดอร์กับการเรียนการสอนปฏิบัติแบบปรกติ เพื่อวิเคราะห์การจัดลำดับเนื้อหา แนวทางการพัฒนาวิธีการสอน การวัดผลและการประเมินผล ซึ่งจะทำให้ได้รายละเอียดเชิงลึกที่สามารถนำมาพัฒนาการผลิตตำรา แบบเรียน และสื่อการสอนเทคนิคเด็กซานเดอร์ต่อไปได้ในอนาคต

(2) ควรมีการวิจัยความต้องการในการเรียนรู้เทคนิคเด็กซานเดอร์ในสถาบันอุดมศึกษาที่เปิดสอนดนตรีเป็นวิชาเอก เพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในรูปแบบต่าง ๆ ของผู้เรียน และนำมาพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการได้

(3) ควรมีการวิจัยแนวโน้มในการพัฒนาตำรา แบบเรียน สื่อการสอน สื่อสารสนเทศเทคโนโลยีที่ทันสมัย ในการเรียนการสอนเทคนิคเด็กซานเดอร์ เพราะการพัฒนาเกี่ยวกับการเรียนการสอนการปฏิบัติเครื่องดนตรีมีความหลากหลาย และมีการประยุกต์ใช้กับทฤษฎีการสอนดนตรีต่าง ๆ มากมาย อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีส่งผลต่อการผลิตสื่อการสอนทางดนตรีต่าง ๆ มีขึ้นมาก ดังนั้นการวิจัยเรื่องนี้จึงเป็นการต่อยอดการพัฒนาให้สอดคล้องกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต

เน็ต ในการส่งเสริมการเรียนการสอน และตรงกับความต้องการของผู้เรียนที่ต้องการใช้สื่อต่าง ๆ ที่ทันสมัย และประหยัด สะดวก ง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูล อันเป็นการเปลี่ยนโฉมหน้าของภาคการศึกษาคนตรีในอนาคต และเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาในระดับอุดมศึกษาและสอดคล้องกับการศึกษา Thailand 4.0 มากที่สุด

ชนิดา ตั้งเดชะหิรัญ และ ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์

เงินรายได้คณะศิลปกรรมศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2556

บรรณานุกรม

- กมล เวียสุวรรณและ นิตยา เวียสุวรรณ. (2539). แนวคิดการพัฒนาสื่อการเรียนการสอนและแนวทางในการจัดตั้ง ศูนย์วิทยบริการด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาสำหรับสายงานด้านมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ่อนแถมมี จำกัด.
- โกวิทย์ ชันธิศิริ. (2550). ดุริยางคศิลป์ตะวันตก (เบื้องต้น). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จงรัก พุกกะณานนท์. (2542). หลักการสอนเปียโน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จิตราภา กุณทลบุตร. (2550). การวิจัยสำหรับนักวิจัยรุ่นใหม่. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2535). จิตวิทยาการสอนดนตรี. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2537). หลักการของโคตยาสู่การปฏิบัติ : วิธีการด้านดนตรีศึกษาโดยการสอนแบบโคตยา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2540). สังคีตนิยม : ความซาบซึ้งในดนตรีตะวันตก. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2545). ดนตรีคลาสสิก บทเพลงและการขับร้อง. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
- ณัชชา ไสคตยานุรักษ์. (2554). พจนานุกรมศัพท์ดุริยางคศิลป์. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ณัชชา พันธุ์เจริญ. (2538). พื้นฐานทฤษฎีดนตรี. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
- ดวงใจ อมาตยกุล. (2546). การขับร้องประสานเสียง. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- ธวัชชัย นาควงษ์. (2543). การสอนดนตรีสำหรับเด็ก. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- ธวัชชัย นาควงษ์. (2544). โคลิสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประสิทธิ์ เลี้ยวสิริพงศ์. (2545). ปทานุกรมดนตรีสากล. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์ The Knowledge Center.
- พระเจนดุริยางค์. (2509). แบบเรียนวิชาประสานเสียง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : พระจันทร์

- ล้วน สายยศ และ อังคนา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาสน์.
- วิรัช ชูสูงเนิน. (2520). ดนตรีเบื้องต้นสำหรับครูประถม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย อมระรักษ์. (2529). ทฤษฎีดนตรีสากลเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุกรี เจริญสุข. (2532). จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุชาติพิทย์ ทาฟู (ม.ป.ป.). หนังสือเรียน. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2560, จาก http://sps.lpru.ac.th/script/show_article.pl?mag_id=5&group_id=23&article_id=191
- สุรางค์ คุ้มตระกูล. (2542) จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิชัย ปรัชญาปารมิตา. เทคนิคอเล็กซานเดอร์. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.healthcarethai.com>
- อรวรรณ บรรจงศิลป์. (2538). การสอนดนตรีในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อารี สุขะเกษ. (2539). เรียบเรียงเสียงประสาน ยากนักหรือ เล่ม 1. มปท. : มปพ.
- ไวพจน์ จันทร์เสม. วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา Sports Science in Sports Development. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2558
- Barbara, C. (1995). How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students. (3rd Edition). Portland : Andover Press.
- Clark, F. (1992). Questions and Answers. Illinois : Instrumentalist Company.
- Choksy, L. (1999). The Kodaly Method I. (1st Edition). New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Choksy, L. (1999). The Kodaly Method II. (3rd Edition). New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Colwell, R. (2005). HANDBOOK OF RESEARCH ON MUSIC TEACHING AND LEARNING VOLUME I. (1st Edition). New York : Mazwell press.
- Frank Pierce J. A Technique for Musicians. Available: <http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2>.
- EDM Sauce Available: <https://www.edmsauce.com/electronic-dance-music-guide-and-definitions/>
- Hugh M. (2013). Alexander Technique Lessons, Acupuncture Sessions or usual care for patients with chronic neck pain (ATLAS): study protocol for a randomised controlled trial. Department of Health Sciences, University of York, York, UK.
- Joan A. and Hope G. Posture and the Alexander Technique. Available: <http://www.alexandertechnique.com/articles/posture>.
- Jane, H. (2011). Voice and the Alexander Technique. Berkeley : Mornum Time Press.
- Jeshua S. F. (2016). A Way of Doing Things: Exploring and Applying the Alexander Technique for Choral Conductors. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts University of Washington.

- Lovelock, W. (1978). *The Rudiments of Music*. West Sussex, United Kingdom.
- Louis, S. (1960). *Instructional Materials : An Introduction for Teachers*. New York : The Ronald.
- Melissa, M. (2012). *What Every Singer Needs to Know About the Body*. (2nd Edition). Oklahoma : Plural Publishing.
- Michael G. (1994) *Body Learning : An Introduction to the Alexander Technique*. Great Britain : Aurum Press.
- Neely, D. W. (2012). *Body Conscious : A Comparative study of body awareness and body alignment methods for singers and for teachers integrating*. Alabama : University of Alabama Libraries.
- Pedro de A. (2013). *Indirect Procedures: A Musician’s Guide to the Alexander Technique (The Integrated Musician)*. New York : Oxford University Press.
- Ricigliano, D. (1978). *Popular and Jazz Harmony for: Composers, Arrangers, Performers* Illinois : Music Exchange
- Sabine, D. and Claudine, B.(2013) *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials*. Institute of Complementary Medicine, University of Bern, CH-3010 Bern, Switzerland.
- Suzuki, S. (1983). *Nurtured by Love, The Classic Approach to Talent. Education*. (2nd Edition). Miami: Warner Bros. Publication Inc.
- Valentine E, Fitzgerald D, Gorton T, Hudson J, (1995). *The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations*. *Psychology of Music*, Vol. 23, No. 2, 129-141.
- Webster, N. (1984). *New Webster’s Dictionary of the English Language*. New York: the Deair Publishing Company, Inc
- Wendy, N. (1990). *The Alexander principle: A consideration of its relevance to early childhood education in England today*. Leeds Metropolitan University, England.
- Winslow, R. and Dallin, L. (1975). *Music Skill for Classroom Teachers*. Iowa : WM.C. Company Publishers.