

การศึกษากระบวนการฝึกฝนความทรงจำทางประสาทสัมผัส
ของอุทา ฮาเกน และการฝึกฝนร่างกายของเจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี
: กรณีศึกษา บทละครเรื่อง Death and the Maiden
The Study of Uta Hagen's Sense Memory and Jerzy Grotowski's
Physical Approach to Acting: A Case Study for Death and the Maiden

กุลสตรี ตั้งมานะกิจกำจาย*

Kulasatee Tangmanakitkumjai*

Corresponding Author Email: kulasatee.tang@gmail.com

วันที่รับบทความ	9 มีนาคม 2567
วันที่แก้ไขบทความ	15 กันยายน 2567
วันที่ตอบรับบทความ	30 กันยายน 2567

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการศึกษากระบวนการฝึกฝนความทรงจำทางประสาทสัมผัสของ อุทา ฮาเกน และการฝึกฝน ร่างกายของ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski) และนำมาปฏิบัติ ฝึกฝน เพื่อพัฒนาทักษะการจินตนาการและการใช้ร่างกายของผู้วิจัยในขณะทำการแสดง และเพื่อศึกษาบทละครและฝึกฝนตัวละคร พอลตินา ในละครเรื่อง Death and the Maiden ซึ่งเป็นตัวละครและบทละครที่ผู้วิจัยเลือกนำมาเป็นกรณีศึกษา บทความวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษา ค้นคว้า ลงมือปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะการจินตนาการและการใช้ร่างกายเพื่อสื่อสารของนักแสดง งานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ 1) ศึกษา ค้นคว้า รวบรวม หลักการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski) เพื่อนำมาเป็นแนวทางการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะการแสดง 2) นำข้อมูลที่ได้มาฝึกฝนและปรับใช้ในกระบวนการซ้อม รวมไปถึงการ ศึกษาบทละคร วิเคราะห์ บทและตัวละคร 3) จัดการแสดงจริงเป็นจำนวน 2 รอบการแสดง และสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแสดง ผู้กำกับ นักแสดง นำมาประเมินผลร่วมกับแบบสอบถาม ผู้ชมทั่วไปเพื่อนำผลลัพธ์มาวิเคราะห์ ผลการวิจัย พบว่า ผู้วิจัยสามารถเรียกความ

* นิสิตปริญญาโท สาขาการแสดง ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* Student, Master of Arts in Dramatic Arts, Chulalongkorn University

ทรงจำทางประสาทสัมผัสมาใช้ในขณะที่ทำการแสดงอยู่บนเวทีได้อย่างเสถียรและรู้สึกถึงประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้อย่างชัดเจนแม้สิ่งที่ผู้วิจัยกำลังรู้สึก ไม่ได้เกิดขึ้นจริงแต่อย่างใด และผู้วิจัยรู้สึกได้ถึงความเป็นอิสระของร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนในขณะที่กำลังทำการแสดงได้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การแสดง อุทา ฮาเกน เจอร์ซี โกรวทอฟสกี นักแสดง

Abstract

This research article is to study Uta Hagen's Sense Memory and Jerzy Grotowski's Physical Approach to Acting: A Case Study for Death and the Maiden. The purposes are to study, research and apply to improve actor's skills consist of imagination skill and skill to express by using physical while acting as Paulina in Death and the Maiden. This research was divided into 2 phases: 1) study, research and compile Uta Hagen's Sense Memory and Jerzy Grotowski's Physical Approach to Acting to apply into rehearsal duration and also analyze play "Death and the Maiden" and analyze "Paulina" character 2) performed 2 rounds and interview acting's experts, director, actors and apply with questionnaire of general audience to analyze the result.

The result of this research revealed that Uta Hagen's Sense Memory and Jerzy Grotowski's Physical Approach to Acting can improve actor to create sense memory stably and can feel 5 senses that appear in play while acting even it is not true. Moreover, actor can feel free with every part of body and muscle while acting.

Keywords: Acting, Uta Hagen, Jerzy Grotowski, Actor

ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การแสดงคือการแสดงออก กล่าวคือ เป็นการที่นักแสดงนำความรู้สึกที่เกิดขึ้นข้างในจิตใจ ในขณะนั้นแสดงออกมาให้ผู้ชมได้เห็นและรับรู้ การแสดงเป็นเสมือนการเล่นสมมุติ นักแสดงสามารถเข้าไปอยู่ในโลกสมมุติได้โดยผ่านการฝึกฝนโดยวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะมีเครื่องมือที่พร้อมที่สุดสำหรับการแสดง (ตรีดาว อภัยวงศ์, 2550) ในปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 ทางฝั่งยุโรปได้มีการเริ่มสอนการแสดงละครให้แก่นักแสดงขึ้นและมีอิทธิพลต่อวงการการแสดงทั้งฝั่งตะวันออกและตะวันตกมาจนถึงทุกวันนี้คือหลักการแสดงของ คอนสแตนติน สแตนนิสลาฟสกี (Constantin Stanislavski) นักการละครชาวรัสเซีย ผู้คิดค้นและบุกเบิกการแสดงแนวเรียลลิสติก (Realistic) โดยที่จะมีวิธีการที่ให้ความสำคัญของการสร้างอารมณ์ ความรู้สึกของตัวละครผ่านการใช้จินตนาการภายในและแสดงออกมาภายนอกผ่านร่างกาย จะสามารถเรียกวิธีการ แนวคิด ระบบการแสดงต่าง ๆ ของสแตนนิสลาฟสกีได้ว่าเดอะ ซิสเต็ม (The System) (มัทนี รัตน์, 2559) การแสดงแนวเรียลลิสติกได้ถูกถ่ายทอด

แก่ลูกศิษย์ของสตานิสลาฟสกีและเหล่าลูกศิษย์ก็ได้นำแนวคิดไปต่อยอดเป็นวิธีการที่แตกต่างกันไป ในแต่ละคนและถ่ายทอดออกมาให้แก่นักเรียนการแสดงในสำนักของตน

อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) ครูสอนการแสดงที่มีชื่อเสียงผู้ได้รับการถ่ายทอดแนวคิดทางการแสดงของสตานิสลาฟสกีผ่านการศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษาที่ใช้แนวคิดเดอะ ซิสเต็ม ของสตานิสลาฟสกี เธอให้ความสำคัญกับ ความทรงจำทางประสาทสัมผัสหรือเซ็นส์ เมมโมรี่ (Sense Memory) โดยที่เชื่อว่าการแสดงจะต้องเป็นความจริงที่สุด การฝึกฝนในแนวทางของอุทา ฮาเกน นั้น จะเน้นการที่อนุญาตให้นักแสดงสำรวจพฤติกรรมตัวเองผ่านชีวิตประจำวัน ประสบการณ์ต่าง ๆ ใน ชีวิตของนักแสดงเพื่อนำมาเทียบเคียงและปรับใช้กับตัวละครโดยที่ทำงานผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ และถ่ายทอดออกมาผ่านทางร่างกาย การเรียกความทรงจำทางประสาทสัมผัสนั้น ไม่จำเป็นที่นักแสดงจะต้องเคยผ่านประสบการณ์เช่นนั้นมา แต่เป็นการใช้ความทรงจำที่คล้ายกันมา กระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกที่เช่นเดียวกันให้เกิดขึ้นได้ขณะแสดง ในขณะที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกฝนแบบฝึกหัด ความทรงจำทางประสาทสัมผัสของอุทา ฮาเกน และสามารถเชื่อมโยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงสามารถช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเรียกความทรงจำทางประสาทสัมผัสในอดีตของตนเพื่อมาใช้ในการแสดง เพื่อกระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติ จึงทำให้ผู้วิจัยพบว่าการใช้ความทรงจำทาง ประสาทสัมผัสเป็นวิธีที่ช่วยผู้วิจัยได้เป็นอย่างมากในขณะแสดง แต่ใน ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถเชื่อมต่อได้อย่างเสถียร สามารถเชื่อมต่อได้เพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจและต้องการฝึกฝนความทรงจำทางประสาทสัมผัสของ อุทา ฮาเกน ให้มีความเสถียรที่สุด

เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski) ลูกศิษย์ที่มีชื่อเสียงและมีแนวทางการแสดงที่ได้รับความนิยมมาจากสตานิสลาฟสกี เขาเป็นครูสอนการแสดงที่มุ่งเน้นไปที่การแสดงออกผ่านทางร่างกาย และการใช้เสียง นักแสดงจะต้องฝึกฝนร่างกายอย่างหนักและสม่ำเสมอจนมีความตระหนักถึงแต่ละส่วนของร่างกายได้อย่างแท้จริง รวมไปถึงการฝึกฝนการใช้เสียงของนักแสดงที่จะต้องฝึกควบคุมไป พร้อมกับร่างกาย และเพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมสำหรับการแสดงในทุกบทบาท ในขณะที่ศึกษาในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยได้มีโอกาสเรียนวิชาการแสดงตามหลักสูตร จึงได้รับหน้าที่ แสดงในหลายบทบาทจากบทละครในหลายประเภท ทำให้ผู้วิจัยพบว่าตนเองมักจะมุ่งเน้นไปที่ความจริงภายในมากกว่าการแสดงออกทางร่างกายขณะแสดง จึงทำให้ได้รับความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาทางการแสดงเกี่ยวกับการแสดงออกทางร่างกายที่ขัดแย้งกับอารมณ์ของตัวละคร ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ ผู้วิจัยเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนจะสามารถถูกแก้ไขได้โดยการฝึกฝนความทรงจำทางประสาทสัมผัส ของ อุทา ฮาเกน และการฝึกฝนร่างกายและเสียงของ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี ที่จะช่วยให้ผู้วิจัยได้พัฒนา เพื่อที่จะมีเครื่องมือที่พร้อมที่สุดในฐานะนักแสดง ผ่านกรณีศึกษา บทละครเรื่อง Death and the Maiden ในบทบาทของตัวละคร พอลลินา

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าบทละครเรื่อง Death and the Maiden จะสามารถช่วยผู้วิจัยในการฝึกฝนเรื่องความทรงจำทางประสาทสัมผัสและฝึกฝนร่างกาย เนื่องจากตัวละครพอลลีนา เป็นตัวละครที่เคยเป็นผู้หญิงมั่นใจ กำลังเรียนอยู่ในคณะแพทยศาสตร์ กำลังจะมีอนาคตที่ดี แต่ชีวิตกลับพลิกผันกลายมาเป็นนักโทษทางการเมือง อีกทั้งยังโดนกักขัง ทำร้าย ข่มขืน ทารุณทั้งร่างกายและจิตใจจากผู้คุมขัง ทำให้เธอกลายเป็นอีกคนโดยสิ้นเชิงจากประสบการณ์ที่เลวร้าย เพราะฉะนั้น นักแสดงที่รับบทพอลลีนา จะต้องใช้ความทรงจำทางประสาทสัมผัสเพื่อเข้าถึงความรู้สึกของการโดน กักขัง ข่มขืน ทารุณอย่างรุนแรง การแสดงออกของผู้ที่เคยถูกทารุณกรรมทางร่างกายมานั้น หากต้องบรรยายถึงเหตุการณ์ในอดีตก็จะส่งผลให้ตัวสั้น น้ำตาไหล แม้จะหลับตานอนก็ยังจำทุกเหตุการณ์ได้อย่างแม่นยำ จะรู้สึกหมดอนาคต ไม่รู้จะอยู่ต่อไปอย่างไร รู้สึกอับอาย ไม่อยากให้มีใครรับรู้อดีตที่โหดร้ายของตน กลัวจะโดนนินทา (ทัศนีย์ คนเล, 2553) รวมไปถึงการแสดงออกทางร่างกายและการใช้เสียงของตัวละครก็เช่นกัน จากการผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตและความต้องการที่จะแก้แค้น และตามหาคนที่เคยทำร้าย การแสดงออกทางร่างกาย และการใช้เสียงเพื่อสนทนาของตัวละครจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ดังนั้นนักแสดงจึงต้องได้ทำงานกับการแสดงออกผ่านทางร่างกายและเสียงเช่นกัน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเข้าใจถึงหลักการแสดงของอุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และเจอร์ซี่ โกรวทาทอฟสกี เพื่อพัฒนาทักษะจินตนาการและการใช้ร่างกายเป็นอย่างไร
2. เพื่อเข้าใจถึงบทละครและฝึกฝนตัวละคร พอลลีนา ในละครเรื่อง Death and the Maiden เป็นอย่างไร

ข้อสันนิษฐานในงานวิจัย

สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาหลักการฝึกฝนการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทาทอฟสกี (Jerzy Grotowski) มาปรับใช้ในการแสดงละครเวทีเรื่อง Death and the Maiden ในบทบาทของพอลลีนา และ สามารถทำให้ ผู้วิจัยพัฒนาทักษะการจินตนาการและการใช้ร่างกายซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแสดงของตนได้อย่างเสถียรมากขึ้น

ขอบเขตงานวิจัย

1. ศึกษาเฉพาะผลลัพธ์จากการศึกษาและทดลองแบบฝึกหัดการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทาทอฟสกี (Jerzy Grotowski) เท่านั้น
2. มีกรณีศึกษาคือเรื่อง Death and the Maiden ที่ประพันธ์โดย แอเรียล ดอร์ฟแมน (Ariel Dorfman)
3. มุ่งเน้นศึกษาตัวละครหลัก 1 ตัวละคร ได้แก่ พอลลีนาเท่านั้น
4. มีการประเมินจากรอบแสดงจริงจำนวน 2 รอบ ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุมโกมล ในวันที่ 19-20 มกราคม 2566 เวลา 19:30 น.

ระเบียบวิธีวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การเก็บข้อมูลทางการวิจัย

1. ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมหลักการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทาฟสกี (Jerzy Grotowski) จากหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแหล่งสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ของหลักการแสดงของอุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทาฟสกี (Jerzy Grotowski) จากผลของการศึกษาค้นคว้าพบว่า หลักการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) ให้ความสำคัญกับการฝึกฝนนักแสดงจากภายใน โดยให้นักแสดงเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และความต้องการของมนุษย์โดยทั่วไปและนำมาปรับใช้กับความต้องการของตัวละคร ส่วนหลักการแสดงของเจอร์ซี่ โกรวทาฟสกี (Jerzy Grotowski) เป็นการฝึกฝนนักแสดงจากภายนอก โดยการใช้ร่างกายในการฝึกฝนแบบฝึกหัดต่าง ๆ เพื่อให้นักแสดงได้สำรวจและตระหนักถึงทุกส่วนในร่างกายของตน และจึงนำมาปรับใช้กับการแสดงออกทางร่างกายของตัวละคร

ขั้นตอนที่ 2 การนำข้อมูลมาฝึกฝนและปรับใช้

1. นำองค์ความรู้ที่ได้จากการรวบรวมมาวางแผนการฝึกฝน โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะของการฝึกฝนแบบฝึกหัดทางการแสดง

1.1 แบบฝึกหัดทางการแสดงของอุทา ฮาเกน (Uta Hagen) มีทั้งหมด 12 แบบฝึกหัด โดยผู้วิจัยจะแบ่งการฝึกออกเป็น 4 สัปดาห์ และฝึกฝนสัปดาห์ละ 3 แบบฝึกหัด หลังจากนั้นจึงบันทึกการเปลี่ยนแปลงทุกสัปดาห์ สิ่งที่ได้และพัฒนาด้านการแสดงจากการฝึกในสัปดาห์นั้น ๆ

1.2 แบบฝึกหัดการแสดงของเจอร์ซี่ โกรวทาฟสกี (Jerzy Grotowski) มีทั้งหมด 6 ชุดแบบฝึกหัด โดยผู้วิจัยจะแบ่งการฝึกออกเป็น 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชุดแบบฝึกหัดหลังจากนั้นจึงบันทึกการเปลี่ยนแปลงทุกสัปดาห์ สิ่งที่ได้และพัฒนาด้านการแสดงจากการฝึกในสัปดาห์นั้น

1.3 ศึกษาบทละคร ถึงสิ่งที่ผู้เขียนต้องการจะสื่อหรือประเด็นสำคัญต่าง ๆ ในเรื่อง รวมไปถึงบริบทต่าง ๆ ในเรื่อง อาทิ ยุคสมัย ประเทศ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และวิเคราะห์ตัวละครพอลลินาถึงภูมิหลัง ความต้องการสูงสุดในชีวิต อุปสรรคในชีวิต ความสัมพันธ์ที่มีต่อตัวละครอื่นที่ปรากฏในเรื่อง ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ด้วยตนเอง วิเคราะห์ร่วมกับผู้กำกับ นักแสดงท่านอื่น และค้นคว้าจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.4 นำองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยได้รับหลังการฝึกฝนแบบฝึกหัดทางการแสดงมา 10 สัปดาห์ มาปรับใช้ในระหว่างการซ้อม การทำงานกับบทละครและตัวละครเพื่อพัฒนาทักษะการจินตนาการและการใช้ร่างกายในขณะแสดงของผู้วิจัย

หลังจากผ่านระยะเวลาเป็นเวลา 10 สัปดาห์หลังจากการฝึกฝนจากแบบฝึกหัดการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และเจอร์ซี่ โกรวทาฟสกี (Jerzy Grotowski) ผู้วิจัยสามารถฝึกฝนได้เสร็จสมบูรณ์ตามระยะเวลาและกลุ่มแบบฝึกหัดที่วางแผนเอาไว้ ในขณะเดียวกัน ช่วงที่ผู้วิจัยได้ฝึกฝนจากแบบฝึกหัดทางการแสดงอยู่นั้น ผู้วิจัยก็ได้อยู่ในช่วงของการศึกษาบทละครด้วยเช่นกัน จึงทำให้หลังจากผู้วิจัยฝึกฝนแบบฝึกหัดทางการแสดงเสร็จตามที่วางแผนไว้แล้ว ผู้วิจัยสามารถนำองค์ความรู้ สิ่งที่ได้จากการฝึกฝนไปทำงานกับบทละครและตัวละครต่อในฐานะนักแสดง

ตารางระยะเวลาการศึกษาแบบฝึกหัดและนำมาปรับใช้

แบบฝึกหัดการแสดงของเจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski)

แบบฝึกหัด	ระยะเวลาการฝึก
1. แบบฝึกหัดร่างกาย (Physical Exercise)	1 สัปดาห์
2. แบบฝึกหัดร่างกาย (Physical Exercise Flight), แบบฝึกหัดเท้า (Foot Exercise), แบบฝึกหัดมือและนิ้ว (Hand and Finger Exercise)	1 สัปดาห์
3. แบบฝึกหัดกระโดดและตีลังกา (Leaps and somersaults Exercise)	1 สัปดาห์
4. แบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวที่ตรงข้ามกัน (Plastic Exercise)	1 สัปดาห์
5. แบบฝึกหัดการกระตุ้นจินตนาการ (Exercise in Composition)	1 สัปดาห์
6. แบบฝึกหัดเสียง (Voice Exercise)	1 สัปดาห์

จากการวางแผนในการฝึกฝนแบบฝึกหัดการแสดงของเจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski) ผู้วิจัยสามารถฝึกฝนได้ตามระยะเวลาการฝึกที่วางแผนเอาไว้ จากการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยมีความพึงพอใจในการฝึกฝนของตน เพราะทำให้ผู้วิจัยได้มีความตระหนักถึงร่างกายของแต่ละส่วนของตนได้ดียิ่งขึ้นและช่วยให้ผู้วิจัยมีสมาธิในการแสดง และเมื่อนำมาปรับใช้ในขณะซ้อมและทำการแสดงจึงทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเป็นอิสระทางร่างกายในขณะที่แสดง และสามารถปล่อยร่างกายไปตามสภาวะอารมณ์ของตัวเองละครจากสถานการณ์ในขณะที่แสดงได้ดีมากขึ้น

แบบฝึกหัดการแสดงของอุทา ฮาเกน (Uta Hagen)

แบบฝึกหัด	ระยะเวลาการฝึก
1. แบบฝึกหัดจุดหมายปลายทางและการแสดงออกทางกายภาพ (Physical Destination Exercise), แบบฝึกหัดกำแพงที่สี่ (Forth side Exercise), แบบฝึกหัดความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 2 (Change of self I Exercise)	1 สัปดาห์
2. แบบฝึกหัดความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 2 (Change of self II Exercise), แบบฝึกหัดต่อยุ่กับปัจจุบัน (Moment to moment Exercise), แบบฝึกหัดสร้างประสาทสัมผัสทางร่างกาย 1 (Re-Creation Physical Sensation I),	1 สัปดาห์
3. แบบฝึกหัดสร้างประสาทสัมผัสทางร่างกาย 2 (Re-Creation Physical Sensation II), แบบฝึกหัดสร้างภาพเสมือนจริงบนเวที (Bringing the outdoors on stage), แบบฝึกหัดร่างกายขณะรอ (Finding occupation while waiting)	1 สัปดาห์

แบบฝึกหัด	ระยะเวลาการฝึก
4. แบบฝึกหัดการสื่อสารกับตนเอง (Talking to your self Exercise), แบบฝึกหัดการสื่อสารกับผู้อื่น ตนเอง (Talking to the audience Exercise), แบบฝึกหัดการจินตนาการภาพสถานที่ในอดีต (Historical imagination Exercise)	1 สัปดาห์

จากการวางแผนในการฝึกฝนแบบฝึกหัดการแสดงของอุทา ฮาเกน (Uta Hagen) ผู้วิจัยสามารถฝึกฝนได้ตามระยะเวลาการฝึกที่วางแผนเอาไว้ จากการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยมีความพึงพอใจในการฝึกฝนของตนเองอย่างมาก เพราะทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าใจความต้องการที่มีผลต่อการแสดงออกที่ออกมาจากภายในของมนุษย์โดยแท้จริง รวมไปถึงผู้วิจัยได้ฝึกฝนการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ดียิ่งขึ้น และเมื่อนำมาปรับใช้ในขณะซ้อมและทำการแสดงทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าใจความต้องการสภาวะของตัวเองได้อย่างแท้จริง

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (Interview)

หลังจากจัดการแสดงจริงเป็นจำนวน 2 รอบการแสดง ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแสดง ผู้กำกับ นักแสดง ได้แก่ (1) ภัสสรศุภางค์ คงบำรุง อาจารย์ประจำภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2) ณัฐพงศ์ รัตนเมธานนท์ นักแสดงอิสระ ศิษย์เก่าระดับมหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (3) ชนิศรา ศรแสง ศิษย์ปัจจุบัน ระดับมหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (4) ไกรเทพ ธรรมเดช ผู้กำกับละคร (5) ศุภสวัสดิ์ บุรณเวช นักแสดง และ (6) ภาภษ เสริฐศรี นักแสดง

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแสดง ผู้กำกับ และนักแสดงแล้ว ผู้วิจัยได้ผลว่า ในขณะที่แสดงผู้วิจัยสามารถทำให้ผู้ชมรู้สึกได้ถึงความเจ็บปวด สภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงของตัวเอง รวมไปถึงในขณะที่แสดงผู้วิจัยได้ทำการแสดงในโรงละครซึ่งไม่ได้มีบรรยากาศ ภาพ กลิ่น เสียง เกิดขึ้นจริงเหมือนสถานที่ในบทละคร จึงทำให้ผู้วิจัยต้องนำองค์ความรู้จากการฝึกฝนจากแบบฝึกหัดทางการแสดงมาปรับใช้ให้ตนเองในฐานะนักแสดงสามารถเห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่นเหมือนอยู่ในสถานการณ์จริง และผู้วิจัยสามารถทำให้ผู้ชมเห็นและเชื่อได้โดยแท้จริงว่าขณะแสดงผู้วิจัย เห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่นเหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ผู้ชมยังเห็นถึงการแสดงออกทางร่างกายของผู้วิจัยที่แสดงให้เห็นถึงอาการกลัว ปกปิด ปิดกั้นตนเองจากสถานการณ์และตัวละครอื่นได้อย่างชัดเจน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินจากผู้ชมทั่วไป (Evaluation)

ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามทางการแสดงให้ผู้ชมที่มารับชมได้แสดงความคิดเห็นหลังดูละครจบ ผลพบว่า ผู้ชมให้ความเห็นว่าผู้วิจัยสามารถสื่อสารความต้องการ สภาวะของตัวเองให้ผู้ชม

รับรู้ได้อย่างดี สามารถทำให้เห็นถึงความไม่ปกติของจิตใจของตัวละครจากการได้รับประสบการณ์ที่เลวร้าย รวมไปถึงการแสดงออกทางร่างกายที่แม้ว่าจะเป็นเพียงการยืนนิ่ง ๆ แต่ก็มีความละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นการกำมือ เกร็งแขน เกร็งคอ จากความเครียด ความกดดัน ที่สามารถทำให้ผู้ชมรับรู้ได้ถึงสภาวะของตัวละครผ่านร่างกายแม้จะไม่ได้พูดอะไรเลยก็ตาม

3. ความคิดเห็นของผู้วิจัยเกี่ยวกับเรื่องที่ทำหลังจากทำการแสดงและได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแบบประเมิน

หลังจากการฝึกฝนเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์เพื่อนำมาปรับใช้และทำการแสดง ผู้วิจัยมีความเห็นว่าตนเองสามารถทำงานในฐานะนักแสดงได้ดีขึ้น สามารถเข้าใจถึงความต้องการของตัวละคร สภาวะของตัวละคร เพื่อหาความหมายของแต่ละคำพูดและการกระทำของตัวละครผ่านบทละครที่ให้ไว้อย่างแท้จริง รวมไปถึงการสามารถใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้อย่างเสถียรดียิ่งขึ้น อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ในขณะที่แสดงพร้อมกับร่างกายที่เป็นอิสระและพร้อมที่จะสื่อสาร แสดงออกมาไปตามความรู้สึก ความต้องการของตัวละครในขณะนั้น

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ความทรงจำทางประสาทสัมผัสของ อุทา ฮาเกน

จากการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลผลการวิจัยพบว่า ผู้ชมเห็นได้อย่างชัดเจนว่าตัวละครมีความเจ็บปวดด้านจิตใจจากการถูกกระทำอย่างรุนแรง นักแสดงสามารถเทียบเคียงความเจ็บปวดของตัวละครกับตัวเองและมีความเชื่ออย่างที่สุดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นคือเรื่องจริงจึงทำให้ผู้ชมเห็นถึงสภาวะข้างในของตัวละครที่พร้อมจะแตกสลายตลอดเวลา นักแสดงสามารถทำให้ผู้ชมเชื่อว่าถึงแม้นักแสดงจะมองไปยังผู้ชมแต่นักแสดงสามารถเห็นภาพตรงหน้าว่าเป็นทะเล เป็นพระอาทิตย์อย่างที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ในเรื่อง นักแสดงสามารถเล่าเรื่องความเจ็บปวดของตัวละครจากเหตุการณ์ที่ตัวละครพบเจอมาอย่างที่นักแสดงเห็นภาพเรื่องราว เหตุการณ์ ผู้คน การกระทำต่าง ๆ ได้ชัดเจน และสามารถเทียบเคียงเรื่องราว บุคคล สถานการณ์กับตนเองได้ จึงทำให้การสื่อสาร การแสดงที่สื่อสารออกมาเกิดความจริงและทำให้ผู้ชมรู้สึกเชื่อถือได้ นักแสดงสามารถดึงเครื่องมือความทรงจำทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตนเองที่ฝึกฝนมาใช้ได้อย่างดีจึงทำให้รู้สึกว่าการใช้เครื่องมือความทรงจำทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นจุดแข็งของนักแสดง แต่ก็จะมีจุดเล็กน้อยที่นักแสดงสามารถพัฒนาต่อไปได้ เช่นความตื้อร้อน ความฉุนเฉียวอย่างมากในบางสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง หรือการสัมผัสการแตะตัวกับนักแสดงท่านอื่น ในการที่ตัวละครพอลลินาได้มีการสัมผัส แตะตัวกับตัวละครอื่น แต่ละครั้งมันส่งผลอย่างไรกับตัวละครหรือไม่ อย่างไร จากเหตุการณ์ ภูมิหลัง ความสัมพันธ์ ประสบการณ์ที่ตัวละครพอลลินามีต่อตัวละครอื่นในเรื่อง

ส่วนที่ 2 การใช้ร่างกายเพื่อสื่อสารตัวละครของ เจอร์ซี่ โกรวทาฟสกี

จากการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลผลการวิจัยพบว่า ผู้ชมเห็นถึงการแสดงออกผ่านทางร่างกายของนักแสดงที่ปิด กัก กลัวยะไรบางอย่าง ทำให้ผู้ชมรับรู้ได้ถึงความอึดอัด อึดอั้น ความ

หนักอึ้งของตัวละครที่แน่นอยู่ภายใน แต่ในอีกทางหนึ่งหากนักแสดงสามารถแสดงออกมาทางร่างกายให้ขยายออกมาให้ได้มากขึ้น จะทำให้ตัวละครนี้มีความน่าสนใจมากขึ้น เพราะบางฉากตัวละครพบเจอกับความกดดัน ความเครียด เตือดพล่านจนเหมือนจะระเบิด ทะลักออกมาจากเหตุการณ์ในฉากนั้น ๆ หากนักแสดงได้ใช้ร่างกายแสดงออกมาให้เห็นชัดเจนถึงอาการเดือดร้อน ความเครียด ความกดดันผ่านทางร่างกายพุ่งขยายออกมาให้ผู้ชมเห็นชัดเจนมากขึ้น น่าจะทำให้ตัวละครนี้มีความน่าสนใจ น่าติดตาม มีมิติมากขึ้น อีกทั้งผู้ชมยังมีความเห็นเรื่องการออกเสียงเพิ่มเติม ผู้ชมมีความเห็นแนะนำให้นักแสดงออกเสียงในการพูดให้ชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ ฟังง่าย และดังทั่วถึงทั้งโรงละคร เพราะในบางฉากผู้ชมได้ยินเสียงนักแสดงค่อนข้างเบา ทำให้ไม่ค่อยได้ยินว่านักแสดงพูดว่าอย่างไร หากนักแสดงสามารถปรับแก้ พัฒนาส่วนนี้ให้ดีขึ้นได้ จะทำให้ผู้ชมรับชมอย่างลื่นไหลไม่ขาดตอนและทำให้ตัวละครนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ ข้อแรกคือ เพื่อศึกษาและเข้าใจถึงหลักการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และเจอร์ซี โกรวทาฟสกี เพื่อพัฒนาทักษะจินตนาการและการใช้ร่างกายเป็นอย่างไร สรุปคือจากการฝึกฝนความทรงจำทางประสาทสัมผัสของ อุทา ฮาเกน และการฝึกฝนร่างกายของ เจอร์ซี โกรวทาฟสกี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของตนเองในส่วนของความเข้าใจในเครื่องมือที่จะนำมาปรับใช้ในการแสดงได้มากขึ้น ในส่วนของความทรงจำทางประสาทสัมผัสของ อุทา ฮาเกน ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจโดยแท้จริงว่าทุกการกระทำของมนุษย์ล้วนมีความหมาย มีเหตุผล มีความต้องการซ่อนอยู่ในนั้นเสมอแม้ตนเองจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม แม้แต่การอุทานหรือการสบถในตอนที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็ย่อมต้องมีสิ่งมากระตุ้นทำให้มนุษย์รู้สึกอะไรบางอย่างจึงอุทานหรือสบถออกมาทันทีทันใดโดยไม่ทันรู้ตัว รวมไปถึงเข้าใจถึงการกระทำของมนุษย์ว่าการแสดงออก พฤติกรรม วิธีการพูด ระดับภาษา ที่เราสื่อสารกับแต่ละบุคคลย่อมไม่เหมือนกัน เหตุเพราะมาจากความสัมพันธ์ ประสบการณ์ ความสนิทสนมที่ตนเองมีกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การสื่อสาร การแสดงออกย่อมมีความต่างกันอย่างแน่นอน จึงทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงรายละเอียดของมนุษย์คนหนึ่งและเห็นถึงรายละเอียดของตัวละครที่ผู้วิจัยจะต้องทำงานเพื่อเข้าใจมุมมอง ภูมิหลังตัวละครมากขึ้น อีกทั้งยังมีแบบฝึกหัดจำนวนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตัวเองมากขึ้น ทำให้ผู้วิจัยค่อย ๆ พัฒนาความสามารถทางการเรียกความทรงจำทางประสาทสัมผัสกลับมาใช้ได้มากขึ้น ในช่วงแรกที่ฝึกผู้วิจัยสามารถเรียกความทรงจำกลับมาได้แต่เป็นเพียงภาพเลือนราง เป็นภาพไม่ชัดเจน รวมถึงมาและหายไปอย่างรวดเร็ว และยากที่จะดึงกลับมาใช้อีกครั้งหนึ่งหลังจากภาพนั้นหายไป รวมไปถึงการสัมผัส การที่มีลมเย็นมาพัดเข้าที่หน้า ในช่วงแรกที่ฝึกฝน ผู้วิจัยยังไม่รู้สึกถึงลมที่ชัดเจน เมื่อถึงความทรงจำ ความรู้สึกเมื่อโดนลมเย็นพัดเข้าหาตัว ผู้วิจัยไม่สามารถรู้สึกถึงได้เท่าที่ควร และหากถึงความรู้สึกมาได้ก็ไม่สามารถทำให้เสถียรได้ สัมผัสของสายลมเย็นนั้นพร้อมที่จะหายไปได้ตลอดเวลา แต่หลังจากผ่านการฝึกฝนเป็นระยะเวลาหนึ่ง ผู้วิจัยได้ใช้เวลาอยู่กับภาพ เสียง กลิ่น สัมผัส รสชาติ ที่ตัวละครพอลลินาจะต้องเจอในเรื่อง เช่น การยืนอยู่บนระเบียงที่มีลมพัดมาแรงในทุกวัน ผู้วิจัยใช้เวลาอยู่กับสิ่งนั้น จดจำการ

ตอบสนองของร่างกาย หน้าที่แห่งนั้นรับลม ลมหายใจที่หายใจเข้าไปลึกโดยที่ไหลกับหน้าอกยกขึ้นเองทันที ความรู้สึกของความสบายที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจในขณะนั้น แล้วเรียกความทรงจำนั้นมาใช้ในขณะอยู่ในที่ที่ไม่มีลมและในขณะซ้อม ทำให้ผู้วิจัยสามารถเรียกกลับมาได้อย่างรวดเร็ว เสถียร ทำให้เกิดความจริงในขณะแสดงได้มากขึ้นหลังจากการใช้เวลาอยู่กับประสาทสัมผัสเป็นระยะเวลาหนึ่ง อีกทั้งยังมีแบบฝึกหัดที่ช่วยให้ผู้วิจัยได้พัฒนาทางด้านความเชื่อในฐานะนักแสดง เข้าใจถึงความต้องการ ความสำคัญของความต้องการ อุปสรรคที่เกิด และความเดือนร้อนที่จะเกิดขึ้นหากไม่ได้สมดังต้องการ จึงช่วยทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงรายละเอียดของตัวละครพอลลินาได้มากขึ้น เห็นถึงมุมมอง เจือปนในชีวิตของตัวละคร เพื่อนำมาพัฒนาตนเองในการทำงานกับตัวละครพอลลินาในฐานะนักแสดง และจากการฝึกฝนร่างกายจากแบบฝึกหัดของ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกีเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้ผู้วิจัยตระหนักและรู้จักร่างกายตนเองทุกส่วนมากขึ้น ได้ลองก้าวข้ามผ่านขีดจำกัดที่ร่างกายของผู้วิจัยเคยทำมา ในขณะที่ทำแบบฝึกหัดผู้วิจัยต้องคอยตรวจสอบร่างกายตนเองเสมอว่าไปในท่าทางและทิศทางอย่างไร แสดงออกได้มากกว่านี้หรือไม่ ผู้วิจัยต้องปรับแก้ ตรวจสอบตนเองในขณะที่ทำแบบฝึกหัดเสมอ สิ่งนี้จึงส่งผลถึงการแสดงของผู้วิจัยคือผู้วิจัยจะคอยตระหนักถึงแต่ละส่วนของร่างกายตนเองเสมอและรู้สึกถึงร่างกายที่เป็นอิสระ ไม่พะวงถึงการแสดงออกผ่านทางร่างกายว่าต้องทำอะไร แต่เพียงปล่อยไปตามความต้องการ ความรู้สึกของตัวละครพาไป การฝึกฝนร่างกายของเจอร์ซี่ โกรวทอฟสกีจะมีแบบฝึกหัดเกี่ยวกับการใช้เสียง 1 สัปดาห์ ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนัก เข้าใจถึงพื้นเสียงของตนเองว่าสามารถออกเสียงต่ำไล่ไปจนถึงเสียงสูงได้ถึงเท่าไร รวมไปถึงเรียนรู้วิธีการขยายกล่องเสียงของตนให้กว้างเพื่อการออกเสียงที่กังวาลมากขึ้น ซึ่งสำคัญต่อการแสดงอย่างมากที่นักแสดงจะต้องตระหนักและรับรู้ถึงร่างกายของตน

จากวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ข้อที่สองคือเพื่อเข้าใจถึงบทละครและฝึกฝนตัวละครพอลลินา ในละครเรื่อง Death and the Maiden เป็นอย่างไร สรุปคือหลังจากผู้วิจัยได้เริ่มกระบวนการซ้อมในระยะเวลาหนึ่งแล้วผู้วิจัยจึงพบว่า ตัวละครพอลลินามีประสบการณ์ชีวิตแตกต่างจากผู้วิจัยโดยสิ้นเชิงและสิ่งที่คุณวิจัยต้องทำงานอย่างหนักในฐานะนักแสดงเพื่อจะถ่ายทอดตัวละครพอลลินาออกมาได้ดีที่สุดคือการทำงานกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อที่จะเข้าใจและเทียบเคียงสิ่งเลวร้ายที่ตัวละครพบเจอมาให้ใกล้เคียงที่สุด บทบาทของตัวละครพอลลินาที่มีในเรื่องคือการโดนทารุณ ข่มขืน ล่วงละเมิดสิทธิ ทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจอย่างโหดร้ายโดยที่เธอไม่ได้ทำอะไรผิดไม่เกี่ยวใด ๆ กับกลุ่มคนที่ทำร้ายเธอ เธอโดนขังอยู่ในห้อง โดนทารุณต่าง ๆ เป็นเวลา 2 เดือนเต็ม จึงถูกปล่อยตัวออกมา จนทำให้ชีวิตพลิกผันจากดีเป็นร้าย กลายเป็นหญิงสาวที่เก็บตัว กลัวที่จะพบเจอผู้คน มีสภาวะจิตใจที่ย่ำแย่ การมีชีวิตอยู่ของตัวละครพอลลินาทุกวันบนโลกนี้เหมือนกับตายทั้งเป็น ซึ่งในระหว่างการซ้อมผู้วิจัยตระหนักถึงสิ่งนี้และถือว่าเป็นงานหนักอย่างมากในฐานะนักแสดง ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการฝึกฝนประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างต่อเนื่องเพื่อเข้าใจและสามารถเทียบเคียงตัวละครพอลลินากับตนให้ได้มากที่สุด รวมไปถึงการนำมาใช้ในการทำงานกับรายละเอียดต่าง ๆ ของตัวละครที่นักแสดงจำเป็นต้องรู้ให้ได้มากที่สุด เช่น ภูมิหลังของตัวละครตั้งแต่จำความได้ ความสัมพันธ์ของตัวละครกับทุกคนในชีวิต มุมมองของตัวละครมีต่อโลกใบนี้ ต่อสังคมที่ตัวละครอยู่ เป็นต้น จึงทำให้ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการทำงานกับความทรงจำทางประสาทสัมผัสทั้ง

5 อย่างมาก ผู้วิจัยจึงตัดสินใจนำแบบฝึกหัดของเจอร์ซี่ โกรวทาทอฟสกีมาใช้ในขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าฉาก ผลคือ การนำแบบฝึกหัดของเจอร์ซี่ โกรวทาทอฟสกีมาใช้ในการเตรียมตัวก่อนเข้าฉากทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงแต่ละส่วนของร่างกาย ทำให้รู้สึกถึงอิสระในการใช้ร่างกาย ไม่คิด แพลนล่วงหน้าว่าควรจะทำท่าทางอย่างไรต่อไปดี รวมถึงช่วยผู้วิจัยในการเพิ่มพลังงานและพร้อมที่จะเข้าฉากในฐานะตัวละคร รู้สึกเป็นอิสระทางร่างกายที่จะแสดงออกตามความรู้สึกและความต้องการอย่างที่ตัวละครพอลลินารู้สึกกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า และเมื่อทำงานไปพร้อม ๆ กับสิ่งที่ผู้วิจัยทำการบ้านมาจากการฝึกฝนความทรงจำทางประสาทสัมผัสของอุทา ฮาเกนแล้ว ทำให้ผู้วิจัยได้อยู่กับเหตุการณ์ตรงหน้าขณะอยู่ในเรื่องทุกช่วงขณะ สามารถคลายความกังวลขณะแสดงได้ดีขึ้นจากที่เคยเป็น และปล่อยทุกอย่างไปตามสถานการณ์ในเรื่องพาไปโดยรู้สึกจริงทุกขณะและเป็นอิสระทางจิตใจและร่างกายโดยสิ้นเชิง

ข้อจำกัดของการวิจัย

สำหรับข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคิดว่าเรื่องระยะเวลาของการฝึกฝนของผู้วิจัยหลังจากที่ผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกฝนครบ 10 สัปดาห์แล้วจึงได้ตระหนักรู้ว่า หากมีเวลาในการฝึกฝนมากกว่านี้ อาจจะทำให้ผู้วิจัยได้องค์ความรู้เพิ่มเติมเพื่อต่อยอดความสามารถทางการแสดงได้ดียิ่งขึ้น รวมไปถึงระยะเวลาการซ้อมของผู้วิจัยกับนักแสดงท่านอื่น หากผู้วิจัยมีระยะเวลาสำหรับการฝึกซ้อมมากกว่านี้อาจจะทำให้สามารถสื่อสาร แสดงออกถึงความสัมพันธ์ ปุ่มหลังระหว่างตัวละครพอลลินา และตัวละครอื่นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อีกหนึ่งข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคิดว่าในฐานะผู้วิจัยและเจ้าของโปรดักชั่นละครเรื่องนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยต้องติดต่อกับทุก ๆ ฝ่ายของละครเรื่องนี้ รับรู้ทุกข้อมูล รายละเอียด ปัญหา รวมไปถึงการช่วยกันวางแผนและแก้ปัญหา จึงทำให้บางครั้งข้อมูลทุกอย่างที่รับรู้มีผลต่อการฝึกซ้อมเพื่อเป็นตัวละครของผู้วิจัย ส่งผลให้ในบางครั้งผู้วิจัยมีความเครียด กังวล ไม่มีสมาธิ ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าการที่ต้องหาผู้ช่วยในฐานะเจ้าของโปรดักชั่นที่รับหน้าที่เป็นนักแสดงหลักด้วยสำคัญมาก

ข้อเสนอแนะ

สำหรับในส่วนของข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยมองว่าหากผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกฝนแบบฝึกหัดการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทาทอฟสกี (Jerzy Grotowski) ในระยะเวลาที่นานกว่านี้ อาจจะทำให้ผู้วิจัยได้ตกตะกอน เข้าใจ เจอสิ่งใหม่ ๆ จากการฝึกฝนมากขึ้น แล้วเมื่อนำไปปรับใช้กับการแสดง จะทำให้ผู้วิจัยสามารถถ่ายทอดตัวละครพอลลินา ให้น่าสนใจ และมีมิติมากขึ้น และหากผู้วิจัยมีโอกาสนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกฝนไปปรับใช้กับละครเวทีประเภทอื่น และตัวละครที่มีความต่างกับตัวละครพอลลินา ผู้วิจัยอาจจะพบเจอแนวทางสิ่งใหม่ ๆ ที่จะทำให้ผู้วิจัยสามารถพัฒนาความสามารถด้านการแสดงของตนไปได้อีกขั้นหนึ่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

ในส่วนของข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ผู้วิจัยมองว่าหากผู้ที่สนใจจะฝึกฝนแบบ

ฝึกหัดการแสดงของ อุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski) จะเป็นผลดีหากผู้ที่สนใจได้ใช้เวลาเพื่อทำแบบฝึกหัดการแสดงนานกว่าที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ หลังจากฝึกฝนแบบฝึกหัดแล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าแบบฝึกหัดของอุทา ฮาเกน (Uta Hagen) และ เจอร์ซี่ โกรวทอฟสกี (Jerzy Grotowski) สามารถพัฒนาทักษะทางการแสดงทั้งด้านจิตใจและร่างกายให้พร้อมเต็มที่เพื่อการเป็นนักแสดง หากผู้ที่สนใจได้มีโอกาสใช้เวลาในการทำแบบฝึกหัดการแสดงนานกว่าผู้วิจัย ผู้วิจัยเชื่อว่าผู้ที่ฝึกฝนจะได้พัฒนาความสามารถด้านการแสดงมากขึ้นและมีตัวเลือกทางการแสดงมากขึ้นที่สามารถทำให้การแสดงออกมาน่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีก

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- ชญาณี วรพงศ์พิณี. (2556). *การใช้เทคนิคของ อุทา ฮาเกน และ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบานในการพัฒนาทักษะการแสดงละครสุนาฏกรรม : กรณีศึกษาตัวละครผู้หญิงในเรื่อง ลาฟฟิงไวลด์ของ คริสโตเฟอร์ ดูแรนต์ (1987)*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นพมาศ แวหงส์. (2562). *ปริทัศน์การละคร*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มัทนี รัตน์. (2559). *ศิลปะการแสดงละคร (Acting): หลักเบื้องต้นและการฝึกซ้อม*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาษาอังกฤษ

- Jerzy Grotowski. (1975). *Towards a Poor Theatre*. United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland, Methuen Drama
- Haskel Frankel & Uta Hagen. (2008). *Respect for Acting*. United States, John Wiley & Sons
- Uta Hagen. (1991). *A Challenge for the Actor*. United States, Simon & Schuster

ระบบออนไลน์

- Alex Ates. (2023). *The Definitive Guide to Uta Hagen's Acting Technique*. Retrieved from: <https://www.backstage.com/magazine/article/the-definitive-guide-to-uta-hagens-acting-technique-68922/>
- Backstage Staff. (2022). *Guide to the Jerzy Grotowski Technique*. Retrieved from: <https://www.backstage.com/magazine/article/guide-to-the-jerzy-grotowski-technique-74788/>