

การพัฒนาศักยภาพตนเองด้านการเต้นในฐานะนักเต้นร่วมสมัย
ตามทฤษฎีพหุปัญญา กรณีศึกษา: การแสดงชุด “Whisper II”

The Self-Development in Dance Skills in The Role of A Contemporary Dancer
Following The Multiple Intelligence Theory: A Case Study of “Whisper II”

Received: July 8, 2024

Revised: September 23, 2024

Accepted: September 30, 2024

ธีรภาพย์ บุญคง¹ และภัชชาราช แก้วพลอย^{2*}

Theerapap Bunkhong¹ and Padparadscha Kaewploy^{2*}

^{1,2} สาขาศิลปะการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา 20131

^{1,2} Performing Arts, Faculty of Music and Performing Arts, Burapha University, 20131

*Corresponding Author, E-mail: padparadscha@go.buu.ac.th

บทคัดย่อ

การพัฒนาศักยภาพตนเองด้านการเต้นในฐานะนักเต้นร่วมสมัยตามทฤษฎีพหุปัญญา กรณีศึกษา: การแสดงชุด “Whisper II” ใช้วิธีการวิจัยแบบฝึกปฏิบัติ (Practice as Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาข้อบกพร่องด้านการเต้นและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะนักเต้นร่วมสมัยผ่านการฝึกฝนการแสดงชุด “Whisper II” ร่วมกับวิสาฯ แซ่ฮุย คณะ MUPA Dance Troupe Company โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และช่องทางออนไลน์ สัมภาษณ์ ลงมือปฏิบัติและจดบันทึก วิเคราะห์ข้อมูลผ่านทฤษฎีพหุปัญญาใน 3 ด้าน ได้แก่ ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ปัญญาด้านดนตรี และปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง มีระยะเวลาทั้งสิ้นจำนวน 2 ภาคเรียน

ผลการวิจัยพบว่ามีข้อบกพร่อง 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวด้านการเต้นร่วมสมัยและพัฒนาศักยภาพของตนเองโดยการฝึกซ้อมผ่านการสร้างความเข้าใจในทฤษฎีองค์ประกอบทางนาฏศิลป์ 2) ปัญญาด้านดนตรี คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่สอดคล้องกับจังหวะหรือทำนองดนตรี พัฒนาและแก้ไขโดยวิธีการฝึกฟังและจับโครงสร้างของเพลงที่มีทำนอง จังหวะ และดนตรีที่ไม่มีจังหวะ และ 3) ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยตระหนักรู้ว่าสมรรถนะทางร่างกายของผู้วิจัยนั้นมีข้อจำกัดบางประการที่อาจไม่เหมาะสมต่อการแสดงร่วมสมัยชุด “Whisper II” จึงต้องพัฒนาเพิ่มเติมในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของกระดูกสันหลัง

คำสำคัญ : ทฤษฎีพหุปัญญา ศักยภาพด้านการเต้น และการเต้นร่วมสมัย

Abstract

The Self-Development in Dance Skills in The Role of a Contemporary Dancer Following The Multiple Intelligence Theory: A Case Study of “Whisper II”. The objective, utilizing the practice as research method, was to identify deficiencies in dance and enhance the capabilities of the contemporary dancer through the performance of 'Whisper II' with Visakha Saeui, MUPA Dance Troupe Company, by examining literature, documents, and online resources, conducting interviews, practising, taking notes, and analyzing data through the theory of multiple intelligences across three domains: Bodily-Kinesthetic Musical intelligence and Self-understanding intelligence, including a total duration of two semesters.

The study findings identified three further deficiencies in the researcher. 1) Bodily-Kinesthetic intelligence in contemporary dance, enhanced via practice and the comprehension of dance theory principles. 2) Musical intelligence is characterized by bodily movements that are discordant with the beat or melody of music. Enhanced and refined by the practice of auditory comprehension and the analysis of song structures, including melodies, rhythms, and non-rhythmic music. 3) Intrapersonal intelligence, the researcher acknowledges that their physical capabilities include some restrictions that may hinder their suitability for executing the modern performance of “Whisper II”; hence, more improvement is required to enhance muscular strength and spinal flexibility.

Keywords : Multiple Intelligences Theory, Dancing Potential and Contemporary Dance

บทนำ

สภาวะของโลกและเหตุการณ์ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและรวดเร็ว เมื่อโลกเข้าสู่ยุคข้อมูลข่าวสารทำให้เกิดการรวมตัวของทรัพยากรในสภาวะที่ไร้พรมแดนจึงเกิดการแข่งขัน เพื่อแย่งชิงทรัพยากรมากขึ้นเท่าทวีคูณ จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ หากไม่พยายามก้าวให้ทันก็จะเป็นผู้ที่ล้าหลังและเสียผลประโยชน์ภายในเวลาอันรวดเร็ว (Media Learning of public Administration, 2015) ดังนั้นการเรียนรู้ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดต่อการดำรงชีวิต

ขณะนี้ผู้วิจัยกำลังศึกษาในวิชาเอกนาฏศิลป์และการกำกับลีลา คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา และมีโอกาสเข้าร่วมเป็นนักเต้นใน MUPA dance troupe company นั้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองเรื่องการเต้นและการเคลื่อนไหวร่างกาย จนเกิดการใคร่รู้และกระตุ้นตนเองให้มีการพัฒนาศักยภาพให้มีความรู้ความสามารถที่หลากหลายมากขึ้นโดยเฉพาะการเต้นร่วมสมัยที่เพิ่มเติมความรู้ นอกเหนือจากรายวิชาเอกนาฏศิลป์ไทยในชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยพบว่าลักษณะการเคลื่อนไหวของนาฏศิลป์ไทยนั้นแตกต่างกับการเต้นร่วมสมัยในด้านสรีระร่างกาย คำศัพท์ และหากตนเองมีความรู้ความสามารถด้านการเต้นร่วมสมัยเพิ่มขึ้นก็จะสามารถนำเทคนิคการเต้นมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ในบริบทที่หลากหลายได้ และการฝึกเต้นร่วมสมัยจะสามารถทำให้ผู้วิจัยทำความเข้าใจในด้านการจัดระเบียบร่างกายของตนเองได้ดียิ่งขึ้น มากกว่านั้นการฝึกฝนความรู้ นอกเหนือจากชั้นเรียนจะเป็นข้อได้เปรียบในทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย ส่งผลให้ได้เปรียบในการประกอบอาชีพและการหารายได้สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับการทำงานด้านศิลปะการแสดงได้ในอนาคต

คณะ MUPA dance troupe company เป็นคณะเต้นรำที่ก่อตั้งโดย วิชาชา แซ่ฮุย เมื่อปี พ.ศ. 2562 ในลักษณะ “Company in Wall” กล่าวคือ เป็นคณะเต้นรำจำลองโดยมีวัตถุประสงค์ให้หีสิต และบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ได้ฝึกฝนการเต้นร่วมสมัยอย่างมืออาชีพในทุก ๆ ปีจะมีการจัดแสดงประจำปี เพื่อแสดงศักยภาพของนักเต้นใน Company ที่ได้รับการฝึกฝนมาในระดับหนึ่งแล้ว ผลงานในระดับนานาชาติที่ผ่านมาของวิชาชา แซ่ฮุย ที่ได้สร้างสรรค์ไว้ก่อนการก่อตั้งคณะ ก็คือการแสดงชุด “Whisper” โดยการแสดงชุดนี้ชุดนี้จะใช้เทคนิคที่ผสมผสานระหว่าง Modern dance และการเคลื่อนไหวแบบนาฏศิลป์ไทยในรูปแบบของตัวนาง ที่จัดแสดงขึ้นในปี 2557 ในงาน International Young Choreographer Project ประเทศไต้หวัน

ด้วยการแสดงชุด “Whisper” ที่กล่าวมาที่มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในการเคลื่อนไหวที่ประยุกต์เทคนิค Modern dance และนาฏศิลป์ไทยที่เป็นต้นแบบในการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติของนักแสดงที่เป็นชาวต่างชาติที่มีพื้นฐาน Modern dance และจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะนาฏศิลป์ไทยเพิ่มเติม ในทางกลับกัน กรณีนี้จึงเป็นแรงบันดาลใจสำหรับผู้วิจัยที่มีพื้นฐานนาฏศิลป์ที่จะฝึกฝนเทคนิค Modern dance เช่นกัน ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าการแสดงชุดนี้มีความเหมาะสมและสามารถนำมาเป็นต้นแบบในการฝึกศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองในครั้งนี้

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple intelligence) 3 ใน 9 ด้านของศาสตราจารย์โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) (Thiamtad 2023; Office of the Secretariat of the Education Council, 1999) ที่อธิบายถึงความสามารถที่หลากหลายของมนุษย์ที่มีความสำคัญกับศักยภาพที่โดดเด่นของปัจเจกบุคคล ได้แก่ 1) ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว 2) ปัญญาด้านดนตรี และ 3) ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นว่าปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวและปัญญาด้านดนตรี นั้นเป็นต้นทุนปัญญาหลักสำหรับผู้เรียนด้านนาฏศิลป์ (Eakwattanapun, 2019) ปัญญาทางร่างกายอาจช่วยให้ผู้วิจัยจะสามารถจัดระเบียบร่างกายตนเองได้ หรือพัฒนาให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนมากขึ้น ปัญญาด้านทางดนตรีจะพัฒนาให้รักษาจังหวะและความลึกซึ้งของอารมณ์ และปัญญาด้านการเข้าใจตนเองจะสามารถทำให้รับรู้และประเมินผลตนเองได้มากขึ้น โดย Gonzale (2015) นักวิชาการด้านนาฏศิลป์ ได้เสนอว่า ทฤษฎีพหุปัญญาของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์สามารถนำไปใช้กับการเป็นศิลปินและนักเต้น ซึ่งจะทำให้พวกเขาได้เพิ่มความเข้าใจใหม่เพิ่มขึ้น ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือก ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple intelligence) มาเป็นแนวทางในการศึกษาข้อบกพร่องเพื่อที่จะแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะของ นักเต้นร่วมสมัย โดยผ่านการฝึกฝนในการแสดงชุด “Whisper II” ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่า ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple intelligence) จะเป็นแนวทางหนึ่ง ในการผลักดันให้ผู้วิจัยสามารถค้นพบข้อบกพร่องของตนเองในฐานะนักเต้นร่วมสมัย และสามารถพัฒนาตนเองจนสามารถกลายเป็่นนักเต้นร่วมสมัยที่มีคุณภาพได้ แนวทางที่น่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพในการวัดขีดความสามารถในด้านการเต้นในแต่ละด้านได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อค้นหาข้อบกพร่องด้านการเต้นและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะนักเต้นร่วมสมัยผ่านการฝึกฝนการแสดงชุด “Whisper II”

กรอบแนวคิด

ผู้วิจัยมีขั้นตอนและกระบวนการในการศึกษาข้อบกพร่องและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะของ นักเต้นร่วมสมัย ตามกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพ 1 แผนผังกรอบแนวคิด

ระเบียบวิธีวิจัย

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิจัยแบบฝึกปฏิบัติ (Practice as Research) ซึ่งเป็นวิธีวิจัยทางศิลปะการแสดง ซึ่งมุ่งเน้นการศึกษาปรากฏการณ์ในกระบวนการการฝึกปฏิบัติมากกว่าผลลัพธ์ที่เป็นการแสดง มีกระบวนการตั้งคำถาม การเก็บข้อมูลและการอภิปรายผล นำไปสู่การสร้างแนวคิดหรือแนวทางการแก้ปัญหา หรือแนวทางการปฏิบัติในบริบทที่เกี่ยวข้อง (Kershaw, 2018) โดยมีวิธีการดำเนินงานวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าหนังสือ เอกสาร ข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับคุณสมบัติที่สำคัญในการเป็นนักเต้นที่ดี แนวคิดการพัฒนาตนเอง และทฤษฎีปัญหาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1. ปัญหาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว 2.ปัญหาด้านดนตรี 3.ปัญหาด้านการเข้าใจตนเอง
2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้กำกับการแสดงชุด "Whisper II" ในประเด็นด้านข้อบกพร่องและพัฒนาการด้านการเต้นในระหว่างการฝึกซ้อมของผู้วิจัย และจดบันทึกในทุก ๆ ครั้ง
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกจากการฝึกปฏิบัติ (Practice) กับ วิชาฯ แซ่ฮุย ผ่านการแสดงชุด "Whisper II" ที่เคยจัดแสดงขึ้นเมื่อปี 2557 ในงาน International Young Choreographer Project, Taiwan ในภาคต้น และภาคปลาย ปีการศึกษา 2566 เพื่อบันทึกและวิเคราะห์ข้อบกพร่องและแนวทางพัฒนาศักยภาพในฐานะของนักเต้นร่วมสมัยในทุกครั้ง โดยจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน (Discussion) ร่วมกับผู้กำกับ โดยแบ่งช่วงเวลาเก็บข้อมูลเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ภาคต้น ปีการศึกษา 2566 และระยะที่ 2 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2566 รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน

4. ผู้วิจัยวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) จากข้อมูลที่ได้จัดบันทึกตลอดในระยะเวลา 8 เดือน ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติ ได้แก่ ข้อมูลการจัดบันทึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน (Discussion) และสะท้อนตนเอง (Reflection)

5. นำเสนอผลการการแสดงชุด “Whisper II” ต่อหน้าสาธารณชนในโครงการนาฏศิลป์นิพนธ์ บางแสนปั่นท่าครั้งที่ 15 นิลาพนาภยลีลา เมื่อวันพุธที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2567 ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 2 หอศิลปะและวัฒนธรรมภาคตะวันออก มหาวิทยาลัยบูรพา เวลา 16.00 น.

ผลการวิจัย

การพัฒนาศักยภาพตนเองด้านการเต้นในฐานะนักเต้นร่วมสมัยตามทฤษฎีพหุปัญญา กรณีศึกษา: การแสดงชุด “Whisper II” ใช้วิธีการวิจัยแบบฝึกปฏิบัติ (Practice as Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาข้อบกพร่องด้านการเต้นและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะนักเต้นร่วมสมัยผ่านการฝึกฝนการแสดงชุด “Whisper II” โดยวิเคราะห์ผ่านทฤษฎีพหุปัญญาทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัญหาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

ผู้วิจัยจะขออธิบายผ่านท่าเต้นที่พัฒนาในระดับมากจนถึงท่าเต้นที่ถูกพัฒนาได้น้อยตามลำดับ โดยคำนึงจากระยะเวลาที่ฝึกซ้อม มีทั้งหมด 9 ท่า ดังนี้

1.1 “ท่าเด็กนั่งถึอ้อม” พบว่า ในระยะแรกผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะควบคุมสายตาในขณะที่กำลังฝึกซ้อมการแสดงได้ (V. Saeui, personal communication, July 13, 2023) จึงส่งผลทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเคื่องตาหรือสับสนตาอยู่เสมอ ผู้วิจัยจึงได้ค้นพบวิธีการแก้ไขด้วยการสำรวจตนเอง คือ การปรับจุดโฟกัสของสายตาหรือการกะพริบตาในขณะที่กำลังฝึกซ้อมการแสดง ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถควบคุมสายตาได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่มีคุณภาพนั้นจำเป็นต้องใช้การควบคุมค่าระดับสายตาเพื่อกำหนด วางแผนระยะทาง (Direction) ในการเคลื่อนไหวที่แม่นยำ (Kaewploy, 2018)

1.2 “ท่าซึก” พบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะหาสมดุลของร่างกายตนเองได้จึงทำให้การจัดการท่วงท่านั้นเอียงและไม่ต่อเนื่อง ผู้วิจัยแก้ไขโดยการเกร็งบริเวณหน้าท้อง และกางแขนและขาให้มีขนาดที่เท่า ๆ กัน ส่งผลทำให้ผู้วิจัยสามารถที่จะคงสมดุลของร่างกายได้จึงทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องของท่ายานี้ เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่มีคุณภาพนั้นจะต้องตระหนักรู้ถึงจุดศูนย์กลางของการทรงตัว หรือการหยุดชั่วขณะ (Suspension) ตลอดจนการถ่ายน้ำหนักที่เกิดความเคยชิน และไม่เกิดอันตราย

1.3 “ท่ากระโดดแนวตั้ง” พบว่า ในระยะแรกผู้วิจัยจะมีปัญหาในเรื่องของจัดแกนกลางลำตัวไม่คงที่ให้เกิดการล้มตัวและสามารถเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ เนื่องจากผู้วิจัยควบคุมร่างกายไม่ถูกส่วน (V. Saeui, personal communication, January 25, 2024) ผู้กำกับจึงแนะนำกับผู้วิจัยทดลองเปลี่ยนจุดโฟกัสไปที่บริเวณศีรษะแทน หลังจากที่ผู้วิจัยปรับแก้และฝึกซ้อม พบว่าท่ายานี้ผู้วิจัยจัดแกนลำตัวที่คงที่มากยิ่งขึ้น เนื่องจากการกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocomotory) (Kaewploy, 2018)

1.4 “ท่าหดเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Contraction)” พบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะหดเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ จึงเป็นผลให้ร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวนั้นถ่ายน้ำหนักไปไม่ได้ไม่สุดของท่า และทำให้เสียสมดุลของร่างกาย ผู้กำกับจึงแนะนำให้ผู้วิจัยทดลองเปลี่ยนจุดโฟกัสไปที่บริเวณหน้าท้อง หลังจากที่ผู้วิจัยปรับแก้และฝึกซ้อม พบว่า ผู้วิจัยมีการถ่ายน้ำหนักที่มากยิ่งขึ้น จึงทำให้เกิดความสมดุลร่างกาย เรื่องการกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) (Kaewploy, 2018)

1.5 “ท่าเลกสวิง (Leg swing)” ซึ่งเป็นท่าหนึ่งใน modern dance ที่เคลื่อนไหวอยู่กับพื้น พบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะส่งแรงเหวี่ยงของขาที่จะวาดขึ้นไปด้านบนได้เนื่องจากว่าแรงที่ส่งนั้นไม่มากพอ กล่าวคือเป็นลักษณะของแรงต่อเนื่อง (Sustain) จึงส่งผลทำให้ ท่าไม่ไปถึงจุดสูงสุดและขาดความต่อเนื่อง (V. Saeui, personal communication, January 25, 2024) ผู้วิจัยจะต้องแก้ไขโดยการวาดขาขาไปก่อน แล้วค่อยวาดขาซ้ายตามมาโดยใช้แรงส่งในลักษณะแรงปะทะ (Percussive) เพราะว่าจะได้มีแรงเหวี่ยงของขาที่เพิ่มขึ้น หลังจากการที่ผู้วิจัยปรับแก้และฝึกซ้อม พบว่า ผู้วิจัยมีแรงเหวี่ยงของขาที่มากพอที่จะส่งขึ้นไปถึงจุดสูงสุดได้ และเห็นถึงความต่อเนื่องของท่าที่ดีขึ้น เนื่องจากการตระหนักรู้ถึงแรงและพลัง (Dynamic) ของร่างกายที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหวที่จะสามารถทำให้ทุก ๆ ท่านั้นสมบูรณ์ (Kaewploy, 2018)

1.6 “ท่าบาลานซ์ (Balance) บนขาข้างเดียว” พบว่า ผู้วิจัยไม่สามารถที่จะหาสมดุลของร่างกายได้ เนื่องจากแรงที่ส่งไปอาจมากเกินไป จึงส่งผลให้ ถ้าน้ำหนักไปข้างหน้ามากเกินไปทำให้ท่วงท่านั้น เอียง และเสียสมดุล ผู้วิจัยมีวิธีการปรับแก้ด้วยวิธีการสำรวจตนเอง คือ ผู้วิจัยจะปรับแรงให้มีความช้าลง ยึดแขนและขา ออกไปให้เท่า ๆ กัน ผลปรากฏว่า ผู้วิจัยมีความสมดุลของร่างกายที่ดีขึ้น สามารถยืนอยู่บนขาข้างเดียวได้ ซึ่งลักษณะจัดสมดุลของร่างกายนี้ เป็นพื้นฐานของความเข้าใจร่างกาย การจัดท่วงท่า และการถ่ายน้ำหนัก (Body Placement) (Kaewploy, 2018)

1.7 “ท่าจัมและบาลานซ์ (Jump and balance)” พบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะหาสมดุลของร่างกายได้ จึงทำให้ท่วงท่านั้นเกิดการเอียงและไม่ต่อเนื่อง ผู้วิจัยมีวิธีการปรับแก้ด้วยวิธีการสำรวจตนเอง คือ ผู้วิจัยจะย่อขาขวาให้มากขึ้นและยกขาซ้ายให้สูงขึ้นถึงจะทรงตัวอยู่ได้และไม่เสียสมดุล หลังจากการแก้ไข พบว่า ผู้วิจัยมีความสมดุลของร่างกายที่ดีมากขึ้น จึงทำให้ท่วงท่าไม่เอียง และเห็นถึงความต่อเนื่องของท่า เนื่องจากว่า การตระหนักรู้ถึงจุดศูนย์กลางของการทรงตัว ตลอดจนการถ่ายน้ำหนักที่เกิดความเคยชิน และไม่เกิดอันตราย เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อนักเต้นทุกคน (Kaewploy, 2018)

1.8 “ท่ากระโดดเตะขากลางอากาศ” พบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะโปกส์ร่างกายได้ถูกส่วน จึงทำให้มีปัญหาในเรื่องของจัดแกนลำตัวไม่คงที่ ทำให้เกิดการล้มตัว และผู้วิจัยยังไม่สามารถหาแรงเหวี่ยงของขาที่จะส่งขึ้นไปบนอากาศได้ จึงส่งผลให้ท่าไปไม่ถึงจุดสูงสุดและขาดความต่อเนื่อง ผู้วิจัยมีวิธีการปรับแก้ด้วยการสำรวจตนเอง พบว่า ผู้วิจัยจะต้องโปกส์ไปที่บริเวณศีรษะ และผู้วิจัยจะถ่ายน้ำหนักไปที่ขาซ้ายเพื่อที่จะได้มีแรงส่งขึ้นไปได้อย่างเต็มที่ หลังจากการที่ผู้วิจัยปรับแก้และฝึกซ้อม พบว่า ผู้วิจัยมีการจัดแกนลำตัวที่คงที่มากยิ่งขึ้น และได้กะจังหวะการใช้แรงส่งค่าขึ้นไปบนอากาศและเห็นถึงความต่อเนื่องของท่า เนื่องจากการกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญในการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocomotory) และการตระหนักรู้ถึงแรงเหวี่ยงของร่างกายที่เหมาะสมและพอดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหวต่อเนื่องในทุก ๆ ท่า (Kaewploy, 2018)

1.9 “ท่าวาดแขนทั้ง 2 ข้างและศีรษะไปด้านหลัง” พบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะหาแรงเหวี่ยงของแขนที่จะวาดไปเป็นท่ายนี้ได้อย่างพอดี เนื่องจากว่าผู้วิจัย ส่งแรงเหวี่ยงมากเกินไปจึงส่งผลให้ร่างกายเสียสมดุลทำให้ท่าไปไม่ถึงจุดสูงสุด และขาดความต่อเนื่อง (V. Saeui, personal communication, March 1, 2023) ผู้วิจัยจึงแก้ไขด้วยวิธีการสำรวจตนเอง คือ ผู้วิจัยจะถ่ายน้ำหนักไปที่ขาขวาให้มากขึ้นเพื่อที่จะได้มีหลักในการทรงตัว และได้ปรับลมหายใจให้สัมพันธ์กับแรงเหวี่ยง พบว่า ผู้วิจัยได้ค้นพบที่พอดีทำให้ท่าไปถึงจุดสูงสุดและต่อเนื่อง โดยที่ร่างกายไม่เสียสมดุล เนื่องจากว่า การตระหนักรู้ถึงแรงเหวี่ยงของร่างกายที่มีความพอดีไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป และตระหนักรู้ถึงจุดศูนย์กลางในการทรงตัว หรือการหยุดชั่วขณะ (Suspension) ตลอดจนการถ่ายน้ำหนักที่เกิดความเคยชิน และไม่เกิดอันตราย (Kaewploy, 2018)

2. ปัญหาด้านดนตรี

ในการแสดงร่วมสมัยชุด “Whisper II” นี้ได้มีรูปแบบของการนับจังหวะที่ความหลากหลาย มีทั้งจังหวะนับได้และนับไม่ได้ มีการใช้เสียงเน้น และทำนอง ซึ่งจากบันทึกการฝึกปฏิบัตินั้นปรากฏว่าผู้วิจัยนั้นเกิดปัญหาในการเคลื่อนไหวทางดนตรี 2 ลักษณะ ได้แก่ การใช้เสียงเน้น และทำนอง ซึ่งขออธิบาย ดังนี้

2.1. เสียงเน้น (Accent) หมายถึง คำที่ใช้กันทั่วไปในการสื่อสาร เพราะว่าแต่ละคนจะมีวิธีการสื่อสารภาษาที่แตกต่างกันออกไป ความแตกต่างที่เราพบระหว่างบุคคลในขณะที่กำลังพูดภาษาใด ๆ ก็ตามคือสิ่งที่เราเรียกว่าสำเนียง ในขณะเดียวกัน การเต้นรำเรามากจะใช้คำนี้เพื่อนำไปใช้กับขั้นตอนหรือการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เราดำเนินการโดยเน้นไปที่จังหวะหรือการนับ เนื่องจากว่าสำเนียงเป็นแนวคิดที่กว้างขวางในดนตรี แต่สำหรับนักเต้นนั้น เราแค่ทำความเข้าใจจากมุมมองของการเต้นรำ เราสามารถนิยามได้ว่าการเคลื่อนไหวที่แสดงในลักษณะที่มุ่งเน้นไปที่ดนตรี นักเต้นจึงเน้นการเคลื่อนไหวบางอย่างตามวิธีที่เราตีความจากดนตรี ซึ่งจากการฝึกซ้อม พบว่า ดนตรีในช่วงนี้เป็นดนตรีที่ไม่สามารถที่จะนับจังหวะได้ แต่จะมีเสียงหรือสัญญาณบางอย่าง ที่จะบ่งบอกว่าควรที่จะเริ่มต้นช่วงใด จึงส่งผลให้ผู้วิจัย ยังไม่สามารถที่จะเข้าใจและจดจำเสียงหรือสัญญาณที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ท่าทางการเคลื่อนไหวนั้นไม่สัมพันธ์กับดนตรีไปช้ากว่าหรือเร็วกว่าจังหวะอยู่เสมอ ผู้วิจัยจึงแก้ไขโดยวิธีการฝึกฟังและจับโครงสร้างของดนตรีที่ไม่มีจังหวะเพื่อทำความเข้าใจกับดนตรีให้มากขึ้นเพราะจะได้ซึมซับและจดจำดนตรีที่กำลังจะเกิดขึ้น หลังจากการที่ผู้วิจัยปรับแก้ไขแล้วพบว่า ผู้วิจัยสามารถที่จะเข้าใจและรับรู้ถึงเสียงหรือสัญญาณที่เกิดขึ้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีเคลื่อนไหวร่างกายที่มีสัมพันธ์กับจังหวะดนตรี

2.2 ทำนอง (Melody) หมายถึง เสียงของดนตรีที่มีความแตกต่างกันในด้านระดับเสียง และด้านความยาวของเสียง ซึ่งจะมีการดำเนินดำเนินอย่างต่อเนื่องกลายเป็นเส้นแนวนอนซึ่งทำนองเพลงแนวนอนนั้นจะปรากฏเสียงสูงและเสียงต่ำเพื่อให้บทเพลงนั้นมีอารมณ์การเคลื่อนไหวของเสียงดนตรีที่แตกต่างและน่าสนใจ (Kaewploy, 2018) ซึ่งจากการฝึกซ้อม พบว่า ดนตรีในช่วงนี้มีแต่ทำนองเพลงที่ไม่สามารถที่จะนับจังหวะได้ จึงส่งผลให้ผู้วิจัยยังไม่สามารถที่จะเข้าใจถึงทำนองเพลง และไม่สามารถที่จะจำแนกเสียงที่ได้ยินได้ทำให้ท่าทางการเคลื่อนไหวนั้นไม่ได้ไปทางเดียวกันกับทำนองเพลง เช่น ทำนองสั้นผู้วิจัยกลับยืดทำให้ยาวขึ้น ทำนองเพลงยาวผู้วิจัยกลับเปลี่ยนท่า ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยการที่ผู้วิจัยจะฝึกฟังและจับโครงสร้างของทำนองเพลงเพื่อทำความเข้าใจและสามารถที่จะจำแนกเสียงที่ยิน ผลปรากฏว่า ผู้วิจัยสามารถที่จะเข้าใจและจำแนกถึงท่วงทำนองของเพลงในช่วงนี้ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถที่จะเคลื่อนไหวร่างกายให้ไปในทิศทางเดียวกันกับทำนองเพลงได้เป็นอย่างดี

3. ปัญหาด้านการเข้าใจตนเอง

ผู้วิจัยตระหนักรู้ถึงปัญหาว่าสมรรถนะทางด้านร่างกายของผู้วิจัยนั้นมีข้อจำกัดบางประการที่อาจไม่เหมาะสมต่อการแสดงร่วมสมัยชุด “Whisper II” ที่ต้องมีความพร้อมในเรื่องของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของร่างกายโดยเฉพาะกระดูกสันหลัง แต่ปัญหาของผู้วิจัยคือ ผู้วิจัยมีความอ่อนตัวของร่างกายส่วนในต่าง ๆ ที่ไม่มากเพียงพอ โดยเฉพาะในส่วนของกระดูกสันหลังซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการแสดงชุดนี้ ผู้วิจัยจึงแก้ไขปัญหาโดยการควบคุมกล้ามเนื้อหน้าท้องในการทรงตัวในท่าหนึ่งหรือขณะเคลื่อนไหวในช่วงเวลาที่สลับทิศทางอย่างรวดเร็ว และมีการวางแผนการเตรียมความพร้อมของร่างกายในการยืดเหยียดเพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นโดยการท่าแบบฝึกหัดที่มากขึ้นกว่าเดิมเวลาการฝึกซ้อมการแสดงในทุก ๆ ครั้ง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่าผู้วิจัยมีข้อบกพร่องด้านการเต้นและได้ค้นพบการพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะนักเต้นร่วมสมัย โดยขออภิปรายตามประเด็นของวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาข้อบกพร่องด้านการเต้นและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะนักเต้นร่วมสมัย ผู้วิจัยอภิปรายผ่านประเด็นดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีพหุปัญญา ของศาสตราจารย์โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Thiamtad, 2023; Office of the Secretariat of the Education Council, 1999) มาเป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนาศักยภาพของตนเองในฐานะของนักเต้นร่วมสมัย โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้เพียง 3 ด้านที่มีความสำคัญต่อการเป็นนักเต้นที่ดี (Off Centre Dance Co, 2015) ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการเราจะเป็นนักที่มีดีหรือมีคุณภาพได้นั้น การพิจารณาถึงพหุปัญญาทั้ง 3 ด้านนั้นอาจไม่มาก เนื่องจากการฝึกฝนด้านการเต้นรำนั้นเป็นการเรียนรู้แบบองค์รวม (Kaewploy P., personal communication, 30 March, 2023) ด้วยเหตุนี้จึงเห็นว่าพหุปัญญาอีก 6 ด้านที่ไม่ได้กล่าวถึงจึงมีความจำเป็นต่อการที่จะเป็นนักเต้นที่ดีและมีคุณภาพได้เช่นเดียวกัน ได้แก่ 1) ด้านภาษา เช่น การเข้าใจศัพท์เทคนิคเพื่อแปลความหมายอันนำไปสู่แนวทางฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง 2) ด้านตรรกะคณิตศาสตร์ เช่น การเข้าใจโครงสร้างของดนตรีที่เชื่อมโยงกับการร้อยเรียงท่าเคลื่อนไหวที่เป็นเหตุเป็นผล 3) ด้านมิติสัมพันธ์ เช่น การตระหนักรู้ในการใช้พื้นที่ในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวได้ตอบกับผู้ชม อุปกรณ์ ฉาก เป็นต้น 4) ด้านมนุษย์สัมพันธ์ เช่นการปฏิบัติตนในฐานะนักเต้น การสื่อสารกับผู้อื่น ความรับผิดชอบและลักษณะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5) ด้านรู้จักธรรมชาติหัวข้อนี้อาจเกี่ยวข้องกับการกลับการเปลี่ยนแปลง การรับรู้ความแตกต่างของร่างกายตนเองในขณะที่เคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายแบบนักรำไทย การสังเกต หรือจำแนกถึงการเปลี่ยนแปลงถึงรูปร่างตนเองที่เปลี่ยนเป็นร่างกายแบบตะวันตก และ 6) ด้านการคิดใคร่ครวญ คือการฉลาดรู้ การเฝ้าตั้งคำถาม ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไขที่สมเหตุสมผล (P. Kaewploy, personal communication, 30 March, 2023) จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าสำคัญ อาจจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบริบทของผู้ที่จะนำไปใช้ว่าจะใช้ทฤษฎีพหุปัญญาไปใช้พิจารณาอย่างไร

2. ผู้วิจัยได้ใช้ ทั้ง 3 แบบฝึกหัด ของ MUPA Dance Troupe ได้แก่ 1) MUPA Dance troupe Workout 2) คันทิงแฮมเทคนิค (Cunningham Technique) 3) เกรแฮมเทคนิค (Graham Technique) ในการอบอุ่นร่างกายและฝึกฝนร่างกายทุกครั้งก่อนที่จะฝึกซ้อมการแสดง ซึ่งทั้ง 3 แบบฝึกหัดนี้มีประโยชน์ในการฝึกฝนร่างกายของผู้วิจัย ในเรื่องของการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ช่วยฝึกการควบคุมลมหายใจในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว และยังสามารถช่วยฝึกในเรื่องของสมาธิและเพิ่มความมั่นใจในการแสดง นอกจากนี้ ทั้ง 3 แบบฝึกหัดยังสามารถนำไปใช้เพื่อฝึกฝนร่างกายในการเต้นในรูปแบบต่าง ๆ หรือแม้แต่ผู้ที่ฝึกฝนในวิชาเอกนาฏศิลป์ไทยก็สามารถเลือกใช้ทั้ง 3 แบบฝึกหัดในการอบอุ่นร่างกายตามความเหมาะสมได้

3. งานวิจัยของ Janthon (2021) “การพัฒนาศักยภาพนักเต้นการแสดงร่วมสมัยชุด “T” จากทฤษฎีพหุปัญญา” นั้นได้มีการอธิบายได้อย่างครอบคลุมโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาทั้ง 9 ด้านมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในด้านของการเต้น ในขณะที่ผู้วิจัยนั้นใช้แค่ 3 ด้านที่สำคัญต่อการเป็นนักเต้นที่ดี แม้ว่าการที่จะเป็นนักเต้นที่ดีและมีคุณภาพได้นั้นจะครอบคลุมพหุปัญญาเพียง 3 ด้านหลัก ๆ ในขณะที่ Eakwattanapun (2019) ได้อธิบายไว้ว่า ผู้ที่เรียนทางด้านนาฏศิลป์นั้นจะมีต้นทุนทางปัญญาที่ชัดเจนอยู่แล้ว 2 ด้านคือ 1) ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว และ 2) ปัญญาด้านดนตรี แต่อย่างไรก็ตาม พหุปัญญาทั้ง 9 ก็มีความจำเป็นต่อการที่จะเป็นนักเต้นที่ดีเช่นเดียวกันขึ้นอยู่กับบริบทของผู้ที่จะนำไปใช้

4. การฝึกฝนการเต้นแบบตะวันตกมีความสำคัญและสามารถใช้ได้กับผู้ที่เรียนทางด้านนาฏศิลป์ไทยได้เช่นเดียวกันเพราะเนื่องจากว่าทั้งผู้ที่เรียนทางด้านนาฏศิลป์สากลและนาฏศิลป์ไทยนั้นก็จำเป็นต้องใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะทั้งการเต้นและการรำ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันตรงที่การใช้ร่างกายคนละรูปแบบ อย่างไรก็ตาม การอบอุ่นร่างกายในแบบการเต้นแบบตะวันตกสามารถนำไปใช้เพื่อการฝึกฝนร่างกายที่จำเป็นต้องฝึกฝนเฉพาะส่วนได้

5. สำหรับนักเต้นรำทุกคน การอบอุ่นร่างกายเป็นที่จำเป็นและสำคัญมากต่อร่างกาย เพราะว่าการอบอุ่นนั้นไม่ได้ทำให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นเพียงเท่านั้นยังสามารถทำให้ร่างกายพร้อมที่นำไปใช้ อาทิ การต่อท่าเต้นหรือท่ารำหรือในเรื่องอื่น ๆ ที่ต้องการใช้ร่างกาย และการอบอุ่นนั้นยังสามารถช่วยฝึกสติและสมาธิได้ ซึ่งแน่นอนว่าการรับรู้การเปลี่ยนแปลง ความเมื่อยล้าของร่างกายที่ถูกยืดหรือถูกขยายออกไปจะทำให้เราได้โฟกัสไปที่ร่างกายส่วนนั้น

6. ผู้วิจัยได้ค้นพบสิ่งที่นักเต้นรำในยุคปัจจุบันควรที่จะต้องมีตามทฤษฎีทฤษฎีทั้ง 3 ด้านรายละเอียดตามตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 1 สิ่งที่นักเต้นรำในยุคปัจจุบันควรที่จะต้องมีตามทฤษฎีทฤษฎี

ทฤษฎีทฤษฎี	สิ่งที่นักเต้นรำควรมี
1.ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว	- นักเต้นรำจะต้องเข้าใจถึงแก่นของการเต้นรำของแต่ละรูปแบบ - นักเต้นจะต้องควบคุมลมหายใจของตนให้ได้ - การยืดเหยียดร่างกาย (Stretching) หรือการอบอุ่นร่างกาย
2.ด้านดนตรี	- นักเต้นรำมีความสามารถที่จะรู้จักดนตรีที่มีความหลากหลาย
3.ด้านการเข้าใจตนเอง	- นักเต้นจะต้องเข้าใจถึงร่างกายและศักยภาพของตนเอง - นักเต้นรำจะต้องเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่อยู่ข้างในตามบริบทของการแสดงนั้นๆ - นักเต้นรำจะต้องเข้าใจถึงศัพท์และเทคนิคต่าง ๆ ของการเต้นรำ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ทฤษฎีทฤษฎีไม่ได้ถูกจำกัดในกลุ่มของนักเต้นเพียงเท่านั้น ทฤษฎีทฤษฎีสามารถนำไปใช้วัด หรือวิเคราะห์ในบริบทอื่นได้ เช่น เรื่องของการทำงาน ทักษะงานฝีมือทักษะกีฬา หรือทักษะอื่น ๆ เป็นต้น

1.2 การใช้องค์ประกอบของการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่มีความเหมาะสมสำหรับการวัดทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างละเอียด เพื่อที่จะสามารถเข้าใจจุดข้อบกพร่องได้ง่ายและสามารถแก้ไขได้ตรงจุดในอนาคต

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ใช้วิธีการปฏิบัตินำวิจัย (Practice- led Research) เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ในบริบทที่เกิดขึ้นจริงที่ไม่อาจสามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนได้ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ต่อไป หากผู้วิจัยสามารถสร้างเครื่องมือที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณควบคู่กันได้ ผลการศึกษาที่แตกต่างกันจะช่วยอธิบายปรากฏการณ์ได้สมบูรณ์ขึ้น

องค์ความรู้ใหม่หรือข้อค้นพบใหม่

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพตนเองด้านการเต้นในฐานะนักเต้นร่วมสมัยตามทฤษฎีพหุปัญญา กรณีศึกษา: การแสดงชุด “Whisper II” ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ใช้วิธีการปฏิบัตินำวิจัย (Practice-led Research) ผู้วิจัยค้นพบปรากฏการณ์ หรือองค์ความรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติจริงในฐานะนักเต้นหรือนักแสดง เป็นแนวทางหนึ่งในการสำรวจตนเองเพื่อหาค้นหาแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยใช้กรอบทฤษฎีพหุปัญญาเพื่อวิเคราะห์ แยกแยะให้เห็นแนวทางการแก้ปัญหาผ่านแง่มุมต่าง ๆ ผ่านกรณีศึกษาการแสดงชุด “Whisper II” ที่เป็นต้นแบบ นอกจากนี้วิจัยนี้ยังเน้นย้ำว่าแนวทางการฝึกฝนด้านการเต้นรำนั้นควรเป็นการฝึกฝนแบบองค์รวม อันเป็นการเรียนรู้เพื่อต่อยอดจากทักษะเดิม ส่งเสริมศักยภาพ เพื่อนำไปใช้แข่งขันกับผู้อื่นในการประกอบอาชีพ

References

- Eakwattanapun, J. (2019). Taking lessons “Theppranom”, the master theory of Pichet Klunchun as a teaching method. In Dumrung, P. (Ed.) *Phenomenal in Performing Arts*. (pp.127-132), Nonthaburi: Parp-Pim Ltd. (in Thai)
- Gonzalez, J. (2015). Dance education: A Pedagogy for Empowerment. *Music and Performing Arts Journals*, 1(2), 57-80. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/Mupabuujournal/article/view/243778/165392>
- Janthon, T. (2021). *The development of the Dance Skill of Dancer in the Contemporary Performance “T” follows the Multiple Intelligences Theory*. (Bachelor of Performing Arts Thesis Burapha University). Chonburi: Burapha University. (in Thai)
- Kaewploy, P. (2018). *Dance Composition*. Teaching Publication. Faculty of Music and Performing Arts, Burapha University. (in Thai)
- Kershaw, B. (2018). Practice as Research through Performance. In Smith, H & Roger, T. (Ed.), *Practice-led-Research, Research -led- Practice in the Creative Arts*. (pp.104-125) Edinburgh: Edinburgh University Press. Retrieved from <https://bpb-us-w2.wpmucdn.com/blog.nus.edu.sg/dist/d/3920/files/2018/02/Practice-as-Research-Through-Performance-2m4yehb.pdf>
- Media Learning of Public Administration. (2015, 9 September). *Theory of Self-Development*. Blogger. https://learningofpublic.blogspot.com/2015/09/blog-post_95.html (in Thai)
- Off Centre Dance Co. (2015, August 17). 5 traits that make a great dancer. Off Centre Dance Co. <https://offcentredanceco.com.au/blog/5-traits-that-make-a-great-dancer>
- Office of the Secretariat of the Education Council. (1999). Integrated learning management towards multiple intelligences, pp.4-7. The Agricultural Co-Operative Federation Of Thailand, LTD. (ACFT). Retrieved from <http://thesis.swu.ac.th/swuebook/h234917v8.pdf>. (in Thai)
- Thiamtad, U. (2023). Multiple intelligences. Educational and Psychological Test Bureau Srinakharinwirote University. *Journal of Educational Measurement*, 30(87), 8-19, Retrieved from <https://opac01.rbru.ac.th/multim/journal/00972.pdf> (in Thai)