

การพัฒนาทักษะการใช้จินตนาการ สมาธิ และการใช้ร่างกาย
เพื่อการแสดงละครเดี่ยว : กรณีศึกษา
การแสดงละครเรื่อง “นอนไม่หลับ”

Developing the Skill of Using Imagination, Focus and body for
a Solo Performance Actor: a Case Study of “INSOMNIA”

บุญธิดา ชุนสิทธิ์* และดังกมล ณ ป้อมเพชร**

Boontida Chunsit* and Dangkamon Na Pombejra**

Corresponding Author Email: Boontida.chun@gmail.com

วันที่รับบทความ	25 พฤษภาคม 2567
วันที่แก้ไขบทความ	1 ตุลาคม 2567
วันที่ตอบรับบทความ	15 ตุลาคม 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักแสดงใช้เครื่องมือของนักแสดง ด้านทักษะจินตนาการ การใช้สมาธิ และการใช้ร่างกาย ในการฝึกการแสดงเพื่อให้เกิดความสมจริงและน่าเชื่อถือในแต่ละตัวละคร โดยบทละครเวทีการแสดงเดี่ยวเรื่อง “นอนไม่หลับ” ของนิกร แซ่ตั้ง นักแสดงต้องสามารถแสดงเป็นตัวละครหลายบทบาท หลายสถานการณ์ และต้องสื่อสารกับผู้ชมอีกด้วย การวิจัยนี้ใช้กระบวนการฝึกทักษะการแสดงและสังเคราะห์จากแนวคิดของนักทฤษฎีการละครที่มีความสำคัญ จากทั้งคอนสแตนติน สแตนนิสลาฟกี (Constantin Stanislavski), สเตลล่า แอดเลอร์ (Stella Adler), ไมเคิล เชคคอฟ (Michael Chekchov) ผู้วิจัยเรียบเรียงแนวทางการฝึกทักษะที่เหมาะสมสำหรับนักแสดงเดี่ยว สมมติฐานของการวิจัย คือ การฝึกทักษะการแสดงจะช่วยให้นักแสดงสามารถรับบทตัวละครในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างสมจริงและน่าเชื่อถือ ทั้งนี้การวิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ผลจากการฝึกซ้อมเพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติจากกระบวนการฝึก บันทึกวิดิทัศน์

* นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาศิลปะการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* Master's Degree student of the Department of Dramatic Arts, Faculty of Arts, Chulalongkorn University

** คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** Faculty of Arts, Chulalongkorn University

และการฝึกซ้อมการ แสดงร่วมกับผู้กำกับ ประเมินการแสดงจากอาจารย์ที่ปรึกษา รวบรวมผลการ ประเมินจากการนำเสนอผลงานของผู้วิจัย เก็บข้อมูลแบบสอบถาม จากผู้ชม และเสวนาพูดคุยแลกเปลี่ยนจากผู้ทรงคุณวุฒิหลังจบการแสดงผลการศึกษาพบว่า การฝึกการปฏิบัติด้วยแนวทางดังกล่าวที่มีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะช่วยให้นักแสดงเชื่อในสถานการณ์ของตัวละครได้ และมีความกังวลที่ลดลง และมีความอิสระเป็นตัวละครมากยิ่งขึ้นขณะแสดง

คำสำคัญ : การพัฒนาทักษะการใช้จินตนาการ สมာธิ, การแสดงละครเดี่ยว, ละครเรื่อง “นอนไม่หลับ”

Abstract

This research aims to use tools actors with essential skills in imagination, concentration, and physical engagement to enhance the realism and credibility of each character portrayed. The focus is on the solo performance “Insomnia” by Nikorn Saetang, where the actor must embody multiple characters and scenarios, and also engage directly with the audience. This study employs acting training processes and integrates concepts from key theatrical theorists: Constantin Stanislavski, Stella Adler, and Michael Chekhov. The research hypothesis posits that systematic acting training can significantly aid actors in realistically and credibly portraying various characters in different situations. The methodology includes analyzing the impact of these training exercises through video recordings and rehearsals with a director, evaluations by academic advisors, feedback collection from audience surveys, and discussions with experts post-performance. The findings suggest that consistent and focused practice enhances the actor’s belief in their character’s situation, reduces anxiety, and increases the freedom to embody the character during performances.

Keywords : Developing the Skill of Using Imagination, Performance Actor, NSOMNIA

ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ศิลปะการแสดง คือ ศิลปะที่เกิดขึ้นจากการนำเอาภาพ และประสบการณ์จินตนาการของมนุษย์มาผูกโยงเป็นเรื่องราว และจัดเสนอในรูปแบบของการแสดง โดยมีผู้แสดงเป็นผู้สื่อความหมาย และเรื่องราวโดยตรงต่อผู้ชม นักแสดง คือ ผู้รับบทบาทเป็นตัวละครเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดมาสู่ผู้ชม นักแสดงต้องขวนขวายความรู้และฝึกฝนเพื่อเพิ่มความชำนาญของตนเองอยู่เสมอเพื่อที่จะทำหน้าที่นักแสดงได้อย่างดีที่สุด (สดีไส พันธ์โกมล, 2542) ดังนั้นการแสดงจึงควรเป็นสิ่งที่นักแสดงไม่พยายามแสดงอะไร แต่เป็นการเน้นถึงการกระทำ (Acting is Doing) หากเมื่อไหร่ที่นักแสดงพยายามแสดงออก สิ่งที่ปรากฏออกมามักเป็นความพยายามมากกว่าการสะท้อนความจริง หรือ

ที่มักเรียกกันว่า การเสแสร้ง แกล้งทำ ดังนั้น “การแสดงที่ดีที่สุดคือการแสดงน้อยที่สุด” ซึ่งหมายถึงว่า การแสดงที่ดีที่สุดและเกิดความพอเหมาะ จนกระทั่งเหมือนไม่ใช่การแสดงเลย อย่างไรก็ตามนักแสดงควรให้ความสำคัญในการทำความเข้าใจในบทละคร และตัวละคร แม้นักแสดงจะสร้างตัวละครหรือบุคลิกภายนอกต่างกัน หากขาดความเชื่อและความจริงภายในการแสดงนั้นก็อาจไร้ความหมายถ่ายทอดสู่ผู้ชม (นพมาส ศิริกายะ, 2558: 190) กล่าวได้ว่า ศิลปะการแสดงย่อมต้องอาศัยตัวแทนในการสื่อสารเรื่องราว นั่นหมายความว่า นักแสดง จะต้องสื่อสารเรื่องราวอันเป็นศิลปะดังกล่าวให้ได้ อย่างจริงใจที่สุดผ่านเครื่องมือต่าง ๆ ของนักแสดง ด้วยกระบวนการทำความเข้าใจวิเคราะห์บทละคร วิเคราะห์ตัวละคร สังเกต และฝึกฝนเรียนรู้ของนักแสดงอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยเข้ารับการศึกษาด้านสาขาการแสดง ในระดับปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อมีความมุ่งหวังหาแนวทางต่าง ๆ ในการพัฒนาทักษะของนักแสดงในการแสดง เพื่อให้ตนเองรู้จักเครื่องมือของนักแสดงอันนำไปสู่การปรับใช้การฝึกการแสดงในอนาคต

การแสดงเดี่ยว (Solo Performance) เป็นส่วนหนึ่งของศิลปะการแสดง เป็นการแสดงที่ต้องใช้ทั้งพลังกำลังกายและใจ นักแสดงเดี่ยวต้องมีความมุ่งมั่น จิตใจสร้างสรรค์ในการถ่ายทอดเรื่องราว การพัฒนาทักษะของนักแสดงโดยเครื่องมือที่สำคัญของนักแสดงคือ การฝึกให้มีสมาธิในฐานะนักแสดง ถือเป็นรากฐานของนักแสดงเพื่อพัฒนาทักษะอื่น ๆ การเตรียมพร้อมของนักแสดงก่อนการแสดง นับเป็นส่วนที่สำคัญในการแสดงเพราะนักแสดงจะต้องมีการเตรียมจิตใจและร่างกายให้แข็งแรง ละวางอดีต เพื่อเปิดรับความรู้สึกลึกซึ้งไปในทิศทางของตัวละครเพื่อให้จินตนาการทำงานกับตัวละครอย่างเต็มที่ (เพ็ญดาว จริยะพันธุ์, 2564: 37) การแสดงเดี่ยว เป็นการแสดงที่มีนักแสดงเพียงคนเดียวมีความสำคัญในการถ่ายทอดเรื่องราวทั้งหมดภายในเรื่อง บทละครเดี่ยวถูกเขียนขึ้นเพื่อให้นักแสดงคนเดียวเป็นผู้ถ่ายทอด ซึ่งตัวละครอาจมีหลายตัวได้ภายในเรื่อง อย่างไรก็ตามนักแสดงจะต้องอยู่กับความต้องการของตัวละครและสถานการณ์ที่ต้องพบเจอ (ธัญลักษณ์ บุญเรือง, 2562: 85) การแสดงเดี่ยวจึงถือว่าเป็นสิ่งที่นักแสดงจะต้องให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมและทำความเข้าใจบท รวมถึงการเข้าถึงตัวละครเป็นอย่างมาก จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาการทำงานกับบทละครเดี่ยวของนักแสดงนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าสิ่งที่ทำให้การแสดงเดียวนั้นมีความท้าทายและยากในการแสดง ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่นักแสดงจะต้องถ่ายทอดการเป็นตัวละครทั้งเรื่องด้วยตนเอง นั่นหมายความว่า การแสดงละครเดี่ยวจะต้องประกอบไปด้วย การถ่ายทอดเรื่องราว เพื่อให้เห็นแก่นความคิดของตัวละคร (Thought) ความต้องการของตัวละคร (Objective) เป้าหมายของตัวละคร (Goal) เพื่อนำไปสู่ความต้องการสูงสุดของตัวละครภายในเรื่อง นักแสดงต้องมีสมาธิและจินตนาการเป็นอย่างสูง เนื่องจากไม่มีคู่แสดงในการช่วยหรือเติมเต็มเรื่องราว นักแสดงต้องดำเนินการแสดงจนจบการแสดงด้วยตนเองได้ และต้องสามารถเป็นอิสระบนเวที ทั้งพื้นที่แสดงและการใช้ร่างกายในส่วนต่าง ๆ

บทละครเดี่ยว “นอนไม่หลับ” เป็นบทละครที่เขียนและแสดงโดย นิกร แซ่ตั้ง แสดงครั้งแรกในปี พ.ศ. 2545 โดยเรื่อง “นอนไม่หลับ” นั้นเป็นเรื่องราวของ ชัยณรงค์ หนู่มพนักงานธนาคารที่ประสบปัญหาในชีวิต เขาพยายามหนีจากการนอนหลับ และทำให้ตัวเองตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ภายในเรื่องมีการสะท้อนถึงการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของตัวละคร การมองโลกของตัวละครที่มีการสะท้อนชีวิตของมนุษย์เงินเดือน งานวิจัยฉบับนี้มีเป้าหมายเพื่อมุ่งเน้นศึกษากระบวนการฝึกฝนในด้าน

การแสดง โดยฝึกจินตนาการ สมาธิ และการใช้ร่างกาย ร่วมกับการใช้พัฒนาทักษะในบทธละครเดี่ยว “นอนไม่หลับ” ซึ่งบทธละครเรื่องนี้ถือเป็นความท้าทายสำหรับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก เนื่องจากผู้วิจัยไม่เคยมีประสบการณ์ในการแสดงละครเดี่ยวมาก่อน และบทธละครเรื่องนี้ใช้การเล่าเรื่องประสบการณ์ส่วนตัวของตัวละครสลับกันกับการเล่านิทาน การเล่าเรื่องในชีวิตที่ทำให้ตัวละครไม่สามารถนอนได้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกบทธละครเรื่องนี้เพื่อนำไปสู่การหาแนวทางและพัฒนาทักษะเครื่องมือการแสดงของตนเองในมิติที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน จากนั้นจึงสังเคราะห์กระบวนการฝึกการแสดงในรูปแบบต่าง ๆ และจัดทำเป็นรูปแบบการแสดงละครเดี่ยว “นอนไม่หลับ”

ปัญหาการทำวิจัย

แนวทางการฝึกทักษะการแสดงละครเดี่ยว สำหรับนักแสดงที่ยังไม่มีประสบการณ์ วิธีการใดจะช่วยให้นักแสดงสามารถแสดงได้อย่างสมจริงเป็นธรรมชาติ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาทักษะการแสดงละครเดี่ยวสำหรับนักแสดงที่ยังไม่มีประสบการณ์การแสดงละครเดี่ยว ด้วยการฝึกทักษะด้านจินตนาการ การใช้สมาธิ และการใช้ร่างกายในการแสดง แล้วเปรียบเทียบแนวทางการฝึกทักษะให้เป็นระบบระเบียบ

ข้อสันนิษฐาน (Presumption)

เมื่อนักแสดงได้ฝึกการใช้จินตนาการ สมาธิ และการใช้ร่างกายอย่างสม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จะสามารถอยู่ในฐานะตัวละครในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสมจริงเป็นธรรมชาติ น่าเชื่อถือ ทั้งในเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวละคร ฉากเรื่องเล่า และเมื่อสื่อสารตรงกับผู้ชม

ระเบียบวิธีวิจัย

ผู้วิจัยได้เรียบเรียงวิธีการดำเนินวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ทบทวน รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงละครเดี่ยว การฝึกฝนการแสดงในบทธละครเดี่ยว
2. ประมวลความรู้ที่ได้จากการรวบรวมข้อมูล ทำการวิเคราะห์ตัวละคร ตีความตัวละคร
3. จัดทำกระบวนการทำงาน ผ่านการฝึกปฏิบัติและทดลอง
4. แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
5. นำเสนอละครเดี่ยว “นอนไม่หลับ” ทั้งหมดจำนวน 3 รอบการแสดง จัดแสดง ณ ศูนย์

ศิลปการละครสดใส พันธุ์โกมล

6. รวบรวมผลประเมินจากตนเอง ผู้ทรงวุฒิ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้กำกับ และผู้ชม โดยใช้แบบสอบถามและการเสวนาหลังแสดง

7. สังเคราะห์กระบวนการพัฒนาทักษะด้านการแสดง สรุปผลรายงานวิจัย พร้อมนำเสนอข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของงานวิจัย

1.ขอบเขตด้านเนื้อหา: การวิจัยนี้มุ่งเน้นทำความเข้าใจและการพัฒนาการแสดงตัวละครในละครเวทีเดี่ยว “นอนไม่หลับ” โดยวิเคราะห์และตีความแรงจูงใจ, ความต้องการ, และความขัดแย้งภายในของตัวละครเพื่อช่วยเพิ่มความสมจริงและน่าเชื่อถือในการแสดง

2.ขอบเขตด้านพื้นที่: ผู้วิจัยได้ทำการฝึกซ้อมกระบวนการละครเดี่ยวทั้งหมด ณ ห้องปฏิบัติการการแสดง และจัดแสดงละคร ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุโกมล สาขาวิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง:

3.1. ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงเดี่ยว

3.2. ผู้ชมที่เข้าชมการแสดง ทั้งหมด 3 รอบการแสดง ทั้งนี้จะรวบรวมผู้ชมจากนักศึกษา, คณาจารย์ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่สนใจและเข้าร่วมชมการแสดงละครเดี่ยวของผู้วิจัยเพื่อตอบแบบสำรวจและให้ข้อมูลเชิงลึก

3.3. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการละคร อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้กำกับ นักวิชาการละครที่มีประสบการณ์ในการแสดงเพื่อให้คำปรึกษาและประเมินผลการแสดง

การทบทวนวรรณกรรม

การแสดงเป็นศิลปะที่ใช้การนำเสนอตัวละครหรือเรื่องราวผ่านการแสดง นักแสดงจึงมีความสำคัญกับการเล่าเรื่องภายในบทละคร ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์การแสดง จำเป็นต้องเรียนรู้และหมั่นฝึกฝนตนเองอย่างถูกวิธีจนกระทั่งสามารถแยกแยะได้ว่าอันไหนการแสดงที่จริงจัง หรือเป็นการเสแสร้งแกล้งทำ และทำอย่างไรนักแสดงจะสามารถแก้ปัญหาเหล่านี้และสามารถนำความจริงใจมาสู่บทบาทของตนเองที่ได้รับได้ (สดใส พันธุโกมล ,2538)การแสดง คือ การไม่พยายามแสดงอะไร แต่เน้นที่การกระทำ (Acting is Doing) หากเมื่อใดก็ตามที่นักแสดงพยายามจะนำเสนอหรือแสดงอะไรออกมา สิ่งปรากฏจากกลายเป็นความพยายามของนักแสดงมากกว่าที่จะเป็นความจริง (นพมาส ศิริกายะ, 2525) นักแสดง คือ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ชมมากที่สุด ตั้งแต่กระบวนการเขียนบท ออกแบบฉาก เสื้อผ้า ซ้อม ตลอดจนการถ่ายทอดเรื่องราวมาสู่ผู้ชมผ่านทางนักแสดง (สดใส พันธุโกมล ,2524) นักแสดงเดี่ยวควรประเมินศักยภาพตัวเอง นักแสดงเดี่ยวต้องมีแรงบันดาลใจในการอยากเล่าเรื่องเฉกเช่นเดียวกับตัวละคร แรงจูงใจนี้จะช่วยทำให้นักแสดงสามารถทำงานได้ในระยะเวลาอันยาวนาน (เพียงดาว จริยะพันธุ์ ,2564) ทำให้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า นักแสดงมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการถ่ายทอดการแสดงหรือเรื่องราวสู่ผู้ชม แม้ในละครเรื่องหนึ่งจะมีนักแสดงหลายคนหรือเพียงคนเดียว นักแสดงจึงเป็นหน้าที่สำคัญในงานศิลปะการละครในการนำเสนอเรื่องราว ดังนั้นนักแสดงจึงต้องมีสมาธิในการเป็นตัวละครเป็นอย่างมาก เลิกสมาธิกับความพยายามที่จะแสดงให้ดีขึ้นที่กำลังแสดงอยู่ แต่นักแสดงควรนำเสนอความจริงภายในของตัวละคร สิ่งที่ตัวละครกำลังเผชิญอยู่ เหตุการณ์ต่าง ๆ ภายในเรื่อง อีกทั้งยังควรดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ วางแผนและจัดสรรเวลาให้คุ้มค่า สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักแสดงประมวลผลกระบวนการความคิดและฝึกซ้อมในทางที่ถูกต้องและ

เข้าใจตัวละครอย่างมีเหตุและผล

คอนสแตนติน สตานิสลาฟกี (Constantin Stanislavski) นักการละครชาวรัสเซีย ได้มีการวางรากฐานวิชาการแสดง ให้เป็นศาสตร์สาขาหนึ่ง และเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการแสดง ในระยะเวลาต่อมาได้มีการแพร่หลายอย่างมาก โดยแนวคิดการแสดงของสตานิสลาฟกี คือ นักแสดงต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึกภายในของตัวละครและให้ความสำคัญของการสร้างท่าทางและการเคลื่อนไหวภายนอก ต่อมาทำให้มีการพัฒนาทฤษฎีด้านกานละครและนักการละครต่างเพิ่มมากยิ่งขึ้นในเวลาต่อมา สเตลล่า เอ็ดเลอร์ (Stella Adler) มีความเชื่อในเรื่องการใช้จินตนาการของนักแสดง จึงทำการพัฒนาวิธีการฝึกการแสดง ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการแสดงที่มีความสำคัญ การใช้จินตนาการช่วยให้ให้นักแสดงนั้นสร้างบทบาทและตัวละคร สถานการณ์ สถานที่ของตัวละคร ได้อย่างมีความน่าเชื่อถือ (Stella Adler, 2000) ไมเคิล เชคคอฟ (Michael Chekhov) นักการละครชาวรัสเซีย-อเมริกัน ได้ให้ความสำคัญการฝึกฝนทักษะด้านจินตนาการ โดยพัฒนามาจากสตานิสลาฟกี และนำมาออกแบบฝึกฝนนักแสดง (Michael Chekhov, 2002)

ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าวิธีการฝึกการแสดงดังกล่าว จะช่วยให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจในการฝึกการแสดงและสามารถปรับแบบฝึกหัดที่ช่วยพัฒนาทักษะนักแสดงสำหรับนักแสดงเดี่ยว ในด้านจินตนาการ สมมติ ร่างกาย สำหรับการฝึกฝนของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงละครเดี่ยว อีกทั้งยังสามารถรู้จักนำแบบฝึกหัดของนักการละครมาปรับใช้ รวมทั้งผู้วิจัยจะนำมาประยุกต์กับกระบวนการละครให้มีความเข้าใจและสอดคล้องซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการวิจัยและแบ่งขั้นตอนการทำงานดังนี้

ลำดับ	รายละเอียด	จุดประสงค์ของผู้วิจัย	ผลที่คาดหวัง
1	วิเคราะห์ตัวบทและตัวละคร 1.1) บทและแก่นของเรื่อง (Plot & Theme) 1.2) วิเคราะห์ตัวละคร (Character)	- เพื่อเข้าใจแก่นเรื่องและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวละครที่ปรากฏในบทละคร - เพื่อแยกความแตกต่างในการแสดงเป็นตัวละครต่าง ๆ ภายในเรื่องได้	รู้และเข้าใจในแต่ละตัวละครถึงด้านจิตใจ ภายนอก และภูมิหลัง

ลำดับ	รายละเอียด	จุดประสงค์ของผู้วิจัย	ผลที่คาดหวัง
2	กระบวนการซ้อมละคร 2.1 ช่วงที่ 1: ค้นหาตัวละคร ลักษณะบุคลิกท่าทางของตัวละคร การเคลื่อนไหวของตัวละคร 2.2 ช่วงที่ 2: ค้นหาตัวละคร ร่วมกับการทำแบบฝึกหัด (Exercise) 2.3 ช่วงที่ 3: ค้นหาพื้นที่ ฝึกซ้อม (Explore Blocking, Run through)	เพื่อนำกระบวนการฝึกการแสดงมาประยุกต์ใช้กับกระบวนการสร้างละครเวที ในฐานะนักแสดงเดี่ยว โดยผู้วิจัยจะค้นหาตัวละครผ่านการซ้อมโดยใช้เครื่องมือของนักแสดง คือใช้จินตนาการ ร่างกาย และสมาธิ	จะสามารถนำผลลัพธ์การฝึกการแสดงในฐานะนักแสดงเดี่ยว มาปรับใช้กับกระบวนการซ้อมละครตลอดจนเพื่อค้นหาปัญหาที่พบจากการสร้างงานละคร
	2.4 ช่วงที่ 4 : ซ้อมกับเทคนิคและซ้อมใหญ่ (Run with Technique and Dress Rehearsal)		
3	การนำเสนอผลงานจากผู้วิจัย	เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ชม ผู้กำกับการแสดง และผู้ทรงวุฒิ เพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่ได้จากกระบวนการวิจัย	สามารถนำข้อมูลมาสังเคราะห์แล้วนำไปเขียนเล่มวิทยานิพนธ์

ตารางที่ 1 ตารางการวางแผนกระบวนการวิจัย

1. วิเคราะห์ตัวบทและตัวละคร

1.1 บทและแก่นของเรื่อง (Plot & Theme) จากบทละครการแสดงละครเดี่ยวเรื่อง “นอนไม่หลับ” เดิมมีตัวละครชื่อชัยณรงค์ หรือชัย ชัยประกอบอาชีพเป็นนักจัดการในส่วนข้อมูลของธนาคารแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ชัยมีความหวาดกลัวในชีวิตกลัวว่าถ้าตื่นขึ้นเขาจะพบกับความมืดและการตายในชีวิต ชัยมีชีวิตประจำวันที่มีสภาพความเป็นอยู่ที่ยุ่งเหยิง ทั้งเรื่องงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงครอบครัวที่มีความคาดหวังให้ตัวของชัยมีครอบครัวในวัยที่เหมาะสมภายในเรื่อง “นอนไม่หลับ” มีการเน้นเส้นการกระทำหลักของตัวละคร (Main action) เพียงตัวเดียวเท่านั้น เพื่อนำเสนอสารหลักของเรื่อง (Message) ตัวละครหลักได้เผยปมปัญหาที่ตัวละครหลักต้องเผชิญ ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ต้องเลือกเผชิญและรับมือกับมัน การเล่าเรื่องในละครสลับไปมาระหว่างชีวิตประจำวันของชัยกับเรื่องนิทาน แสดงให้เห็นว่าตัวละครใช้การหนีจากความจริงเพื่อรับมือ

กับความกลัวในจิตใจและสังคมของตัวละคร เรื่องนี้สะท้อนถึงปัญหาที่มนุษย์เงินเดือนในสังคมไทยต้องเผชิญ ผู้วิจัยเลือกนำตัวละครเดิมมาปรับให้อยู่ในยุคสมัยปัจจุบันมากยิ่งขึ้น การปรับปรุงนี้ช่วยให้ตัวละครมีความสอดคล้องกับความเป็นจริงสมัยใหม่ และเพิ่มความเกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาปัจจุบันที่ผู้ชมสามารถเข้าใจและเชื่อมโยงได้ การนำเสนอตัวละครในมุมมองใหม่นี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้ชมเข้าใจแก่นและบทของละครได้ดียิ่งขึ้น แต่ยังเน้นความสำคัญของการตีความและการนำเสนอละครให้ทันสมัยและมีอิทธิพลต่อสังคม

1.2 วิเคราะห์ตัวละคร (Character) ผู้วิจัยได้ปรึกษากับ ศาสตราจารย์พรรัตน์ ดำรุง (อาจารย์ที่ปรึกษา) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดังกมล ณ ป้อมเพชร (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) อาจารย์ ดร.สาวิตา ดิถียนต์ ร่วมกับผู้กำกับละคร นิกร แซ่ตั้งในการปรับตัวละครให้มีความทันสมัยและคนปัจจุบันเข้าใจเรื่องมากยิ่งขึ้น ตัวละครภายในเรื่องมีทั้งหมด 13 ตัวผู้วิจัยจึงแบ่งประเภทไว้ดังนี้

- ตัวละครหลักของเรื่อง คือ ชนัญชิตา
- ตัวละครสำคัญที่ปรากฏบ่อย ได้แก่ หัวหน้างาน (พีแอด), พีธีร์, กวง, ดา, เอก
- ตัวละครที่สนับสนุนภายในเรื่อง ได้แก่ ตัวละครชาวบ้าน 4 คน, หมอ, อิง, ดี

การใช้เทคนิคของคอนสแตนต์ สแตนสลอฟสกีในการสร้างความเข้าใจในตัวละคร ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือความคิดที่นักแสดงคิดว่าจะเกิดขึ้นก่อนเหตุการณ์ในบทละครเริ่มต้น เพื่อช่วยให้นักแสดงเชื่อ เข้าใจและเชื่อมโยงกับตัวละครได้ลึกซึ้ง โดยตัวละครหลัก คือ ชนัญชิตา

Super-Objective (วัตถุประสงค์หลักของตัวละคร): ความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความมืดที่โดดเดี่ยว และหาความหมายในชีวิตผ่านการเชื่อมโยงกับผู้คนรอบข้าง

Need (ความต้องการ): ต้องการการยอมรับและความรักจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน

Tragic Flaw (ความผิดพลาดของตัวละคร): ความกลัวการถูกทอดทิ้งและการไม่สามารถแสดงออกถึงความต้องการส่วนตัวได้เต็มที่

Public Persona (ตัวตนต่อหน้าสาธารณชน): ภาพลักษณ์ของผู้หญิงที่เข้มแข็งและอิสระ แต่ภายในกลับเต็มไปด้วยความไม่มั่นคงและอ่อนไหว

จากการวิเคราะห์ตัวบทและตัวละครได้ข้อสรุปดังต่อไปนี้

1. ประวัติและพื้นหลัง (Background) ชนัญชิตา เป็นตัวละครหญิงวัย 35 ปีที่ทำงานในบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ในส่วนของผู้วิจัยมีทัศนคติว่า เธอมีความหลังที่มีซับซ้อน เนื่องจากมีประสบการณ์ในวัยเด็กที่ไม่ดีและมีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีความมั่นคงทางอารมณ์ที่ไม่ดี ทำให้เธอต้องการความรักและการยอมรับจากผู้คนรอบข้างเป็นอย่างมาก

2. ความสัมพันธ์กับตัวละครอื่น เธอมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนกับเพื่อนร่วมงานและครอบครัว เธอพยายามปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองและมักจะแสดงออกอย่างมีความมั่นใจ แต่ภายในเธอรู้สึกไม่มั่นคงและกลัวการถูกปฏิเสธจากคนรอบข้าง

3. การพัฒนาของตัวละครตลอดเรื่อง การค้นหาตัวละครและชีวิตของชนัญชิตาในเรื่อง “นอน

ไม่หลับ” เป็นการสำรวจการเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองและคนอื่น ๆ ในฐานะนักแสดง การที่ตัวละครต้องเผชิญหน้ากับความกลัวและความไม่แน่นอนในตัวเอง นำไปสู่ความซับซ้อนและมิติที่มากขึ้นในตัวละครในแต่ละตัวละคร ทำให้กระบวนการพัฒนาตัวละครต้องพยายามทำความเข้าใจอย่างแท้จริงในการหาเหตุผลของตัวละคร

2. กระบวนการซ้อมละคร

ผู้วิจัยได้แบ่งกระบวนการซ้อมละครตามข้อดังต่อไปนี้ เพื่อให้ได้เข้าใจเป็นกระบวนการและทำงานพร้อมกับบทละคร

2.1 ช่วงที่ 1: ค้นหาตัวละคร ลักษณะบุคลิกท่าทางของตัวละคร การเคลื่อนไหวของตัวละคร เนื่องจากตัวละครเดี่ยวในเรื่อง “นอนไม่หลับ” มีตัวละครหลักคือ ชนัญชิตา และมีตัวละครอื่นรายล้อมภายในเรื่อง จึงทำให้ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจในแต่ละตัวละครที่มีความแตกต่างจากการทำความเข้าใจตัวละครเบื้องต้น พุดคุยปรึกษากับผู้กำกับและอาจารย์ที่ปรึกษา พบว่า การเคลื่อนไหวและท่าทางของตัวละคร ใช้เทคนิคของคอนสแตนติน สตานิสลาฟกีในการสร้างความเข้าใจและเชื่อมโยงกับตัวละครผ่านการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจินตนาการตัวเองเป็นชนัญชิตาผู้ตัวละครต่าง ๆ วิเคราะห์ตัวละครความต้องการของตัวละคร (Need), ความขัดแย้ง (Conflict) ของตัวละคร ซึ่งเป็นสิ่งที่นักแสดงต้องทำงานกับตัวเอง เพื่อประสานความเข้าใจกับการกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกาย และสิ่งอื่นบนเวที เช่น การหาพื้นที่ของเวทีเบื้องต้น การย้ายอุปกรณ์ฉาก ก่อนเริ่มการฝึกการแสดงทุกครั้ง) ก่อนฝึกการแสดงตามเทคนิคการฝึกการแสดง ผู้วิจัยทำการผ่อนคลาย (Relaxing) เพื่อให้ผู้วิจัยรู้สึกเป็นอิสระเวลาซ้อมมากยิ่งขึ้นและปล่อยให้ตัวละครทำงานกับนักแสดง ซึ่งนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดทิศทาง และเตรียมพร้อมให้ตัวเองมีสมาธิและความตื่นรู้กับตัวเองตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อมบทละคร ทำให้คิดอย่างสมเหตุสมผลของความเป็นมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

2.2 ช่วงที่ 2: ค้นหาตัวละครร่วมกับการทำแบบฝึกหัด (Exercise) การฝึกสมาธิ ผู้วิจัยได้นำเอาแบบฝึกหัด (Emotional Memory) ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวคิดคอนสแตนติน สตานิสลาฟกีเป็นแบบฝึกหัดที่หาความทรงจำส่วนตัวที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์หรืออารมณ์ สภาวะของตัวละครชนัญชิตาพบเจอภายในเรื่อง โดยวิธีการของแบบฝึกหัดนักแสดงต้องเข้าใจก่อนว่าตัวละครมีภาวะอย่างไรกับฉากนั้น จากนั้นนักแสดงจะค้นหาประสบการณ์ในอดีตที่มีอารมณ์ใกล้เคียงกัน โดยรวมถึงรายละเอียด สถานที่ เสียง กลิ่น และความรู้สึกทางกาย ใช้การสำรวจภายในอดีต เมื่อพบความทรงจำที่เกี่ยวข้องอารมณ์ที่ต้องการแล้วจะใช้อารมณ์นั้นเป็นพื้นฐานของการแสดงตัวละครในแต่ละฉาก ไม่ใช่วิธีการจำอารมณ์ของตัวละคร แต่เป็นการจำลองสถานการณ์ ภาวะของตัวละคร ผู้วิจัยทดลองนำแบบฝึกหัด (Emotional Memory) จากการฝึกแบบฝึกหัดการแสดงนี้ทำให้ผู้วิจัยฝึกการแสดงอย่างมีรายละเอียดและความน่าเชื่อถือมากขึ้น เนื่องจากอารมณ์ที่ใช้เป็นอารมณ์จริงที่นักแสดงรู้สึกถึงซึ่ง

การใช้และพัฒนาจินตนาการ ผู้วิจัยได้ออกแบบนำแบบฝึกหัดร่วมกับการค้นหาตัวละครร่วมกับกระบวนการซ้อมร่วมกับผู้กำกับ โดยใช้แบบฝึกหัดของสเตลล่า เอ็ดเลอร์ เทคนิค (Imagination

and Given Circumstances) ซึ่งแบบฝึกหัดนี้เน้นใช้จินตนาการเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ของตัวละครอย่างลึกซึ้ง วิธีการฝึกแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยเลือกสำรวจ (Given Circumstances) วิเคราะห์และเข้าใจสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และเงื่อนไขที่กำหนดไว้สำหรับตัวละครในบทละคร รวมถึงเวลา สถานที่ สถานะสังคม และความสัมพันธ์กับตัวละครอื่นของแต่ละตัวละคร ก่อน จากนั้นผู้วิจัยจะทำงานกับการใช้จินตนาการเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ละเอียดยิ่งขึ้น นักแสดงจะจินตนาการถึงแง่มุมต่าง ๆ ของสถานที่ที่ตัวละครอยู่ เช่น กลิ่น อากาศ แสงสว่าง และเสียงรอบข้าง ผู้วิจัยได้พัฒนาการใช้และทำซ้ำ เพื่อค้นหาอารมณ์ความต้องการของตัวละครให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และแสดงอย่างเป็นธรรมชาติต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ภายในบทละคร

การฝึกใช้ร่างกาย ส่วนนี้ผู้วิจัยใช้แบบฝึกหัด (Psychological Gesture) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดยไมเคิล เชคคอฟ ซึ่งใช้การเคลื่อนไหวทางกายภาพเพื่อสื่อถึงภาวะจิตใจและอารมณ์ของตัวละคร แบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยได้เลือก เพื่อช่วยให้สามารถเข้าถึงและแสดงอารมณ์ของตัวละครผ่านทางและการเคลื่อนไหวที่เฉพาะเจาะจงแต่ละส่วนของร่างกาย โดยวิธีการของแบบฝึกหัดผู้วิจัยจะนึกถึงอารมณ์ ภาวะจิตใจของตัวละครแล้วแปลงอารมณ์เป็นท่าทางที่สามารถสื่อสารได้ จะมีค้นหาตัวละครแต่ละตัวละครผ่านการซ้อมหลายครั้ง เพื่อเข้าใจและเชื่อมความสัมพันธ์อารมณ์กับร่างกายร่วมกัน จากนั้นนำมาปรับใช้ในแต่ละตัวละคร พบว่าตัวละครในแต่ละตัวมีภาวะที่แตกต่างกัน อายุ เพศ สถานะ ประสบการณ์ จึงทำให้ผู้วิจัยจึงทำงานกับส่วนการฝึกการใช้ร่างกายนี้เป็นอย่างมากของการฝึกการแสดง เนื่องจากร่างกายเป็นอวัยวะที่สำคัญของนักแสดง หากนักแสดงไม่รักษาร่างกาย ไม่ดูแลตัวเอง และซ้อมอย่างหนักเกินไปถึงวันแสดงจริง อาจทำให้การแสดงไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร รวมถึงการเคลื่อนไหวต้องสามารถสร้างความแตกต่างในแต่ละตัวละคร สื่อสารอารมณ์และสภาพจิตใจของตัวละครได้

2.3 ช่วงที่ 3: ค้นหาพื้นที่ ฝึกซ้อม (Explore Blocking, Run through) ผู้วิจัยวางแผนพูดคุยกับผู้กำกับในการสำรวจและกำหนดจัดวางตำแหน่งบนเวที รวมถึงการเคลื่อนไหวของผู้วิจัยฐานะตัวละครในแต่ละตัว การเคลื่อนไหวของตัวละครแต่ละคนจะถูกพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยและคำปรึกษาของผู้กำกับ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับบทบาทและความสัมพันธ์กับตัวละครอื่น ๆ ซึ่งการจัดตำแหน่งบนเวทีนั้นจะช่วยให้ผู้ชมเข้าใจและเชื่อมโยงกับเนื้อหาของละครได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น จากนั้นซ้อมการแสดง โดยไม่ใช้เทคนิคใด ๆ เพื่อเชื่อมโยงโครงเรื่องเนื้อหาของละครในแต่ละฉากให้มีความต่อเนื่องและไม่สะดุดการเป็นตัวละครอื่นต่อไป

2.4 ช่วงที่ 4 : ซ้อมกับเทคนิค และซ้อมใหญ่ (Run with Technique and Dress Rehearsal) ผู้วิจัยเริ่มซ้อมการแสดงกับเทคนิคและเครื่องมือการแสดงต่าง ๆ ในโรงละคร เพื่อให้แสดงเป็นตัวละครแต่ละตัวอย่างเป็นธรรมชาติ น่าเชื่อ และเพื่อเชื่อมโยงตัวละครแต่ละตัวในเรื่องเข้าด้วยกัน การซ้อมพร้อมการแต่งหน้าแต่งตัวและเทคนิคทั้งหมด ทำให้ผู้วิจัยได้ฝึกกระบวนการเตรียมตัวของนักแสดงตั้งแต่การแต่งหน้า แต่งกาย การเตรียมพร้อมร่างกาย เสียง สมาธิ ฯลฯ

3. การนำเสนอผลงานจากผู้วิจัย

ก่อนเริ่มแสดงผู้วิจัยมีการใช้การผ่อนคลาย (Relaxing) เพื่อเป็นการทำสมาธิและทำให้ผู้วิจัย

เตรียมพร้อมและให้ตัวเองตระหนักตัวอยู่เสมอก่อนแสดง การแสดงเรื่อง “นอนไม่หลับ” จัดแสดงทั้งหมด 3 รอบการแสดง วันที่ 23 ธันวาคม 2023 สองรอบการแสดง 14:30 น. และ 19:30น. และวันที่ 24 ธันวาคม 2023 14:30 น. ณ ศูนย์ศิลปการละครสดสี พันธุ์โกมล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยค้นพบว่า ในแต่ละรอบการแสดงผู้วิจัยในการเป็นตัวละครต่าง ๆ ในแต่ละตัวละคร มีการใช้เสียงที่ดังเบาไม่สม่ำเสมอและโทนเสียง (Voice tone) ที่แตกต่างกัน และผู้วิจัยมีการซ้อมอย่างต่อเนื่องเสมอ อาจทำให้ในแต่ละรอบของการแสดงอาจมีช่วงแผ่วของเสียง ทำให้ผู้วิจัยเสียงหายในบางช่วงของการแสดง แต่ขณะแสดงอยู่ผู้วิจัยพยายามมีสมาธิและคงยังเป็นดำเนินเป็นตัวละครแต่ละตัวในบทละคร ทำให้ผู้วิจัยเรียนรู้ในการเป็นนักแสดง คือ การประคับประคองสติในแต่ละเหตุการณ์นั้นเป็นความสำคัญของนักแสดง ไหวพริบและการมีสติอยู่เสมอ ในขณะที่นักแสดงและตัวละครในเวลาเดียวกัน ซึ่งนี้อาจช่วยให้นักแสดงที่พบปัญหากับสมาธิที่ไม่ตรงจุด สามารถตระหนักถึงเหตุการณ์ก่อนหน้าคืออะไร การรู้ว่าตัวละครในแต่ละตัวละครกำลังทำอะไร และจะทำอะไรต่อไป สิ่งเหล่านี้จึงมีความสำคัญและเป็นสิ่งที่นักแสดงควรตระหนักอยู่เสมอขณะแสดง

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยประเมินผลจากการฝึกฝนการพัฒนาทักษะการแสดงด้านจินตนาการ การใช้สมาธิและร่างกายร่วมกับการซ้อมกับบทละคร อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้กำกับ รวบรวมและประเมินข้อคิดเห็นของผู้ชมจากแบบสอบถาม โดยมีการประเมินจาก รอบซ้อมใหญ่ 2 รอบ และรอบแสดงจริงจำนวน 3 รอบการแสดง

ผลตอบรับจากการซ้อมใหญ่ในด้านการแสดงอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้กำกับได้สะท้อนว่าผู้วิจัยควรอยู่กับความต้องการของตัวละครมากกว่านี้ เพราะในแต่ละตัวละครมีเงื่อนไขในการใช้ชีวิตและมุมมองของตัวละคร เพศ อายุ การเคลื่อนไหว น้ำเสียง ที่มีความแตกต่างกันชัดเจนภายในบทละครเรื่องนี้ ผู้วิจัยควรแสดงอย่างมีความชัดเจนในแต่ละตัวละคร ซึ่งความยากของการแสดงละครเดี่ยวในละครเรื่องนี้ คือ การสลับสับเปลี่ยนเป็นตัวละครอื่น และต้องสามารถเล่าเรื่องราวของตัวละครหลักภายในเรื่องสู่ผู้ชมได้ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการแสดงทั้งหมด 3 รอบ มีการค้นพบว่า ผู้วิจัยมีความกังวลในการเป็นตัวละครภายในเรื่องอยู่ในบางช่วงของการแสดง ทำให้ผู้วิจัยต้องตระหนักตัวเองเสมอขณะแสดงในการเป็นตัวละครอื่น การตระหนักรู้ถึงความต้องการของตัวละคร และนักแสดงต้องสามารถเชื่อมโยงความรู้สึกตัวละคร และเชื่อว่าเป็นตัวละคร จึงเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานของนักแสดงอย่างแท้จริง เมื่อใดก็ตามที่นักแสดงไม่มีสมาธิอาจทำให้นักแสดงมีความวิตกกังวลขณะแสดงและเป็นตัวเอง ไม่เป็นตัวละครที่กำลังเป็นอยู่ นักแสดงต้องรู้จักการควบคุมการเป็นตัวละครในแต่ละตัวได้ผู้วิจัยตระหนักถึงสิ่งนี้จึงสามารถผ่านช่วงกังวลในแต่ละช่วงได้ของการแสดง ผู้กำกับและนักแสดงได้มีการฝึกซ้อมใช้เวลาร่วมกันและแลกเปลี่ยนความคิดของตัวละคร ชนัญชิตา ตัวละครหลักของเรื่อง ทำให้เห็นว่าตัวละครนี้มีการเผชิญหน้ากับปัญหาของตัวละครในแต่ละตัวในเรื่อง ปัญหาในสังคมที่สะท้อนชีวิตของมนุษย์เงินเดือน สิ่งนั้นทำให้ผู้วิจัยเข้าใจมุมมองในตัวละครต่างๆที่พบในบท รวมถึงมุมมองมิติและที่มีความซับซ้อนและแตกต่างกันของมนุษย์อีกทั้งการฝึกการใช้ร่างกายผู้วิจัยสามารถทำท่าทางการเคลื่อนไหวในละครที่แปลกในการแสดงได้ อย่างเช่น ท่าล้อเกวียนหรือตีลังกา ซึ่งผู้วิจัยไม่เคยผ่านการฝึกมาก่อน

การฝึกความแข็งแรงของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญของนักแสดงเดี่ยวเนื่องจากละครเวทีเรื่องนี้ เป็นเรื่องที่น่าแสดงจะต้องมีการย้ายอุปกรณ์ประกอบภายในฉากด้วยตนเอง และต้องรู้จักการ เคลื่อนไหวตามจุดต่างๆบนเวทีการเป็นตัวละครแต่ละตัวละครที่มีความต่างกัน นั้นทำให้ผู้วิจัยตระหนัก ว่าร่างกายคือเครื่องมือของนักแสดงที่สำคัญในการบอกเล่า ถ่ายทอดเรื่องราว อีกทั้งการนำจินตนาการ มาใช้ในการฝึกตัวละครที่มีความสำคัญที่สุด

ผู้วิจัยประเมินผลจากการฝึกฝนการพัฒนาทักษะการแสดงด้านจินตนาการ การใช้สมาธิและ ร่างกายร่วมกับการซ้อมกับบทละคร อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้กำกับ รวบรวมและประเมินข้อคิดเห็น ของผู้ชมจากแบบสอบถาม โดยมีการประเมินจาก รอบซ้อมใหญ่ 2 รอบ และรอบแสดงจริงจำนวน 3 รอบการแสดง ผลตอบรับจากการซ้อมใหญ่ในด้านการแสดงอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้กำกับได้สะท้อน ว่า ผู้วิจัยควรอยู่กับความต้องการของตัวละครมากกว่านี้ เพราะในแต่ละตัวละครมีเงื่อนไขในการใช้ ชีวิตและมุมมองของตัวละคร เพศ อายุ การเคลื่อนไหว น้ำเสียง ที่มีความแตกต่างกันชัดเจนภายใน บทละครเรื่องนี้ ผู้วิจัยควรแสดงอย่างมีความชัดเจนในแต่ละตัวละคร ซึ่งความยากของการแสดงละคร เดี่ยวในละครเรื่องนี้ คือ การสลับสับเปลี่ยนเป็นตัวละครอื่น และต้องสามารถเล่าเรื่องราวของตัวละคร หลักภายในเรื่องสู่ผู้ชมได้ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการแสดงทั้งหมด 3 รอบ มีการค้นพบว่า ผู้วิจัยมีความกังวล ในการเป็นตัวละครภายในเรื่องอยู่ในบางช่วงของการแสดง ทำให้ผู้วิจัยต้องตระหนักตัวเองเสมอขณะ แสดงในการเป็นตัวละครอื่น การตระหนักถึงความต้องการของตัวละคร และนักแสดงต้องสามารถ เชื่อมโยงความรู้สึกตัวละคร และเชื่อว่าเป็นตัวละคร จึงเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานของนักแสดงอย่าง แท้จริง เมื่อใดก็ตามที่นักแสดงไม่มีสมาธิอาจทำให้นักแสดงมีความวิตกกังวลขณะแสดงและเป็นตัว เอง ไม่เป็นตัวละครที่กำลังเป็นอยู่ นักแสดงต้องรู้จักการควบคุมการเป็นตัวละครในแต่ละตัวได้ ผู้วิจัย ตระหนักถึงสิ่งนี้จึงสามารถผ่านช่วงกังวลในแต่ละช่วงได้ของการแสดง ผู้กำกับและนักแสดงได้มีการ ฝึกซ้อมใช้เวลาร่วมกันและแลกเปลี่ยนความคิดของตัวละคร ฉันทูชิดา ตัวละครหลักของเรื่อง ทำให้ เห็นว่าตัวละครนี้มีการเผชิญหน้ากับปัญหาของตัวละครในแต่ละตัวในเรื่อง ปัญหาในสังคมที่สะท้อน ชีวิตของมนุษย์เงินเดือน สิ่งนั้นทำให้ผู้วิจัยเข้าใจมุมมองในตัวละครต่าง ๆ ที่พบในบท รวมถึงมุมมอง มิติและที่มีความซับซ้อนและแตกต่างกันของมนุษย์ อีกทั้งการฝึกการใช้ร่างกายผู้วิจัยสามารถทำท่า ทางการเคลื่อนไหวในละครที่แปลกในการแสดงได้ อย่างเช่น ท่าล้อเกวียนหรือตีลังกา ซึ่งผู้วิจัยไม่เคย ผ่านการฝึกมาก่อน การฝึกความแข็งแรงของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญของนักแสดงเดี่ยวเนื่องจากละคร เวทีเรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าแสดงจะต้องมีการย้ายอุปกรณ์ประกอบภายในฉากด้วยตนเอง และต้องรู้จัก การเคลื่อนไหวตามจุดต่าง ๆ บนเวที การเป็นตัวละครแต่ละตัวละครที่มีความต่างกัน นั้นทำให้ผู้วิจัย ตระหนักว่าร่างกายคือเครื่องมือของนักแสดงที่สำคัญในการบอกเล่า ถ่ายทอดเรื่องราว อีกทั้งการนำ จินตนาการมาใช้ในการฝึกตัวละครที่มีความสำคัญที่สุด

โดยส่วนของผู้ชมมีการประเมินผลจากทั้งหมด 46 คน ประเมินความพึงพอใจ มีช่วงอายุ 16-24 ปี (ร้อยละ 54.35) ช่วงวัย 25-40 ปี (ร้อยละ 34.78) และ 40 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 10.87) ผล การประเมินความพึงพอใจด้านการแสดงโดยภาพรวมจากผู้ชม ผู้แสดงได้ใช้การประยุกต์การฝึกการ แสดง โดยมีการใช้จินตนาการ ร่างกายและสมาธิ จากการประเมินผลของผู้ชมและผู้ทรงวุฒิ พบว่า การใช้สมาธิในการแสดง: ผู้ชมมีความพึงพอใจมากที่สุดในการใช้สมาธิในการแสดง โดยมีร้อยละ 80.43

แสดงความพึงพอใจมากที่สุดเป็นร้อยละ 13.04 และพึงพอใจปานกลางร้อยละ 6.52

การใช้จินตนาการเพื่อถ่ายทอดอารมณ์: ความพึงพอใจสูงสุดต่อการใช้จินตนาการเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 76.09 ของผู้ชมตอบว่าพึงพอใจมากที่สุด และร้อยละ 17.39 ของผู้ชมตอบว่าพึงพอใจมาก และมีความพึงพอใจปานกลางคิดเป็นร้อยละ 6.52 ของผู้ชมทั้งหมด

การใช้ร่างกายที่เหมาะสมกับบทบาท: ผู้ชมมีความพึงพอใจสูงสุดต่อการใช้ร่างกายที่เหมาะสมกับบทบาท โดยมีร้อยละ 73.91 แสดงความพึงพอใจมาก ลำดับต่อมาที่ร้อยละ 21.74% แสดงความพึงพอใจมาก และร้อยละ 4.35 แสดงความพึงพอใจปานกลาง ผลการประเมินนี้มาจากความเห็นของผู้ชมและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในการแสดงอย่างละเอียด และได้ให้คำแนะนำที่สำคัญสำหรับการพัฒนาทักษะการแสดงของนักแสดงในอนาคต ผู้ชมให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า นักแสดงสามารถถ่ายทอดถึงอารมณ์ของตัวละครได้ สามารถดึงดูดผู้ชมตลอดทั้งเรื่อง บางส่วนให้ความคิดเห็น ว่า อยากเห็นการจัดรูปแบบเวทีที่ใกล้ผู้ชมกว่านี้ และในหลายข้อคิด เห็นทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองสามารถเข้าใจตัวละคร และซ้อมด้วยกระบวนการละคร รวมถึงการเป็นตัวละครอื่นของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงเดี่ยวได้ดีมากยิ่งขึ้นในฐานะนักวิจัย การวิจัยและการวิเคราะห์นี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความเข้าใจในตัวละครและการแสดงเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างความเข้าใจในการใช้เทคนิคการแสดงที่หลากหลายเพื่อพัฒนาการตีความและการนำเสนอตัวละครในละคร ผลลัพธ์จากการศึกษานี้ยังเป็นการยืนยันถึงความสำคัญของการใช้ทฤษฎีการแสดงในการฝึกซ้อมและการพัฒนาตัวละครในศาสตร์การละคร

อภิปรายผล

การศึกษาวเคราะห์และปฏิบัติจริงในกระบวนการวิจัยนี้ได้เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้พบเจอกับความท้าทายในระหว่างการฝึกซ้อมและการทำงานร่วมกับผู้อื่นในการเป็นนักแสดงเดี่ยวที่ไม่เคยมีประสบการณ์การแสดงมาก่อน การฝึกฝนตลอดการฝึกซ้อมด้วยพลังกายและพลังใจอย่างเต็มที่เพื่อสื่อสารและถ่ายทอดตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพและชัดเจนเป็นสิ่งจำเป็น โดยนักแสดงเดี่ยวต้องสามารถถ่ายทอดความคิดและบุคลิกของตัวละครได้อย่างชัดเจนและเชื่อมโยงเรื่องราวในบทละครจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้จินตนาการและการฝึกฝนด้วยเทคนิคการแสดง เช่น แบบฝึกหัด Psychological Gesture และ improvisation ที่ได้รับการพัฒนาและทดลองจากนักวิจัย (ธัญญรัตน์ ประดิษฐ์แทน 2553) สามารถช่วยเสริมสร้างความสามารถของนักแสดงเดี่ยวในการเข้าถึงและนำเสนอบทบาทที่หลากหลายได้อย่างน่าเชื่อถือและมีชีวิตชีวา จากการวิจัยของเพ็ญดาว จริยะพันธุ์ (2561) และชนิสรา ศรีแผลง (2566) ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของการปลดปล่อยตัวเองอย่างมีอิสระบนเวทีและการใช้จินตนาการในการสร้างการเชื่อมต่ออารมณ์กับผู้ชม การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายและจิตใจเพื่อสร้างการแสดงที่มีผลกระทบทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งต่อผู้ชมเป็นสิ่งที่ไม่อาจมองข้ามได้ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการแสดงเดี่ยวไม่เพียงต้องการทักษะการแสดงที่หลากหลายและการเชื่อมต่อกับผู้ชมเท่านั้น แต่ยังต้องการการฝึกฝนที่เข้มงวดและความเข้าใจในการใช้ร่างกายและจิตใจเป็นเครื่องมือหลักในการสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ที่แท้จริงให้กับผู้ชม ผลลัพธ์จากการวิจัยนี้นำไปสู่การเข้าใจที่ดียิ่งขึ้นเกี่ยวกับการสร้างรูปแบบละครเวทีและ

การนำเสนอละครเดี่ยว รวมไปถึงกระบวนการฝึกนักแสดง และสิ่งที่สำคัญที่สุดของนักแสดง ต่อให้การฝึกสมาธิ จินตนาการ ร่างกายอย่างไร ถ้าขณะแสดงอยู่นักแสดงไม่เชื่อไม่รู้รู้สึกกับแก่นเรื่องและเงื่อนไขของตัวละคร ก็ไม่ทำการแสดงนั้นน่าเชื่อและเป็นธรรมชาติ

จากการจัดทำกระบวนการวิจัยนี้พบว่า มีข้อจำกัดหลายประการ ได้แก่ อันดับแรกขอบเขตของตัวอย่างการวิจัยซึ่งจำกัดเฉพาะผู้วิจัยเป็นนักแสดงเดี่ยว จึงขาดความหลากหลายของข้อมูลที่อาจได้รับจากนักแสดงหลายคนที่มีพื้นหลังและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การศึกษาในอนาคตควรพิจารณาการรวมกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์และมุมมองที่แตกต่างกันของนักแสดง เนื่องจากการมีนักแสดงจากหลากหลายพื้นหลังสามารถช่วยเพิ่มความลึกและความเข้าใจในกระบวนการฝึกซ้อมและการแสดง เทคนิคการแสดงและวิธีการสื่อสารกับผู้ชมอาจแตกต่างกันอย่างมากขึ้นอยู่กับพื้นหลังและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล การศึกษานี้จำกัดอยู่เพียงผู้วิจัยที่เป็นนักแสดงเดี่ยว จึงขาดโอกาสในการทดสอบและเปรียบเทียบวิธีการต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อการสร้างและนำเสนอตัวละครอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาในการทำกระบวนการวิจัยการศึกษาในอนาคตควรพิจารณาขยายระยะเวลาการวิจัยจะช่วยให้นักแสดงสามารถปรับปรุงและพัฒนาทักษะการแสดงอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถเพิ่มศักยภาพ รายละเอียดภายนอกและภายในแต่ละตัวละครได้มากยิ่งขึ้น การมีเวลามากขึ้นยังช่วยให้ผู้วิจัยและนักแสดงได้ทดลองกับเทคนิคการแสดงต่างๆ เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการถ่ายทอดตัวละคร

ข้อเสนอแนะ

จากผลการทำวิจัยและประสบการณ์ในการซ้อมละครเรื่อง “นอนไม่หลับ” ผู้วิจัยได้ค้นพบหลายแง่มุมที่สามารถช่วยพัฒนากระบวนการซ้อมและการนำเสนอละครเดี่ยวในอนาคตได้ การทำงานร่วมกับทีมงาน การทำละครเดี่ยวไม่ได้หมายความว่าต้องทำงานคนเดียว การมีทีมงานที่มีความเชี่ยวชาญและสามารถประสานงานกันได้ดีเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยให้การซ้อมและการนำเสนอเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ผู้ชมบางส่วนมีความต้องการให้จัดเวลา 4 ด้าน อีกทั้งละครเดี่ยวเรื่องนี้สามารถจัดเวทีแบบอิมเมอร์ซีฟ (Immersive) การปรับเปลี่ยนการจัดรูปแบบเวทีให้เป็นแบบอิมเมอร์ซีฟ โดยการจัดระยะห่างให้ผู้ชมอยู่ใกล้กับนักแสดงมากขึ้นสามารถทำให้ผู้ชมรู้สึกเข้าถึงและมีส่วนร่วมกับเรื่องราวได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้แสดงมีอิสระในการทำงานบนเวทีมากยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดของนักแสดงคือ การดูแลสุขภาพของนักแสดงนักแสดงควรให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง เนื่องจากการซ้อมที่ต่อเนื่องและการแสดงหลายครั้งอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ การรักษาความแข็งแรงและมีสติปัญญาที่ครบถ้วนจะช่วยให้การแสดงมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งการฝึกซ้อมและการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น การฝึกซ้อมเป็นประจำจะช่วยให้นักแสดงพร้อมสำหรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นบนเวที รวมถึงการออกเสียงที่ชัดเจน นักแสดงควรมีวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเกิดปัญหา เช่น อาการลื่นพื้นกัน การมีแผนสำรองจะช่วยให้สามารถดำเนินเรื่องราวไปต่อได้โดยไม่สะดุด การนำเสนอแนะเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้จะช่วยให้กระบวนการซ้อมและการนำเสนอละครเดี่ยวมีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้ผู้ชมได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สุดจากการชมละครเช่นกัน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- ตรีดาว อภัยวงศ์. (2546). *More Than Acting*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สามสี.
- นพมาศ แวงหงส์. (2558). *ปริทัศน์ศิลปการละคร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรัตน์ ดำรุง. (2557). *ละครประยุกต์ การใช้ละครเพื่อการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มัทนี รัตน์. (2546). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศิลปะการกำกับการแสดงละครเวที*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สดีใส พันธุ์โกลม. (2538). *ศิลปะของการแสดงละครสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Adler, S., & Paris, H. (2000). *Stella Adler on America's Master Playwrights*. Eugene O'Neill, Thornton Wilder, Clifford Odets, William Saroyan, Tennessee Williams, William Inge, Arthur Miller, Edward Albee. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Adler, S., & Kissel, H. (2000). *The Technique of Acting*. Bantam.
- Chekhov, M. (2002). *To the Actor: On the technique of Acting*. London: Routledge.

ระบบออนไลน์

- Cash, J. (2024). *Stanislavski System*. Retrieved from: <https://thedramateacher.com/stanislavski-system/>
- Sawoski, P. (n.d.). *The Stanislavski system Growth and Methodology*. Retrieved from: <https://bpb-us-w2.wpmucdn.com/sites.udel.edu/dist/b/8050/files/2018/06/Stanislavski.pdf>