

การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

DEVELOPMENT OF BALLET ACTIVITIES TO DEVELOP PHYSICAL PERSONALITY

กัณตณ ตันตัมดี¹ / KANTAPHON TUNTAMDEE

ธรากร จันทะสาโร² / DHARAKORN CHANDNASARO

รวีวรรณ วรรณวิไชย³ / RAWIWAN WANWICHAI

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

FACULTY OF FINE ARTS SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

Received: September 23, 2020

Revised: August 9, 2020

Accepted: August 13, 2020

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพทางกายประกอบกับทฤษฎีควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) และนำเนื้อหาจากหลักสูตรนาฏศิลป์หลวงแห่งอังกฤษ (Royal Academy of Dancing: R.A.D.) มาเรียบเรียงและจัดทำข้อมูลเป็นชุดกิจกรรม โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในชมรมนาฏศิลป์ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ จำนวน 15 คน ที่ไม่มีพื้นฐานบัลเลต์ และได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดบุคลิกภาพทางกายในด้านการเคลื่อนไหวที่มีผลต่ออริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ก่อนและหลัง ร่วมกับการสังเกต และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ จากการใช้ท่าเรียนบัลเลต์ที่ราว (Barr work) และการเรียนกลางห้อง (Centre work) โดยใช้ท่าพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะพฤติกรรมอริยาบถการยืน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กอดไหล่ ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า และมือทั้งสองข้างแนบลำตัว ใช้ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์ฟิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ลักษณะพฤติกรรมอริยาบถการเดิน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กอดไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า และแขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการเดิน อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าการเดินจะช่วยให้ทำได้นั้นปฏิบัติได้เป็นธรรมชาติ จากการใช้บัลเลต์ในท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์ฟิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk) และลักษณะพฤติกรรมอริยาบถการนั่ง ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กอดไหล่ ข้อสะโพก 90 องศาขณะนั่ง และเท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าการนั่งจะช่วยให้การนั่งมีความสวยงามและเป็นธรรมชาติ จากการใช้ท่า

¹ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทนิพนธ์หลัก คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทนิพนธ์ร่วม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เดมิพลีเย (Demi-Pliés) ทำไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ทำทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) และ 2) ผลการทดลองของกลุ่มตัวอย่างหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายมีพัฒนาการในระดับที่เพิ่มขึ้น และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายสูงขึ้นแสดงนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: บุคลิกภาพ บัลเลต์ การพัฒนา นาฏศิลป์บำบัด

Abstract

The purposes of this research were 1) to develop ballet activities to develop physical personality and 2) to compare the results of pre-test and post-test of ballet activities to develop physical personality. This research based on Personality theory with Motor control theory and contents from the curriculum of ballet from Royal Academy of Dancing: R.A.D. The ballet activities were developed and divided into 12 times with 60 minutes each. 15 grade 10 students without basic skill of ballet in dancing club in Pramardanijanukroh School, Bangkok were chosen with purposive sampling as the sample. The research instruments included physical personality pre-test and post-test on action movements of standing, walking, and sitting along with observation. Data was statistically analyzed by using the arithmetic mean, standard deviation, and independent t-test.

The research results were as follows: 1) Ballet activities of Barr work and Centre work which practiced ballet poses: Demi-Pliés, Grand-Plié, Rises up, and Tendus focused on basic movements relating to standing posture consisting of behavioral expressions such as straight back, straight head, pressed shoulder, close legs, knees and feet pointing to the front, and hands close to the body. Furthermore, basic movements relating to walking posture consisted of straight back, straight head, pressed shoulder, knees pointing to the front, the tip of the feet pointing to the front, arms swinging regularly. Balance while walking affecting natural walking posture could be done with the practices of Demi-Pliés, Grand-Plié, Rises up, Tendus, Transfer of weight, and Classical walk. In addition, basic movements relating to sitting posture consisted of straight back, straight head, pressed shoulder, hip bending 90 degrees while sitting, and feet flat on the floor. Balance while sitting, which can be acquired by the practices of Demi-Pliés, Rises up and balance, Transfer of weight, and Sit, created beautiful and natural sitting posture 2) After applying ballet activities to develop physical personality, the development of the sample was increased and the mean scores of the sample were higher than before at 0.01 significant level.

Keywords: Personality, Ballet, Development, Dance therapy

บทนำ

บุคลิกภาพภายนอก เป็นลักษณะภายนอกของแต่ละคน ที่สามารถบ่งบอกตัวบุคคลและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ท่าทางในการแสดงออกเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดโดยบุคลิกภาพเพื่อบ่งบอกความเป็นบุคคลได้จากการแสดงออกอย่างชัดเจนผ่านทางร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อรูปลักษณ์ภายนอกของบุคคลนั้นๆ รูปลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะรูปลักษณ์ภายนอกถือเป็นสิ่งที่คนในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่

หันมาให้ความสำคัญ เพราะรูปลักษณ์ภายนอกส่งผลถึงบุคลิกภาพของตนเอง ในการทำกิจกรรมต้องอาศัยบุคลิกภาพในการแสดงออกเพื่อที่จะแสดงออกและสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายสามารถสื่อสารในสิ่งที่เราต้องการสื่อสารออกมา โดยต้องใช้ความสัมพันธ์ทางด้านร่างกายในการแสดงออกที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวที่จะแสดงออกมาเป็นบุคลิกภาพ ดังที่ (รุจน์ เลหาภักดี,

2555: 21) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายพบว่า หากเด็กที่ได้การฝึกการเคลื่อนไหว เช่น การเล่นหรือทำกิจกรรมที่เด็กชอบ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้น หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกายก็จะสามารถทำให้มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี การเต้นบัลเลต์ถือเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่มีส่วนช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายและเสริมสร้างด้านการเคลื่อนไหว ซึ่งการเต้นบัลเลต์เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มีแบบแผนและเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก โดยผู้ฝึกต้องจัดระเบียบร่างกายและกล้ามเนื้อให้ถูกต้องตามหลักการเรียนการสอนบัลเลต์ เมื่อฝึกต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ร่างกายจะสร้างกล้ามเนื้อทำให้เกิดความคุ้นชินในการเคลื่อนไหวและส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรง ซึ่งการฝึกบัลเลต์ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพได้

การเต้นบัลเลต์เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ต้องจัดการกับสรีระทางร่างกาย ผ่านการจัดระเบียบร่างกาย มีการยืดเหยียดที่ต้องใช้ความยืดหยุ่นของร่างกาย ต้องใช้การรักษาสมดุลของร่างกายในการทรงตัว (รัตนพรรณ เนื่อนวล, 2558: 3) ได้กล่าวว่าโดยการเต้นบัลเลต์จะเน้นความแข็งแรงของร่างกาย การหาจุดกึ่งกลางของลำตัวเพื่อการทรงตัว การเต้นเป็นการจัดวางท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นท่าและต้องใช้การจัดวางร่างกายเพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบของการเต้นอย่างถูกต้องในการจัดวางท่าทาง โดยปกติการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์จะแสดงออกทีละส่วน เช่น การเคลื่อนไหวศีรษะหรือการเคลื่อนไหวแขนเพียงอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับการถ่ายน้ำหนักตัวไปส่วนอื่น ๆ ของร่างกายการจัดวางท่าทางของร่างกายในหลาย ๆ ส่วนที่เกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียงกันจะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ ซึ่งผลดีจากการเต้นบัลเลต์มีผลทำให้เกิดสมาธิ ผ่านการจดจำท่าเต้นสอดคล้องกับ (พีระ พันลูกท้าว, สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2562) กล่าวว่า การเรียนบัลเลต์ทำให้เกิดสมาธิ จิตใจอ่อนโยน จากการฟังดนตรีคลาสสิกระหว่างเรียน การเต้นบัลเลต์เป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องจัดระเบียบร่างกายเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงสร้างของร่างกาย ให้มีความรู้สึกสันทัดกับแรงโน้มถ่วง ในด้านร่างกาย ในเนื้อหาของการเรียนบัลเลต์ ผู้เรียนจะต้องจัดระเบียบร่างกายโดยยึดลำตัวเกร็งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้ถูกต้องขึ้นและรักษาสมดุลของร่างกาย ทำให้ตัวถูกยืดและตั้งตรงในรูปแบบการยืน การเดิน ในการเรียนบัลเลต์จึงส่งผลต่อ

รูปร่างและสามารถปรับบุคลิกภาพทางกายได้และพัฒนาร่างกายไปในทางที่ดีขึ้นได้

รูปแบบการเรียนการสอนบัลเลต์ที่มีอยู่ในปัจจุบันเป็นการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรสากล ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาเรียน จะมีการกำหนดท่าเต้นและเพลงในการเรียนการสอนที่ถูกกำหนดโดยหลักสูตรอย่างชัดเจนเพื่อที่จะสามารถพัฒนาขีดความสามารถและศักยภาพทางด้านการร่างกายให้ผู้เรียนสามารถนำมาปรับใช้ได้ ดังที่ (ศิริมงคล นาฏยกุล, 2557: 55) กล่าวว่า การเรียนบัลเลต์ในหลักสูตรสากลจะมุ่งสร้างความแข็งแรงเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวในมัดกล้ามเนื้อซึ่งเป็นแรงที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเรียนเต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเต้นเพื่อกำหนดจังหวะขณะปฏิบัติท่าเต้นในช่วงนั้น ๆ ที่ต้องใช้แรงควบคุมร่างกายอย่างมั่นคงในการทำท่าเทคนิค และจุดเน้นของรูปแบบการเรียนการสอนที่เป็นสากลจะเน้นไปที่การพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกายต่อการแสดงออกของเทคนิคท่าเต้น ประกอบกับการพัฒนาในด้านทักษะปฏิบัติที่สามารถแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวด้วยอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นชินของกล้ามเนื้อที่มีผลต่อการแสดงออกภายหลังจากการเรียนบัลเลต์ทำให้ผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่ดีจากการเรียนบัลเลต์

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญถึงรูปแบบการเรียนการสอนเต้นบัลเลต์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับลักษณะที่แสดงออกผ่านบุคลิกภาพทางกาย ผู้วิจัยมีแนวคิดในการพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ด้วยการนำท่าเต้นบัลเลต์มาใช้พัฒนาลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านอิริยาบถ ซึ่งการควบคุมร่างกายและรักษาสมดุลให้อยู่ในลักษณะที่สง่างามถือเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยผ่านการเรียนรู้ด้วยวิชาบัลเลต์จะทำให้ผู้เรียนทราบถึงหลักการในการจัดระเบียบร่างกายเพื่อที่จะนำมาปรับจุดบกพร่อง ส่งเสริมจุดเด่นในตัวเองจากการนำไปปรับใช้ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและการเต้นบัลเลต์เป็นวิชาที่สามารถพัฒนาศักยภาพพัฒนาบุคลิกภาพทางกายให้ผู้เรียน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

2. เพื่อเปรียบเทียบผลจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายก่อนและหลัง

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

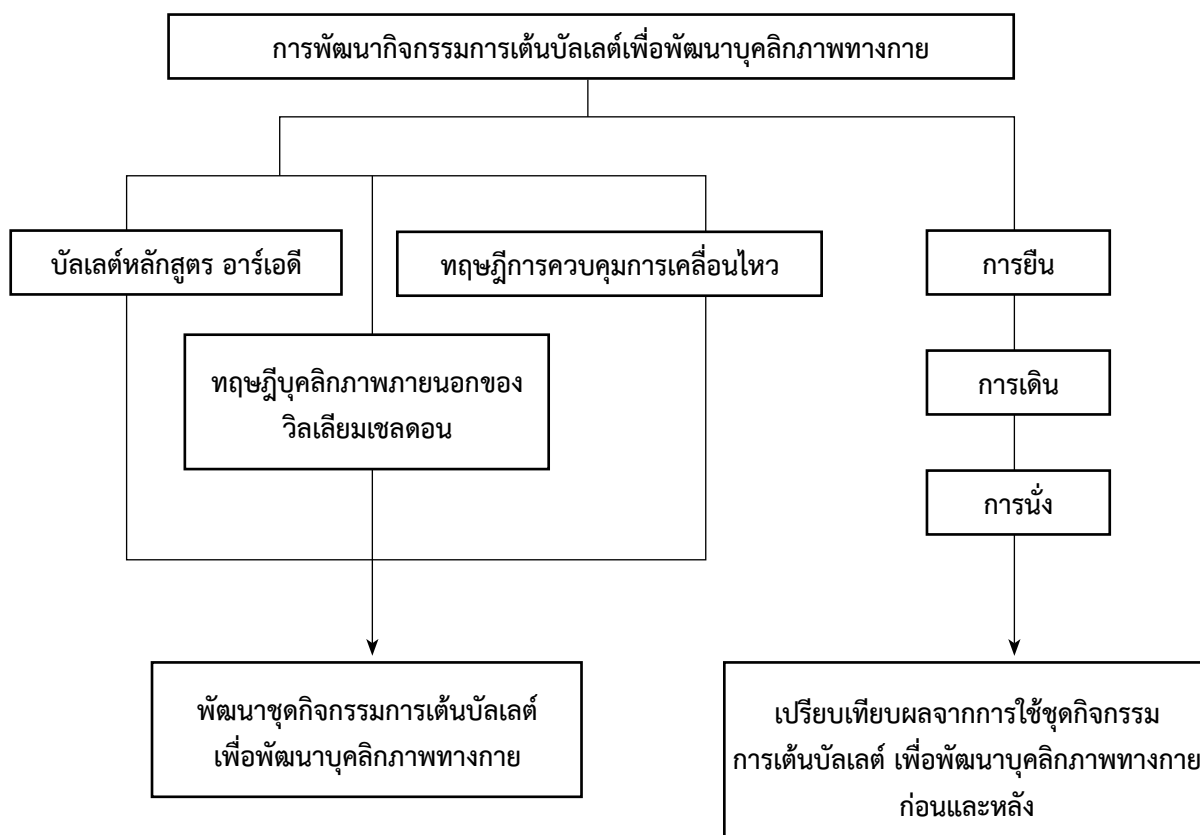
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมนมนาฏศิลป์ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ ที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนบัลเลต์และไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน จำนวน 15 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 1 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 14 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

2. ตัวแปรที่จะศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์

2.2 ตัวแปรตาม คือ การพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 ภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย
ที่มา: ผู้วิจัย เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2562

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนา กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย” เป็นงานวิจัยที่ดำเนินการแบบการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้องค์ความรู้จากกรอบแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว ทฤษฎีทางด้านบุคลิกภาพและการเรียนการสอนการเต้นบัลเลต์ที่เป็นทักษะปฏิบัติ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ขั้นตอนการวิจัย มีดังนี้

1.1 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำชุดกิจกรรม โดยศึกษาจากแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเต้นบัลเลต์ การควบคุมการเคลื่อนไหว และการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย จากนั้นขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินบุคลิกภาพทางกายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

1.2 สร้างแผนกิจกรรมการเต้นบัลเลต์จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งมีกรอบของรายละเอียดดังนี้ ชื่อกิจกรรม

จุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง เป็นขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมและประเมินผล

1.3 นำแผนกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และแบบบันทึกผลหลังการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

1.4 ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 นำแผนการพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายที่ปรับปรุงเหมาะสมแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

2. เครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี ดังนี้

2.1 เอกสารประกอบการทำกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเพื่อนำมาสร้างชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

2.3 การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นการสังเกตพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างจากการลงพื้นที่ในการทำกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

2.4 แบบทดสอบบุคลิกภาพทางกายก่อน-หลัง ที่ผ่านการตรวจเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ

3. การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากเครื่องมือการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยเริ่มการทดลองและลงพื้นที่ ระหว่างเดือนมกราคม 2563 ถึง เมษายน 2563 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาในแต่ละครั้ง 60 นาที แบ่งเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนรู้บัลเลต์และไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3.2 นำแบบทดสอบบุคลิกภาพทางกายมาทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่าง

3.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายโดยใช้ชุดกิจกรรมจากการพัฒนา กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3.4 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพทางกายมาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง

3.5 นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ

3.6 สรุปผลของข้อมูลทั้งหมด ในรูปแบบเชิงสถิติและอภิปรายสรุป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ท่าเต้นบัลเลต์ที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายที่สามารถแสดงออกผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่งเพื่อนำไปสร้างเป็นชุดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนการสอนบัลเลต์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลอง โดยคำนวณจากสูตร t-test สำหรับ Dependent Samples โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการประมวลผลข้อมูล (SPSS) ผู้วิจัยได้กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1. ผลจากการออกแบบชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย พบว่าการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย เป็นแผนกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้การเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานได้และเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างบุคลิกภาพทางกายด้วยอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ทำให้เสริมทักษะปฏิบัติในการเคลื่อนไหวร่างกาย และสร้างองค์ความรู้ด้วยกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย อีกทั้งสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายให้กับผู้เรียน โดยกิจกรรมมีทั้งหมด 12 ครั้ง โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

ตารางที่ 1 การแสดงข้อมูลแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน ครั้งที่ 1-3
จุดประสงค์	1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น 3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงอออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่างๆเบื้องต้นดังนี้ 1.1 กล้ามเนื้อคอ โดยเอียงคอทั้ง 4 ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch) และหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck Roll) 1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน ออก หัวไหล่ และแขน โดยหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll) ทำยืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ทำยืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch) 1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา โดยแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ แยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split), ทำผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ทำก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที) 2. ทำความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้น อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่ 2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน 2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้นพร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหลังลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหลัง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง, 2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะกางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที) 3. การฝึกทักษะปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มทำยืน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้ 3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.2 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน ครั้งที่ 1-3
	4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในทำยืน ด้วยการจัดวางท่าในการยืนผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพในทำยืน แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และสรุปกิจกรรม (10 นาที)
ความสอดคล้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพ	1. การควบคุมการเคลื่อนไหว 2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน
ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม	1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในทำยืน 3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้ ในอิริยาบถการยืนได้
ระยะเวลา	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

ที่มา: ผู้วิจัย เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2563

ตารางที่ 2 การแสดงข้อมูลแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ครั้งที่ 4-6
จุดประสงค์	1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น 3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนขา มือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้ 1.1 กล้ามเนื้อคอ โดยเอียงคอทั้ง 4 ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch) และหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck Roll) 1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน ออก หัวไหล่ และแขน โดยหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll) ทำยืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ทำยืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch) 1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา โดยแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ แยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split) ทำผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ทำก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที) 2. ทำความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้น อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่ 2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน 2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้นพร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ครั้งที่ 4-6
	2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย สันเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหลังลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหลัง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง 2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะกางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหลังเข้ามาชิดขนาบกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที) 3. การฝึกทักษะปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งหมด 6 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ท่าทรานเฟอออฟ เวท (Transfer of weight) ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่าเดิน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้ 3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.2 ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา 3.5 ท่าทรานเฟอออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา 3.6 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ(เริ่มจากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ(เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวามีกสลับกันรวมทั้งหมด 4 ชุด และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที) 4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอริยาบถในท่าเดิน ด้วยการจัดวางท่าในการเดินผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพในท่าเดิน แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และสรุปกิจกรรม (10 นาที)
ความสอดคล้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพ	1. การควบคุมการเคลื่อนไหว 2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน
ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม	1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่าเดิน 3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้กับอริยาบถการเดินได้
ระยะเวลา	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

ตารางที่ 3 การแสดงข้อมูลแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง ครั้งที่ 7-9
จุดประสงค์	1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น 3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนกางมือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่างๆเบื้องต้นดังนี้ 1.1 กล้ามเนื้อคอ โดยเอียงคอทั้ง 4 ทิศทาง ขว ข้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch) และหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck Roll) 1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน ออก หัวไหล่ และแขน โดยหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll) ทำยืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ทำยืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch) 1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา โดยแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ แยกขาข้าง ข้ายและขวา (Side legs split) ทำผีเสื้อ(Butterfly split) หรือ ทำก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที) 2. ทำความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้น อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่ 2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน 2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้นพร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอก งอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ งอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนกางขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง 2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะกางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที) 3. การฝึกทักษะปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ท่าซิท (sit) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้ 3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.2 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาศักยภาพทางกายในกลุ่มทำนัง ครั้งที่ 7-9
	3.3 ทำทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา 3.4 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยึดหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพก 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยึดหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัวและลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) 4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในทำนัง ด้วยการจัดวางท่าในการนั่งผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาคุณภาพในทำนัง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และสรุปกิจกรรม (10 นาที)
ความสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพ	1. การควบคุมการเคลื่อนไหว 2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน
ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม	1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อศักยภาพทางกายในทำนัง 3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้กับอิริยาบถการนั่งได้
ระยะเวลา	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

ที่มา: ผู้วิจัย เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2563

ตารางที่ 4 การแสดงข้อมูลแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพทางกายในกลุ่มทำนัง ทำเดินและทำนัง

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาศักยภาพทางกายในกลุ่มทำนัง ทำเดินและทำนัง ครั้งที่ 10-12
จุดประสงค์	1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น 3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาศักยภาพทางกายในกลุ่มทำนัง ทำเดิน และทำนัง
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนขาออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยึดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่างๆเบื้องต้นดังนี้ 1.1 กล้ามเนื้อคอ โดยเอียงคอทั้ง 4 ทิศทาง ขว ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch) และหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck Roll) 1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน ออก หัวไหล่ และแขน โดยหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll) ทำยืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ทำยืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch)

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน ท่าเดินและท่านั่ง ครั้งที่ 10-12
	1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา โดยแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ แยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split) ท่าผีเสื้อ(Butterfly split) หรือ ท่ากัมตะ (Toe Touch) (10 นาที) 2. ทำความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้น อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือ และการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่ 2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ สันเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน 2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้นพร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย สันเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน 2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ งอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนกางขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง 2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะกางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที) 3. การฝึกทักษะปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งหมด 8 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์ฟิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk),ท่าซิท (sit) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มทำยืน ท่าเดินและท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้ 3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.2 ท่ากรองด์ฟิเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.4 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ 3.5 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา 3.6 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา 3.7 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ(เริ่มจากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวามีลักษณะสลับกันรวมทั้งหมด 4 ชุด 3.8 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพก 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่งถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัวและลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน ท่าเดินและท่านั่ง ครั้งที่ 10-12
	4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในทำยืน ท่าเดินและท่านั่ง ด้วยการจัดวางท่าในการยืน เดินและนั่ง ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพในทำยืน ท่าเดินและท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และสรุปกิจกรรม (10 นาที)
ความสอดคล้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพ	1. การควบคุมการเคลื่อนไหว 2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน
ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม	1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น 2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในทำยืน ท่าเดินและท่านั่ง 3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ในอิริยาบถการยืน เดินและนั่งได้
ระยะเวลา	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

ที่มา: ผู้วิจัย เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2563

จากตารางแผนดำเนินกิจกรรมเป็นการเรียนรู้ท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน โดยใช้การเคลื่อนไหวแบบองค์รวม ทั้งการเรียนที่ราว และการเต้นกลางห้อง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้กับอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ได้ ซึ่งอิริยาบถดังกล่าว มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงพฤติกรรม ที่มีผลต่อการนำมาใช้ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1.1 ทำยืน มีข้อสังเกตที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายยืน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ การแสดงออกเชิงพฤติกรรมขาแนบชิด การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหัวเข้าซี่ไปด้านหลัง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าซี่ไปด้านหลัง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมมือทั้งสองข้างแนบลำตัว โดยได้นำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) มาใช้ เพื่อพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรม โดยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ ได้ใช้ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ใช้เพื่อพัฒนาการแสดงออก

เชิงพฤติกรรมขาแนบชิด อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหัวเข้าซี่ไปด้านหลัง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าซี่ไปด้านหลัง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมมือทั้งสองข้างแนบลำตัว เป็นลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาหลังจากใช้ท่าเต้นบัลเลต์พื้นฐาน

1.2 ท่าเดิน มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหัวเข้าซี่ไปด้านหลัง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าซี่ไปด้านหลัง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมแขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการเดินอีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าท่าเดินจะช่วยให้เดินได้ตรง กระฉับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ จากการนำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) โดยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ได้ใช้ ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์

(Tendus) ทำทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ใช้ในการพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าขึ้นไปด้านหน้า และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมแขนแกว่งสม่ำเสมอ ด้วยลักษณะท่าเต้นบัลเลต์ที่มีการฝึกถ่ายน้ำหนักในการเคลื่อนที่ และการฝึกเหยียดขาประกอบกับลักษณะหัวเข่าตึงในขณะฝึกท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานจึงเกิดเป็นส่วนสนับสนุนให้การเดินสามารถแสดงออกได้ดีขึ้น

1.3 ทำนั้ง มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายนั้ง จึงต้องประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ การแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั้ง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าทางนั้ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ทำท่านั้งจะช่วยให้การนั้ง นั่งได้อย่างสวยงามและเป็นธรรมชาติ จากการนำท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) โดยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ได้ใช้ ท่าเดมิพลิเย (Demi-

Pliés) ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) และในท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) มีการพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น อีกทั้งหลังจากการทำการกิจกรรม ท่าซิท (Sit) ยังสามารถสังเกตการแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั้งได้ และด้วยลักษณะท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานทั้งหมดจะทำให้เกิดการทรงตัวเพื่อสนับสนุนอิริยาบถในการนั่งแบบองคร่วม

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนในการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืนก่อนการทำการกิจกรรม โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยคือ 1.8571 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคือ 2.7524 บุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินก่อนการทำการกิจกรรม โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยคือ 1.7111 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคือ 2.6889 บุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั้งก่อนการทำการกิจกรรม โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยคือ 1.7333 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคือ 2.7600 ซึ่งกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย 12 ครั้ง มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองกิจกรรมดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การแสดงพัฒนาการด้านบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ชุดกิจกรรมก่อนและหลัง

การแสดงออก เชิงพฤติกรรม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ท่ายืน	1.8571	.24744	2.7524	.18284	-20.870	.002
ท่าเดิน	1.7111	.23960	2.6889	.28078	-21.433	.001
ท่านั้ง	1.7333	.20931	2.7600	.21647	-18.754	.055

ที่มา: ผู้วิจัย เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2563

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังจากการทดลองใช้กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยสูงขึ้น แสดงนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าผลการพัฒนาการใช้ท่าเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายมีความเหมาะสมสอดคล้องและมีพัฒนาการทั้งแง่การวิเคราะห์เชิงคุณภาพและปริมาณ

อภิปรายผล

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนบัลเลต์ จากหลักสูตรนาฏศิลป์หลวงแห่งอังกฤษ (Royal Academy Dancing: R.A.D.) โดยผู้วิจัยได้นำเนื้อหาจากหลักสูตรมาเรียบเรียง และจัดทำข้อมูลเป็นชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อที่จะนำไปใช้พัฒนาเป็นชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยมีเนื้อหาด้านการปฏิบัติตั้งแต่การอบอุ่นร่างกายไปจนถึงการทำท่าเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาร่างกายในส่วนต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลร่วมกับทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) (Schmidt Richard A, 1988) คือ มีรายละเอียดในการเคลื่อนไหวตั้งแต่การเคลื่อนไหวแบบปฏิกิริยา เป็นการเคลื่อนไหวที่เราสามารถสังเกตเห็นตอนเริ่มและตอนจบของการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนหรือเป็นการเคลื่อนไหวที่แยกออกเป็นท่าเดี่ยว ๆ จนไปถึงการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวหลายๆท่าทาง นำมารวมกันให้เป็นหนึ่งหรือเป็นชุดรูปแบบการเคลื่อนไหว มักแสดงออกมาอย่างต่อเนื่องและยังประกอบด้วยลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีรูปแบบจากการเคลื่อนไหวแบบปฏิกิริยา การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด มีผลสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว ในทางการเรียนการสอนบัลเลต์ที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสัมพันธ์กัน ตั้งแต่การพัฒนาเฉพาะส่วนไปจนถึงการพัฒนาแบบองค์รวมระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวทำให้เกิดการทำงานอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับงานวิจัยของปรียาวิริณ ศรีประเสริฐ ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา โดยการนำแนวคิดทฤษฎีการควบคุม

การเคลื่อนไหว (Motor control theory) มาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างรูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา

ผู้วิจัยพบว่ารูปแบบการเรียนการสอนบัลเลต์สามารถพัฒนาได้ในหลายด้านทั้งด้านสมองและการพัฒนาทางด้านร่างกาย ซึ่งในการเรียนบัลเลต์นั้นมีรูปแบบการเรียนการสอนที่ต้องใช้ระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้ผู้ฝึกเกิดความคุ้นชินของกล้ามเนื้อและความคุ้นชินในการเต้นบัลเลต์นั้น ส่งผลถึงการแสดงออกของการเคลื่อนไหว ประกอบกับอิริยาบถของผู้เรียนบัลเลต์ที่เรียนเป็นระยะเวลายาวนานและเกิดการประยุกต์พฤติกรรมจากการเต้นบัลเลต์ในชีวิตประจำวันที่สามารถแสดงออกส่งผลไปถึงการมีบุคลิกภาพที่ดี ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการนำแนวคิดทฤษฎีทางบุคลิกภาพมาพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญถึงรูปแบบการเรียนการสอนเต้นบัลเลต์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับลักษณะที่แสดงออกผ่านบุคลิกภาพทางกาย ซึ่งการควบคุมร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่สง่างามผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง โดยการยืนต้องมีข้อสังเกตที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายยืน ประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กอดไหล่ ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว การเดิน ประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กอดไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าและเข่าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย แขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการเดินอีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ทำท่าการเดินจะช่วยให้เดินได้ตรงกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ การนั่ง มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน จึงต้องประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กอดไหล่ ข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั่ง เท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ทำท่านั่งจะช่วยให้นั่งได้อย่างสวยงามและเป็นธรรมชาติ จากการวิเคราะห์ดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเนตรชนก เจริญสุข

(2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการยืนและนั่งแบบการยศาสตร์ด้านการยศาสตร์ กล่าวถึงการยืนและการนั่งที่เหมาะสมขณะยืนหัวไหล่ปล่อยตามสบายเพราะถ้าเกร็งหรือยกไหล่ขึ้นเมื่อทำงานได้ระยะหนึ่งจะเกิดความเมื่อยล้า ยืนหลังตรงไม่เอียงตัวไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ยืนหลังงอหรือห่อไหล่และศีรษะต้องไม่เงยหรือก้มจนเกินไป และสามารถปรับเปลี่ยนอิริยาบถได้หรือสับเปลี่ยนน้ำหนักในการยืนเป็นครั้งคราว ท่าทางการนั่งเก้าอี้ มีแนวในการปฏิบัติ คือ ควรปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ หัวไหล่ปล่อยตามสบาย ไม่เกร็งหรือยกไหล่ขึ้น ควรปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้พอเหมาะกับความยาวของขาช่วงล่างและจะสามารถวางเท้าไว้บนพื้นพอดี ขาช่วงล่างจะวางตั้งฉากกับพื้น ขาช่วงบนวางตามเบาะนั่งของเก้าอี้ ขนานกับพื้นทำให้หัวเข่าทั้งสองข้างทำมุม 90 องศา ในขณะที่ไม่ควรเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เป็นส่วนส่งเสริมในการพัฒนาร่างกายให้การจัดวางตำแหน่งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการจัดวางในตำแหน่งที่เหมาะสม มีส่วนช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นถือเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเรียนการสอนด้วยการเต้นบัลเลต์จะทำให้ผู้เรียนทราบถึงหลักการในการจัดระเบียบร่างกายเพื่อที่จะนำมาปรับจุดบกพร่อง ส่งเสริมจุดเด่นในตัวเองเพื่อนำไปปรับใช้ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและการเต้นบัลเลต์เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่สามารถพัฒนาศักยภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาบุคลิกภาพทางกายให้ผู้เรียน อีกทั้งการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพและคุณสมบัติของบุคคล ทำให้เกิดการยอมรับจากบุคคลแวดล้อม จากมองเห็นและเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์เกิดการพัฒนาเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง เป็นสิ่งที่สามารถแสดงออกได้ผ่านทางร่างกาย และสังเกตได้จากการมอง ที่เป็นส่วนเสริมให้มีความน่าเชื่อถือในงานที่ทำหรือในบทบาทที่เราเป็นผ่านการแสดงออกของบุคลิกภาพทางกาย

2. ผลการเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ขรรมนานาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดาธิษฐานนครินทร์ มีลักษณะเชิงพฤติกรรมที่แสดงออก ผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.7333 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่า

คะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยสูงขึ้นแสดงนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เนื่องจากการเรียนการสอนด้วยการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย เป็นการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติที่มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหวเป็นส่วนส่งเสริมพัฒนาการแสดงออกที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย ความสามารถในการประสานการทำงานของระบบอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่นตา แขน ขา และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลิตการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้จึงเกิดเป็นการเคลื่อนไหวแบบปฏิกการเคลื่อนไหวแบบย่อยและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดจึงมีความเหมาะสมกับการนำรูปแบบการเต้นบัลเลต์มาใช้ซึ่งเป็นการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ มีการแสดงออกและการสื่อสารผ่านร่างกายด้วยท่าทางได้แก่ การรักษาสมดุลของร่างกายอยู่ตลอดเวลาท่าทำบัลเลต์ ที่จะส่งผลต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ พัฒนาบุคลิกภาพ อีกทั้งเสริมสร้างสมาธิ ทักษะทางสังคม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ (กัญชพร ดันทอง, 2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเต้นผลการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการดีขึ้นและเห็นได้ว่าการเต้นบัลเลต์ช่วยเสริมสร้างทักษะและบุคลิกภาพให้กับผู้เรียนเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กปฐมวัย กรณีศึกษาสถาบันเคพีเอ็นเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างบุคลิกภาพ กล้ามเนื้อ สมรรถนะทางร่างกาย จิตใจ และทักษะสังคม สำหรับเด็กปฐมวัย โดยเน้นการเรียนการสอนผ่านรูปแบบการเต้นบัลเลต์ กับเด็กปฐมวัยในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งกลุ่มตัวอย่างไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน

ข้อเสนอแนะ

ผู้สอนหรือผู้ดำเนินกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน ทั้งด้านองค์ความรู้และทักษะปฏิบัติ อีกทั้งเข้าใจพัฒนาการของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยที่ส่งผลต่อข้อจำกัดในการทำท่าบัลเลต์ที่แตกต่างออกไปตามช่วงวัย ผู้สอนหรือผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรดูแลกิจกรรมในทุกขั้นตอนอย่างละเอียดเพื่อให้การจัดกิจกรรมมี

ประสิทธิภาพ อีกทั้งครูผู้สอนต้องมีส่วนร่วมในการกระตุ้นความสนใจนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้และส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้าใจในสิ่งที่ทำ ให้สามารถแสดงออกอย่างเต็มที่ ต้องสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง เข้าใจ เข้าถึงผู้เรียน และ

คำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อที่จะส่งผลไปยังผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรม และมุ่งเน้นให้เห็นประโยชน์ของกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เอกสารอ้างอิง

- กัญชพร ต้นทอง. (2560). การเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กปฐมวัย กรณีศึกษาสถาบันดนตรี เคพีเอ็นเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ, สืบค้นเมื่อ 8 มกราคม 2562, จาก <https://so02.tcithaijo.org/index.php/fakku/article/view/93312>.
- เนตรชนก เจริญสุข. (2557). การยืนและนั่งแบบการยศาสตร์, EAU Heritage journal science and technology, 11-15.
- ไพบรียาวิริณ ศรีประเสริฐ. (2560). รูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษา, สืบค้นเมื่อ 4 พฤษภาคม 2563, จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/103465>.
- พีระ พันลูกท้าว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กันตภณ ต้นแต้มดี เป็นผู้สัมภาษณ์, ทีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2562.
- รัตนพรรณ เนื่อนวล. (2558). การพัฒนาทักษะเด็กที่มีปัญหาในการแยกทิศทางขวายซ้ายโดยการเต้นรำในรูปแบบบอลรูมแดนส์. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริมงคล นาฏยกุล. (2558). นาฏศิลป์ตะวันตกปริทัศน์. ขอนแก่น: โรงพิมพ์น่านวิทยา.
- Schmidt, R.A. (1988). Motor and Action Perspectives on Motor Behaviour. *Advances in Psychology* 50, 40-44.