

การพัฒนาแบบฝึกหัดการแสดงหน้ากากสำหรับการสอนการแสดงในระดับสูง Development of Neutral Mask Exercises for Teaching Acting at Advanced Level

สุรินทร์ เมทะนี

Surin Medhane

คณะอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

College of Creative Industries, Rattana Bundit University

E-mail: bird20@hotmail

Received March 21, 2023; Revised May 29, 2023; Accepted June 10, 2023

Abstract

The purpose of this research was to develop a neutral mask exercise for teaching acting at a high level and to be used to develop performing arts learners in higher education and other levels. This research uses experimental research. The sample used in the study was selected by purposive sampling. It is a volunteer group of six people who have experience in acting and a professional career. The instrument to collect data was an assessment form used in the research. The data were analyzed using an estimation scale, namely, the mask exercise assessment form (5 exercises) was the most suitable at the highest level; before at the moderate level of 3.01 after at the highest level of 4.35. The research found that there are four important elements in the development of neutral mask exercises: 1) The concept about neutral mask exercises 2) The theory of performance (The Method) 3) The concept of the actor who puts his mind into the character (Emotional Actor), and 4) The concept of the essential skill of the actor. New knowledge was developed from the research, namely 5 mask exercises: 1) Exercise 1: Acceptance 2) Exercise 2: Virtual Role 3) Exercise 3: Deep of Feeling 4) Exercises 4: Mask storytelling, and 5) Exercise 5: Removing the mask (Self-Sacrifice).

Keywords: Mask Exercises for performance; Teaching acting at a high level; Performing arts; Performing Arts techniques

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบฝึกหัดการแสดงหน้ากาก (Neutral Mask) เพื่อนำไปใช้ในการสอนการแสดงในระดับสูง และเพื่อนำไปใช้พัฒนาผู้เรียนศิลปะการแสดงในระดับอุดมศึกษาและระดับอื่นๆ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเลือกแบบเจาะจง คืออาสาสมัครจำนวน 6 คนที่มีประสบการณ์ในการเรียนการแสดงและวิชาชีพมาแล้ว เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินในการวิจัย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยมาตราส่วนประมาณค่า ได้แก่ แบบประเมินแบบฝึกหัดหน้ากากจำนวน 5 แบบฝึกหัด มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 4.45 แบบประเมินความคิดเห็นก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนในระดับปานกลาง 3.01 หลังในระดับมากที่สุด 4.35 ผลการวิจัยพบว่าม็อดประกอบที่สำคัญในการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask จำนวน 4 ด้าน คือ 1) แนวคิดเกี่ยวกับแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask 2) ทฤษฎีด้านการแสดง The Method 3) แนวคิดเกี่ยวกับนักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร (Emotional Actor) 4) แนวคิดเกี่ยวกับทักษะสำคัญของนักแสดง ต้องมีความรู้ใหม่ คือ แบบฝึกหัดหน้ากากจำนวน 5 แบบฝึกหัด คือ 1) แบบฝึกหัดที่ 1 การยอมรับ (Accepted) 2) แบบฝึกหัดที่ 2 ความเสมือนจริง (Virtual Role) 3) แบบฝึกหัดที่ 3 การดิ่งลึก (Deep of Feeling) 4) แบบฝึกหัดที่ 4 หน้ากากสนทนา (Mask storytelling) 5) แบบฝึกหัดที่ 5 การถอดหน้ากาก (Self-sacrificing)

คำสำคัญ: แบบฝึกหัดการแสดงหน้ากาก; การสอนการแสดงในระดับสูง; ศิลปะการแสดง; เทคนิคการแสดง

บทนำ

ศาสตร์ของศิลปะการแสดงเป็นศาสตร์ของทักษะปฏิบัติและการใช้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ผู้เรียนมีภาพจำมีเทคนิค มีมุมมองในการออกแสดงตามหลักพื้นฐานของทักษะสำคัญของนักแสดงที่ควรมี แต่จะมีผู้เรียนการแสดงจำนวนกี่คนที่สามารถผ่านประสบการณ์การแสดงจากการได้รับเลือกให้แสดงจริงอย่างที่นักแสดงอาชีพได้มีโอกาสใช้ประสบการณ์จริงในการทำงานและฝึกฝนทักษะปฏิบัติเหล่านั้นไปด้วย นั่นหมายความว่าผู้เรียนด้านศิลปะการแสดงแต่ไม่ได้รับโอกาสให้ถูกแสดงเลย จะไม่มีโอกาสได้พัฒนาทักษะของการแสดงอย่างต่อเนื่อง หรือแม้แต่นักแสดงที่มีประสบการณ์ในระดับหนึ่งมาแล้ว เมื่อไปทำงานในวิชาชีพจริงเมื่อถึงระดับหนึ่งจะรู้สึกถึงการขาดแรงจูงใจในการสร้างสรรค์ ในการสร้างความต้องการของตัวละคร หรือที่เรียกว่าหมดไฟในการทำงานของวิชาชีพการแสดงนั่นเอง หรือแม้แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นของนักแสดงที่ได้รับบทบาทสำคัญอย่างต่อเนื่องมาตลอด ต่อการตีความของตัวละครที่มีความลุ่มลึกมากขึ้น เหล่านี้คือปัญหาของผู้เรียนการแสดง นักแสดง ที่ต้องการคำแนะนำ บทเรียน ที่จะช่วยให้พัฒนาศักยภาพของนักแสดงให้พัฒนาขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร นักแสดงที่เก่งจะต้องสามารถเข้าใจผู้ชมให้ติดตามและเห็นคล้อยไปด้วยกับการแสดงของเขา ความสามารถนี้อาจมีบางส่วนที่มาจากพรสวรรค์ (talent) โดยกำเนิด แต่ส่วนใหญ่จะต้องมาจากความชำนาญและประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกฝน การเรียนรู้ การฝึกซ้อมเทคนิคต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแสดงจริง ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยการเรียนและฝึกฝน (Rutnin, 2016)

การเรียนการแสดงเป็นการฝึกทักษะหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทักษะในการใช้ร่างกาย ทักษะด้านการจัดการอารมณ์ความรู้สึก ทักษะด้านการสื่อสารที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นพูด หรือภาษากาย นอกจากนี้ยังพัฒนาทักษะทางสังคมกับการอยู่ร่วมกันอีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งสิ้น และเป็นทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (Joyraksa, 2017)

แบบฝึกหัดหน้ากากเป็นหนึ่งในเครื่องมือฝึกสอนนักแสดงที่ได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกสอนการแสดงและนักแสดงที่เข้ารับการอบรมเป็นจำนวนมากว่าสามารถช่วยพัฒนานักแสดงได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักแสดงคือ ความกังวลจนเกิดเป็นความกลัว ความประหม่า ที่จะขัดขวางการแสดงทำให้เกิดการกระทำที่ผิดธรรมชาติ ไม่เป็นธรรมชาติอย่างที่ควรจะเป็น โดยทั่วไปความกังวลและความกลัวของนักแสดงทำให้ไม่สามารถจะเคลื่อนไหวได้ปกติ ไม่สามารถที่จะควบคุมการหายใจให้เป็นปกติได้ การฝึกฝนอย่างหนักในรูปแบบของแบบฝึกหัดหน้ากาก สามารถเปิดประตูการเข้าถึงบทบาทตัวละครให้กับนักแสดงมากกว่าการเรียนการสอนการแสดงแบบดั้งเดิม ผู้ผ่านการฝึกฝนแบบฝึกหัดหน้ากากมาผู้เรียนจะมีความก้าวหน้าทางการแสดงมากขึ้น จากการทำแบบฝึกหัดที่ออกแบบมาโดยเฉพาะในการทำงานของหน้ากาก จะทำให้นักแสดงก้าวไปสู่การเชื่อมต่อประสบการณ์ในระดับการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เกินกว่าสติปัญญาและทฤษฎีสื่ออิสรภาพใดๆจะทำได้ เพื่อเอาชนะความเสี่ยง ความกลัวของนักแสดง ต่อสัจชาติญาณการแสดง การทำแบบฝึกหัดหน้ากากเป็นการเปิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการของผู้เรียน ผลที่ได้รับเกิดจากการที่ผู้เรียนทำหน้าที่ในการมีชีวิตร่วมกับหน้ากาก (Wright, 2015) การฝึกการแสดงด้วยหน้ากากทำหน้าที่ปลดปล่อยนักแสดงจากความกังวลและเกิดข้อค้นพบบางอย่างในเทคนิคการแสดงเสมอ ทำให้นักแสดงมีความเป็นอิสระในตัวละครมากขึ้น (Shaw, 2014)

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนนักแสดงในประเทศ ผู้วิจัยพบประเด็นของการสอนโดยใช้แบบฝึกหัดเพื่อการแสดง ในการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ของนักแสดง ได้แก่ การใช้แบบฝึกหัดหน้ากากเพื่อพัฒนาจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การวิเคราะห์การตีความ การใช้เสียงเพื่อการแสดง การคิดวิเคราะห์ (Brooke, 2012) การเรียนรู้การยอมรับฟัง การสื่อสารและการยอมรับคุณค่าในความเป็นตนการเสริมสร้างศรัทธาและความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนในการเรียนการแสดง (Weber, 2016)

งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนนักแสดงในประเทศ ผู้วิจัยพบประเด็นของการควบคุมและใช้พลังงานที่มีอยู่ภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพบนเวทีการแสดง ฟิลลิป ซาริลลี (Phillip Zarrilli) อาจารย์ นักวิชาการ และนักการละครชาวอเมริกัน ผู้พัฒนาแนวทางการฝึกฝนในลักษณะจิต-กาย (psychophysical) ขึ้นมา แนวทางนี้เป็นผลผลิตจากการดลใจทางความคิดและประสบการณ์ในการเป็นนักแสดงและผู้ฝึกสอนนักแสดง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของนักการละครในอดีตและปัจจุบัน จากทั้งฝั่งยุโรปอเมริกาและเอเชีย เป้าหมายในการฝึกฝนนักแสดงตามแนวทางนี้คือการทำให้นักแสดงเข้าถึงสภาวะการรับรู้กายจิต (Body mind) และสามารถพัฒนาควบคุมใช้พลังงานที่มีอยู่ภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพบนเวทีการแสดง ในเชิงทฤษฎีซาริลลี อ้างอิงทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) และทฤษฎีทางด้านประสาทศาสตร์ (cognitive science) เพื่ออธิบายหลักการแสดงแบบจิต-กาย การประยุกต์ใช้แนวทางการฝึกฝนนักแสดงของ ฟิลลิป ซาริลลี (Phillip Zarrilli) สามารถทำได้โดยคำนึงถึงหลักการพื้นฐานห้าข้อ คือ 1) ลมหายใจ 2) ความสนใจ 3) ภาพและคำอุปมา 4) สัมผัสและการปรับแก้ และ 5) การทำซ้ำ (Punpeng, 2021)

การเรียนการแสดง ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนพัฒนาทักษะ เช่น ทักษะทางด้านจินตนาการ ทักษะทางด้านการเคลื่อนไหว ทักษะทางด้านการใช้เสียง ทักษะทางด้านความคิดสร้างสรรค์ การเข้าถึงตัวละคร เป็นต้น การพัฒนา

ผู้เรียนให้มีความสามารถทางด้านการแสดง นิยมใช้แบบฝึกหัดทางด้านการแสดง เพื่อสังเกต วิเคราะห์ สิ่งที่คุณเรียนคิด
ตีความ และการพัฒนาผู้เรียนการแสดงในแต่ละสถาบันการศึกษาผู้สอนต่างก็มีเทคนิคเฉพาะในการพัฒนาผู้เรียนให้มี
ศักยภาพที่สำคัญตามมาตรฐานวิชาชีพ ที่แตกต่างกันไป

จากความสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนการแสดงดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาแนวทางการพัฒนา
แบบฝึกหัดการแสดงหน้ากาก (Neutral Mask) เพื่อสร้างแบบฝึกหัดหน้ากากเพื่อใช้ในการเรียนการสอนวิชาการแสดง
ในระดับที่สูงขึ้น และยังเป็นต้นแบบของการนำแบบฝึกหัดหน้ากากไปใช้พัฒนาผู้เรียนศิลปะการแสดงในระดับ
อุดมศึกษาและระดับอื่นๆ ตามความเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อพัฒนาแบบฝึกหัดการแสดงหน้ากาก (Neutral Mask) นำไปใช้ในการสอนการแสดงในระดับสูง
- 2) เพื่อนำแบบฝึกหัดหน้ากากไปใช้พัฒนาผู้เรียนศิลปะการแสดงในระดับอุดมศึกษาและระดับอื่นๆ

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา จากกลุ่มข้อมูลเอกสารเอกสารเกี่ยวกับนักแสดง ทฤษฎีของการแสดง แนวคิดเกี่ยวกับ
แบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask จากหนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ เอกสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและ
ต่างประเทศ เอกสารประชาสัมพันธ์ ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คืออาสาสมัครผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัย อายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไป เข้าร่วมโครงการวิจัยตามเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัย (Consent Form) มีพื้นฐานและประสบการณ์ในการเรียนการแสดง และประสบการณ์ในการแสดงมา
ก่อนอย่างน้อย 1 ปี

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ที่มีความสนใจในการเรียนการแสดง มีความรู้ในการเรียนการแสดงมา
ก่อน จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sample) โดยพิจารณาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยให้ตรง
ตามเกณฑ์หรือจุดมุ่งหมายของผู้วิจัย เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการจัดกิจกรรมจำนวน 6 คน โดยมีรายชื่อเป็นนาม
สมมติ

ขอบเขตด้านพื้นที่ ห้องปฏิบัติการแสดง คณะอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

ขอบเขตด้านเวลา เดือน มิถุนายน 2565 – มีนาคม 2566 ระยะเวลา 10 เดือน

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับหน้ากาก Neutral Mask

Neutral Mask คือ การทำแบบฝึกหัดหน้ากาก เป็นการฝึกฝนเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ของนักแสดงให้รู้จัก
ภาษากายและการสื่อสารด้วยอวัจนภาษา ผสมผสานท่าทาง ลมหายใจ จุดศูนย์กลางจิตใจ และความสัมพันธ์กับพื้นที่
เพื่อสร้าง “การแสดง” ของนักแสดงบนเวที ผู้เรียนค้นพบจากการสังเกต ถึงข้อเท็จจริงที่น่าประหลาดใจว่าเมื่อผู้อื่น
สวมหน้ากาก ดูเหมือนว่าหน้ากากรจะเปลี่ยนไป หน้ากากเดียวกันของคนสองคนอาจดูแตกต่างไปจากเดิม หน้ากากที่
สร้างขึ้นมาอย่างดีนี้ช่วยขจัดความฟุ้งซ่านของคำพูดและสัญลักษณ์ต่างๆ บนใบหน้าเพื่อให้เราทำการสื่อสารบน

พื้นฐานแห่งความจริง การศึกษาภาษากายและการสื่อสารในระดับนี้มีอยู่ในโรงละครและละครใบมาเป็นเวลานาน เดิมทีเหมือนกับ Étienne Decroux และคนอื่น ๆ จะใช้วัสดุหรือกระดาษที่ขรุขระรอบใบหน้าเพื่อทำให้การสังเกตและการเคลื่อนไหวทางกายภาพชัดเจนขึ้น พวกเขาจะใช้ผ้าดำหรือผ้าขาวในการทดลองและฝึกฝน ต่อมาในปี 1970 Jacques Lecoq ผู้มีอิทธิพลอย่างมากในการพัฒนาและกำหนดประเภทของโรงละครทางกายภาพหลายแนวในศตวรรษที่ 20 ได้เริ่มมองหาวิธีสร้างหน้ากากที่เป็นกลาง สร้างหน้ากากที่เหนือธรรมชาติและสามารถใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของมนุษย์ แบบฝึกหัดหน้ากาก สามารถปลดปล่อยนักแสดงออกจากความกังวล และความกลัวไปสู่การแสดงอย่างอิสระและพัฒนาการที่ดีขึ้นของตัวละคร การศึกษาวิเคราะห์ด้วยการสอน โดยรูปแบบต่าง ๆ ของแบบฝึกหัดหน้ากากสามารถเปิดประตูทางความคิดให้กับนักแสดง ต่างจากที่วิธีการฝึกอบรมแบบร่วมสมัยอื่น ๆ ที่ไม่สามารถทำได้การทำแบบฝึกหัดหน้ากากเป็นการเปิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการของผู้เรียน ผลที่ได้รับเกิดจากการที่ผู้เรียนทำหน้าที่ในการมีชีวิตร่วมกับหน้ากาก (Wright, 2015) แบบฝึกหัดหน้ากากสามารถเปิดประตูให้กับนักแสดงมากกว่า การเรียนการสอนการแสดงแบบดั้งเดิม (Shaw, 2014)

สรุปได้ว่า ผู้ผ่านการฝึกฝนหน้ากาก ผู้เรียนจะมีความก้าวหน้าทางการแสดง จากการทำแบบฝึกหัดที่ออกแบบมาโดยเฉพาะในการทำงานของหน้ากาก จะทำให้นักแสดงก้าวไปสู่การเชื่อมต่อประสบการณ์ในระดับการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เกินกว่าสติปัญญาและทฤษฎีสู่อิสรภาพใดๆจะทำได้ เพื่อเอาชนะความเสี่ยง ความกลัวนักแสดง ต่อสัจยชาติญาณการแสดงบนเวทีการเรียนหน้ากากเป็นประโยชน์สำหรับนักแสดงที่ถูกปิดกั้นความรู้สึกเพราะหน้ากากสามารถทำลายความรู้สึกตัวในตัวเอง การเรียนหน้ากากอนุญาตให้นักแสดงอนุญาตให้ทำสิ่งต้องห้ามไม่ใช่ความผิดของนักแสดง แต่หน้ากากทำ เราแปลกใจในสิ่งที่หน้ากากทำให้เราทำ เป็นบุคคลที่ซ่อนเร้นตัวเองในหน้ากาก บางทีอาจจะเป็นเสียงวินาที่และนักแสดงก็อนุญาตให้การสวมหน้ากากเพื่อปลดปล่อยตัวที่บุคคลนั้นถูกมัดไว้

ทฤษฎีการแสดง The Method

เป็นวิธีการฝึกฝนการแสดงที่กระตุ้นให้นักแสดงใช้ความทรงจำและจินตนาการของแต่ละคนเพื่อแสดงอารมณ์ออกมา จากนั้นจึงเข้าถึงอารมณ์ที่แท้จริงผ่านการแสดงออกทางร่างกายขึ้น นักแสดงที่ประสบความสำเร็จมักมีแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์งานที่จะมาพร้อมกับสมาธิอันแน่วแน่ เมื่อนักแสดงไม่พ่วงความสนใจไปที่คนดูนักแสดงจะได้รับความสนใจเต็มที่จากคนดู และพาคนดูเข้ามามีส่วนร่วมในงานของนักแสดง นักแสดงที่ฝึกฝนเป็นประจำสามารถจำกัดสมาธิของตนเองไว้ในวงของความสนใจได้ จะมีความสนใจแต่สิ่งที่เข้ามาในวงนั้น และยังสามารถแบ่งสมาธิส่วนหนึ่งเพื่อฟังเสียงที่เกิดขึ้นนอกพื้นที่นั้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดสมาธินั้นให้แคบลงเพื่อสร้างสิ่งที่เราเรียกกันว่า ความโดดเดี่ยวในที่คนหมู่มาก (public solitude) วงของความสนใจนี้มักจะปรับเปลี่ยนได้ มันสามารถถูกขยายใหญ่หรือหดเล็กลงได้โดยนักแสดง เพื่อให้สอดคล้องกับอะไรก็ตามที่ต้องอยู่เพื่อการกระทำบนเวที นักแสดงสามารถจินตนาการถึงชีวิตของตัวละครได้หลายแง่หลายด้าน โดยสามารถใช้สายตาจากข้างในมองพิจารณาภาพต่างๆ ให้เห็นสิ่งมีชีวิต ใบหน้าของมนุษย์ ลักษณะของพวกเขา ภูมิประเทศ วัตถุที่อยู่บนโลก สถานที่ต่างๆ หรือการใช้หูชั้นในเพื่อการได้ยินเสียงท่วงทำนอง เสียงพูด เสียงสูงเสียงต่ำและอื่นๆ ได้ นักแสดงสามารถสัมผัสและรู้สึกได้ ถึงสิ่งต่าง ๆ ในจินตนาการที่กำลังกระตุ้นความรู้สึกรับรู้ และห้วงอารมณ์ในความทรงจำของตนเองการเป็นตัวละครจากภายใน อาจจะมาจากองค์ประกอบภายในของตัวนักแสดงเอง สิ่งเหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องรู้สึกและเลือกมาให้เหมาะสมกับภาพลักษณ์ของตัวละครที่จะแสดงออกมา ถ้าเริ่มต้นเตรียมได้อย่างถูกต้องแล้ว เรื่องของลักษณะภายนอกก็จะค่อย ๆ ตามมาเอง นักแสดงจะสามารถหาลักษณะของตัวละครภายนอกได้จากประสบการณ์ชีวิตของตัวเองหรือคนอื่น ๆ จินตนาการโดยใช้สัญชาตญาณ การสังเกตด้วยตัวเองการศึกษาจากภาพหรือหนังสือ การสังเกตเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ศึกษาได้จากทุกอย่างที่เป็นไปได้การเข้าถึงตัวละครด้วยวิธีการพยายามเลียนแบบแต่ภายนอกไม่มีทางสร้างตัวละครขึ้นมาได้ (Praditthaen, 2019) ทุกการกระทำจะถูกวิเคราะห์โดยละเอียด ผลที่ได้คือความจริงแท้ในระดับจิตใจที่สำเร็จได้ด้วยการพยายามอย่างหนัก เพื่อความสมบูรณ์แบบของการแสดง (Powell, 2010)

สรุปได้ว่าการใช้ความทรงจำด้านอารมณ์ เป็นหลักการที่นักแสดงฝึกฝนเพื่อให้เขาสามารถเรียกความรู้สึกและอารมณ์เมื่อถึงเวลาที่ต้องการแสดงความรู้สึกเหล่านั้นออกมา นักแสดงสามารถร้องไห้ กรีดร้องด้วยความกลัว หัวเราะ หรือโกรธตามที่ต้องการได้อย่างไร โดยหลักแล้วแรงกระตุ้นจะมาตามธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากความทรงจำด้านอารมณ์ (Emotional Memory)

แนวความคิดเกี่ยวกับนักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร (Emotional Actor)

นักแสดงกลุ่มนี้จะมุ่งอารมณ์ทำสมาธิ นึกถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเสียใจ สร้างจินตนาการถึงสิ่งหรือสถานการณ์นั้นจะไปกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ในร่างกายให้เกิดอาการ เจ็บที่อก หายใจถี่ น้ำตาเอ่อขึ้นมา เป็นการกระตุ้นจากภายใน (Internal) สตานิสลาฟสกี (Stanislavsky) จะเน้นความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างจิตใจและความรู้สึกภายในกับปฏิกิริยาภายนอก นักแสดงที่มีอารมณ์ภายในมากแต่ขาดเทคนิคที่จะแสดงอารมณ์นั้นออกมา เป็นการทำทางที่เหมาะสมกับละครเวที ก็ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้ชมรับรู้ได้ชัดเจน เพราะขาดประสบการณ์ ฉะนั้น ผู้กำกับการแสดงจะต้องสามารถกำกับให้ผู้แสดงสร้างอารมณ์ได้จากภายในอย่างเป็นธรรมชาติด้วยเหตุผลและความต้องการภายในใจ และรู้เทคนิคในการเคลื่อนไหวและการแสดงออก ตลอดจนสามารถควบคุมระดับอารมณ์ว่า ควรมาก น้อย แรง หรือเบา หรือปานกลาง เร็วหรือช้า ให้สอดคล้องกับเรื่องการแสดงและพัฒนาการของตัวละคร ในกรณีที่นักแสดงขาดประสบการณ์ ไม่เคยได้รับการฝึกฝนการแสดงมามากพอ ขาดเทคนิคแต่มีความสามารถในการพัฒนาอารมณ์ มีความรู้สึกไว อ่อนไหว มีความเข้าใจบทและตัวละครเป็นอย่างดี ผู้กำกับการแสดงควรเสริมเทคนิคให้เขาค่อยๆ แคล้วคล้ำและสามารถแสดงได้อย่างไม่ต้องคิด จะเป็นการช่วยให้นักแสดงผู้นั้นแก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางการแสดงของตน และประสบความสำเร็จในการถ่ายทอดอารมณ์ออกมาให้ผู้ชมได้เห็นและรู้สึกร่วมด้วยอย่างชัดเจน (Rutnin, 2003) ละครจึงเป็นกระบวนการหนึ่งทางการสื่อสาร ทำหน้าที่ด้านอารมณ์หรือการแสดงออก ซึ่งเน้นที่ตัวผู้ส่งสารเป็นหน้าที่ซึ่งสำคัญที่สุด หน้าที่ของภาษาในด้านนี้จะบอกแก่ผู้ดูว่า ตัวละครผู้ส่งสารนั้นๆ มีบุคลิกลักษณะอย่างไรและอยู่ในอารมณ์ใด (Maneewatana, 2007)

สรุปได้ว่านักแสดงที่ดีควรศึกษาเรียนรู้ด้านศิลปะการแสดงอย่างลึกซึ้ง เพราะมีองค์ประกอบและมีเทคนิคที่ดีที่จะช่วยส่งเสริมให้นักแสดงสามารถทำหน้าที่ของศิลปะการแสดงอย่างมีคุณค่า เทคนิคการสวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร เป็นอีกเทคนิคที่นักแสดงส่วนใหญ่นิยมนำมาใช้ในการแสดง และประสบความสำเร็จเสมอ การเรียนเทคนิคการแสดงจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ที่เป็นนักแสดงควรได้ศึกษาเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะสำคัญของนักแสดง

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแนวคิดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 แนวคิดเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์และแนวคิดด้านศิลปะการแสดงตลอดจนประสบการณ์ในการสอนของผู้วิจัย สามารถสรุปทักษะสำคัญขั้นพื้นฐานที่นักแสดงควรมี ได้ดังนี้คือ 1) ทักษะการแสดงอารมณ์ (Emotional Awareness) 2) ทักษะการเคลื่อนไหว (Movement) 3) ทักษะจินตนาการ (Imagination) 4) พลังในการแสดง (Energy) 5) ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) 6) ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 7) ทักษะการสื่อสาร (Communicate) 8) สมาธิในการแสดง (Concentrate) 9) ทักษะการใช้เสียง (Voice Control) แต่ในงานวิจัยการพัฒนาหน้ากานี้ไม่พัฒนาเรื่องทักษะการใช้เสียงเนื่องจากการพัฒนาบทเรียนที่ผู้เรียนต้องสวมใส่หน้ากาก และต้องการการสื่อสารที่ออกมาจากใจ (Medhanee, 2020) นักแสดงจะต้องระลึกไว้เสมอว่า ละครคือศิลปะรวมที่รวม

ศิลปะหลายแขนงไว้ด้วยกัน ความสำเร็จของละครขึ้นอยู่กับความกลมกลืนของศิลปะทุกแขนง และความร่วมมือ ร่วมใจของผู้ร่วมงานทุกฝ่ายเมื่อมีผู้ร่วมงานฝ่ายต่าง ๆ ก็เท่ากับเป็นการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้นักแสดงสามารถทุ่มเทกำลังความสามารถให้การแสดงอย่างเต็มที่ และผู้ร่วมงานทุกฝ่ายก็จะช่วยเป็นพลังให้ผลรวมของละคร โดยมีนักแสดงเป็นส่วนสำคัญออกมาสู่สายตาของผู้ชมในรูปแบบที่สมบูรณ์ที่สุด (Sukbunjhong, 2003)

สรุปได้ว่าการเรียนการแสดงเป็นการฝึกทักษะในหลายๆด้านไม่ว่าจะเป็นทักษะในการใช้ร่างกาย ทักษะด้านการจัดการอารมณ์ความรู้สึก ทักษะด้านการสื่อสารที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นพูด หรือภาษากาย เพื่อฝึกทักษะพื้นฐานทางด้านการแสดงที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพด้านการแสดงที่ดีต่อไป จากการทบทวนทฤษฎี แนวความคิดดังกล่าวสามารถสรุปเป็นตารางที่ 1 ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปแนวคิดกระบวนการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก

Table 1 Shows summarize the concept of the mask exercise development process.

แนวคิดเกี่ยวกับหน้ากาก	ทฤษฎีด้านการแสดง	แนวคิดเกี่ยวกับประเภท ของนักแสดง	ทักษะสำคัญของนักแสดง
Neutral Mask	The Method	Type of performer	key skill of actors
ความเรียบง่ายและ เป็นกลาง (Stillness simplicity neutrality)	การเข้าถึงแก่นแท้ของตัว ละครด้วยการใช้ตัวตนทาง ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์	1) นักแสดงที่แสดงออก ภายนอก (Objective Actor)	การแสดงอารมณ์ (Emotional Awareness)
ความจริงของชีวิตขั้นพื้นฐาน (neutrality, basic life truths)	ในการสร้างตัวละครและเน้น ประสบการณ์ส่วนตัว	2) นักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไป ในตัวละคร (Emotional Actor)	การเคลื่อนไหว (Stage Movement)
การดิ่งลึกของความรู้สึก (Deep dive of feelings)	(Getting to the essence of character by using physical, mental, and emotional identities to create character and focus on personal experiences)	3) นักแสดงผู้มีความ สมดุล (Balance Actor)	จินตนาการ (Imagination) พลังในการแสดง (Energy) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking)
การใช้ชีวิตร่วมกับหน้ากาก (Living with a mask)			ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
ความสงบนิ่งและความเป็น กลาง (Calmness and neutrality)			การสื่อสาร Communicate) สมาธิในการแสดง (Concentrate)

จากตารางที่ 1 สามารถสรุปได้ว่ากระบวนการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก เริ่มต้นด้วยการศึกษาหาแนวคิดของหน้ากากที่เป็นกลาง เชื่อมโยงกับทฤษฎีด้านการแสดง The Method ในการเข้าถึงแก่นแท้ของตัวละครไปสู่แนวคิดประเภทของนักแสดง ในงานวิจัยนี้เลือก นักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร (Emotional Actor) และขยายศักยภาพของแบบฝึกหัดหน้ากากด้วยการใช้ทักษะสำคัญที่นักแสดงควรมีพัฒนาเป็นแบบฝึกหัดหน้ากากในงานวิจัยนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบฝึกหัดหน้ากากในการเรียนการสอนศิลปะการแสดง มีวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการแสดง จากกลุ่มข้อมูลเอกสารเอกสารเกี่ยวกับนักแสดง แนวคิดเกี่ยวกับแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask จากหนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ เอกสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เอกสารประชาสัมพันธ์ ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนารูปแบบฝึกหัดหน้ากาก

การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้างแบบฝึกหัดหน้ากาก ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ทำการศึกษา แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คืออาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย อายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไปเข้าร่วมโครงการวิจัยตามเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ที่มีความสนใจในการเรียนวิชาการแสดง มีพื้นฐานความรู้ในการเรียนการแสดงและวิชาชีพด้านการแสดงมาก่อน โดยพิจารณาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยให้ตรงเกณฑ์หรือจุดมุ่งหมายของผู้วิจัย เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการจัดกิจกรรมจำนวน 6 คน โดยมีรายชื่อเป็นนามสมมติ เพศชายกำหนดเป็น A B C เพศหญิงกำหนดเป็น D E F

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์และประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดง จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยเปรียบเทียบระหว่างเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดในแบบสอบถามด้วยวิธีการวัดค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of item objective congruence) นำผลที่ได้จากการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือไปแก้ไขเครื่องมือและตรวจสอบแบบฝึกหัดหน้ากากที่เป็นกลาง เพื่อนำไปใช้ในการทำวิจัยต่อไป

โดยเป็นบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญในด้านศิลปะการแสดงและการสื่อสารได้จากการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) รวมทั้งหมด 4 คน โดยใช้การเลือกจากกลุ่มเป้าหมายที่มีคุณสมบัติดังนี้ (1) เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาศิลปะการแสดงและการสื่อสาร (2) มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการสอนอย่างน้อย 5 ปี และ (3) มีการศึกษาและทำงานวิจัยด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ รองศาสตราจารย์ เอกธิดา เสริมทอง อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทริ วาณิชตระกูล อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สามมิติ สุขบรรจง อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ อาจารย์ ดร. หัสพร ทองแดง อาจารย์ประจำสาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาวเคราะห์และการมีส่วนร่วมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ส่วนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลนั้นเน้นวิธีการ

แสวงหาความรู้ จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาแนวทางการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก โดย การสำรวจความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแสดง เพื่อหาแนวคิดและความต้องการในการทำแบบฝึกหัดหน้ากากที่เป็นกลาง ผู้วิจัยได้ทำแบบสำรวจ (Observation) และสร้างเครื่องมือได้แก่

1) แบบวิเคราะห์สาระ เป็นแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวิเคราะห์สาระสำคัญของประเด็นที่ศึกษาแล้วทำการสังเคราะห์เนื้อหาเพื่อให้ได้ข้อมูลไปสู่กระบวนการพัฒนาการแบบฝึกหัดหน้ากาก

2) แบบประเมินโครงการวิจัย เพื่อวิเคราะห์ความน่าจะเป็นในการสร้างการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากากด้วยสถิติแบบ T – test Dependent และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording)

3) แบบสอบถามความพึงพอใจ ระดับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผลการเข้าร่วมกิจกรรม มีขั้นตอนของการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้แนวทางในการกำหนดกรอบการสร้างเครื่องมือ

2) กำหนดกรอบในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในภาคสนามโดยยึดกรอบของการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์ ตามคำถามวิจัยที่ต้องการค้นหาคำตอบ

3) นำแนวคำถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาที่ปรึกษาโครงการวิจัยและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษา เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม ความเหมาะสมของปริมาณคำถาม ความชัดเจนของภาษา แล้วจึงนำไปปรับปรุงแก้ไข

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) การลงพื้นที่ในประเทศ เพื่อรวบรวมข้อมูล 2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและผลของการทำแบบฝึกหัดหน้ากาก ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 คน ที่เป็นกรณีศึกษาเพื่อเห็นแนวทางการสร้างและการปรับปรุงแบบฝึกหัดหน้ากากต่อไป 3) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 คนและผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก และ 4) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการสร้างและการใช้แนวคิดและทฤษฎี และเพื่อให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวคิด รูปแบบกระบวนการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ 1) ข้อมูลที่ได้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสังเกตสัมภาษณ์ ใช้การวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) เพื่อให้ได้ประเด็นสำคัญของการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก 2) ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสรุปประเด็นสาระตามกรอบแนวคิดการวิจัย ได้แก่ (1) การดึงลึกของความรู้สึก (2) การใช้ชีวิตร่วมกับหน้ากาก (3) ความสงบนิ่งและความเป็นกลาง และ 3) ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามเพื่อสำรวจการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากากวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลค่าของมาตราส่วน ประมาณค่าข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าและนำผลที่ได้มานำเสนอข้อมูลในเชิงบรรยาย

การนำเสนอผลการศึกษาริวิจัย

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) บรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก เพื่อให้เห็นขั้นตอนการการทำแบบฝึกหัดประกอบด้วยสาระสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีการสอน เวลาในการสอน เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการสอนการแสดง

ผลการวิจัย

การสร้างและออกแบบ แบบฝึกหัดการแสดงหน้าาก ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบฝึกหัดหน้าาก จากกรอบแนวคิด การวิจัยโดยนำทฤษฎีด้านการแสดง The Method แนวคิดเกี่ยวกับหน้าาก Neutral Mask แนวคิดเกี่ยวกับประเภท ของนักแสดง แนวคิดเกี่ยวกับทักษะของนักแสดง มาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้าาก (Neutral Mask) จากข้อมูลในตารางที่ 1 ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็นแบบฝึกหัดการแสดงหน้าาก จำนวน 5 แบบฝึกหัดโดย กำหนดวัตถุประสงค์ สำระสำคัญ วิธีการสอน ระยะเวลาในการสอน และผลลัพธ์ที่คาดหวังในแต่ละแบบฝึกหัด โดยมี ชื่อเรียกตามแนวคิดหลักในการพัฒนา) สามารถสรุปเป็นตารางดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงกระบวนการสังเคราะห์การสอนแบบฝึกหัดหน้าาก

Table 2 shows the process of synthesis of mask teaching exercises.

แบบฝึกหัด	เรื่อง	แนวคิด	จุดประสงค์	ลำดับการเรียนรู้	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
1	การยอมรับ (Accepted)	ความสงบนิ่งของหน้าาก	1.รู้จักความสงบนิ่ง 2.รู้จักร่างกายและลมหายใจ 3.ปรับหน้าากให้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายและจิตใจ	1.การประชุมกลุ่ม 2.การขยาย	ผู้เรียนค้นพบตัวเองจากช่วงเวลาหนึ่งของการทำแบบฝึกหัดทำความเข้าใจกับการยอมรับสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวอย่างไม่มีเงื่อนไขจนเกิดเป็นสมาธิระหว่างตัวตนกับความแปลกใหม่ของหน้าากบนหน้าและในจิตใจได้
2	ความเสมือนจริง (Virtual Role)	เรียนรู้ความรู้สึกอารมณ์ความคิดของมนุษย์	1.วิเคราะห์ความเป็นมนุษย์ของตัวละคร 2.การเคลื่อนไหวอย่างธรรมชาติ	ช่องปอดและทางเดินหายใจ	การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้เรียนเกิดขึ้นจากการยอมรับความเป็นตัวตนของตัวละครนั้นผ่านภาพความทรงจำและภาพจากจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ในสมองส่งผ่านหน้าากออกมาสู่การกระทำ ผู้เรียนต้องไม่คิดที่จะแสดงแต่คิดแบบตัวละครคิด และมี“อะไร”ในสมองเป็นตัวตนของตัวเองละครมากกว่าเป็นตัวเอง

แบบฝึกหัด	เรื่อง	แนวคิด	จุดประสงค์	ลำดับการเรียนรู้	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
3	การดิ่งลึก (Deep of Feeling)	การแสดง ความรู้สึกจาก จิตใต้สำนึก	1.การหาภูมิหลังของ ตัวละคร 2.การเข้าถึงจิตใต้ สำนึกของตัวละคร	3.การยืดและ หดกล้ามเนื้อ 4.ทำแบบฝึกหัด	เกิดการจัดระเบียบ ร่างกาย การหายใจ และ จิตวิญญาณ เป็นอิสระ จากการกระทำและเกิด ความเป็นธรรมชาติ ปลดปล่อยนักแสดงให้ ผ่านการปิดกั้นของความ ประหม่าความกลัว เกิด แนวคิดในการรวมแรง กระตุ้นทางจิตและ จินตนาการของตนเข้ากับ การเปลี่ยนแปลงตัวละคร
4	หน้ากาก สนทนา (Mask storytelling)	การรับ-ส่ง ผ่านหน้ากาก ด้วยการต้นสด	1.การสร้างความ พยายามแบบไม่ ตั้งใจในหน้ากาก 2.ใช้หน้ากากเป็น สื่อกลางระหว่างผู้ แสดงและผู้ชม	5.สรุปวิเคราะห์ ผลการเรียน	เกิดการสื่อสารและการ หาแนวทางแก้ไขสำหรับ ทุกอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับ นักแสดงทุกคนโดยไม่ คำนึงถึงระดับของ ประสบการณ์
5	การถอด หน้ากาก (Self- sacrificing)	การออก จากมวล ความคิดใน แบบฝึกหัด หน้ากาก	1.การมีสติ สมาธิ แยกความรู้สึกจริง กับประสบการณ์ ทางอารมณ์รณใน การแสดง 2.เพื่อปลดปล่อย มวลความคิดและ อารมณ์ออกจากตัว นักแสดง		ผู้เรียนเข้าใจการใช้ หน้ากากให้เป็นศูนย์รวม สมาธิ เป็นเครื่องมือที่ ช่วยปลดปล่อยความ ประหม่า ความไม่มั่นใจ และเรียนรู้ที่จะมีสติมี ความเป็นตนเอง ไม่ยึด ติดสามารถสร้าง หน้ากากของตนเองได้ โดยไม่ต้องใช้หน้ากาก มีความเป็นมืออาชีพใน การแสดง

นำแบบฝึกหัดหน้ากากที่ออกแบบไว้ นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ได้รับการประเมินในระดับมากที่สุด 4.98
จากนั้นนำแบบฝึกหัดที่ได้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน มีชื่อเป็นนามสมมติ ผลที่ได้ปรากฏดังตารางที่ 3 คือ

ตารางที่ 3 ระดับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังเข้าโครงการ

Table 3 The level of opinions of project participants before and after entering the project

ลำดับ	คนที่	Pre Test			Post Test		
		$\bar{x}$	S.D	ระดับความคิดเห็น	$\bar{x}$	S.D	ระดับความคิดเห็น
1	A	1.3	0.674949	น้อย	4.2	0.918937	มากที่สุด
2	B	1.7	0.674949	น้อย	4.7	0.483046	มากที่สุด
3	C	3.9	0.316228	มาก	4.1	0.567647	มากที่สุด
4	D	3.8	0.421637	มาก	4.5	0.849837	มากที่สุด
5	E	3.6	0.516398	มาก	4	0.666667	มากที่สุด
6	F	3.8	0.421637	มาก	4.6	0.966092	มากที่สุด
รวม		3.016667	0.5043	มาก	4.35	0.742038	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีระดับความคิดเห็นในประสิทธิภาพของการแสดงสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทุกแบบฝึกหัดในระดับความคิดเห็น มากที่สุด

ตารางที่ 4 ระดับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังเข้าโครงการ

Table 4 The level of opinions of project participants before and after entering the project

ลำดับ	รายการ	Pre Test			Post Test		
		$\bar{x}$	S.D	ระดับความคิดเห็น	$\bar{x}$	S.D	ระดับความคิดเห็น
1	สมาธิในการแสดง	2.5	0.500	ปานกลาง	4.5	0.500	มากที่สุด
2	การเข้าถึงตัวละคร	2.1	0.687	ปานกลาง	4.6	0.471	มากที่สุด
3	การเคลื่อนไหวในการแสดง	2	0.577	ปานกลาง	4.3	0.745	มากที่สุด
4	การตัดสินใจระหว่างแสดง	1.8	0.687	น้อย	4.5	0.500	มากที่สุด
5	ความกังวลระหว่างแสดง	1.8	0.687	น้อย	4.1	0.373	มากที่สุด
6	ความมั่นใจในการแสดง	1.8	0.373	น้อย	4.8	0.373	มากที่สุด
7	การออกจากตัวละคร	1.3	0.471	น้อย	5	0.000	มากที่สุด
8	การค้นสด	1.6	0.373	น้อย	4.3	0.471	มากที่สุด
9	การใช้ภาษากายระหว่างแสดง	1.5	0.500	น้อย	4.6	0.471	มากที่สุด
10	พลังในการแสดง	1.5	0.500	น้อย	4.8	0.373	มากที่สุด
	รวม	1.79	0.5355	น้อย	4.55	0.4277	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 สามารถอธิบายได้ว่า ระดับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 6 คน ก่อนเรียนการแสดง มีค่าคะแนนต่ำสุด 3 อันดับ คือ การออกจากตัวละคร 1.3 การใช้ภาษากายระหว่างแสดง 1.5 พลังในการแสดง 1.5 แต่เมื่อเข้ากิจกรรมแล้ว มีค่าคะแนนสูงสุด 3 อันดับคือ พลังในการแสดง 4.8 ความมั่นใจในการแสดง 4.8 การใช้ภาษากายระหว่างแสดง 4.6 การเข้าถึงตัวละคร 4.6 สมาธิในการแสดง 4.5 และ การตัดสินใจระหว่างแสดง 4.5

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับหน้ากาก Neutral Mask ในประเด็นของการทำแบบฝึกหัดหน้ากาทำให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ผ่านประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขาที่อยู่เบื้องหลังหน้ากากวิธีการจัดระเบียบร่างกาย การหายใจ และจิตวิญญาณให้เป็นอิสระจากการกระทำและเกิดความเป็นธรรมชาติ ปลดปล่อยนักแสดงให้ผ่านการปิดกั้นของความประหม่าความกลัวและการสร้างปัญญา ช่วยพวกเขาเกี่ยวกับแนวคิดในการรวมแรงกระตุ้นทางจิตและจินตนาการของตนเข้ากับการเปลี่ยนแปลงตัวละคร สอดคล้องกับแนวคิดของความสงบนิ่งและความเป็นกลางในการเรียนหน้ากา ที่นำไปสู่การเรียนรู้การสอนที่มีความก้าวหน้าเฉพาะกับหน้ากาก เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกอบรมการแสดงหน้ากา โดยไม่มีคำพูดใด ๆ และมีการปรับตัวให้เข้ากับตัวเองอย่างเคร่งครัด สิ่งนี้ทำให้นักแสดงสวมที่สวมหน้ากากได้รับแรงกระตุ้นเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ขั้นพื้นฐานที่ไม่ถูกขัดขวางจากการกำหนดภายนอกอื่นๆ จากประสบการณ์ความนิ่งนี้เองทำให้นักแสดงมีโอกาสทำความเข้าใจเรื่องความนิ่ง ความสงบ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้เรียนสามารถเริ่มประสบการณ์และเข้าใจถึงคุณค่าของการเชื่อมโยงอย่างง่ายของลมหายใจไปสู่ความคิดนำไปสู่การแสดงออกทางกาย แบบฝึกหัดหน้ากาทำให้นักแสดงอยู่ในช่วงสมดุลของความรู้สึกและการเคลื่อนไหวในแต่ละท่าทางมีความหมายและคุณค่าของมันเป็นอย่างแท้จริง เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำงานบนพื้นฐานของความเป็นกลาง และทำให้เกิดการแสดงที่เป็นกลางระหว่างความจริงกับการแสดง (Shaw, 2014) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของนักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร (Emotional Actor) นักแสดงกลุ่มนี้จะมุ่งอารมณ์ทำสมาธิ นึกถึงสาเหตุที่ทำให้ตนรู้สึกทางอารมณ์ ทั้งนี้เป็นเพราะการที่นักแสดงสร้างจินตนาการถึงสถานการณ์นั้นจะไปกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ในร่างกายให้เกิดอาการ เจ็บที่อก หายใจถี่ น้ำตาเอ่อขึ้นมา เป็นการกระตุ้นจากภายใน (Internal) สตานิสลาฟสกี (Stanislavsky) จะเน้นความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างจิตใจและความรู้สึกภายในกับปฏิกิริยาภายนอกนักแสดงผู้มีความสมดุล (Balance Actor) (Rutnin, 2003)

การใช้ความสงบนิ่งของหน้ากาที่ยังสอดคล้องกับการเข้าถึงแก่นแท้ของตัวละครด้วยการใช้ตัวตนทางร่างกายจิตใจ และอารมณ์ในการสร้างตัวละคร ตามทฤษฎีการแสดง The Method ที่เน้นประสบการณ์ส่วนตัว นักแสดงที่ประสบความสำเร็จในการแสดง มักมีแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์งานที่จะมาพร้อมกับสมาธิอันแน่วแน่ เมื่อนักแสดงไม่พุงความสนใจไปที่คนดู นักแสดงจะได้รับความสนใจเต็มที่จากคนดู และพาคนดูเข้ามามีส่วนร่วมในงานของนักแสดง นักแสดงที่ฝึกฝนเป็นประจำสามารถจำกัดสมาธิของตนเองไว้ในวงของความสนใจได้ (Praditthaen, 2019) การพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาที่ยังสอดคล้องกับการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับทักษะของนักแสดงที่ควรพัฒนา 8 ด้าน ได้แก่ 1) การแสดงอารมณ์ (Emotional Awareness) 2) การเคลื่อนไหว (Stage Movement) 3) จินตนาการ (Imagination) 4) พลังในการแสดง (Energy) 5) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) 6) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 7) การสื่อสาร (Communicate) 8) สมาธิในการแสดง (Concentrate) ในประเด็นของ แบบฝึกหัดหน้ากา จะช่วยส่งเสริมทักษะสำคัญนี้ การออกแบบแบบฝึกหัดหน้ากาจึงต้องมีแนวทางเพื่อพัฒนาทักษะเหล่านี้นักแสดงที่ดีควรศึกษาเรียนรู้ด้านศิลปะการแสดงอย่างลึกซึ้ง เพราะมีองค์ประกอบและมีเทคนิคต่าง ๆ ที่ดี ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักแสดงสามารถทำหน้าที่ของศิลปะการแสดงอย่างมีคุณค่าประสานสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น ฉาก เครื่องแต่งกาย แสง บท การเรียนเทคนิคการแสดงจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ที่เป็นนักแสดงควรได้ศึกษาเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา (Medhane, 2020)

สรุปผล

การพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask หรือหน้ากากที่เป็นกลาง เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยพัฒนานักแสดงให้เข้าถึงตัวละครได้ จากการวิจัยได้องค์ความรู้ใหม่ เป็นแบบฝึกหัดหน้ากากจำนวน 5 แบบฝึกหัดมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 4.45 จากผลการวิจัยนักแสดงที่ได้เรียนแบบฝึกหัดหน้ากาก มีผลรวมค่าคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมากที่สุด 4.35 พลังในการแสดง 4.8 ความมั่นใจในการแสดง 4.8 การใช้ภาษากายระหว่างแสดง 4.6 การเข้าถึงตัวละคร 4.6 สมาธิในการแสดง 4.5 และ การตัดสินใจระหว่างแสดง 4.5

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ผลจากการวิจัยพบว่า แบบฝึกหัดหน้ากากพัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องและมีแนวทางที่สำคัญในการนำมาปรับใช้เพื่อสร้างเป็นแบบฝึกหัดหน้ากากเพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนการแสดงในระดับสูง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ไปใช้เพื่อสนับสนุน ส่งเสริม พัฒนาการเรียนการสอนทางด้านการแสดง การสร้างสรรค์ การบูรณาการด้านเทคนิคการแสดง การกำกับการแสดงในระดับอุดมศึกษาและระดับอื่นๆ ต่อไป

2) ควรนำผลที่ได้ไปใช้ในโครงการ กิจกรรม ที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์งานทางด้านการแสดงในอุตสาหกรรมบันเทิง

3) ควรเผยแพร่ผลการวิจัยเพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ในทางวิชาการในระดับอุดมศึกษาในรูปแบบของตำรา และทางสื่อออนไลน์เพื่อให้เกิดความยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) การพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก ควรมีแนวทางในการพัฒนาควบคู่กับนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา
2) กระบวนการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก (หลังจากได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว) ควรมีระบบอุปกรณ์ความพร้อมในการบันทึกเสียงและภาพอย่างต่อเนื่อง ตลอดระยะเวลาการทำแบบฝึกหัดหน้ากากกับผู้เรียน

3) ควรศึกษากับกลุ่มทดลองอื่นบ้างเช่น นักแสดงละครเวที นักแสดงละครทีวี นักแสดงภาพยนตร์

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากากสำหรับการสอนการแสดงในระดับสูง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask จำนวน 4 ด้าน คือ 1) แนวคิดเกี่ยวกับแบบฝึกหัดหน้ากากที่เป็นกลาง (Neutral Mask) 2) ทฤษฎีด้านการแสดง The Method 3) แนวคิดเกี่ยวกับนักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร (Emotional Actor) 4) แนวคิดเกี่ยวกับทักษะสำคัญของนักแสดง 8 ด้านคือ 1) การแสดงอารมณ์ (Emotional Awareness) 2) การเคลื่อนไหว (Stage Movement) 3) จินตนาการ (Imagination) 4) พลังในการแสดง (Energy) 5) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) 6) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 7) การสื่อสาร (Communicate) 8) สมาธิในการแสดง (Concentrate) และประสบการณ์ในการสอนการแสดงของผู้วิจัยนำมาออกแบบ

และทดลองใช้กับกลุ่มผู้เรียนจนเกิดเป็น แบบฝึกหัดหน้ากากจำนวน 5 แบบฝึกหัด คือ 1) การยอมรับ (Accepted) 2) ความเสมือนจริง (Virtual Role) 3) การดิ่งลึก (Deep of Feeling) 4) หน้ากากสนทนา (Mask storytelling) 5) การถอดหน้ากาก (Self-sacrificing) สามารถสรุปเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แนวทางการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask

Diagram 1. Neutral Mask Exercise Development Guidelines

จากแผนภูมิดังกล่าวสามารถอธิบายแนวคิดการพัฒนาแบบฝึกหัดหน้ากาก Neutral Mask ควรประกอบด้วยด้านที่สำคัญ 4 ด้านคือ

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกฝนการแสดงผ่านหน้ากาก Neutral Mask

Neutral Mask คือ การทำแบบฝึกหัดหน้ากาก เป็นการฝึกฝนเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ของนักแสดงให้รู้จักภาษากายและการสื่อสารด้วยอวัจนภาษา ผสมผสานท่าทาง ลมหายใจ จุดศูนย์กลางจิตใจ และความสัมพันธ์กับพื้นที่เพื่อสร้าง "การแสดง" ของนักแสดงบนเวที หน้ากากทำหน้าที่ปิดการชี้นำปกติจากการแสดงออกทางสีหน้าและเปิดเผยการสื่อสารที่อยู่ภายใต้ความรู้สึก ผู้เรียนค้นพบจากการสังเกต ถึงข้อเท็จจริงที่น่าประหลาดใจว่าเมื่อผู้อื่นสวมหน้ากาก แบบฝึกหัดหน้ากาก สามารถเปิดประตูทางความคิดให้กับนักแสดง ต่างจากที่วิธีการฝึกอบรมแบบร่วมสมัยอื่น ๆ ที่ไม่สามารถทำได้ ดังนั้นจึงควรได้รับการพิจารณาว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการฝึกอบรมของนักแสดง การฝึกฝนอย่างหนักในรูปแบบการสอนและรูปแบบต่าง ๆ ของแบบฝึกหัดหน้ากากสามารถเปิดประตูให้กับนักแสดงมากกว่า การเรียนการสอนการแสดงแบบดั้งเดิม

แนวคิดทฤษฎีการแสดง The Method

เป็นวิธีการฝึกฝนการแสดงที่กระตุ้นให้นักแสดงใช้ความทรงจำและจินตนาการของแต่ละคนเพื่อแสดงอารมณ์ออกมา จากนั้นจึงเข้าถึงอารมณ์ที่แท้จริงผ่านการแสดง ออกทางร่างกาย นักแสดงที่ฝึกฝนเป็นประจำสามารถจำกัดสมาธิของตนเองไว้ในวงของความสนใจได้ จะมีความสนใจแต่สิ่งที่เข้ามาในวงนั้น และยังสามารถแบ่งสมาธิส่วนหนึ่งเพื่อฟังเสียงที่เกิดขึ้นนอกพื้นที่นั้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดสมาธินั้นให้แคบลงเพื่อสร้างสิ่งที่เราเรียกกันว่า ความโดดเดี่ยวในที่คนหมู่มาก (public solitude) วงของความสนใจนี้มักจะปรับเปลี่ยนได้ มันสามารถถูกขยายใหญ่หรือหดเล็กลงได้โดยนักแสดง เพื่อให้สอดคล้องกับอะไรก็ตามที่ต้องอยู่เพื่อการกระทำบนเวที

แนวคิดนักแสดงที่สวมจิตใจเข้าไปในตัวละคร (Emotional Actor)

นักแสดงกลุ่มนี้จะมุ่งอารมณ์ทำสมาธิ นึกถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเสียใจ สร้างจินตนาการถึงสิ่งหรือสถานการณ์นั้นจะไปกระตุ้นต่อต่างๆ ในร่างกายให้เกิดอาการ เจ็บที่อก หายใจถี่ น้ำตาเอ่อขึ้นมา เป็นการกระตุ้นจากภายใน (Internal) สตานิสลาฟสกี (Stanislavsky) จะเน้นความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างจิตใจและความรู้สึกภายในกับปฏิกิริยาภายนอกในกรณีที่นักแสดงขาดประสบการณ์ ไม่เคยได้รับการฝึกฝนการแสดงมามากพอ ขาดเทคนิคแต่มีความสามารถในการพัฒนาอารมณ์ มีความรู้สึกไว อ่อนไหว มีความเข้าใจบทและตัวละครเป็นอย่างดี ผู้กำกับการแสดงควรเสริมเทคนิคให้เขาค่อยๆ แคล้วและสามารถแสดงได้อย่างไม่ต้องคิด จะเป็นการช่วยให้นักแสดงผู้นั้นแก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางการแสดงของตน และประสบความสำเร็จในการถ่ายทอดอารมณ์ออกมาให้ผู้ชมได้เห็นและรู้สึกร่วมด้วยอย่างชัดเจน

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะของนักแสดงที่ควรพัฒนา

ได้แก่ 1) การแสดงอารมณ์ (Emotional Awareness) 2) การเคลื่อนไหว (Stage Movement) 3) จินตนาการ (Imagination) 4) พลังในการแสดง (Energy) 5) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) 6) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 7) การสื่อสาร (Communicate) 8) สมาธิในการแสดง (Concentrate) นักแสดงที่ดีควรศึกษาเรียนรู้ด้านศิลปะการแสดงอย่างลึกซึ้ง เพราะมีองค์ประกอบและมีเทคนิคต่าง ๆ ที่ดี ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักแสดงสามารถทำหน้าที่ของศิลปะการแสดงอย่างมีคุณค่าประสานสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น ฉาก เครื่องแต่งกาย แสง บท

การศึกษาแนวคิดดังกล่าวผู้สอนการแสดงทุกคน สามารถนำมาพัฒนาเป็นแบบฝึกหัดหน้าจากตามกระบวนการสังเคราะห์การสอนแบบฝึกหัดหน้าจากในตารางที่ 2 ของงานวิจัยนี้ (The process of synthesis of mask teaching exercises) เพื่อพัฒนาผู้เรียนศิลปะการแสดงขั้นสูง และช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เข้าใจในบทบาท แนวทางการแสดงพัฒนาตัวละครต่อไปได้อย่างยั่งยืน การเรียนเทคนิคการแสดงจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ที่เป็นนักแสดงควรได้ศึกษาเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา

References

- Brooke, S. (2012). *Making the Case for a Mandatory Introductory Acting Class in the General Education Paradigm*[Master's thesis, The California State University].
- Cole, L. (2013, Nov). *Teaching Commedia Dell' Arte, Part I*.
<https://broadwayeducators.com/teaching-commedia-dell-arte-part-i/>

- Joyraksa, N. (2017). *What Do You Get from Acting?*.
<https://storylog.co/story/56bf3c8d3c6195db3ccc7af6>
- Rutnin, M. (2003). *Introduction to the Art of Theater Directing*. Thammasat University.
- Rutnin, M. (2016). *The Art of Drama (Acting), Basic Principles and Practice* (2nd ed.). Thammasat University.
- Powell, M. (2010). *The Acting Bible: The Complete Resource for Aspiring Actors*. Sourcebooks.
- Praditthaen, T. (2019). *The Acting Process of Thai Actors*[Doctoral Dissertation, Srinakharinwirot University].
- Punpeng, G. (2021). Phillip Zarrilli's Psychophysical Acting Approach. *Academic Journal for the Humanities and Social Sciences Dhonburi Rajabhat University*, 4(3), 138–151.
- Shaw, C. (2014). *Masked to Unmasked: The Value of Mask Work in Actor Training*[Master's thesis, The California State University].
- Sukbunjhong, S. (2003). *A Study of Viewpoints About the Desirable Characteristics of Stage Actors in Thailand*[Master's thesis, Srinakharinwirot University].
- Maneewatana, C. (2007). *Knowledge of Theater Arts*. Teaching documents for academic courses Performance 1. Faculty of Fine and Applied Arts, Suan Sunandha Rajabhat University.
- Medhanee, S. (2020). Guidelines for the Development of Basic Acting Exercises for Learners in the 21st Century. *Journal of Rattana Bundit University*, 15(1), 54–67.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/rbac/article/view/244489>
- Weber, D. (2016). *Faith in the Arts of Acting Training*[Master's thesis, The California State University].
- Wright, V. (2015, Jan). *Making Face Theatre*. <https://makingfacestheatre.co.uk/about/>