

Chulalongkorn University

## Chula Digital Collections

---

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)


---

2023

### กระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักเรียนเพลงไทยลูกกรุงโดยใช้หลักการของลี สตรีทเบิร์กและแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

สิริจฑา รักชาติเจริญ  
คณะอักษรศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>

 Part of the [Dramatic Literature, Criticism and Theory Commons](#), and the [Film and Media Studies Commons](#)

---

#### Recommended Citation

รักชาติเจริญ, สิริจฑา, "กระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักเรียนเพลงไทยลูกกรุงโดยใช้หลักการของลี สตรีทเบิร์กและแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์" (2023). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 10586.  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10586>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

กระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุงโดยใช้หลักการของลี สตราสเบิร์กและแซน  
ฟอร์ด ไมส์เนอร์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร  
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2566

THE PROCESS OF ACTING COACHING FOR LUKKRUNG SINGERS USING THE PRINCIPLES  
OF LEE STRASBERG AND SANFORD MEISNER



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Dramatic Arts  
Department of Dramatic Arts  
FACULTY OF ARTS  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	กระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุง
โดย	โดยใช้หลักการของลี สตราสเบิร์กและแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์
สาขาวิชา	น.ส.สิริจุฑา รักชาติเจริญ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศิลปการละคร
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.จารุณี หงส์จารุ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัสนิศา ฐูปเทียน

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณะบดีคณะอักษรศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรเดช โชติอุดมพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จารุณี หงส์จารุ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัสนิศา ฐูปเทียน)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา เทพรัักษ์)

สิริจรรยา รักชาติเจริญ : กระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุงโดยใช้หลักการของลี สตราสเบิร์กและแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์. ( THE PROCESS OF ACTING COACHING FOR LUKKRUNG SINGERSUSING THE PRINCIPLES OF LEE STRASBERG AND SANFORD MEISNER) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. ดร.จารุณี หงส์จากรุ, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร.พันพิสา ฐปเทียน

วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงลูกกรุง โดยใช้หลักการและแบบฝึกหัดลี สตราสเบิร์กและแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์มาปรับใช้สำหรับการสอน โดยมีวัตถุประสงค์คือเพื่อค้นหาแนวทางการสอนการแสดงและแบบฝึกหัดทางการแสดงที่เหมาะสมในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงสำหรับนักร้อง และเพื่อให้ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องอย่างลึกซึ้ง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการในฐานครูสอนการแสดง และได้เลือกศึกษากับผู้เข้ารับวิจัยจำนวน 5 คน โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ 1) เป็นบุคคลกลุ่มเพศใดก็ได้ 2) เป็นผู้มีอายุ 18 ปีขึ้นไป 3) เป็นผู้มีพื้นฐานการร้องเพลงอยู่แล้ว 4) เป็นผู้ที่ต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลง ผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการสอนที่เน้นใช้แบบฝึกหัดของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ฝึกไว้เป็นหลัก ซึ่งมีระยะเวลาการสอนทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และเมื่อผู้เข้ารับวิจัยเรียนครบตลอดแผนการสอนแล้วจึงได้จัดคอนเสิร์ตประกอบวิทยานิพนธ์เพื่อแสดงต่อหน้าผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำข้อเสนอแนะรวมถึงแบบสอบถามจากผู้ชมมาประเมินผล ผลการวิจัยพบว่าแบบฝึกหัดและหลักการของทั้งลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ที่ผู้วิจัยนำเสนอสามารถช่วยพัฒนาผู้เข้ารับวิจัยได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยค้นพบว่าหลักการของลี สตราสเบิร์กในเรื่องของการสร้างความจริงจากภายในโดยใช้จินตนาการแห่งการร้องที่เพิ่มความทรงจำในอดีตนั้น สามารถทำให้ผู้เข้ารับการวิจัยสามารถถ่ายทอดและสื่อสารความรู้สึกออกมาได้อย่างจริงใจได้จริง รวมถึงแบบฝึกหัดการพูดซ้ำ (Repetition) ในหลักการของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ที่เน้นให้ผู้เข้ารับวิจัยอยู่กับมีสติปัจจุบันขณะแม้จะอยู่ที่สถานการณ์สมมตินั้นก็ยังสามารถทำให้ผู้เข้ารับวิจัยอยู่กับปัจจุบันขณะ (Moment) ได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาเสถียรภาพการอยู่กับปัจจุบันขณะให้มั่นคงจนสามารถนำสามารถมาใช้ได้เป็นเองโดยอัตโนมัติ การทำวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยค้นพบการที่จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดนั้นแบบฝึกหัดอย่างเดียวยังคงจะไม่พอ จะต้องขึ้นอยู่กับความตั้งใจของผู้เรียนเองเพราะพลังแห่งความตั้งใจจะส่งผลให้ผู้เรียนไม่ทำอะไรอย่างครึ่งๆ กลางๆ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างก้าวกระโดด อีกประการหนึ่งคือทักษะด้านการร้องเพลงของผู้เรียนเอง ผู้เรียนควรมีทักษะการร้องที่ดีอยู่แล้วจึงจะต่อยอดทักษะทางด้านนี้ต่อไปได้ เพราะหากยังพะวงเกี่ยวกับการร้องเพลงของตนเองอยู่ จะส่งผลทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่าสมาธิติดที่ได้โดยง่าย นอกจากนี้ครูผู้สอนจำเป็นจะต้องมีความรู้ทางด้านการแสดงที่แม่นยำเพื่อที่จะได้ฝึกผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพอันนำไปสู่การพัฒนาอย่างสูงสุด

สาขาวิชา ศิลปการละคร

ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

# # 6388515222 : MAJOR DRAMATIC ARTS

KEYWORD: Lukkrung Song, Acting for Singers, Acting Coaching for Singers, Lee Strasberg, Sanford Meisner

Sirichuta Rugchartcharoen : THE PROCESS OF ACTING COACHING FOR LUKKRUNG SINGERS USING THE PRINCIPLES OF LEE STRASBERG AND SANFORD MEISNER. Advisor: Assoc. Prof. CHARUNEE HONGCHARU, Ph.D. Co-advisor: Asst. Prof. BHANBHASSA DHUBTHIEN, Ph.D.

This thesis is about the process of acting coaching for Lukkrung singers using by the principle of Lee Strasberg and Sanford Meisner. The purposes are finding the guidelines for acting coaching and practices appropriate for expressing feelings through songs for the singers and to enable the research(s) to profoundly study the acting coaching processes for the singers. This research study was conducted by the researcher(s) as an acting coach for singers, and it studied five sampled singers with the following qualities: 1) having any gender, 2) being 18 years or older, 3) having a good singer skill and 4) desiring to improve their potentials for expressing feeling through songs. The teaching plans were designed by the researcher(s) by mainly applying the practices of Lee Strasberg and Sanford Meisner for the samples to practice. There were 12 sessions. Each session were three hours. After the samples studied according to all of the teaching plans, a concert was held as a part(s) of the thesis in order to show expert as well as to obtain suggestions returned for audiences for evaluations. According to the findings, it was found that the practices and principles of Lee Strasberg and Sanford Meisner used by the researcher(s) could effectively improve the singers. However, these were dependent on the learner's desires to improve themselves because these desires would drive them to use all of their abilities and improve themselves very effectively. Additionally, these were also dependent on the singing skills of the learners. The learners should have good singing skills in order to improve further because they would easily have conditions that were called wrong concentrations if they were still concentrate on their singing skills. Finally acting coach should have accurate knowledge in order to effectively train students to achieve their improvable goal.

Field of Study: Dramatic Arts

Academic Year: 2023

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

Co-advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

สำหรับผู้วิจัยแล้ว ผลงานการวิจัยชิ้นนี้จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีไม่ได้หากไม่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จากรุณี หงส์จากรุ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพัสสา ธูปเทียน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม เหล่าอาจารย์ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และพี่ๆ เจ้าหน้าที่ ที่ให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษมา เทพรัักษ์ ดร.วินัย พันธุรัักษ์ ที่ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยเพื่อนำคำแนะนำเหล่านั้นมาประเมินผลสำหรับงานวิจัย และการพัฒนาในอนาคต

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ครูมนัส ปิติสานต์ สำหรับการให้คำแนะนำและกำลังใจเมื่อครั้งก่อน นำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ต รวมถึงนายแพทย์วราวุธ สุมาวงศ์ คุณวรชัย ธรรมสังคิตติ และคุณประกิต อภิสารณรัักษ์ ที่ให้การสนับสนุนเรื่องการขออนุญาตนำลิขสิทธิ์เพลงมาใช้ประกอบวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่นิว ปังปอนด์ ปิงปอง แพรวา และอรรถ เป็นอย่างมากที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการเข้ารับวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งยังให้ความร่วมมืตลอดการวิจัยเป็นอย่างดีเสมอมา

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่นงๆ พี่ๆ น้องๆ ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่เข้ามาช่วยเป็นทีมงานขับเคลื่อนให้วันนำเสนอผลงานของผู้วิจัยนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณแรงสนับสนุนจากบิดา มารดา พี่ชายทั้งสองคนของผู้วิจัย รวมถึงญาติพี่น้องทุกๆ ท่านที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจอันสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถก้าวผ่านเรื่องราวที่บั่นทอน รวมถึงอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่ย่อท้อ และสุดท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณตัวเองที่ไม่ยอมแพ้ และแม้ถึงจะมีน้ำตาบ้างก็สามารถเดินหน้าสู้ต่อมาจนถึงวินาทีสุดท้ายของการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

สิริจุฑา รักชาติเจริญ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญ .....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
1.1. ที่มาและความสำคัญของปัญหา .....	1
1.2. คำถามวิจัย .....	4
1.3. วัตถุประสงค์ .....	4
1.4. สมมติฐาน .....	5
1.5. ขอบเขตการวิจัย .....	5
1.6. ระเบียบวิธีวิจัย .....	5
1.7. ขั้นตอนการวิจัย .....	6
1.8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
2.1. ประวัติและความเป็นมาของบทเพลงไทยลูกกรุง .....	8
2.2. แนวคิดเกี่ยวกับการสอนการแสดงสำหรับนักร้อง (Acting for Singers Coaching) .....	15
2.3. ประวัติ หลักการและแบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สตาสเบิร์ก .....	18



2.4. ประวัติ หลักการและแบบฝึกหัดทางการแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ .....	26
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	36
3.1. ประเภทของงานวิจัย .....	36
3.2. แหล่งข้อมูล.....	36
3.3. การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	39
3.6. ขั้นตอนการเข้าสู่กระบวนการดำเนินงานวิจัย.....	53
บทที่ 4 ผลการวิจัย .....	95
4.1. การวิเคราะห์ผลการประเมินหลักการและแบบฝึกหัดที่นำมาใช้ในกระบวนการสอน.....	96
4.2. การวิเคราะห์ผลในช่วงนำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ต .....	106
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย .....	116
บรรณานุกรม .....	120
ประวัติผู้เขียน .....	6

## บทที่ 1 บทนำ

### 1.1. ที่มาและความสำคัญของปัญหา

“เพลงลูกกรุง คือ เพลงไทยสากลประเภทหนึ่งที่บอกเล่า ถ่ายทอดความรู้สึกของคนเมืองหลวงและผู้คนในสังคมทั่วไป” (ศิริรัตน์ รางวรรณนา, 2562: 171) “เป็นกลุ่มเพลงที่ผสมผสานความเป็นไทยและสากลเข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือ มีท่วงทำนองที่พัฒนามาจากเพลงไทยเดิม คำร้องภาษากวีที่มีความสละสลวย มีวิธีการขับร้องที่เป็นเอกลักษณ์ถูกต้องชัดเจนตามอักขระวิธี” (ภาสกรณ รุ่งเรืองเดชาภักดิ์, 2563: 1) ลักษณะสำคัญของเพลงลูกกรุงคือ จะมีความพิถีพิถันในด้านการใช้ภาษาที่นำมาแต่งเป็นอย่างมาก เพราะคำร้องที่นำมาแต่งล้วนมีความประณีตมีสัมผัสนอกและสัมผัสในซ่อนไว้ในเนื้อเพลงอย่างงดงาม นอกจากนี้ยังมีการใช้โวหารภาพพจน์เปรียบเทียบสิ่งต่างๆ เพื่อให้ผู้ฟังเกิดจินตภาพภายในจิตใจอีกด้วย (วริศรา โกรทินธาคม, 2557: 86)

เพลงลูกกรุงถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น และไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปสักเพียงใด ก็ยังคงมีนักร้องและศิลปินรุ่นใหม่ ๆ นำบทเพลงลูกกรุงมาดัดแปลง และเรียบเรียงดนตรีใหม่ เพื่อนำกลับมาร้องให้เกิดความร่วมสมัยกับยุคของตนเองอยู่เสมอ ดังจะเห็นได้จาก วงดนตรีแกรนด์เอ็กซ์ วงดนตรีเยื่อไม้ ศิลปินจากค่ายเพลงแกรมมี่โกลด์ที่ขับร้องบทเพลงในอัลบั้มสุนทราภรณ์ โกลด์ซีรีส์ (พ.ศ. 2542) ธงไชย แมคอินไตย์ ที่ขับร้องบทเพลงในอัลบั้ม 100 เพลงรักไม่รู้จักจบ (พ.ศ.2543) ฯลฯ และนอกจากนี้ยังจะให้มีความเคลื่อนไหวเพลงลูกกรุงที่ร้องโดยศิลปินต้นฉบับเพื่อให้ผู้ฟังหววนคิดถึงอยู่บ่อยครั้ง รวมถึงในปัจจุบันได้มีรายการประกวดร้องเพลงที่กำหนดให้ผู้เข้าแข่งขันได้นำเฉพาะบทเพลงลูกกรุงมาใช้ในการประกวดอีกด้วย (ภาสกรณ รุ่งเรืองเดชาภักดิ์, 2563:9-11) ซึ่งบทเพลงที่ยังคงเป็นอมตะและได้รับความนิยมนำมาเรียบเรียงใหม่อยู่เสมอ ได้แก่ ขาดฉันทน์แล้วเธอจะรู้สึก ขอให้เหมือนเดิม ความรักไม่รู้จักจบ คนจะรักกัน จวบยัยจันทร์ จงรัก ทำฉลอม ทาสเทวี ทาสรัก น้ำตาแสงได้ นกขมิ้นเพียงคำเดียว พรหมลิขิต บาดหัวใจ บ้านทรายทอง ริมฝั่งน้ำ รักคุณเข้าแล้ว เรือนแพ สุขกันเถอะเรา หนามชีวิต หยาดเพชร สนามอารมณ์ เสน่หา หนึ่งหญิงสองชาย อาลัยรัก ฯลฯ (สมบัติ กิ่งกาญจนวงศ์, 2534: 125-126)

สำหรับการร้องเพลงลูกกรุง นอกจากนักร้องจะต้องมีน้ำเสียงที่ไพเราะและนุ่มนวลแล้ว ทักษะด้านสื่อสารอารมณ์เพลงไปสู่ผู้ฟังก็ถือเป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน เพราะถ้าหากมีน้ำเสียงไพเราะแต่ไม่สามารถสื่อสารไปสู่ผู้ฟังได้ก็จะส่งผลให้บทเพลงนั้น ๆ ไร้ความหมายไปโดยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตามวิธีการคัดเลือกนักร้องที่จะมารับมอบหมายให้ร้องเพลงในสมัยก่อน ขึ้นอยู่กับว่านักร้องผู้นั้นมีน้ำเสียงที่

สัมพันธ์กับอารมณ์ในบทเพลงหรือไม่ โดยครูเพลงจะเป็นผู้เลือกเพลงตามลักษณะน้ำเสียงของนักร้อง เช่น “มัทนา โมรากุล” นักร้องหญิงวงสุนทราภรณ์ มีน้ำเสียงที่ทุ้มและกังวานก็จะได้รับร้องเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าส่วน “ศรีสุตา รัชตะวรรณ” ที่มีน้ำเสียงแหลมใส ชัดเจน ก็จะได้รับร้องเพลงที่มีทำนองและเนื้อหาสนุกสนาน เป็นต้น หลังจากที่ได้คัดเลือกนักร้องที่จะมาร้องเพลงได้แล้ว ลำดับถัดมาคือนักร้องจะต้องรู้จักวิธีการฝึกถ่ายทอดอารมณ์ผ่านน้ำเสียงที่จะทำให้เพลงเกิดมิติทางด้านอารมณ์เพื่อช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกคล้อยตามอีกด้วย กล่าวคือ การลงน้ำหนักเสียงให้มีความหนักหรือแผ่ว ล้วนมีผลต่อการแสดงอารมณ์ผ่านบทเพลงทั้งสิ้น และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือนักร้องจะต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาในบทเพลงให้ได้มากที่สุดเพื่อจะได้ส่งสารไปสู่ผู้ฟังตามเจตนาของผู้แต่งได้สำเร็จ (พิชญ์สินี บำรุงนคร, 2543: 183-194)

จากข้อความข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในฐานะผู้สอนการแสดงสำหรับนักร้องว่า นอกเหนือจากวิธีการข้างต้นแล้ว จะมีวิธีการใดอีกบ้างที่จะช่วยให้นักร้องสามารถถ่ายทอดและสื่อความรู้สึกผ่านบทเพลงไทยลูกกรุงไปสู่ผู้ฟังได้อย่างลึกซึ้ง จริงใจ และเป็นธรรมชาติเมื่ออยู่บนเวที ดังนั้นผู้วิจัยจึงอยากค้นหาแนวทางการสอนการแสดงเพื่อพัฒนาศักยภาพให้กับนักร้องในด้านนี้ โดยเฉพาะ ผ่านหลักการของนักการละครในสายเดอะเมธอด (The Method Acting) ที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเรียนรู้ในห้องเรียนการแสดง หลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาศิลปการละคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังนี้

1. หลักการของลี สตราสเบิร์ก (Lee Strasberg) ซึ่งหลักการนี้จะมุ่งเน้นให้นักแสดงสร้างความจริงจากภายในโดยใช้ความทรงจำในอดีตที่นักแสดงเคยประสบมาเป็นเครื่องมือหลักในการฝึก ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าหากนักร้องจะฝึกตนเองให้ถ่ายทอดความรู้สึกได้อย่างลึกซึ้งนั้น ควรเริ่มจากการสื่อสารเรื่องราวจากประสบการณ์ของตนเองก่อน โดยผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำ (Memory Recall) จากแนวคิดนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถดึงความรู้สึกจากเหตุการณ์เก่า ๆ ของตนเองมาเทียบเคียงกับเนื้อหาในบทเพลงได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ นักร้องเข้าใจความหมายในบทเพลงได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างจริงใจและเป็นธรรมชาติ
2. หลักการของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ (Sanford Meisner) ซึ่งหลักการนี้จะเน้นให้นักแสดงฝึกตนเองให้อยู่กับปัจจุบันขณะและเชื่อมั่นในสัญชาตญาณของตนเองให้ได้มากที่สุด และเมื่อนักแสดงฝึกให้ตนเองสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะและเชื่อมั่นสัญชาตญาณของตนเองแล้ว ก็จะทำให้นักแสดงสามารถแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติถึงแม้ว่าอยู่ภายใต้สถานการณ์

สมมติก็ตาม ผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise) ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดพื้นฐานของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ จะสามารถช่วยนักร้องในส่วนนี้ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษากับผู้เข้ารับวิจัยจำนวน 5 คน โดยไม่จำกัดเพศ แต่ต้องมีอายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งเหตุผลที่ผู้วิจัยได้เลือกศึกษากับผู้เข้ารับวิจัยกลุ่มนี้คือ ผู้วิจัยเห็นว่าผู้เข้ารับวิจัยเหล่านี้เป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะแล้ว ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าอาจมีเรื่องราวและประสบการณ์ในชีวิตที่พร้อมจะถ่ายทอดผ่านบทเพลงลูกกรุงมากอยู่พอสมควร ดังนั้นการที่ผู้เข้ารับวิจัยเหล่านี้ได้เข้ามาเรียนในแผนการสอนของผู้วิจัยก็จะทำให้สามารถพัฒนาด้านการถ่ายทอดและสื่อสารความรู้สึกได้อย่างเต็มรูปแบบ นอกจากนี้ผู้เข้ารับวิจัยเหล่านี้จะต้องมีพื้นฐานด้านการร้องเพลงที่ดีอยู่แล้ว เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นหาแนวทางสำหรับการพัฒนานักร้องที่ต่อยอดหลังจากได้ฝึกทักษะด้านการร้องเพลงมาแล้ว ดังนั้นหากผู้เข้ารับวิจัยยังคงพะวงด้านการร้องอยู่จะทำให้เกิดอาการสมาธิผิดที่อันจะส่งผลให้การพัฒนาด้านการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงที่ผู้วิจัยตั้งใจไว้ลุล่วงไป ในงานวิจัยขั้นนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการสอนให้กับผู้เข้ารับวิจัยโดยมีระยะเวลาเรียนจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ซึ่งเนื้อหาที่สอนจะใช้หลักการของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์เป็นหลัก ในแผนการสอนนี้ผู้เข้ารับวิจัยจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านบทเพลงลูกกรุงทั้งหมด ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาของบทเพลงไว้ดังนี้

ก. บทเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเศร้าขมขื่น

ผู้วิจัยมองว่าเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเศร้าขมขื่นนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการตีความและการทำความเข้าใจกับเนื้อเพลงอย่างละเอียดและที่สำคัญเมื่อเข้าใจเนื้อเพลงต้องรู้จักการใช้เครื่องมือที่จะช่วยให้สามารถเข้าถึงความรู้สึกนั้นเพื่อที่จะสามารถถ่ายทอดออกมาให้ผู้ชมคล้อยตามได้ด้วย ซึ่งจากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยอยู่ในแวดวงการประกวดร้องเพลงนั้นพบว่ามึนักร้องเป็นจำนวนมากที่เมื่อต้องร้องเพลงเศร้าอย่างไพเราะ แต่กลับไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกซ่อนอยู่ในเนื้อเพลงขณะที่ร้องได้เลย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าหากผู้วิจัยได้นำบทเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเศร้าขมขื่นมาใช้เพื่อเป็นกรณีศึกษาในการหาแนวทางการสอนก็คงจะเป็นประโยชน์นานับประการ

ข. บทเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการชมธรรมชาติ

จากประสบการณ์แวดวงการประกวดร้องเพลงลูกกรุงที่ผู้วิจัยได้สัมผัสนั้นพบว่า มีนักร้องจำนวนมากที่ร้องเพลงที่เนื้อหาเกี่ยวกับการชมธรรมชาติแล้วไม่สามารถนำพาผู้ชมให้เกิดจินตภาพตามได้ เนื่องจากผู้ร้องไม่ได้คำนึงถึงเนื้อหาภายใน

เพลงและไม่สามารถเห็นภาพธรรมชาติตามที่ผู้ประพันธ์แต่งไว้ตามคำร้องได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าหากผู้เข้ารับวิจัยได้นำเพลงที่มีเนื้อหาลักษณะนี้มาฝึกและเพื่อให้ผู้วิจัยได้หาแนวทางในการสอนบทเพลงประเภทนี้ก็คงจะเป็นโอกาสที่ดีมีใช้น้อย

#### ค. บทเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคตินิยมและปรัชญาชีวิต

เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคตินิยมและปรัชญาชีวิตเป็นเพลงที่แฝงแง่คิดและคำสอนเอาไว้ให้กับผู้ฟังได้ตระหนักถึงสัจธรรมแห่งชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าการที่ผู้ร้องจะสื่อสารข้อความในเนื้อเพลงให้ผู้ชมได้ฟังและคิดตามได้นั้น ผู้ร้องจำเป็นจะต้องเข้าใจเนื้อหาในบทเพลงด้วยตนเองเสียก่อนจึงจะสามารถถ่ายทอดและทำให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกนึกคิดตามได้ ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าเพลงประเภทนี้ต้องอาศัยการตีความโดยละเอียด ซึ่งผู้วิจัยจึงมองว่าถือเป็นโอกาสที่ดีหากผู้เข้ารับวิจัยจะได้ศึกษาบทเพลงเหล่านี้ในการเรียนการสอนครั้งนี้

จากนั้นเมื่อผู้เข้ารับวิจัยเรียนครบตลอดแผนการสอนแล้ว ผู้วิจัยจึงจะจัดให้มีการแสดงคอนเสิร์ตต่อหน้าผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำข้อเสนอแนะมาเป็นข้อมูลในการประเมินผล

## 1.2. คำถามวิจัย

ในฐานะผู้สอนการแสดงสำหรับนักร้องจะนำหลักการของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ มาใช้เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถถ่ายทอดและสื่อสารความรู้สึกผ่านบทเพลงไทยลูกกรุงได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติได้หรือไม่

## 1.3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นหาแนวทางการสอนการแสดงและแบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ที่เหมาะสมสำหรับนักร้องบทเพลงไทยลูกกรุง
2. เพื่อศึกษากระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุง ผ่านหลักการของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

#### 1.4.สมมติฐาน

แนวคิดเรื่องการสร้างความจริงจากภายในโดยใช้เทคนิคการรื้อฟื้นความทรงจำของลี สตราสเบิร์ก และแนวคิดเรื่องการแสดงออกตามสัญชาตญาณด้วยความสัจจริงแม้อยู่ภายใต้สถานการณ์สมมติของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ จะช่วยให้นักร้องสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านเพลงไทยลูกกรุงได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ

#### 1.5.ขอบเขตการวิจัย

1. ศึกษาหลักการและแบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ที่เหมาะสมในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงไทยลูกกรุงสำหรับนักร้อง
2. ศึกษาการตีความผ่านบทเพลงไทยลูกกรุง
3. ศึกษากระบวนการการทำงานของผู้สอนการแสดงสำหรับนักร้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบแผนการสอนตามแบบฉบับของผู้วิจัย

#### 1.6.ระเบียบวิธีวิจัย

##### 1. การทบทวนวรรณกรรม

- 1.1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการแสดงสำหรับนักร้อง (Acting for Singer)
- 1.2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับบทเพลงไทยลูกกรุง
- 1.3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และแบบฝึกหัดทางการแสดงของ สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์
- 1.4. ศึกษางานวิจัยและที่เกี่ยวข้อง

##### 2. ลงมือปฏิบัติ

- 2.1. นำข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลมาปรับใช้และออกแบบแผนการสอน
- 2.2. สัมภาษณ์ปัญหาของผู้เข้ารับวิจัย
- 2.3. ลงมือสอนกับผู้เข้ารับวิจัย
- 2.4. จัดแสดง

- 2.5. จัดเสวนาหลังการแสดง
- 2.6. ประเมินผลและสรุป
- 2.7. จัดทำรูปเล่มวิทยานิพนธ์

### 1.7. ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินวิจัย	ระยะเวลา
คัดสรรผู้เข้ารับวิจัยที่มีคุณสมบัติเหมาะสม จำนวน 5 คน	กันยายน – ธันวาคม 2565
ทบทวนและรวบรวมข้อมูลหลักการแสดง แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และร่างแผนการสอน	กันยายน 2565 – มกราคม 2566
ยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	มกราคม 2566 (**ระยะเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลง)
สำรวจปัญหาของผู้เข้ารับวิจัยและดำเนินการสอนผ่านหลักการของ ลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ โดยใช้แบบฝึกหัด อันได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การฝึกทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation)</li> <li>2. ทำแบบฝึกหัดหรือฟื้นความทรงจำ (Memory Recall)</li> <li>3. ทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise)</li> <li>4. แบบฝึกหัดทักษะอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับนักเรียนรายบุคคล พร้อมทั้งจัดบันทึกและรวบรวมข้อมูล</li> </ol>	กุมภาพันธ์ 2566
ซ้อมก่อนแสดงจริง (Run-Through)	1 วันก่อนแสดงจริง
จัดแสดงต่อหน้าผู้ทรงคุณวุฒิ รวบรวมผล และเก็บข้อมูล เพื่อนำมาประเมินผล	17 มีนาคม 2566
สรุปผลประเมิน และจัดทำรูปเล่ม	หลังจากวันที่จัดแสดง – 31 ตุลาคม 2566

### 1.8.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้วิจัยได้เรียนรู้กระบวนการของการสอนการแสดงสำหรับนักร้องบทเพลงไทยลูกกรุงผ่านหลักการของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์
2. ผู้วิจัยได้ค้นพบแนวทางการสอนการแสดงและแบบฝึกหัดทางการแสดงของ ลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ที่เหมาะสมสำหรับนักร้องบทเพลงไทยลูกกรุง





## บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่จะนำมาเป็นส่วนประกอบให้กับงานวิจัยเรื่องกระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุง โดยใช้หลักการของลี สเตาสเบิร์กและแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์นั้น ผู้วิจัยได้จำแนกตามหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

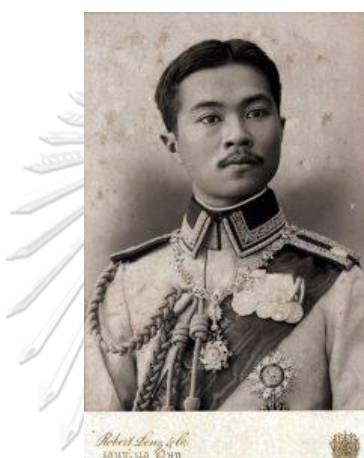
- 2.1. ประวัติและความเป็นมาของบทเพลงไทยลูกกรุง
- 2.2. แนวคิดเกี่ยวกับการสอนการแสดงสำหรับนักร้อง (Acting for Singers Coaching)
- 2.3. ประวัติ แนวคิดและแบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สเตาสเบิร์ก
- 2.4. ประวัติ แนวคิดและแบบฝึกหัดทางการแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

### 2.1. ประวัติและความเป็นมาของบทเพลงไทยลูกกรุง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของคำว่า “บทเพลงไทยลูกกรุง” แล้ว พบว่ามีนักวิจัยหลายท่านได้ให้คำนิยามของคำนี้อยู่มาก ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ว่า บทเพลงลูกกรุงนั้นจัดได้ว่าเป็นเพลงไทยสากลประเภทหนึ่ง ซึ่งได้รับความนิยมทั้งกันอย่างแพร่หลายกันในหมู่เบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomer Generation) ถึงคนในหมู่เจนเอ็กซ์ (X Generation) สำหรับประวัติและความเป็นมาของบทเพลงลูกกรุงนั้นไม่ได้มีการระบุไว้ว่าเกิดตั้งแต่ปีพุทธศักราชใดอย่างชัดเจน หากแต่มีการจดบันทึกถึงวิวัฒนาการของเพลงลูกกรุงไว้ในสมัยรัชกาลที่ 4 ครั้งที่ประเทศไทยได้มีการติดต่อกับประเทศฝั่งยุโรปและสหรัฐอเมริกา ทำให้วัฒนธรรมดนตรีของฝั่งตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลในประเทศไทย โดยเริ่มตั้งแต่มีการจ้างครูชาวฝรั่งเศสและอังกฤษมาสอนวิชาดุริยางค์ฝรั่งให้แก่ทหารแตรกองทัพไทย จากนั้นการบรรเลงแตรวงตามแบบของชาวตะวันตกก็เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทยนับจากนั้นเป็นต้นมา และผลจากกองทัพทหารแตรนี้ทำให้มีการจัดสร้างแตรวงตามมา โดยแตรวงเหล่านี้จะใช้บรรเลงนำหน้าขบวนแห่เกือบทุกงานของกองทัพซึ่งจะบรรเลงเป็นเพลงไทย เช่น คลื่นกระทบฝั่ง เพลงทะเลบัว ฯลฯ ต่อมามีการเรียกแตรวงประเภทนี้ชื่อว่า “วงโยธวาทิต” จากการผสมผสานระหว่างดนตรีตะวันตกและไทยตั้งแต่ครั้งนั้นมา ทำให้วัฒนธรรมทางดนตรีของประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ จนเกิดเพลงรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า “เพลงไทยสากล” (สมบัติ กิ่งกาญจนวงศ์, 2534: 22)

หลังจากนั้นได้มีการบันทึกว่าเมื่อครั้งที่สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิจ ได้เข้ารับราชการในกองทัพเรือหลังจากสำเร็จการศึกษาจากยุโรปได้

นิพนธ์เพลงที่ใช้สำหรับบรรเลงไว้ เช่น เพลงวอลซ์ปลื้มจิต เพลงวอลซ์เมขลา เพลงมาร์ชบริพัตร เป็นต้น จึงนับได้ว่าท่านเป็นคนไทยคนแรกที่ทรงริเริ่มการแต่งเพลงไทยโดยใช้เครื่องดนตรีตะวันตก และจากการที่ท่านได้ทรงนิพนธ์เพลงเหล่านี้ทำให้ได้รับการยกย่องว่าเป็น “บิดาแห่งเพลงไทยสากล” นับแต่นั้นเป็นต้นมา เพลงนิพนธ์ของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิจนั้นถือเป็นแนวทางในการแต่งเพลงไทยสากลได้อย่างดีเยี่ยม แต่หลังจากนั้นพระองค์ก็ได้หันมาทรงนิพนธ์เพลงเถาจนมิได้กลับไปนิพนธ์เพลงไทยสากลอีกเลย ส่งผลให้การแต่งเพลงไทยสากลในช่วงนั้นหยุดชะงักแต่นั้นเป็นต้นมา



ภาพที่ 2.1.1 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิจ

จนเมื่อปี พ.ศ. 2470 ได้มีผู้นำบทเพลงเพลงไทยสากลกลับมาแต่งขึ้นอีกครั้ง โดยเริ่มจากละครเรื่องก่อนเป็นอันดับแรก ซึ่งผู้ที่แต่งนั้นมีอยู่ 3 ท่าน ได้แก่ ประวัตติ โคอจริก (แม่แก้ว) แห่งคณะบุญนาค จวงจันทร์ จันทรคณา (พรานบุรณ) แห่งละครแม่เลื่อน และสมประสงค์ ทศนิยม (เพชรรัตน์) แห่งคณะปราโมทย์นคร เริ่มแรกเพลงไทยสากลในยุคของทั้ง 3 ท่านนี้ยังคงเป็นเพลงไทยสากลที่มีกลิ่นอายของทำนองเพลงไทยเดิมอยู่ กล่าวคือนำเนื้อร้องจากเพลงละครเรื่องที่มีทำนองสองชั้นมาใส่แทนการเอื้อน เรียกว่า “เพลงเนื้อเต็ม” หรือ “เพลงเนื้อเฉพาะ” เพลงของบุคคลทั้ง 3 นี้ได้ถูกบันทึกลงในแผ่นเสียงตรากระต่าย แห่งห้างนาย ต. เจ๊กชวนและได้รับความนิยมจากผู้คนอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะเพลงของจวงจันทร์ จันทรคณา หรือ พรานบุรณ ซึ่งมียอดการจำหน่ายสูงสุด (คีตา พญาไท, 2556: 5-6) ซึ่งเพลงที่ล้วนได้รับความนิยมและเป็นที่ยึดจกจวบจนปัจจุบันนั้น ได้แก่ เพลงจันทร์เจ้าขา เพลงขวัญของเรียม เพลงเคียงเรียม เพลงสังเรียม ฯลฯ ”



ภาพที่ 2.1.2 แผ่นเสียงตรากระต่าย แห่งห้างนาย ต. เง็กชวน ย่านบางลำพู

และเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2474 กระแสนิยมของละครร้องก็ได้เสื่อมความนิยมไป เนื่องจากมีภาพยนตร์เสียงในฟิล์มของทางตะวันตกเข้ามามีบทบาทในประเทศไทยแทน ในสมัยนั้นได้มีบริษัทที่ผลิตภาพยนตร์โดยคนไทยอยู่ 2 แห่ง ได้แก่ บริษัทศรีกรุงภาพยนตร์ของพี่น้องตระกูลสุวัต และบริษัทไทยฟิล์ม จำกัดของพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าภาณุพันธุ์ยุคล เป็นต้น (ดาวใจไพจิตร สุจริตกุล, 2555: 15) ซึ่งบริษัทศรีกรุงภาพยนตร์ของพี่น้องตระกูลสุวัตนั้นได้สร้างภาพยนตร์เสียงในฟิล์มเรื่องแรกคือ “หลงทาง” โดยมีขุนวิจิตร มาตรา เป็นผู้ประพันธ์เพลงประกอบและกำกับการแสดง ซึ่งเพลงในภาพยนตร์เรื่องนี้มีลักษณะคล้ายกับเพลงของพรานบูรณ กล่าวคือใช้ทำนองแบบเพลงไทยเดิมทั้งหมด ซึ่งทั้งหมดอยู่ 6 เพลง ได้แก่ เพลงพัดชา เพลงบัวบังใบ เพลงลาวเดินดง เพลงกุหลาบหอม(ขึ้นพลับพลา) เพลงโยสะลัม เพลงเจี้ยว (คีตา พญาไท, 2556: 54) และในปี พ.ศ. 2476 บริษัทศรีกรุงภาพยนตร์ก็ได้สร้างภาพยนตร์เรื่องถัดมาคือ “บุโสมเฝ้าทรัพย์” โดยมีเพลง “ลาที่กล้วยไม้” เป็นเพลงเอกประกอบภาพยนตร์ ซึ่งบทเพลงนี้ได้รับการประพันธ์คำร้องโดยขุนวิจิตร มาตรา และทำนองเรือโทมานิต เสนะวีณิน

#### เพลงลาที่กล้วยไม้

โอ้ว่าเจ้ากล้วยไม้เอย	ก่อนนี้เคยเป็นดอกไม้ใคร
หญิงได้เด็กแซมผม	ชายได้ดมชื่นใจ
นีกจะได้เด็ดดม	ได้สมนึกใน
มาเป็นไม้เมือง	ได้แต่ชำเลื่องไกลไกล
ให้แสนอาลัยจริงหนา	โอ้กล้วยไม้จำลาที่
โอ้กล้วยไม้เอย	ก่อนไม่เคยเป็นดอกไม้ใคร

ได้กระเช้าแล้วหนอ	ทิ้งกระเชอไนไพร
ได้ที่ทิ้งถิ่น	แปลกสิ้นเปลี่ยนใจ
มามีเจ้าของ	ก็ได้แต่มองถอนใจ
ด้วยความอาลัยเจ้านา	โ้ก้กล้วยไม้จำ ลาที

(คีตา พญาไท, 2556: 55)

บทเพลงนี้มีการบันทึกเสียงและแสดงหน้าม่านเป็นครั้งแรก จากเหตุการณ์ดังกล่าวนับได้ว่าบทเพลงลา  
ทีกกล้วยไม้ถือได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของเพลงไทยสากลในยุคต่อมา (ภาสกรณ รุ่งเรืองเดชาภักดิ์ อ่าง  
กาญจนา นาคพันธุ์, 2518) ต่อมาในปี พ.ศ. 2477 บริษัทศรีกรุงภาพยนตร์ได้ร่วมงานกับทาง  
กระทรวงกลาโหม โดยได้การสร้างภาพยนตร์ปลุกใจเรื่อง “เลือดทหารไทย” และจากการที่ได้ผลิต  
ภาพยนตร์ปลุกใจเรื่องนี้ทำให้เกิดบทเพลงไทยสากลประเภทปลุกใจ “มาร์ชเลือดทหารไทย” เกิดขึ้น  
เป็นการถัดมา

จากนั้นในปี พ.ศ. 2480 ได้เกิดนักแต่งเพลงไทยสากลร่วมด้วยเช่นกัน เนื่องจากบริษัทไทย  
ฟิล์ม จำกัด ของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าภาณุพันธุ์ยุคลได้สร้างภาพยนตร์เรื่อง “ถ่านไฟเก่า”  
โดยมีเพลงประกอบคือ “บัวขาว” ซึ่งได้ท่านผู้หญิงพวงร้อย อภัยวงศ์เป็นผู้ประพันธ์เพลงประกอบอีก  
ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาพที่ 2.1.3 ท่านผู้หญิงพวงร้อย อภัยวงศ์

### เพลงบัวขาว

เห็นบัวขาว พร้าวอยู่ ในบึงใหญ่	ดอกใบ บุปผชาติ สะอาดตา
น้ำใส ไหลกระเซ็น เห็นตัวปลา	ว่ายวน ไปมา นำเอ็นดู
หมู่กุมริน บินเวียนว่อน	ลอยร่อน คมกลื่น กลิ่นเกสร
พายเรือน้อย คล้อยเคลื่อน ในสาคร	ค้อยพาจร ห่างไป ในกลางน้ำ

บทเพลงนี้ได้ถูกขับร้องโดย แนบ เนตรานนท์ และได้รับรางวัลเพลงในเอเชีย เมื่อปี พ.ศ. 2522 จากนั้นบทเพลง “บัวขาว” ก็ได้มีผู้นำมาบันทึกเสียงใหม่หลายคน เช่น สวลี ผกาพันธุ์ จินตนา สุขสถิต ฯลฯ นอกจากเพลง “บัวขาว” แล้วยังมีอีกหนึ่งเพลงที่เป็นที่นิยมไม่แพ้กันนั่นคือเพลง “ในฝัน” ซึ่งได้รับการขับร้องจากเอื้อ สุนทรสนาน บทเพลง “ในฝัน” นี้ถือได้ว่าเป็นเพลงแจ้งเกิดของเอื้อ สุนทรสนานก็ว่าได้



ภาพที่ 2.1.4 ครูเอื้อ สุนทรสนาน

ในปี พ.ศ. 2482 เป็นปีที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ขึ้น ส่งผลให้อุตสาหกรรมภาพยนตร์ในประเทศไทยประสบปัญหาและต้องปิดตัวลงในที่สุด และเหตุจากการปิดตัวของบริษัทภาพยนตร์ไทยฟิล์มนั้น ทำให้หลวงสุขุมณัยประดิษฐ์ ได้ชักชวน เอื้อ สุนทรสนาน และเวส สุนทรจามร มาเข้ารับราชการในสังกัดกรมโฆษณาการ และได้ร่วมกันก่อตั้งวงดนตรีประจำกรมโฆษณาการขึ้นเรียกว่า “วงดนตรีกรมโฆษณาการ” หลังจากนั้นในปี พ.ศ. 2486 เมื่อเอื้อ สุนทรสนาน ได้นำวงดนตรีกรมโฆษณาการไปเล่นที่โรงภาพยนตร์ไอเดียตามคำเชิญชวนของสุรัฐ พุกกะเวส ผู้จัดการของโรงภาพยนตร์ ครูเอื้อจึงเปลี่ยนโดยใช้ชื่อว่า “สุนทราภรณ์” เนื่องจากชื่อวงดนตรีกรมโฆษณาการนั้นควรที่จะเล่นในงานราชการเท่านั้น หากนำมาเล่นข้างนอกคงจะเป็นการไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงเป็นที่รู้กันว่าหากมีงานในที่กรมโฆษณาการเล่นภายนอกจะใช้ชื่อว่า “สุนทราภรณ์” แทน

ด้วยเหตุของอุตสาหกรรมภาพยนตร์ไทยที่ซบเซาลง ผู้คนในสมัยนั้นจึงหันมาความสนใจกับละครเวทีมากขึ้น ซึ่งในยุคนี้ล้วนเกิดคณะละครขึ้นเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น “อัศวินการละคร เทพศิลป์ วิจิตรเกษม ผกาวัลลี ชื่นชุนนุมนศิลป์ ฯลฯ” ซึ่งคณะละครเวทีเหล่านี้ได้อาศัยโรงละครศาลาเฉลิมนคร ศาลาเฉลิมไทย โรงละครไทยนิยม และโรงละครศรีอยุธยาเป็นพื้นที่จัดแสดง และในการแสดงแต่ละครั้งจะต้องมีวงดนตรีบรรเลงเพลงประกอบการแสดงละครหรือจินตลีลาและการร้องเพลงสลับมาวนเพื่อเปลี่ยนฉากด้วย จากนั้นประมาณปี พ.ศ. 2496 หลังจากสงครามได้สิ้นสุดลง ละครเวทีก็เริ่มเสื่อมความนิยม เนื่องจากธุรกิจภาพยนตร์ได้กลับเข้ามาแทนที่อีกครั้ง และในยุคนี้เมื่อมีการถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องใดก็มักจะต้องมีเพลงประกอบทุกเรื่อง” (ไพฑูริย์ สำนวนภูติ, 2550: 25)

ในปี พ.ศ. 2498 จอมพล ป. พิบูลสงคราม ซึ่งดำรงตำแหน่งเป็นนายกรัฐมนตรีคนที่ 3 ของประเทศไทยในสมัยนั้นได้เปิดสถานีโทรทัศน์ช่องสี่บางขุนพรหมขึ้น ทำให้บทเพลงและบทละครในอดีตหววนคืนสู่จอโทรทัศน์อีกครั้ง ซึ่งบทเพลงและบทละครดังกล่าวที่นำมาเผยแพร่ทางโทรทัศน์ล้วนนำมาจากละครเวทีและเพลงสลับมาวนในอดีตแทบทั้งสิ้น หรือถ้าหากมีเพลงที่แต่งขึ้นใหม่ก็จะเป็นเพลงที่แต่งโดยวงดนตรีสุนทราภรณ์ ของเอื้อ สุนทรสนานเสียส่วนมาก ในยุคนี้มีรายการเพลงเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่น รายการเพลงกลมมจิตร รายการเพลงมิตรกลมมใจ รายการเพลงแห่งความหลัง เป็นต้น จนกระทั่งเมื่อปี พ.ศ. 2507 มีรายการเพลงลูกทุ่งกรุงไทยเกิดขึ้น จึงทำให้เพลงไทยสากลเริ่มแบ่งแยกออกเป็น เพลงไทยสากลประเภท “ลูกกรุง” และเพลงไทยสากลประเภท “ลูกทุ่ง” (ไพฑูริย์ สำนวนภูติ, 2550: 29-33)

แต่เดิมแล้วเพลงไทยสากลไม่ได้แยกเพลงลูกกรุงและลูกทุ่งออกจากกันอย่างชัดเจน เพียงแต่มีการเรียกเพลงของชรินทร์ นันทนาคร ธาณินทร์ อินทรเทพ สุเทพ วงศ์กำแหง และเสาวลี ผกาพันธ์ ฯลฯ ว่าเป็น “เพลงผู้ดี” ส่วนเพลงของ คำรณ สัมบุณณานนท์ ชาย เมืองสิงห์ ทูล ทองใจ พยงค์ มุกดา สุรพล สมบัติเจริญ สมยศ ทศนพันธ์ ฯลฯ ว่าเป็น “เพลงตลาด” อย่างไรก็ตามจะเห็นวิวัฒนาการการแบ่งแยกเพลงทั้ง 2 ประเภทนี้ออกจากกันอย่างชัดเจนได้จาก การประกวดแผ่นเสียงทองคำพระราชทานทั้ง 5 ครั้ง และการประกวดเพลงยอดนิยมเสาวภาศทองคำพระราชทานทั้ง 4 ครั้ง โดยการประกวดดังกล่าวได้มีการแบ่งประเภทเพลงลูกกรุงและเพลงลูกทุ่งออกจากกัน ทำให้เพลงลูกทุ่งได้ต้องแยกตัวขาดออกจากเพลงไทยสากล แต่สำหรับเพลงลูกกรุงนั้นก็ยังคงเรียกว่าเพลงไทยสากล หรือ เพลงไทยสากลประเภทลูกกรุง (สมบัติ กิ่งกาญจนวงศ์, 2534: 3-4)



เพลงลูกกรุงถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น และไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปสักเพียงใด ก็ยังคงมีนักร้องและศิลปินรุ่นใหม่ ๆ นำบทเพลงลูกกรุงมาดัดแปลง และเรียบเรียงดนตรีใหม่ เพื่อให้เกิดความร่วมสมัยกับยุคของตนเองอยู่เสมอ เช่น วงดนตรีแกรนด์เอ็กซ์ วงดนตรีเยื่อไม้ ศิลปินจากค่ายเพลงแกรมมี่โกลด์ ที่ขับร้องบทเพลงในอัลบั้มสุนทราภรณ์ โกลด์ซีรีส์ (พ.ศ. 2542) ธงไชย แมคอินไตย์ ที่ขับร้องบทเพลงในอัลบั้ม 100 เพลงรักไม่รู้จบ (พ.ศ.2543) นอกจากนี้ยังมีการจัดคอนเสิร์ตเพลงลูกกรุงที่ร้องโดยศิลปินต้นฉบับเพื่อให้ผู้ฟังหวนคิดถึงอยู่บ่อยครั้ง (ภาสกรณ รุ่งเรืองเดชาภัทร์, 2563: 9-11) ซึ่งในปัจจุบันได้มีรายการประกวดร้องเพลงที่นำบทเพลงลูกกรุงกลับมาถ่ายทอดให้กับผู้คนอีกครั้ง ซึ่งได้ใช้เพลงลูกกรุงเป็นข้อกำหนดให้ผู้เข้าแข่งขันได้นำมาร้องประชันกัน ได้แก่ รายการเดอะโกลเด้นซองเวทีเพลงเพราะ และรายการเพลงเอก เป็นต้น



ภาพที่ 2.1.5 โปสเตอร์รายการเดอะโกลเด้นซองเวทีเพลงเพราะ และรายการเพลงเอก

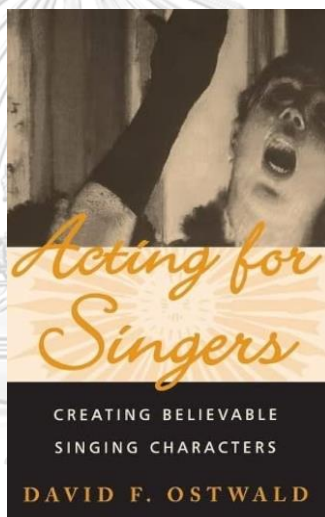
ในปัจจุบันนี้เพลงลูกกรุงได้มีการนำเพลงลูกกรุงมานำเสนอให้ดูใหม่เข้ากับยุคสมัยมากขึ้นโดยการนำเสนอดนตรีในรูปแบบใหม่แต่ยังคงคำใช้คำร้องเดิมอยู่ ดังจะเห็นได้จากรายการข้างต้นที่ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลไว้ แต่อย่างไรก็ตามการร้องก็ยังคงรูปแบบเดิมคือจะต้องมีน้ำเสียงที่นุ่มนวล สามารถเก็บลูกเอื้อนได้ครบตามเนื้อเพลง และที่สำคัญผู้ร้องจะต้องร้องให้ชัดเจนและถูกต้องตามอักขระวิธีของภาษาไทย นอกจากนี้เมื่อได้เข้าไปในรายการแล้วเกณฑ์การตัดสินตามรายการประกวดร้องเพลงไทยตอนนี้ไม่ได้วัดที่ทักษะการขับร้องเพลงอย่างเดียวแล้ว แต่มีการให้คะแนนเรื่องการถ่ายทอดและเล่า

เรื่องราวผ่านบทเพลงด้วย เพราะถ้าหากร้องเพราะแต่ไม่สามารถสื่อสารเรื่องราวหรือถ่ายทอดความรู้สึกออกไปได้ก็คงจะไม่ต่างจากหุ่นยนต์ที่ขึ้นมาร้องเพลง

## 2.2. แนวคิดเกี่ยวกับการสอนการแสดงสำหรับนักร้อง (Acting for Singers Coaching)

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการสอนการแสดงสำหรับนักร้องผู้วิจัยได้อ้างอิงจากหนังสือ “Acting for Singers: Creating Believable Singing Characters” ของ เดวิด เอฟ ออสต์เว็ลด์ (David F. Oswald) เพื่อยึดเป็นแนวทางในการประกอบแผนการสอน ได้แก่หนังสือ ซึ่งผู้วิจัยได้เขียนรายละเอียดไว้ดังต่อไปนี้

### 2.2.1. หนังสือ “Acting for Singers: Creating Believable Singing Characters”



ภาพที่ 2.2.1 หนังสือ Acting for Singers: Creating Believable Singing Characters

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เขียนโดย เดวิด เอฟ ออสต์เว็ลด์ (David F. Oswald) ซึ่งได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสร้างความเชื่อในขณะที่ร้องเพลงให้แก่ นักร้อง โดยใช้แนวคิดของการเป็นตัวละคร เป็นแนวทางและการพัฒนาศักยภาพของตนเองและผู้อื่นเพื่อให้การแสดงที่ตนต้องรับผิดชอบเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เดวิด เอฟ ออสต์เว็ลด์ ได้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นการสร้างความเชื่อในตัวละครสำหรับ นักร้องขึ้นมา 10 ประการ ดังนี้



1. ผู้ขับร้องต้องเชื่อว่าตัวละครในบทเพลงนั้นมีชีวิตอยู่จริง
2. ผู้ขับร้องต้องคิดเสมอว่าเสียงดนตรีที่อยู่ในบทเพลงเปรียบเสมือนความรู้สึกของตัวละคร
3. มนุษย์ทุกคนล้วนมีความรู้สึกภายในที่กักเก็บไว้ในใจเสมอ
4. ผู้ขับร้องควรตระหนักเสมอว่า “ฉันคือฉัน”
5. หากผู้ขับร้องไม่แสดงออกผู้ชมจะไม่มีทางรู้ว่าเราต้องการสื่ออะไร
6. ผู้ขับร้องควรคิดเสมอว่าสิ่งที่กำลังทำนั้น คือศิลปะที่มีค่าอีกชิ้นหนึ่งที่เรากำลังจะสร้างขึ้น
7. ผู้ขับร้องควรคิดเสมอว่าความเชื่อของตัวละครสามารถดึงดูดผู้ชมได้
8. ผู้ขับร้องควรคิดเสมอว่า “การเชื่อในการกระทำของตัวละครจะโน้มน้าวให้ผู้ชมเชื่อในตัวละคร แสดงออกอย่างจริงจังจะทำให้ผู้ชมมองเห็นและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้น” (แปลโดยธัญลักษณ์ บุญเรือง, 2562: 14)
9. ผู้ขับร้องควรเล่นกับรายละเอียดทุกจุดที่เกิดขึ้นในระหว่างการแสดง
10. ผู้ขับร้องไม่จำเป็นต้องสร้างความกดดันแก่ตัวเองถึงผลลัพธ์ของการแสดงที่ตนกำลังจะทำ ว่า จะดีหรือแย่กว่ารอบที่ผ่านมาหรือไม่ เนื่องจากผลลัพธ์ในการแสดงแต่ละครั้งมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมเสมอ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหลักความคิด 10 ประการของเดวิด ได้ออกแบบมาเพื่อใช้สำหรับการแสดงประเภทขับร้องโดยเฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งการแสดงรูปแบบคอนเสิร์ตและการแสดงละครเพลง ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าหากได้นำแนวคิดนี้มาปรับใช้กับแผนการสอนของงานวิจัยชิ้นนี้ก็จะประโยชน์มิใช่น้อย เพราะผู้วิจัยเชื่อว่าแนวคิด 10 ประการข้างต้นนี้จะทำให้กลุ่มตัวอย่างได้กลับมาเข้าใจหลักเกี่ยวกับการแสดงสำหรับนักร้องมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ เดวิด ยังได้กล่าวอีกว่า การแสดงในแต่ละครั้ง เราจำเป็นจะต้องทำให้ผู้ชมรู้สึกคล้อยตามไปกับเราผ่านเสียงดนตรี และความรู้สึกนึกคิดในบทเพลง การที่เราจะทำให้การแสดงหนึ่งๆ ให้สำเร็จจุล่งไปได้ด้วยดีนั้น จำเป็นต้องอาศัยความเชื่อจากภายในของเราเป็นหลักว่าเรามีความเชื่อต่อการเป็นตัวละครในบทเพลงมากน้อยเพียงใด เพราะความเชื่อถือเป็นกุญแจที่สามารถปลดล็อกความรู้สึกภายในของผู้ชมให้มีความเข้าใจถึงบทบาทและสิ่งที่ผู้แสดงต้องการจะสื่อสารมากขึ้น ดังนั้นความเชื่อจึงเป็นกุญแจที่เป็นบ่อเกิดแห่งความเข้าใจ ส่วนความเข้าใจเป็นกุญแจสำคัญแห่งความสำเร็จ

*“Believe is the key to empathy, and the empathy is the key to success”*

*(Ostwald F., 2005, p. 24)*

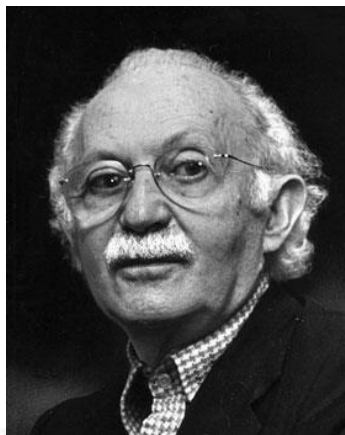
ผู้วิจัยมีความสนใจในแบบฝึกหัดที่ เดวิด ได้บันทึกไว้ ซึ่งในแต่ละแบบฝึกหัดนั้นจะมุ่งเน้นให้ตระหนักถึงสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายและจิตใจภายในของตนเอง รวมถึงปฏิกริยาการแสดงออกต่างๆ ที่สังเกตได้จากตนเองและผู้อื่น เพื่อที่จะได้นำพาตนเองไปสู่กระบวนการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการถ่ายทอดสารความรู้สึกผ่านบทเพลงไปสู่ผู้ชมได้อย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้เดวิดมีความเห็นว่าการกำหนดสถานการณ์แวดล้อม (Given Circumstance) ของตัวละครถือเป็นส่วนสำคัญที่จะกระตุ้นให้ผู้แสดงเชื่อและสามารถเข้าใจเกี่ยวกับโลกของตัวละครนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะสามารถเข้าใจได้ด้วยการตอบคำถามที่มีดังต่อไปนี้

1. เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนี้อยู่ในช่วงเวลาใด
2. ฉันอยู่ที่ไหน
3. ฉันคือใคร
4. ฉันต้องการอะไร
5. ทำไมฉันถึงต้องการสิ่งนี้
6. เมื่อสักครู่นี้เกิดอะไรขึ้น

จากคำถาม 6 ข้อข้างต้นนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าสามารถนำมาปรับใช้กับขั้นตอนการตีความสำหรับเพลงไทยลูกกรุงได้เป็นอย่างดี เพราะหากกลุ่มตัวอย่างสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้นั้นก็จะเพิ่มความเข้าใจและความหมายของการได้ร้องเพลงที่ตนเองเลือกมาได้ดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดสถานการณ์โดยตอบคำถามจากทั้ง 6 ข้อข้างต้นนั้นอาจยังไม่เพียงพอในการสร้างความเชื่อให้กับผู้ร้องได้อย่างสมบูรณ์มากนัก ดังนั้นอาจจะต้องใช้ทฤษฎีมนต์สมมติ (Magic-if) ของ คอนสแตนติน ลาฟกี (Konstantin Stanislavski) เข้ามามีส่วนร่วมด้วย โดยทฤษฎีนี้จะใช้ประโยค “I’m going to behave as if” หรือ “ฉันจะทำราวกับว่า” เป็นตัวแปรทำให้เกิดพลังแห่งจินตนาการสำหรับการสร้างความเชื่อมากขึ้น ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้ร้องได้ผสมตนเองให้เข้าไปอยู่ในโลกของตัวละครของบทเพลงได้อย่างแนบเนียนราวกับเป็นบุคคลคนเดียวกัน

## 2.3. ประวัติ หลักการและแบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สตราสเบิร์ก

### 2.3.1. ประวัติของลี สตราสเบิร์ก



ภาพที่ 2.3.1 ลี สตราสเบิร์ก (Lee Strasberg)

ลี สตราสเบิร์ก (Lee Strasberg) เกิดในวันที่ 17 พฤศจิกายน ปี ค.ศ. 1901 เป็นนักแสดง ครูสอนการแสดงและผู้กำกับชาวอเมริกัน จุดเริ่มต้นที่นำพาให้สตราสเบิร์กได้เป็นนักการละครที่มีชื่อเสียงจนทุกวันนี้คือ ในช่วงปี ค.ศ. 1923 เขาได้มีโอกาสไปดูการแสดงของคณะโรงละครศิลปะมอสโก (Moscow Arts Theatre) จากรัสเซีย ซึ่งเป็นคณะละครของสถานีสลาฟสกี (Konstantin Stanislavski) และรู้สึกเกิดความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนักแสดงทุกคนเล่นอย่างมีสมาธิและสติอยู่กับเรื่องราวบนเวทีตลอดเวลา และนอกจากนี้นักแสดงทุกคนยังไม่มีใครโดดเด่นไปกว่าใครเพราะสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครที่ตัวเองเล่นได้อย่างแท้จริง รวมถึงองค์ประกอบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า ฉากและแสดง ก็ลือไปกับการแสดงอย่างเข้ากันได้ดีตลอดทั้งเรื่อง ซึ่งแตกต่างจากการแสดงในประเทศสหรัฐอเมริกา ณ ขณะนั้นเป็นอย่างมาก สิ่งเหล่านี้ทำให้ลี สตราสเบิร์กเกิดความสนใจว่าคณะโรงละครศิลปะมอสโกสามารถฝึกนักแสดงและสร้างละครที่สมบูรณ์แบบเช่นนั้นขึ้นมาได้อย่างไร จากนั้นลี สตราสเบิร์กจึงได้เข้าไปเรียนที่อเมริกา แลบบอราทอรี เอียร์เตอร์ (American Laboratory Theatre) โดยมีริชาร์ด โบลส์ลาฟสกี (Richard Boleslavski) หนึ่งในนักแสดงและผู้นำคณะโรงละครศิลปะมอสโกมาเล่นที่นครรัฐนิวยอร์ก จากเหตุการณ์นี้ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ลี สตราสเบิร์กได้รู้จักกับการฝึกการแสดงในแบบฉบับของ “เดอะ ซิสเต็ม” (The System) และหลังจากที่เรียนจบหลักสูตรแล้ว ลี สตราสเบิร์กก็ได้ออกมาจัดตั้งคณะละครของตนเองที่มีชื่อว่า “เดอะ กรุป เอียร์เตอร์” (The Group Theatre) ร่วมกับแฮโรลด์ เคลอร์แมน (Harold Clurman) และเชอร์รีล ครอว์ฟอร์ด (Cheryl Crawford) ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมคลาสในอเมริกา แลบบอราทอรี เอียร์เตอร์ และด้วยความที่ลี สตราสเบิร์กเป็นคนไม่หยุดที่จะพัฒนาในตนเองก็ได้ต่อยอดแนวคิดจาก “เดอะ ซิสเต็ม” มาเป็นแนวคิด

ของตนเองเรียกว่า “เดอะ เมธอด” (The Method) ซึ่งถือเป็นหนึ่งในวิธีการที่ใช้ในการฝึกฝนนักแสดงกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน จนเมื่อปี ค.ศ. 1951 เมื่อเวลาผ่านไปสมาชิกของ “เดอะ กรุ๊ป เอียร์เตอร์” แต่ละคนก็มีแนวทางความคิดทางด้านการแสดงที่แตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้ต่อยอดและคิดค้นวิธีการฝึกนักแสดงตามแบบฉบับของตนเอง จึงเป็นสาเหตุให้สมาชิกของเดอะ กรุ๊ป เอียร์เตอร์ต้องแยกตัวกันในที่สุด จากนั้นลี สตราสเบิร์กก็ได้แยกออกมาตั้งสมาคมทางการแสดงโดยไม่แสวงหากำไรที่มีชื่อว่า “ดิ แอ็คเตอร์ สตูดิโอ” (The Actors Studio) ร่วมกับ เอลเลีย คาซาน (Elia Kazan) เซอริล ครอว์ฟอร์ด (Cheryl Crawford) และโรเบิร์ต ลูวิส (Robert Lewis) และเนื่องด้วยดิ แอ็คเตอร์ สตูดิโอ เป็นสมาคมที่ไม่แสวงหากำไรจึงไม่ได้มีการสร้างผลงานออกมาแต่อย่างใด จะมีเพียงก็แต่การฝึกฝนเครื่องมือให้กับนักแสดงผู้เป็นสมาชิกแบบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเท่านั้น จากนั้นในปี ค.ศ. 1982 ลี สตราสเบิร์กก็ได้เสียชีวิตลงด้วยโรคหัวใจ



ภาพที่ 2.3.2 สถานที่ The Actors Studio

### 2.3.2. หลักการของลี สตราสเบิร์ก

จากชีวประวัติของลี สตราสเบิร์ก ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในหนังสือ “A Dream of Passion” โดยลี สตราสเบิร์ก นั้นสามารถสรุปออกมาได้ว่าลี สตราสเบิร์กเป็นผู้ที่นำหลักการที่ใช้ฝึกนักแสดงอย่างเดอะซิสเต็ม (The System) ของสตานิส ลาฟสกีมาต่อยอดเป็นแบบฉบับของตนเองเรียกว่าเดอะ เมธอด (The Method) ซึ่งหลักการเดอะ เมธอด เริ่มขึ้นด้วยการตั้งคำถามต่อยอดจากเดอะ ซิสเต็มว่า เมื่อนักแสดงรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวละครและสามารถควบคุมตัวตนเองให้มีสติตลอดการแสดงแล้ว จะทำอะไรให้นักแสดงสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนั้นออกมาได้บ้าง และจะมีวิธีใดบ้างที่ให้นักแสดงสามารถเชื่อและรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวละครได้ในทุกรอบการแสดง โดยหลักการของลี สตราสเบิร์กนั้นจะเน้นให้นำความทรงจำจากประสบการณ์จริงของนักแสดงมาใช้ ซึ่งลี สตราสเบิร์กเชื่อว่าความทรงจำของมนุษย์นั้นฝังอยู่ในสมองของมนุษย์อยู่แล้ว ไม่ว่าจะป็นภาพ รสชาติ กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ ล้วนมีความทรงจำแฝงอยู่ในนั้นทั้งสิ้น ดังนั้นหากนักแสดงได้ฝึกฝนและนำกลับมาใช้ก็คงจะเป็น

ประโยชน์ต่อการแสดงไม่ใช่น้อย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลเสียตามมาเสมอหากนักแสดงเข้าไปประสบกับความทรงจำที่เจ็บปวด ความทรงจำเหล่านั้นจะกลับมาทำร้ายจิตใจนักแสดงได้อีกครั้งหากนักแสดงไม่สามารถควบคุมได้ ดังนั้นลี สตราสเบิร์กจึงให้ข้อกำหนดไว้ว่าจะต้องเป็นความทรงจำจะไม่ส่งผลร้ายกับชีวิตปัจจุบันแล้ว ซึ่งความทรงจำเหล่านั้นควรเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านไปมาแล้วอย่างน้อย 7 ปี นอกจากนี้ลี สตราสเบิร์กยังเน้นให้นักแสดงตระหนักถึงความเชื่อที่มีต่อโลกของละครด้วย กล่าวคือแม้บทที่ได้มานั้นเงื่อนไขในโลกของตัวละครอาจจะดูไม่เหมือนความจริงกับโลกที่เราอยู่สักเท่าไร แต่นักแสดงนั้นควรที่จะเคารพความจริงของโลกนั้นๆ อย่างไม่ตัดสิน เพราะนักแสดงควรน้อมรับเงื่อนไขความจริงของตัวละครทุกประการ เช่น ในโลกตัวละครที่สร้างขึ้นมาจากวิลเลียม เชกสเปียร์ จะต้องสนทนากันด้วยบทกลอน หรือในโลกของตัวละครในละครมิลลิวัลด์จะต้องสนทนากันด้วยการร้องเพลงโต้ตอบกันไปมา ฯลฯ นักแสดงก็ต้องเคารพในโลกแห่งความจริงนั้นๆ และหาวิธีที่จะสร้างความเชื่อให้กับโลกนั้นๆ ให้ได้

### 2.3.3. แบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สตราสเบิร์ก

สำหรับแบบฝึกหัดทางการแสดงของลี สตราสเบิร์กที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีดังต่อไปนี้

#### 2.3.3.1. แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation Exercise)

##### จุดประสงค์ในการทำ

ในการที่จะเข้าสู่การแสดงในแต่ละครั้งนั้น นักแสดงจำเป็นที่จะต้องเตรียมเครื่องมือของตนเองให้มีความพร้อมอยู่เสมอ ซึ่งเครื่องมือของนักแสดงนั้นแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และเสียง เป็นต้น ซึ่งนักแสดงจะสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้นจะต้องทำให้เครื่องมือต่างๆ ผ่อนคลายเสียก่อน กล่าวคือ ร่างกายต้องไม่เกร็ง จิตใจต้องว่างเปล่าโล่งสบาย เสียงจะต้องผ่อนคลาย ดังนั้นแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายเป็นสิ่งที่ลี สตราสเบิร์กให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเชื่อว่าเมื่อใดก็ตามที่ร่างกายของนักแสดงเกิด ความผ่อนคลายจะสามารถเปิดรับทุกการรอบรู้รอบตัวได้เป็นอย่างดีอันจะนำไปสู่การเกิด

ภาวะอยู่กับปัจจุบันขณะได้โดยง่าย นอกจากนี้ยังทำให้ลดอาการตื่นเต้น และความกังวลก่อนที่จะขึ้นแสดงออกไปได้อย่างดีเยี่ยม

“The purpose of the relaxation exercise is to eliminate fear, tension, and unnecessary energy, and awaken every area of the body. Without relaxation and concentration, the actor isn’t in the condition to make full use of his capacity” (Cohen Lola, 2007: 5)

#### วิธีการทำแบบฝึกหัด

การทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายนี้จะให้นักแสดงนั่งบนเก้าอี้หรือนอนราบไปกับพื้นจากนั้นให้ทิ้งร่างกายลง และสังเกตไปที่ละส่วนของร่างกายว่า มีส่วนใดเกร็งหรือไม่ หากเกร็งนักแสดงจะต้องเข้าไปรับรู้และปล่อยให้เกิดความผ่อนคลายในส่วนนั้น ๆ จากนั้นครูผู้สอนจะเป็นคนเดินเข้าไปจับส่วนต่างๆ ของร่างกายนักแสดงหากนักแสดงผ่อนคลายในส่วนนั้นๆ ครูผู้สอนจะเป็นคนบอก และนอกจากที่จะสำรวจการเกร็งของร่างกายแล้ว นักแสดงควรสังเกตว่าในขณะที่ทำนั้นมีความคิดใดไหลเข้ามากระทบกับจิตใจหรือไม่ การทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายนี้ควรเป็นแบบฝึกหัดแรกก่อนที่จะเริ่มให้นักแสดงทำก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมใดก็แล้วแต่ เพราะเมื่อนักแสดงสามารถจัดการความตึงเครียดในส่วนของร่างกายและจิตใจแล้ว จะทำให้พร้อมเปิดรับความรู้ และการลงมือทำสิ่งต่างๆ อีกมากมาย



ภาพที่ 2.3.3 ลี สตราสเบิร์กและแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย

### 2.3.3.2. แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้า (Breakfast Drink)

#### จุดประสงค์

แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้าเป็นแบบฝึกหัดที่ลี สตราสเบิร์กใช้ในการฝึกเรื่องของการรื้อฟื้นผัสสะทั้ง 5 ไม่ว่าจะเป็ น ภาพ รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งผัสสะเหล่านี้ล้วนอยู่ในความทรงจำของมนุษย์ทุกคนทั้งสิ้น นอกจากนี้ผัสสะทั้ง 5 นี้ยังช่วยให้นักแสดงสามารถดึงความรู้สึกต่างๆ กลับมาใช้ในการแสดงเป็นอย่างดีด้วย ดังนั้นแบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้าจึงเป็นอีกหนึ่งแบบฝึกหัดที่ฝึกให้นักแสดงเริ่มการรื้อฟื้นผัสสะจากสิ่งใกล้ตัว กิจวัตรประจำวันของทุกเช้า เพื่อดูว่านักแสดงสามารถรื้อฟื้นความทรงจำที่ฝังอยู่ผัสสะที่มีอยู่ของทุกวันได้หรือไม่

#### วิธีการทำแบบฝึกหัด

แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้านี้จะให้นักแสดงเลือกเครื่องดื่มที่ตนเองดื่มเป็นประจำในยามเช้าเป็นเครื่องมือที่ให้นักแสดงได้สังเกตว่าตนเองสามารถเรียกผัสสะใดกลับคืนมาได้บ้าง แล้วผัสสะต่างๆ นั้นได้นำพานักแสดงไปพบเจอหรือรู้สึกอะไร โดยวิธีการทำแบบฝึกหัดนี้คือ จะให้นักแสดงฝึกกับเครื่องดื่มจริงที่บ้านมาก่อนโดยจับการลองสังเกตโดยเริ่มจะภาพของสิ่งที่เห็นตรงหน้า จากนั้นให้ลองสังเกตและจดจำว่าเมื่อลองจับไปแล้วสิ่งเครื่องดื่มชนิดนี้ให้ความรู้สึกใด เช่น ร้อน เย็น หนัก เบา ฯลฯ จากนั้นให้ลองดมกลิ่น ฟังเสียง และลองชิมตามลำดับ จากนั้นจึงค่อยๆ วาง

เครื่องตีนั้นลงและลองถือด้วยการใช้จินตนาการดู เมื่อเข้ามาในห้องเรียน ครูผู้สอนจะอนุญาตให้นักแสดงรื้อพื้นสิ่งต่างๆ ที่ทำมาจากบ้านผ่านจินตนาการของแต่ละคนโดยละเอียด จากนั้นให้ลองสังเกตว่าสามารถเรียกผัสสะใดกลับคืนมาได้บ้าง

### 2.3.3.3. แบบฝึกหัดความต้องการ (Need Exercise)

#### จุดประสงค์

ความต้องการของตัวละครถือเป็นสิ่งสำคัญที่นักแสดงควรตระหนักเป็นอันดับต้นๆ เพราะความต้องการจะทำให้นักแสดงสามารถเป็นตัวละครได้อย่างมีมิติมากยิ่งขึ้น ซึ่งสตีเฟ่น พันธุมโกมล ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ศิลปะการแสดง (ละครสมัยใหม่) ไว้ว่า

“คนทุกคนในโลกนี้ ล้วนมีสิ่งที่ตนเองอยากได้...มีเป้าหมายในชีวิต...มีความต้องการ...เพราะนั่นคือสัญชาตญาณของการเป็นมนุษย์...ความต้องการดังกล่าว คือ สิ่งที่นักแสดงจะนำมาใช้เป็นความต้องการเอาชนะ เพื่อเพิ่มพลังให้แก่การแสดงของตนได้ทั้งสิ้น ในแง่ของนักแสดงการมีจุดมุ่งหมายที่จะเอาชนะอยู่เบื้องหลังการกระทำของเรา มิใช่เพียงแต่เป็นการเพิ่มพลังให้กับการแสดงเท่านั้น แต่ยังเป็นการทำให้การแสดงดังกล่าวมีความจริงใจภายในอีกด้วย เพราะในชีวิตจริงนั้น ไม่ว่าเราจะทำอะไร ความตั้งใจ (Intention) หรือเหตุผล (Motivation) ที่อยู่เบื้องหลังการกระทำซึ่งเป็นสิ่งผลักดันให้เกิดการกระทำนั้นๆ จะต้องมีเสมอ” (สตีเฟ่น พันธุมโกมล, 2542: 34-35)

จากข้อความดังกล่าวทำให้เห็นได้ว่าความต้องการนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งซึ่งแบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถรู้จักการหาเหตุผล (Motivation) ที่ทำให้เกิดความต้องการที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี



### วิธีการทำแบบฝึกหัด

สำหรับการทำแบบฝึกหัดความต้องการนี้ ครูผู้สอนจะกำหนด  
 โจทย์ความต้องการเป็นคำแต่ละคำมา เช่น ต้องการทำลาย ต้องการปกป้อง  
 ต้องการทำให้หลงรัก ฯลฯ จากนั้นจะให้นักแสดงจับคู่กับเพื่อนร่วมห้อง  
 และครูผู้สอนจะเป็นคนบอกโจทย์ให้กับนักแสดง จากนั้นให้นักแสดงเริ่ม  
 จากการทำท่าทางตามโจทย์ที่มาจากความรู้สึก โดยเริ่มจากอยู่กับตัวเอง  
 ก่อน เมื่อความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นอย่างลงตัวจึงค่อยๆ เริ่มหันมามีปฏิกริยา  
 กับคู่ตรงข้าม และเพิ่มระดับความต้องการกับคู่ตรงข้ามไปเรื่อย ๆ

#### 2.3.3.4. แบบฝึกหัดสถานที่ (Place Exercise)

##### จุดประสงค์

แบบฝึกหัดสถานที่ (Place Exercise) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึก  
 นักแสดงเข้าไปรู้สึกผ่านสถานที่ที่นักแสดงเป็นคนเลือกมา เพื่อให้  
 นักแสดงได้เข้าไปสำรวจถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อจะสามารถนำ  
 กลับมาใช้ในงานแสดงของตนเองได้อย่างเป็นประโยชน์

##### วิธีการทำแบบฝึกหัด

ในการทำแบบฝึกหัดสถานที่นั้น จะให้นักแสดงได้เลือกสถานที่มา  
 หนึ่งสถานที่ ซึ่งสามารถเป็นสถานที่ที่ให้ความทรงจำทางด้านลบหรือบวกก็  
 ได้ เมื่อเลือกได้แล้ว จะให้นักแสดงได้หลับตาและจินตนาการว่าได้กลับไป  
 ยืนอยู่หน้าสถานที่แห่งนั้น และลองเดินเข้าไปในสถานที่แห่งนั้น และสำรวจ  
 ว่าสามารถถึงผัสสะใดกลับมาได้บ้าง เมื่อรับรู้ถึงผัสสะต่างๆ ได้แล้ว ให้  
 สังเกตว่าผัสสะนั้นๆ ทำปฏิกริยาใดกับร่างกายและจิตใจของนักแสดง  
 อย่างไรบ้าง เมื่อเข้าไปยังสถานที่นั้นให้นักแสดงนำพาตนเองไปยังห้องต่างๆ  
 เรื่อย ๆ และค่อยๆ สังเกตตามลำดับ

### 2.3.3.5. แบบฝึกหัดรื้อฟื้นความทรงจำ (Emotional Memory Recall)

#### จุดประสงค์

แบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำนั้น ถือได้ว่าเป็นแบบฝึกหัดที่ลิสตราสเบิร์กให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเชื่อว่าความรู้สึกต่างๆ มักฝังไว้ในทุกความทรงจำของมนุษย์ การรื้อฟื้นความทรงจำนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถดึงความรู้สึกที่ผุดขึ้นจากความทรงจำเก่าๆ มาใช้ได้ ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้นล้วนเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาจากภายในอย่างแท้จริง

“Re-living a specific traumatic or joyful emotional experience is the way to access a sequence of behavior and express emotions when curtain scene are particularly demanding. The emotional memory is the actor weapon to create a complete reality on stage” (Cohen Lola, 2007: 27)

#### วิธีการทำแบบฝึกหัด

สำหรับวิธีการทำแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำนั้น นักแสดงจะต้องเลือกเหตุการณ์ที่มีผลกับชีวิตมาหนึ่งเหตุการณ์ เช่น เหตุการณ์สูญเสียของรัก เหตุการณ์ในวันที่เกิดอุบัติเหตุ เหตุการณ์ในวันที่ประกาศผลสอบเข้ามหาวิทยาลัย ฯลฯ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ล้วนต้องผ่านมาแล้วอย่างน้อย 7 ปี เพื่อช่วยให้นักแสดงสามารถจัดการกับความรู้สึกเมื่อทำแบบฝึกหัดเสร็จได้โดยที่ไม่ถึงบาดแผลไว้ เมื่อนักแสดงเลือกเหตุการณ์ได้แล้ว ให้หลับตาและจินตนาการว่าตนเองได้กลับไปในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง และลองสังเกตตัวเองว่าผัสสะใดที่เข้ามากระทบบ้าง เช่น ภาพในวันนั้นกลับมาอย่างชัดเจน ได้ยินเสียงของผู้คนหรือรถในเหตุการณ์อย่างชัดเจน ฯลฯ จากนั้นให้ลองสังเกตลึกลงไปอีกว่า เมื่อผัสสะต่างๆ เริ่มทำงานแล้วกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกใดขึ้น

## 2.4. ประวัติ หลักการและแบบฝึกหัดทางการแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

### 2.4.1. ประวัติของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์



ภาพที่ 2.4.1 แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ (Sanford Meisner)

แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ (Sanford Meisner) เกิดเมื่อวันที่ 31 สิงหาคม ค.ศ. 1905 ที่บรูคลิน มหานครรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นนักแสดงและครูสอนการแสดงชาวอเมริกัน แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์สำเร็จการศึกษาจากอีรามัส ฮอลล์ (Erasmus Hall) ในปี ค.ศ. 1923 จากนั้นได้เรียนต่อในสายดนตรีที่สถาบันดนตรีแดมแรช (The Damrosch Institute of Music) หรือจูเลียาร์ด (Juilliard) ในปัจจุบัน จุดเริ่มต้นสำหรับการที่แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์เข้ามามีบทบาทในวงการการแสดงนั้นเริ่มจากที่เขาได้เล่นละครเรื่อง “They Knew What They Wanted” ของซิดนีย์ ฮาวเวิร์ด (Sidney Howard) ผู้เขียนบทละครชาวอเมริกัน ซึ่ง ณ ขณะนั้นได้มีเธียเตอร์กิลด์ (Theatre Guild) เป็นผู้จัดสร้าง จากการที่ได้เข้ามามีบทบาทในเธียเตอร์กิลด์ทำให้แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ได้เห็นถึงบรรยากาศเกี่ยวกับการทำละครมากมายจนทำให้เขารู้ตนเองว่าชอบละครมากเหลือเกิน

ในปี ค.ศ. 1931 ได้มีผู้ปฏิรูปวงการการแสดงให้กับประเทศสหรัฐอเมริกาใหม่ 3 ท่าน นามว่า ลี สตราสเบิร์ก (Lee Strasberg) แฮโรลด์ คลอร์แมน (Harold Clurman) และเชอริล ครอว์ฟอร์ด (Cheryl Crawford) ทั้งสามท่านนี้ได้ร่วมกันก่อตั้งคณะละคร “เดอะ กรู๊ป เธียเตอร์” (The Group Theatre) โดยได้มีการคัดเลือกผู้คนที่มีความสนใจด้านการแสดงมาเป็นสมาชิกอีกจำนวน 28 คน และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ก็เป็นหนึ่งในนั้น แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ได้ร่วมเล่นละครกับทางเดอะ กรู๊ป เธียเตอร์จำนวน 12 เรื่อง ได้แก่ “The House of Connelly” และละครทุกเรื่องของคลิฟฟอร์ด โอดेट (Clifford Odets) นอกจากนี้ยังมีเรื่อง “Waiting for Lefty” ที่ร่วมกันกำกับการแสดงกับคลิฟฟอร์ด โอดेटอีกด้วย

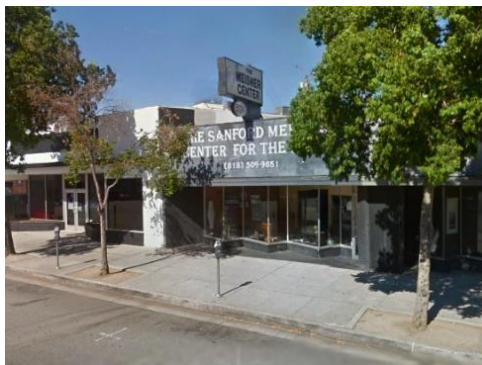


ภาพที่ 2.4.2 สมาชิกเดอะ กรุ๊ป เธียเตอร์ (The Group Theatre Member)

ในปี ค.ศ. 1933 แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ได้ตักตะกอนว่าการที่นักแสดงจะประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องสามารถอยู่กับความเป็นจริงภายใต้สภาวะแวดล้อมแห่งจินตนาการได้ (Living truthfully under imaginary circumstances) จากนั้นแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ก็ได้เริ่มใช้หลักการนี้เข้าไปสอนที่ “เดอะ เนเบอร์ฮูด เพลย์เฮาส์” (The Neighborhood Playhouse) ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนการแสดงแห่งหนึ่งในนครรัฐนิวยอร์ก

ในปี ค.ศ. 1958 แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ได้ลาออกจากเดอะ เนเบอร์ฮูด เพลย์เฮาส์ เพื่อเข้าไปเป็นผู้บริหารให้กับ “The New Talent Division” ของ ทเวนตี้ เซนจูรี ฟอกซ์ (Twentieth Century Fox) และได้ย้ายไปตั้งถิ่นฐานที่เมืองลอสแอนเจลิส (Los Angeles)

ในปี ค.ศ. 1964 – 1985 แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ได้กลับมายัง เดอะ เนเบอร์ฮูด เพลย์เฮาส์ อีกครั้ง ซึ่ง ณ ขณะนั้นได้ดำรงตำแหน่งเป็นหัวหน้าภาควิชาการละคร จากนั้นแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ และ เจมส์ คาวิล (James Carville) ก็ได้ร่วมกันก่อตั้งโรงเรียนที่มีชื่อว่า “The Meisner/Carville School of Acting” ในหมู่เกาะเบเคีย เวสอินดีส์ เมื่อโรงเรียนได้ผลตอบลัพธ์ที่ดีแล้วแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ และเจมส์ คาวิลก็ได้ทำการขยายสาขาไปยังฮอลลีวูดตอนเหนือ แคลิฟอร์เนีย และเมื่อปี ค.ศ. 1995 ก็ได้จัดตั้งให้มีโรงเรียนอีกแห่งหนึ่งคือ “เดอะ แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ เซนเตอร์” (The Sanford Meisner Centre) ซึ่งถือได้ว่าเป็นที่แรกและที่สุดทำนที่ไมส์เนอร์ได้อนุญาตให้ใช้ชื่อของตนเองเป็นชื่อโรงเรียน



ภาพที่ 2.4.3 The Sanford Meisner Centre

#### 2.4.2. หลักการของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์เชื่อว่าพื้นฐานการแสดงที่ดีนั้นคือนักแสดงจะต้องกระทำและแสดงออกมาด้วยความจริงจัง (Reality of Doing) ซึ่งมิติของการที่จะทำอย่างจริงจังได้นั้นคือนักแสดงจะต้องรู้จักการอยู่กับปัจจุบันขณะ (Moment) ให้ได้เสียก่อน ดังนั้นจึงเกิดคำว่า “การอยู่กับความเป็นจริงภายใต้สภาวะแวดล้อมแห่งจินตนาการ” (Living Truthfully under Imaginary Circumstances) ขึ้นมา ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าโลกของละครนั้นเป็นโลกแห่งจินตนาการที่เหล่าคนทำละครได้ผลิตสร้างและเนรมิตให้เกิดขึ้นจริงภายใต้เงื่อนไขสถานการณ์สมมติ ดังนั้นในฐานะนักแสดงจะอย่างไรให้โลกแห่งจินตนาการเหล่านั้นมีมิติและทำให้ดูเสมือนจริงได้ ซึ่งคำตอบก็คือเมื่อนักแสดงเข้าไปเป็นตัวละครแล้วจะต้องดำรงค้อยู่ภายใต้สถานการณ์ตรงหน้าและกระทำทุกสิ่งอย่างให้เสมือนการกระทำในชีวิตจริง ดังนั้นกระบวนการฝึกนักแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์จึงเริ่มจากการที่ให้นักแสดงได้ฝึกลองสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในของตนเองและสิ่งที่อยู่ขึ้นตรงหน้าอย่างละเอียดอ่อน เพื่อให้เกิดความสวยงามทางการแสดงที่เรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง

การอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นสิ่งที่สำคัญต่อนักแสดงเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้นักแสดงเกิดสมาธิที่แน่วแน่และไม่เกิดสภาวะสมาธิผิดที่ และเมื่อใดก็ตามที่นักแสดงเกิดภาวะสมาธิผิดที่ก็จะทำให้ภาวะตื่นตระหนก เกิดความกังวลระหว่างแสดง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวการหลักที่ล้วนเข้าไปทำลายการแสดงทั้งสิ้น ดังนั้นแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ จึงได้ตระหนักกับเรื่องนี้และคิดหลักการรวมถึงแบบฝึกหัดที่จะเข้าไปช่วยแก้ปัญหาการไม่อยู่กับปัจจุบันขณะของนักแสดงได้อย่างแท้จริง

### 2.4.3. แบบฝึกหัดทางการแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

#### 2.4.3.1. แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise)

##### จุดประสงค์

แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise) ถือเป็นแบบฝึกหัดพื้นฐานในกระบวนการฝึกการแสดงตามแบบฉบับของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ดังที่กล่าวไปในหัวข้อหลักการของไมส์เนอร์ การแสดงที่ดีนั้นนักแสดงจะต้องกระทำและแสดงออกมาด้วยความจริงจัง (Reality of Doing) ดังนั้นแบบฝึกหัดนี้จึงเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้นักแสดงได้ฝึกสังเกตด้วยการมองเห็นและฟังจากสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างแท้จริงโดยปราศจากความนึกคิดและการตัดสินใดๆ กล่าวคือทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนต้องเกิดจากสัญชาตญาณทั้งสิ้น ว่าซึ่งแบบฝึกหัดการทำซ้ำนี้จะเป็นการฝึกให้นักแสดงได้ลอง เทคนิคที่พูดตอบโต้

##### วิธีการทำ

##### ขั้นตอนที่ 1

แบบฝึกหัดการพูดซ้ำนี้มีวิธีการทำคือ จะกำหนดให้นักแสดงจับคู่กันและให้นั่งหรือยืนในตำแหน่งที่ตรงกันข้ามแต่หันหน้าเข้าหากันด้วย จากนั้นนักแสดง ก. พูดในสิ่งที่เห็นจากนักแสดง ข. และเมื่อนักแสดง ข. ได้ยินในสิ่งที่นักแสดง ก. พูดแล้วให้พูดกลับตามที่ตนเองได้ยิน ซึ่งนักแสดง ก. ก็ต้องพูดกลับไปตามที่ตนเองได้ยินเช่นกัน ไม่ใช่เพียงพูดแต่สิ่งที่ได้ยินในครั้งแรกสุด เพราะคู่ตรงข้ามอาจจะพูดผิดหรือต่างไปจากเดิมได้ทุกเมื่อ ดังนั้นไม่ว่าคู่จะพูดสิ่งใดมาก็ตามนักแสดงควรต้องฟังจริงๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักแสดงฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าสัญชาตญาณจะนำพาไปให้เห็นสิ่งใหม่

##### ตัวอย่าง

นายเขียว: เสื้อสีขาว

นายขาว: เสื้อสีขาว

นายเขียว: เสื้อสีขาว

นายขาว: เสื้อสีขาว

นายเขียว: เสื้อสีขาว

นายขาว: เสื้อสีขาว

(ในขณะนี้นายเขียวเหลือบไปเห็นสร้อยข้อมือเหล็กของนายขาวพอดี)

นายเขียว: สร้อยข้อมือเหล็ก

นายขาว: สร้อยข้อมือเหล็ก

นายเขียว: สร้อยข้อมือเหล็ก

นายขาว: สร้อยข้อมือเหล็ก

นายเขียว: สร้อยข้อมือเหล็ก

นายขาว: สร้อยข้อมือเหล็ก

## ขั้นตอนที่ 2

ในขั้นตอนที่ 2 นี้ให้นักแสดงเริ่มสังเกตคู่ตรงข้ามในระดับที่ลึกขึ้น กล่าวคือ  
ในขั้นตอนที่หนึ่งจะเป็นเพียงการพูดสิ่งที่เห็นเท่านั้น แต่ในขั้นตอนที่สองนี้  
นักแสดงจะต้องใส่กริยา (Verb) ลงไปในการพูดด้วย นอกจากนี้ยังต้องใส่สรรพ  
นาม “ฉันและเธอ” เพื่อให้ดูมีบทสนทนาซึ่งกันและกันมากขึ้น

ตัวอย่าง

นายเขียว: เธอใส่เสื้อสีแดง

นายขาว: ฉันใส่เสื้อสีแดง

นายเขียว: เธอใส่เสื้อสีแดง

นายขาว: ฉันใส่เสื้อสีแดง

นายเขียว: เธอใส่เสื้อสีแดง

นายขาว: ฉันใส่เสื้อสีแดง

(ในขณะนี้นายเขียวเหลือบไปเห็นของนายขาวใส่นาฬิกาแบรนด์เนม)

นายเขียว: เธอใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

นายขาว: ฉันใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

นายเขียว: เธอใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

นายขาว: ฉันใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

นายเขียว: เธอใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

นายขาว: ฉันใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

### ขั้นตอนที่ 3

สำหรับขั้นตอนที่ 3 จะให้นักแสดงเริ่มโต้ตอบกันโดยให้ใส่คำว่า “ใช่” เข้าไป แต่ถ้าสิ่งไหนที่รู้สึกว่ายากปฏิเสธ ให้พูดคำว่าไม่ “ใช่ได้”

ตัวอย่าง            นายเขียว: เธอใส่เสื้อสีแดง  
                           นายขาว: ใช่ ฉันใส่เสื้อสีแดง  
                           นายเขียว: สีแดง  
                           นายขาว: ใช่ สีแดง แดงมาก

(ในขณะนี้นายเขียวเหลือบไปเห็นของนายขาวใส่นาฬิกาแบรนด์เนมแต่แท้จริงแล้วไม่ใช่)

นายเขียว: เธอไม่ได้ใส่นาฬิกาแบรนด์เนม

นายขาว: ไม่ใช่ แบรนด์เนม

นายเขียว: เธอโกหก

นายขาว: ฉันโกหก ?

นายเขียว: ใช่ โกหก

นายขาว: เธอหงุดหงิด

นายเขียว: ใช่ ฉันหงุดหงิด

#### 2.4.3.2. แหยิกและไอ้ (Pinch and the Ouch)

แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ต่อยอดมาจากการทำซ้ำ ซึ่งจะชี้ให้นักแสดงเห็นและตระหนักได้ถึงสิ่งที่มีกระตุ้น (Impulsive) ทางด้านร่างกายและความรู้สึก จนทำให้เกิดการตอบสนองกลับ (Spontaneous) แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้นักแสดงเข้าใจปัจจุบันขณะ (Moment) มากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักแสดงเข้าใจความรู้สึกในการตอบสนองกลับอย่างไม่เสแสร้งแก้งทำอีกด้วย

ในคลาสของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ได้สาธิตโดยการเรียกให้นักแสดงสองคนออกมา จากนั้นให้หันหลัง จากนั้นให้นักแสดงคนใดคนหนึ่งลองเข้าไปหยิกส่วนใดก็ได้บนร่างกายของนักแสดงคนที่สอง จากนั้นให้ลองสังเกตปฏิกิริยาซึ่งกันและกัน



### 2.4.3.3.แบบฝึกหัดการเคาะประตู (The Knock on the door)

#### จุดประสงค์

แบบฝึกหัดนี้เป็นการต่อยอดจากการทำซ้ำ (Repetition) โดยจะทำการทำซ้ำมาต่อยอดให้เกิดเป็นชิ้นมากขึ้น และทำให้นักแสดงเห็นว่าเมื่อนักแสดงนำการทำซ้ำมาใช้กับสถานการณ์ตรงหน้าจะเกิดสิ่งใดขึ้น แบบฝึกหัดนี้จะสอนให้นักแสดงมีสมาธิจดจ่ออยู่กับคู่เล่น และสามารถรับ-ส่งกันได้อย่างเป็นธรรมชาติ

#### วิธีการทำ

ในกระบวนการทำแบบฝึกหัดนี้จะสร้างโลกสมมติขึ้นมา 2 ฝั่ง คือ “ในห้อง” และ “นอกห้อง” โดยทั้งสองฝั่งนี้มีประตูคอยกั้นกลางเอาไว้ จากนั้นให้นักแสดงตกลงกันว่าใครจะเป็นคนที่อยู่ในห้อง และใครจะเป็นผู้ที่อยู่นอกห้อง เมื่อตกลงกันได้แล้วให้คนที่อยู่ในเตรียมกิจกรรมที่จะทำมาหนึ่งอย่าง ซึ่งกิจกรรมนั้นต้องมีความเข้มข้นมากพอที่จะต้องทำให้สำเร็จ เช่น เขียนจดหมายถึงเพื่อนสนิทที่กำลังจะออกเดินทางไปต่างประเทศอีก 2 ชั่วโมงนี้ เตรียมกดบัตรคอนเสิร์ตระดับโลกที่จองยากมาก ฯลฯ ส่วนคนที่อยู่นอกห้องจะต้องเตรียมเหตุการณ์มาหนึ่งเหตุการณ์ที่ทำให้อารมณ์ขึ้นหรือลงขั้นสุด เช่น กำลังหนีคนฆาตกรที่กำลังตามเขามา ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 ฯลฯ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้นักแสดงต้องใส่สถานการณ์แวดล้อมมาอย่างละเอียด เมื่อนักแสดงทั้งคู่เตรียมตัวเสร็จแล้ว ให้เริ่มแบบฝึกหัดได้โดยการที่นักแสดงคนที่ 2 เคาะประตู จนกว่านักแสดงคนที่ 1 จะเปิด ส่วนนักแสดงคนที่ 1 ต้องทำตามสัญชาตญาณของตนเองกล่าวคือ เมื่อรู้สึกว่ายากเปิด ค่อยเปิดออกมา จากนั้นให้ทั้ง 2 คนเริ่มพูดซ้ำกันไปเรื่อย ๆ จนจบ

### 2.4.3.4.แบบฝึกหัดก้าวข้ามการพูดซ้ำ (Beyond Repetition)

#### จุดประสงค์

กระบวนการก้าวข้ามการพูดซ้ำ (Beyond Repetition) นั้น ฌ็อง-ฌัก รูสโซว์ รัตนเมธานนท์ ได้อธิบายเกี่ยวกับจุดประสงค์ของแบบฝึกหัดนี้ ไว้ว่า “เป็นช่วงที่ต้องการให้นักแสดงได้ทำความรู้จักกับการอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง (Live Truthfully) การทำงานของสัญชาตญาณ ที่เป็นพื้นฐานสำคัญของไมส์เนอร์ เพื่อให้นักแสดงได้รู้จักความจริงของการ

กระทำ (Reality of Doing) ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการที่ใช้จินตนาการเพื่อสร้างสภาวะ  
 อารมณ์” (ณัฐพงศ์, 2562: หน้า 12)

### วิธีการทำ

ในขั้นตอนนี้จะคล้ายกับแบบฝึกหัดการเคาะประตู เพียงแต่นักแสดงทั้งสองคนไม่  
 จำเป็นต้องกำหนดกิจกรรม หรือความต้องการมาก่อนที่จะเริ่มแบบฝึกหัดเลย เพราะ  
 ในแบบฝึกหัดนี้จะให้นักแสดงเตรียมบทบาทเองโดยที่ยังไม่ต้องตีความใดๆ มาก่อน  
 ทั้งสิ้น โดยที่บทดังกล่าวจะต้องเป็นบทสนทนาระหว่างตัวละครทั้ง 2 คน โดยที่ตัว  
 ละครตัวใดตัวหนึ่งต้องการอะไรบางอย่างต่อกับตัวละครที่อยู่ตรงหน้า เช่น กำลังจะปอก  
 ผลไม้ แต่ไม่มีมีดจึงจะไปขอยืมมีดจากฝ่ายตรงข้าม ฯลฯ และเมื่อเริ่มแบบฝึกหัดแล้ว  
 ให้แยกนักแสดงทั้งสองคนจากกัน คนแรกอยู่ในห้อง และคนที่สองอยู่นอกห้อง เมื่อ  
 นักแสดงคนที่สองเคาะประตู ให้นักแสดงคนแรกออกมาเปิดและเริ่มพูดบท จากนั้น  
 ให้นักแสดงคนที่ 2 ทำการพูดซ้ำ ให้นักแสดงทั้ง 2 สังเกตแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นเมื่อได้  
 ยินคำพูดจากอีกฝ่าย จากนั้นให้พูดประโยคถัดไปตามแรงกระตุ้นนั้น

ตัวอย่าง นายเชียว: สวัสดี คุณมีมีดปอกผลไม้ไหม ?

นายขาว: สวัสดี ฉันมีมีดปอกผลไม้ไหม ?

นายเชียว: ใช่ คุณมีมีดปอกผลไม้ไหม

(เมื่อประโยคนี้เริ่มมีแรงกระตุ้นให้นายขาวพูดประโยคถัดไป นายขาวถึงจะสามารถ  
 พูดได้)

นายขาว: คุณจะเอาไปทำอะไร

นายเชียว: ฉันจะเอาไปทำอะไร ?

นายขาว: ใช่ ฉันถามว่า คุณจะเอาไปทำอะไร

นายเชียว: ฉันจะเอาไปปอกผลไม้

นายขาว: ปอกผลไม้

นายเชียว: ใช่! ปอกผลไม้

นายขาว: เธอตะคอกใส่ฉัน

นายเชียว: ใช่! ฉันตะคอกใส่เธอและเธอโกรธ

นายขาว: ใช่ ฉันโกรธ

จากตัวอย่างดังกล่าว สิ่งสำคัญที่นักแสดงควรคำนึงคือการฟังเพื่อหาแรงกระตุ้นใน  
ฐานะตัวละครที่ทำให้อยากจะทำอะไรต่อไปข้างหน้า

#### 2.4.3.5. ขั้นตอนในการเตรียมสภาวะอารมณ์และการตีความ (Preparation)

แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้เป็นอย่างมาก เพราะสิ่งที่ไม่ควรทำ  
ในการแสดงโดยเด็ดขาดคือ การที่นักแสดงเข้าฉากด้วยความรู้สึกที่ว่างเปล่า ซึ่งนักแสดง  
จะต้องตีความและเตรียมตัวมาเป็นอย่างดีแล้ว ขั้นตอนในการเตรียมสภาวะอารมณ์และ  
การตีความนี้ควรเกิดหลังจากที่ฝึกแบบฝึกหัดที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นอย่างดี “เมื่อ  
นักแสดงได้บทมาแล้ว นักแสดงต้องระวังการทำให้หน้าสนใจ หรือ การแสดงอารมณ์ไป  
ก่อน เพราะวิธีการเหล่านั้นอาจทำให้นักแสดงตีความไปเอง เข้าใจไปเองโดยไม่ทันได้  
สำรวจคู่แสดงตรงหน้าจนส่งผลให้ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้” (ณัฐพงศ์ รัตนเมธา  
นนท์, 2562: 25)

#### 2.4.3.6. การด้นสด (Improvisation)

ในการด้นสดของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์เป็นขั้นตอนที่ใช้ฝึกหลังจากที่นักแสดงได้  
ตีความบทที่ได้รับมาอย่างละเอียดดีแล้ว ซึ่งแบบฝึกหัดนี้จะช่วยทำให้นักแสดงสามารถ  
จดจ่ออยู่กับคู่แสดงและตอบสนองด้วยสัญชาตญาณอย่างเป็นธรรมชาติภายใต้การเป็นตัว  
ละคร ซึ่งแบบฝึกหัดการด้นสดของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์นั้นจะเหมือนกันกับแบบฝึกหัด  
การเคาะประตูทุกประการ ต่างกันเพียงให้เปลี่ยนจากการพูดซ้ำ (Repetition) เป็นบท  
สนทนาโต้ตอบซึ่งกันและกัน โดยที่บทสนทนานั้นต้องเป็นบทสนทนาที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้  
แสดงถูกกระตุ้นจากสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า ให้พูดออกมาโดยจะมีการพูดซ้ำหรือไม่ก็ได้

#### 2.4.3.7. มนต์สมมติ: อย่างเฉพาะเจาะจง (The Magic As If: Particularization)

การใช้มนต์สมมติเป็นอีกหนึ่งวิธีของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ที่จะทำให้นักแสดงสามารถ  
เข้าไปเป็นตัวละครได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งในกระบวนการเข้าไปเป็นตัวละครนั้น นักแสดงจะต้อง  
เข้าใจเรื่องราว ความเป็นมา ความรู้สึก และเหตุผลของการกระทำที่ตัวละครตั้งใจลงมือทำ  
เสียก่อนจึงจะสามารถเชื่อในความเป็นตัวละครได้อย่างไร้เงื่อนไข ซึ่งการที่จะเข้าใจตัวละคร  
ได้นั้นมีวิธีการมากมายหลายวิธี ซึ่งหนึ่งในนั้นที่นักแสดงใช้กันโดยทั่วไปคือมนต์สมมติ คือการ  
ที่นักแสดงเข้าไปตั้งคำถามว่า “ถ้าฉันเป็นตัวละคร....ฉันจะ...” มีนักแสดงหลายคนที่มีผล

ตอบคำถามโดยใช้ตัวเองเป็นที่ตั้ง ซึ่งอาจจะไม่ถูกหลักของการใช้มนต์สมมติ ในการทำมนต์สมมตินี้นักแสดงจะต้องตอบคำถามที่เฉพาะเจาะจงมากๆ ว่าถ้าฉันเป็นตัวละครตัวนี้ โทม่าในสถานที่แบบนี้ ถูกอบรมเลี้ยงดูมาแบบนี้ ฉันจะทำอะไร ซึ่งในหลักของการใช้มนต์สมมติตามหลักการของแซนฟอร์ดนั้นจะไม่สามารถเป็นผลได้เลย หากนักแสดงไม่ให้ความสำคัญในการทำให้คำถามนั้นรู้สึกเฉพาะเจาะจงกับความรู้สึกของนักแสดงราวกับเรื่องของตัวละครได้เกิดขึ้นจริงกับตน

#### 2.4.3.8. การเป็นเจ้าของบทด้วยตัวของนักแสดงเอง (Making the Part Your Own)

สำหรับกระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่สอนให้นักแสดงได้ทำงานกับบทที่ไม่ใช่ภาษาพูดกันโดยปกติ กล่าวคือ เป็นภาษากวี เป็นภาษาในการร้องเพลง ฯลฯ ซึ่งในขั้นตอนนี้จะให้นักแสดงได้เลือกบทมาและลองทำบทนั้นให้เป็นภาษาตามแบบฉบับของตนเองที่เข้าใจง่ายที่สุด ซึ่งในการทำขั้นตอนนี้จะช่วยทำให้นักแสดงสามารถพูดบทนั้นๆ ได้ราวกับว่าเป็นเจ้าของคำพูดนั้นๆ เสียเอง

จากการที่ได้ศึกษาเรื่องราว หลักการและแบบฝึกหัดของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์โดยเข้าใจแก่นแท้แล้ว ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าแบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition) เป็นแบบฝึกหัดที่มีประโยชน์นานับประการ เนื่องจากเป็นพื้นฐานที่จะนำพาให้นักแสดงมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะและเชื่อมั่นในสัญชาตญาณของตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า การได้นำแบบฝึกหัดการทำซ้ำนี้มาเป็นหนึ่งในการสอนในแผนการสอนของผู้วิจัยนั้นก็คงจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้เข้ารับวิจัยมิใช่น้อย

### บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยเรื่องกระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุงโดยใช้หลักการของลี สตรา-สเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการสอนการแสดงที่ใช้สำหรับนักร้อง รวมถึงค้นหาแนวทางการสอนการแสดงและแบบฝึกหัดของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ที่เหมาะสมสำหรับนักร้องเพื่อใช้ในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลง มีวิธีการดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

#### 3.1. ประเภทของงานวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแผนการสอนเกี่ยวกับการแสดงสำหรับนักร้องขึ้นมาจากการทบทวนวรรณกรรมและประสบการณ์ด้านการร้องเพลงของผู้วิจัยโดยตรง จากนั้นจึงนำแผนการสอนนี้ไปทดลองใช้สอนกับผู้เข้ารับวิจัยจำนวน 5 คน

#### 3.2. แหล่งข้อมูล

##### แหล่งข้อมูลประเภทบุคคล

ในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำในฐาณะครูสอนการแสดงสำหรับนักร้อง โดยเลือกที่จะศึกษาและเก็บข้อมูลกับผู้เข้ารับวิจัยนำมาเป็นนักเรียนจำนวน 5 คน โดยเป็นผู้ที่มีทักษะในการร้องเพลงระดับปานกลางจนถึงดีมาก มีเพศที่หลากหลาย รวมถึงมีอายุอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถฝึกฝนได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้ารับวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1. เป็นชาย หญิง และบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+)
2. ต้องเป็นผู้ที่มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป
3. ต้องเป็นผู้ที่พื้นฐานการร้องเพลงอยู่แล้ว
4. เป็นผู้ที่สนใจอยากพัฒนาศักยภาพของตนเองด้านการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลง

สำหรับการค้นหาผู้ที่ จะมาเป็นผู้เข้ารับวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์ลงในสื่อโซเชียลมีเดีย ได้แก่ ช่องทางเฟซบุ๊ก และอินสตาแกรม

รวมถึงเชิญชวนคนรู้จักที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดข้างต้นมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับงานวิจัยครั้งนี้

และเมื่อได้ผู้เข้ารับวิจัยแล้วจึงพบว่าเป็นเพศชาย อายุ 25 ปี จำนวน 2 คน เพศหญิงอายุ 24 ปี จำนวน 1 คน สาวประเภทสองอายุ 49 ปี จำนวน 1 คน และเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศอายุ 25 ปี อีกจำนวน 1 คน โดยผู้เข้ารับวิจัยเหล่านี้ล้วนมีความหลากหลายทางอาชีพ มาจากสถาบันการศึกษาที่แตกต่างกัน และที่สำคัญที่สุดคือผู้เข้ารับวิจัยเหล่านี้ล้วนมีพื้นฐานการร้องเพลงกันแล้วทั้งสิ้น ซึ่งผู้วิจัยจะขอแจกแจงข้อมูลของผู้เข้ารับวิจัยไว้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1: ข้อมูลผู้เข้ารับวิจัย

รายชื่อผู้เข้ารับวิจัย	เพศ	อายุ	การศึกษา	อาชีพ ปัจจุบัน	ผลงาน การร้องเพลง
นายธนรัตน์ บุญธรรม (ปังปอนด์)	ชาย	25	สำเร็จการศึกษาระดับ ปริญญาตรีจาก วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาการประพันธ์เพลง (Music Composition)	นักศึกษา ปริญญาโท	เข้าร่วม 12 คน สุดท้ายรายการ เดอะโกลเด้นซอง เวทีเพลงเพราะ (The Golden Song) ซีซั่น 4
นายอรรถพล ผดุงกุล (อรรถ)	ชาย	25	สำเร็จการศึกษาระดับ ปริญญาตรีจาก คณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	กราฟฟิก ดีไซน์เนอร์ และนักเต้น	ร้องเพลงลงโซเชียล มีเดีย

<p>นายภูมिरัตน์ บุญธรรม (ปิงปอง)</p>	<p>ผู้มีความ หลากหลายทาง เพศ</p>	<p>25</p>	<p>สำเร็จการศึกษาระดับ ปริญญาตรีจาก วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาละครเพลง (Musical Theatre)</p>	<p>ครูสอนร้อง เพลงและ เปียโน</p>	<p>-สอนร้องเพลงที่ โรงเรียน The Echo School of Music by ครูฟ้าใส</p>
<p>นายสุพรรณพิมพ์ หรั่ง เล็ก (นิว)</p>	<p>สาวประเภท สอง</p>	<p>49</p>	<p>สำเร็จการศึกษาระดับ ปริญญาตรีจาก คณะนิเทศศาสตร์ สาขาโฆษณา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต</p>	<p>ช่างแต่งหน้า</p>	<p>- ผู้ชนะเลิศการ แข่งขันเงาเสียง พรพิมล ธรรมสาร รายการต้นดารา</p> <p>-เข้ารอบ 10 คน สุดท้ายเวทีพานาโซ นิค คาราโอเกะ ชิงกิ่ง คอนเทสต์ ประเทศไทย</p> <p>-เข้ารอบ 49 คน สุดท้าย รายการ เดอะโกลเด้นซอ งเวทีเพลงเพราะ (The Golden Song) ซีซั่น 1</p>
<p>นางสาวนวิฉัตร เสนวิรัช</p>	<p>หญิง</p>	<p>24</p>	<p>สำเร็จการศึกษาระดับ ปริญญาตรีจาก คณะศิลปศาสตร์ สาขาพัฒนาการเชิง สร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์</p>	<p>นิสิตปริญญา โท คณะอักษร ศาสตร์ ภาควิชา ศิลปการ ละคร</p>	<p>-ร้องเพลงในงาน สมาคมชาวเหนือ แห่งประเทศไทย</p> <p>-ร้องเพลงงาน คอนเสิร์ตการกุศล</p>

				สาขาการ แสดง จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	ศิลปินไม่ทั้งกัน ครั้งที่ 3
--	--	--	--	--	-----------------------------

### 3.3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการสอนการแสดงสำหรับนักเรียนโดยกำหนดระยะเวลาของการสอนไว้จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ซึ่งได้จัดระเบียบเวลาการสอนไว้ดังนี้

1. **สอนแบบกลุ่ม (ครั้งที่ 1 – 5)** ตั้งแต่เวลา 13:00 น. ถึงเวลา 16:00 น.  
สอนสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 3 ชั่วโมง  
แบ่งช่วงเวลาการสอนเป็นวันละ 1 รอบ รอบละ 3 ชั่วโมง
2. **สอนแบบส่วนตัว (ครั้งที่ 6 – 8)** เวลาสอนขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าสะดวกเวลาใด  
สอนสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 3 ชั่วโมง  
แบ่งช่วงเวลาการสอนเป็นวันละ 4 รอบ รอบละ 3 ชั่วโมง ดังนี้  
-รอบเวลา 9:00 น. ถึงเวลา 12:00 น.  
-รอบเวลา 13:00 น. ถึงเวลา 16:00 น.  
-รอบเวลา 17:00 น. ถึงเวลา 19:00 น.  
-รอบเวลา 20:00 น. ถึงเวลา 22:00 น.
3. **สอนแบบกลุ่ม (ครั้งที่ 9 – 12)** ตั้งแต่เวลา 13:00 น. ถึง 16:00 น.  
สอนสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 3 ชั่วโมง  
แบ่งช่วงเวลาการสอนเป็นวันละ 1 รอบ รอบละ 3 ชั่วโมง

รวมตลอดหลักสูตรใช้เวลาเรียน 36 ชั่วโมง/ผู้เรียนรายบุคคล

ตารางที่ 3.2: แผนการสอน

ครั้งที่	ช่วงการ สอนที่	เนื้อหาที่สอน	วัตถุประสงค์ของการสอน เนื้อหา	ระยะเวลา สอน	ประเภท การสอน
----------	-------------------	---------------	----------------------------------	-----------------	------------------



1	1	นั่งวงล้อมคุยกัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่าประวัติตัวเองพอสังเขป</li> <li>- เล่าประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิดที่สุด</li> <li>- เล่าประสบการณ์ที่ภูมิใจที่สุด</li> </ul>	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนได้ทำความรู้จักกัน	1 ชั่วโมง	กลุ่ม
	2	พูดคุยเนื้อหาเกี่ยวกับพื้นฐานการแต่งที่ถูกต้องผ่านหลักการของลีสตรีทสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์	เพื่อปูพื้นฐานด้านการแต่งที่ถูกต้อง และชี้แนะให้เห็นถึงจุดประสงค์ของแผนการสอนนี้ให้ไปในทิศทางเดียวกัน	1 ชั่วโมง	
	3	กิจกรรมละลายพฤติกรรม <ul style="list-style-type: none"> <li>- เกมส์ Yes! Lets</li> </ul>	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยสนิทกันมากขึ้น จะได้กล้าแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่เขินอายซึ่งกันและกัน	40 นาที	
		สนทนากลุ่ม	เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับวิจัยได้แสดงความคิดเห็นและถามสิ่งที่สงสัยจากการเรียน	20 นาที	
2	1	วอร์มร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ และสลับร่างกาย	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ยืดกล้ามเนื้อ และเตรียมความพร้อม	40 นาที	กลุ่ม
		นั่งวงล้อมคุยกัน ให้ผู้เข้ารับวิจัยได้คุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา	1. เพื่อวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของผู้เข้ารับวิจัยได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น 2. สร้างความสนิทสนมในหมู่ผู้เข้ารับวิจัย	20 นาที	
	2	ทำแบบฝึกหัดส่งของโนจินตนาการ	เสริมสร้างจินตนาการ	30 นาที	

		แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation Exercise)	1.เพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ	30 นาที	
	3	แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้า (Breakfast Drink)	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยรู้จักการดึง ผัสสะทั้ง5 และความทรงจำ เกี่ยวกับความรู้สึก ต่างๆ ในอดีต มาใช้ร่วมกับการตีความเพลงได้	40 นาที	
		สนทนากลุ่ม	เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ แสดงความคิดเห็นและถามสิ่งที่ สงสัยจากการเรียน	20 นาที	
3	1	กิจกรรมละลายพฤติกรรม - แบบฝึกหัดชิงบอลใน จินตนาการ	1. ละลายพฤติกรรม 2. เสริมสร้างจินตนาการ	40 นาที	กลุ่ม
		สุรียนมัสการ	เพื่อให้เกิดการยึดกล้ามเนื้อและมี สมาธิ	20 นาที	
	2	แบบฝึกหัดการผ่อนคลาย (Relaxation)	1.เพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ	30 นาที	
		แบบฝึกหัดเดินตามจุดสีดำใน จินตนาการ	1.เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยได้รู้ถึง ความสำคัญของสายตา 2.เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถ รวบรวมสมาธิไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งได้ ดีขึ้น	30 นาที	
	3	แบบฝึกหัดของแซนฟอร์ด ไมส์ เนอร์ เรื่องการทำซ้ำ (Repetition Exercise)	เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถอยู่ กับปัจจุบันขณะและรู้จักสังเกตคู่ ตรงข้าม	40 นาที	
		สนทนากลุ่ม	เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ แสดงความคิดเห็นและถามสิ่งที่ สงสัยจากการเรียน	20 นาที	

4	1	แบบฝึกหัดของแซนฟอร์ด ไมส์-เนอร์ เรื่องการทำซ้ำ (Repetition Exercise)	เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะและคู่ตรงข้าม	30 นาที	กลุ่ม
		แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)	1.เพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ	30 นาที	
	2	แบบฝึกหัดสถานที่ (Place Exercise) ของลี สตราสเบิร์ก	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัรู้จักการดึงความทรงจำเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ในอดีต มาใช้ร่วมกับการตีความเพลงได้	1 ชั่วโมง	
	3	แบบฝึกหัดความต้องการ (Need Exercise) ของลี สตราสเบิร์ก	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัรู้จักที่มาที่ไปในความต้องการของตัวละครเพื่อจะนำไปใช้ในการตีความเพลง	1 ชั่วโมง	
5	1	แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation Exercise)	1.เพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ	1 ชั่วโมง	กลุ่ม
	2	สอนเกี่ยวกับขั้นตอนการตีความผ่านบทเพลง	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัมมีวิธีแลเครื่องมือในการตีความมากยิ่งขึ้น	1 ชั่วโมง	
	3	แบบฝึกหัดหรือฟื้นความทรงจำ (Memory Emotional Recall) ของลี สตราสเบิร์ก	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัสามารถหาเรื่องราวมาเทียบเคียงได้ถูกต้อง	1 ชั่วโมง	
6	1	แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise) ของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์	เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะและรับรู้ได้ถึงสถานการณ์รอบข้าง	20 นาที	ส่วนตัว
		ตีความในบทเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเศร้าขมขื่น	เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาในบทเพลง	40 นาที	

	2	แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation Exercise)	1. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย ทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ	30 นาที	
		หาเครื่องมือเพื่อเข้าสู่ความรู้สึก ในบทเพลง	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถหา เข้าใจความรู้สึกในบทเพลง เพื่อที่จะนำมาถ่ายทอดได้เป็น อย่างดี	30 นาที	
	3	ร้องเพลงหลังจากทำแบบฝึกหัด	1. เพื่อให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและ บันทึกผล 2. เพื่อแสดงความเห็นและให้ คำแนะนำในการแก้ไข ข้อบกพร่อง	40 นาที	
		สนทนากลุ่ม	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยได้แสดง ความเห็นเกี่ยวกับการเรียนใน คาบนี้	20 นาที	
7	1	แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise) ของแซน ฟอร์ด ไมส์เนอร์	เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถอยู่ กับปัจจุบันขณะและรับรู้ได้ถึง สถานการณ์รอบข้าง	15 นาที	ส่วนตัว
		แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)	1. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย ทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ 3. ลดอาการประหม่า	30 นาที	
	2	เก็บตกบทเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าขม ขื่น	1. เพื่อติดตามและสังเกต พัฒนาการของผู้เข้ารับวิจัย 2. เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้ให้คำแนะนำ และวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่าง ตรงจุด	20 นาที	
		ตีความเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การชมธรรมชาติ	เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา ในบทเพลง	40 นาที	

	3	หาเครื่องมือเพื่อเข้าสู่ความรู้สึก ในบทเพลง	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถหา เข้าใจความรู้สึกในบทเพลง เพื่อที่จะนำมาถ่ายทอดได้เป็น อย่างดี	40 นาที	
		แสดงความคิดเห็นหลังจบคาบ เรียน	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยได้แสดง ความเห็นเกี่ยวกับการเรียนใน คาบนี้	20 นาที	
8	1	แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition)	เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถอยู่ กับปัจจุบันขณะและรับรู้ได้ถึง สถานการณ์รอบข้าง	15 นาที	ส่วนตัว
		แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)	1.เพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทางด้านร่างกายและจิตใจ 2. เสริมสร้างสมาธิ 3.ลดอาการประหม่า	30 นาที	
	2	เก็บตกเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การชมธรรมชาติ	1.เพื่อติดตามและสังเกต พัฒนาการของผู้เข้ารับวิจัย 2.เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้ให้คำแนะนำ และวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่าง ตรงจุด	20 นาที	
		ตีความในบทเพลงที่มีเนื้อหา เกี่ยวกับคตินิยมและปรัชญาชีวิต	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถหา เข้าใจความรู้สึกในบทเพลง เพื่อที่จะนำมาถ่ายทอดได้เป็น อย่างดี	40 นาที	
	3	หาเครื่องมือเพื่อเข้าสู่ความรู้สึก ในบทเพลง	เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถหา เรื่องราวมาเทียบเคียงได้ถูกต้อง	40 นาที	
9		ซ้อมย่อย		3 ชั่วโมง	กลุ่ม
10		ซ้อมย่อย		3 ชั่วโมง	กลุ่ม
11		ซ้อมใหญ่		3 ชั่วโมง	กลุ่ม
12		ซ้อมใหญ่		3 ชั่วโมง	กลุ่ม

เมื่อผู้วิจัยได้ร่างแผนการสอนเรียบร้อยแล้ว จึงได้เริ่มทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2566 โดยการสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้ารับวิจัย เช่น ประวัติส่วนตัว ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความกังวลเกี่ยวกับด้านของการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลง รวมถึงความรู้สึกหลังจากที่ทำแบบฝึกหัดทางการแสดงเพื่อนำมาประมวลผล และหาวิธีการแก้ไขปัญหาให้ผู้เข้ารับวิจัยต่อไป เมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้เรียนจบแผนการสอนแล้ว ผู้วิจัยจึงจัดให้มีการแสดงผลงานการร้องเพลงของผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนผ่านคอนเสิร์ตประกอบวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยต่อ โดยจะมีผู้ทรงคุณวุฒิได้เข้าร่วมให้ความเห็นเพื่อเห็นผลลัพธ์ของการแสดงจากมุมมองที่แตกต่าง เพื่อที่จะได้นำข้อมูลมาประเมินผลในขั้นต่อไป

ตลอดแผนการสอนนี้ผู้วิจัยได้เลือกเพลงลูกกรุงมาเป็นกรณีศึกษาเนื่องจากเพลงลูกกรุงมีคำร้องที่เป็นภาษากวี และมีเนื้อหาด้านวัฒนธรรมที่สื่อออกมาแตกต่างจากเพลงในยุคสมัยปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงคิดว่าสิ่งนี้น่าจะเป็นความท้าทายสำหรับนักร้องยุคปัจจุบันที่จะต้องทำความเข้าใจบทเพลงมากเป็นพิเศษ เพื่อที่จะสื่อสารออกมาได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาของแต่ละเพลงไว้ดังต่อไปนี้

- ก. หมวดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับชมธรรมชาติ
- ข. หมวดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเศร้าขมขื่น
- ค. หมวดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคติธรรมและปรัชญาชีวิต

จากนั้นเมื่อผู้เข้ารับวิจัยเรียนครบตลอดแผนการสอนแล้ว ผู้วิจัยจึงจัดเสนอผลงานในรูปแบบคอนเสิร์ตประกอบวิทยานิพนธ์เพื่อแสดงต่อหน้าผู้ชมและผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจะมีการสัมภาษณ์ถึงความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิหลังชมการแสดงเสร็จเพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำมาเป็นส่วนหนึ่งในการประเมินผลวิจัยขั้นถัดไป สำหรับการจัดคอนเสิร์ตประกอบวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยนั้น ผู้วิจัยได้ให้ชื่อว่า “คอนเสิร์ตละครชีวิตผ่านบทเพลงลูกกรุง” โดยต้องการสะท้อนให้ผู้ชมเห็นสังขารชีวิต ว่าชีวิตของคนเรานั้นสามารถเปรียบได้กับละครเรื่องหนึ่ง ที่มีหลากหลายมิติทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็น เศร้าใจ ลำคานใจ จรจรโลงใจ ฯลฯ ซึ่งล้วนเกิดกับทุกคนทั้งสิ้น แต่แทนที่จะเศร้าใจอย่างเดียวนั้นคงจะไม่เป็นการดี ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรที่จะยอมรับและตีแผ่รสชาติของชีวิตอย่างเข้าใจเสียดีกว่าว่า โดยผู้วิจัยได้นำส่วนหนึ่งจากแนวคิดกระบวนการการทำงานแบบละครเวทีแบบดีไวซ์ (Devised Theatre) มาสรรค์สร้างต่อยอดเพื่อทำคอนเสิร์ต โดยผู้วิจัยได้นำเรื่องราวและประสบการณ์ที่ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนได้และเปลี่ยนกันในคลาสมาต่อยอด จากนั้นก็ได้ร่วมกันเลือกเพลงที่คิดว่าเข้ากับเหล่านั้นมาร่วมกัน

เลือกเพลงที่เข้ากับหมวดเพลงที่กำหนดมาให้ ซึ่งเกณฑ์ในการเลือกเพลงนั้นผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถเลือกเพลงได้อย่างอิสระ แต่ยังคงต้องท้าทายความสามารถด้านการถ่ายทอดความรู้สึกอยู่เสมอ

### 3.4. การเลือกบทเพลงที่นำมาศึกษาของผู้เข้าร่วมวิจัย

สำหรับการคัดเลือกบทเพลงผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถเลือกเพลงที่ตนเองอยากที่จะนำมาฝึกได้อย่างอิสระ เพราะผู้วิจัยมองว่าเพลงทุกเพลงที่ผู้เข้ารับวิจัยเลือกมาล้วนมีสิ่งที่สามารถพัฒนาและต่อยอดอย่างต่อเนื่องได้เสมอ แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้กำหนดหมวดเนื้อหาของเพลงให้ผู้เข้ารับวิจัยด้วยตนเอง เช่น หมวดเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าขมขื่น หมวดเพลงที่มีเนื้อหาชมธรรมชาติ และหมวดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคตินิยมและปรัชญาชีวิต จากนั้นเมื่อผู้เข้ารับวิจัยเลือกเพลงมาแล้วผู้วิจัยจึงจะอนุมัติตามความเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยจะมองถึงทักษะการร้องเพลงว่าผู้เข้ารับวิจัยสามารถร้องเพลงนี้ได้ดีแค่ไหน รวมถึงเหตุผลและมุมมองของการนำเพลงนั้นๆ มาฝึกด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมบทเพลงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกโดยจำแนกจากหมวดต่างๆ ไว้ดังนี้

#### 3.4.1. หมวดเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าขมขื่น

##### - นายธนรัตน์ บุญธรรม (ปังปอนด์)

สำหรับธนรัตน์ได้เลือกร้องเพลง “บาดหัวใจ” ต้นฉบับโดย สุเทพ วงศ์กำแหง มาใช้ฝึกในหมวดเพลงเศร้าขมขื่น เนื่องจากได้กล่าวไว้ว่าตนเป็นคนที่ชื่นชอบเพลงนี้อยู่แล้วโดยส่วนตัว ดังนั้นจึงต้องการนำเพลงนี้มาใช้ในการฝึกฝน ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นการดีหากผู้รับการวิจัยเริ่มต้นจากความชอบในเพลง เพราะจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง อีกประการหนึ่งผู้วิจัยมองว่าบทเพลงบาดหัวใจนี้ถือเป็นบทเพลงที่มีความท้าทายสำหรับผู้รับการวิจัย เนื่องด้วยผู้รับการวิจัยเป็นคนที่มิประสบความสำเร็จด้านความรักน้อย ดังนั้นจะหาอย่างไรให้ผู้เข้ารับวิจัยท่านนี้สามารถเข้าถึงความรู้สึกในบทเพลงบาดหัวใจและสามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างลึกซึ้งปราศจากความเสแสร้งใดๆ ยิ่งไปกว่านั้นหากพูดถึงทักษะด้านการร้องเพลงผู้วิจัยมองว่าผู้รับการวิจัยเป็นคนที่ไม่น่าเสียงและทักษะด้านการร้องที่ดีอยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงคิดว่าเพลงบาดหัวใจเป็นอีกเพลงหนึ่งที่ทำให้ผู้รับการวิจัยสามารถนำมาพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงได้เป็นอย่างดี

##### - นายอรรถพล ผดุงกุล (อรรถ)

สำหรับบรรณพลได้เลือกเพลงชาติฉันแล้วเธอจะรู้สึกต้นฉบับโดย ธาณินทร์ อินทรเทพ เนื่องจากผู้รับการวิจัยได้กล่าวว่า บทเพลงนี้เป็นเพลงที่ตนรู้สึกเข้าถึงได้ง่ายและมีประสบการณ์ร่วมเป็นอย่างดี แต่ยังไม่สามารถหาวิธีการในการถ่ายทอดให้ผู้ชมรู้สึกคล้อยตามมิได้ ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยที่ผู้รับการวิจัยจะนำมาเพลงชาติฉันแล้วเธอจะรู้สึกมาฝึกในคลาสเรียนนี้ แต่อีกประการหนึ่งผู้วิจัยยังคงกังวลในเรื่องการร้องของผู้รับการวิจัยอยู่ เนื่องด้วยผู้รับการวิจัยเป็นคนที่ฝึกร้องเพลงสากลมาโดยตลอด ดังนั้นเมื่อได้มาร้องเพลงนี้ซึ่งเป็นเพลงที่มีลูกเอื้อนตามแบบฉบับลูกกรุงค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจึงมองว่าอาจเป็นปัญหาของผู้รับการวิจัยในการฝึกครั้งนี้ด้วย แต่อย่างไรก็ตามผู้รับการวิจัยก็ยังยืนยันกับผู้วิจัยว่าจะขอฝึกเพลงนี้และจะตั้งใจร้องเพลงนี้ให้ดีขึ้นได้ ซึ่งผู้วิจัยเห็นถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจของผู้รับการวิจัยในครั้งนี้ ดังนั้นจึงเห็นสมควรให้นำเพลงนี้มาฝึกฝนได้

- **นายภูมิตร์ตัน บุญธรรม (ปิงปอง)**

สำหรับภูมิตร์ตันได้เลือกร้องเพลง “บ้านทรายทอง” ต้นฉบับโดย สวลี ผกาพันธุ์ มาใช้ฝึกในหมวดเพลงเศร้าขมขื่น เนื่องจากมองว่าเนื้อหาของบทเพลงนี้มีความหมายแฝงที่ตรงกับบางมุมในชีวิตของตนเอง ซึ่งหากพูดในมุมเนื้อหาของเพลงบ้านทรายทองแล้ว ผู้วิจัยเห็นด้วยว่าเหมาะสมที่ผู้เข้ารับวิจัยจะนำมาถ่ายทอดเพราะมองว่าผู้เข้ารับวิจัยน่าจะมีประสบการณ์ที่อยากถ่ายทอดผ่านบทเพลงนี้มากอยู่ และหากพูดถึงปัญหาด้านการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงนั้นผู้เข้ารับวิจัยมักแสดงไปมากกว่าที่ตนรู้สึก และมักนึกถึงผลลัพธ์ในการแสดงเสมอ ดังนั้นการเลือกเพลงที่ผู้รับการวิจัยมีประสบการณ์ร่วมและเชื่อมโยงได้จะช่วยให้ผู้รับการวิจัยค้นพบความจริง (Truth) ในการแสดงได้ดียิ่งขึ้น

- **นายสุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิว)**

สำหรับสุพรรณพิมพ์ได้เลือกเพลงหนามชีวิต ต้นฉบับโดยเพ็ญศรี พุ่มชูศรี มาใช้ในการฝึกครั้งนี้ เนื่องด้วยผู้เข้ารับการวิจัยเป็นคนที่ชื่นชอบและฝึกร้องเพลงนี้เป็นประจำอยู่แล้ว รวมถึงมองว่าบทเพลงนี้ค่อนข้างตรงกับเรื่องราวในชีวิตของตน ผู้เข้ารับการวิจัยมองว่าเพลงนี้เป็นเพลงที่เหมาะสมแก่การฝึกในคลาสเป็นอย่างดี เนื่องด้วยยังคงมองว่าตนเองยังคงติดปัญหาเรื่องถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงอยู่ เพราะเมื่อใดก็ตามที่ร้องเพลง ตนมักจะหลุดไปมีสมาธิจดจ่อที่ทักษะการร้องมากกว่าเสมอ ซึ่งผู้วิจัยจึงเห็นด้วยหากผู้รับการวิจัยนำบทเพลงนี้มาฝึกฝน เพราะมองว่าแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในแผนการสอนครั้งนี้จะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องที่ผู้รับการวิจัยต้องการจะพัฒนาได้เป็นอย่างดี

- **นางสาวนวลฉัตร เสนววิรัช (แพรวา)**



สำหรับนวนิตรได้เลือกเพลงเส่นหา ต้นฉบับโดยสุเทพ วงศ์กำแหง มาในหมวดเพลงเศร้าขมขึ้น ผู้รับการวิจัยได้ให้เหตุผลว่าสำหรับเพลงลูกกรุงแล้ว ตนรู้สึกคุ้นเคยกับเพลงเส่นหามากที่สุด เนื่องด้วยเป็นเพลงที่ที่บ้านเปิดให้ฟังตั้งแต่ยังเด็ก ดังนั้นผู้วิจัยจึงรู้สึกสีกว่าอยากนำบทเพลงนี้มาฝึกเป็นพิเศษ แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยก็ยังคงมีความกังวลกับผู้รับการวิจัยเกี่ยวกับทักษะด้านการร้องเพลงลูกกรุงอยู่บ้าง เพราะผู้รับการวิจัยเป็นนักร้องที่ฝึกร้องเพลงสากลและเพลงไทยสากลสมัยใหม่มาโดยตลอด แต่ด้วยความที่เห็นว่าผู้รับการวิจัยเป็นคนที่มีความตั้งใจที่จะฝึกร้องเพลงลูกกรุง รวมถึงอยากที่จะพัฒนาด้านการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าเป็นการดีหากผู้รับการวิจัยได้เลือกเพลงที่ตนเองชื่นชอบก่อน จากนั้นจึงมาดูเรื่องการหาสมดุลระหว่างการร้องและการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงว่าจะสามารถฝึกไปในทิศทางใดได้บ้าง

### 3.4.2. หมวดเพลงชมธรรมชาติ

สำหรับในหมวดบทเพลงชมธรรมชาติ ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการวิจัยร่วมช่วยกันเลือกว่าอยากที่จะนำเพลงใดมาฝึกบ้าง ซึ่งเพลงในหมวดธรรมชาติที่ผู้รับการวิจัยได้เสนอมานั้น เป็นเพลงชมธรรมชาติที่ต้องร้องคู่จำนวน 2 เพลง ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก เพราะนอกจากที่จะได้ฝึกกับเพลงเดี่ยวที่เป็นการสื่อสารทางเดียวแล้ว ยังได้ฝึกในเพลงคู่ที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคู่ตรงข้ามด้วย แต่อย่างไรก็ตาม 1 ใน 5 คนนี้ จะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีคู่จำนวน 1 คน แต่ยังคงเนื้อหาที่มีความหมายในการชมธรรมชาติอยู่ ซึ่งเพลงที่ผู้เข้ารับวิจัยเลือกมาในฝึกในหมวดเพลงชมธรรมชาติมีดังต่อไปนี้

#### - นายธนรัตน์ บุญธรรม (ปังปอนด์) และนางสาวนวนิตร เสนวิรัช (แพรวา)

ธนรัตน์และนวนิตรได้เลือกเพลงนกเขาคุรอก ต้นฉบับโดยชรินทร์ นันทนาคร และเพ็ญศรี พุ่มชูศรี มาใช้ฝึก เนื่องจากทั้งคู่ได้ให้เหตุผลว่าเป็นเพลงที่ตนคิดว่าชองเสียงของตนสามารถขับร้องเพลงให้เข้ากันได้เป็นอย่างดี รวมถึงเพลงนี้เป็นเพลงที่แต่ละคนฟังมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้นจึงรู้สึกคุ้นหูเป็นอย่างมาก จึงอยากนำเพลงนี้มาใช้ฝึกในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงในหมวดชมธรรมชาติ ประการหนึ่งคือเพลงนี้เป็นเพลงที่หญิงชายได้พูดคุยหยอกเย้าถึงเรื่องความรักที่มั่นคง โดยใช้นกเขาที่ตนเห็นเป็นตัวแทนในบทสนทนา ดังนั้นทั้งคู่จึงคิดว่ามองจากเนื้อหาของเพลงแล้วสามารถนำมาใช้ฝึกในหมวดเพลงชมธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยก็เห็นด้วยกับเหตุผลกับผู้รับการวิจัยที่ให้ไว้

#### - นายอรรถพล ผดุงกุล (อรรถ) และนายสุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิว)

สำหรับการเลือกเพลงในหมวดชมธรรมชาติอรุณพลและสุพรรณพิมพ์ได้เลือกเพลง จุบเย้ยจันทร์ ต้นฉบับโดยชินทร์ นันทนาคร และสวลี ผกาพันธุ์มาใช้ฝึกในการฝึกฝน เนื่องจากมองว่าบทเพลงมีคำร้องที่ง่ายๆ และบรรยายถึงธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ซึ่งในเพลงนี้ ใช้พระจันทร์มาตัวแทนของอุปสรรคสำหรับการโปรดรีระหว่างหญิงชาย ดังนั้นทั้งคู่จึงมองว่าเพลงนี้ถือเป็นเพลงที่ทำทนายสำหรับตน เพราะนอกจากจะต้องพรรณนาให้ผู้ชมเห็น พระจันทร์แล้ว ยังต้องทำลายกำแพงความเก้อเขินที่มีซึ่งกันและกันด้วย ซึ่งอรุณพลได้กล่าว ว่ารู้สึกเกรงใจสุพรรณพิมพ์เสมอ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีอายุมากกว่าตน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่า เป็นการดีหากผู้เข้ารับวิจัยทั้งสองคนนี้จะนำเพลงจูบเย้ยจันทร์มาฝึกพร้อมกัน

#### - นายภูมिरัตน์ บุญธรรม (ปิงปอง)

สำหรับการเลือกเพลงในหมวดชมธรรมชาติ ภูมिरัตน์ได้เลือกเพลงเทพธิดาดอย ต้นฉบับโดย แพทย์หญิงพันทิวา สิริรัชตานันท์ มาใช้ฝึก เนื่องจากผู้รับการวิจัยว่าเป็นบท เพลงที่พรรณนาถึงความสวยงามของธรรมชาติบนดอยในแบบฉบับของสาวแม่ที่มีความรัก ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้เพลงนี้ยังต้องใช้จินตนาการค่อนข้างสูงในการทำให้ตนเองเห็นภาพ ตามคำร้อง เพื่อที่จะทำให้ผู้ชมเห็นภาพและคล้อยตามไปกับการเล่าเรื่องของตนในบทเพลงนี้ ได้ อีกประการหนึ่งผู้รับการวิจัยมองว่าบทเพลงนี้เป็นเพลงที่มีทำนองสนุกและให้ความสดใส และเมื่อดนตรีเหล่านั้นมากระทบตนซึ่งเป็นคนที่กำลังสนุกอยู่แล้ว ก็อาจทำให้เผลอแสดงเกิน จริง (Over Acting) โดยไม่รู้ตัว ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยกับผู้รับการวิจัยในประการนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึง มองว่าเป็นเพลงที่เหมาะสมหากผู้รับการวิจัยได้นำมาฝึก

#### 3.4.3. หมวดเพลงปรัชญาชีวิต

สำหรับเพลงในหมวดปรัชญาชีวิตผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการวิจัยได้ร้องเพลงร่วมกันทั้งหมด 5 คน เนื่องจากผู้วิจัยมองว่าเพลงลูกกรุงนั้นมีเพลงเป็นจำนวนมากที่ร้องโดยหมู่รวม ดังนั้นจึงคิดว่าผู้เข้ารับ วิจัยควรฝึกที่จะร้องเพลงหมู่รวมไว้ด้วย ซึ่งความท้าทายสำหรับการร้องเพลงหมู่รวมนี้คือ จะทำ อย่างไรให้ทั้งร้องทุกคนและองค์ประกอบทุกอย่างบนเวทีเป็นเอกภาพกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าเพลง ในหมวดปรัชญาชีวิตสามารถนำมาใช้ฝึกพร้อมกันได้ เนื่องจากเป็นบทเพลงที่มีไว้ใช้สอนหรือเตือนสติ ผู้คน ผู้วิจัยมองว่าหากเพลงนี้เกิดจากการร่วมกันถ่ายทอดจากนักร้องหลายๆ คน ก็จะสามารถทำให้เกิดข้อคิดที่ว่าคนเราทุกคนล้วนแตกต่างกันเสมอ แต่ไม่ว่าจะแตกต่างกันสักเพียงใดก็สามารถใช้คติ ธรรมเดียวกันในการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกให้ผู้รับวิจัยได้นำ “เพลงสุขกันเถอะเรา” ต้นฉบับโดยวงสุนทราภรณ์มาให้ผู้เข้ารับวิจัยร่วมกันฝึกในคลาสนี้

จากการเลือกเพลงข้างต้นสามารถสรุปรายชื่อเพลงทั้งหมดได้ดังนี้

## 1. เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเศร้าขมขื่น

### 1.1. บ้านทรายทอง

ขับร้องโดย นายภูมิตร์ บัญธรรม (ปิงปอง)  
ต้นฉบับ สวลี ผกาพันธุ์  
คำร้อง ชาลี อินทรวิจิตร  
ทำนอง สมาน กาญจนผลิน

### 1.2. ขาดฉันแล้วเธอจะรู้สึก

ขับร้องโดย นายอรรถพล ผดุงกุล (อรรถ)  
ต้นฉบับ ธาณินทร์ อินทรเทพ  
คำร้อง ทวีพงษ์ มณีนิล  
ทำนอง ทวีพงษ์ มณีนิล

### 1.3. เสน่หา

ขับร้องโดย นางสาวนงนัตร์ เสนวิรัช (แพรวา)  
ต้นฉบับ สุเทพ วงศ์กำแหง  
คำร้อง มนต์ ปิติสานต์  
ทำนอง มนต์ ปิติสานต์

### 1.4. บาดหัวใจ

ขับร้องโดย นายธนรัตน์ บัญธรรม (ปิงปอนด์)  
ต้นฉบับ สุเทพ วงศ์กำแหง  
คำร้อง สุรพล โทณะวนิก  
ทำนอง สุรพล โทณะวนิก

### 1.5. หนามชีวิต

ขับร้องโดย นายสุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิว)  
ต้นฉบับ เพ็ญศรี พุ่มชูศรี  
คำร้อง ชาลี อินทรวิจิตร

ทำนอง สมาน กาญจนผลิน

## 2. เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับชมธรรมชาติ

### 2.1. เทพธิดาดอย

ขับร้องโดย นายภูมิตน์ บุญธรรม (ปิงปอง)

ต้นฉบับ พญ.พันทิวา สนิรัชตานันท์

คำร้อง วรหัท วรเวช

ทำนอง ต่างประเทศ

### 2.2. จุบเย้ยจันทร์

ขับร้องโดย นายอรรถพล ผดุงกุล (อรรถ) และนายสุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิว)

ต้นฉบับ ชรินทร์ นันทนาคร และสวลี ผกาพันธุ์

คำร้อง เกษม ขึ้นประดิษฐ์

ทำนอง สมาน กาญจนผลิน

### 2.3. นกเขาคู่รัก

ขับร้องโดย นายธนรัตน์ บุญธรรม (ปิงปองนต์) และนางสาวนวมฉัตร เสนวิรัช (แพรวา)

ต้นฉบับ ชรินทร์ นันทนาคร และเพ็ญศรี พุ่มชูศรี

คำร้อง สุนทรียา ณ เวียงกาญจน์

ทำนอง สมาน กาญจนผลิน

## 3. เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคติธรรมและปรัชญาชีวิต

### 3.1. สุขกันเถอะเรา

ขับร้องโดย ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน

ต้นฉบับ วงสุนทราภรณ์

คำร้อง สมศักดิ์ เทพานนท์

ทำนอง ธนิต ผลประเสริฐ

ในการนำเสนอผลงานคอนเสิร์ตครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งกระบวนการขั้นตอนการผลิตงานแสดงไว้ดังต่อไปนี้

#### 1. ขั้นตอนการฝึกซ้อม (Pre Production)

2. ชั้นการแสดง (Production)
3. ชั้นหลังการแสดง (Post Production)

ผู้วิจัยก็คิดว่าการเรียนควรจะเป็นการเรียนเพื่อที่จะนำไปใช้ในคอนเสิร์ต และเนื่องจากผู้เข้ารับวิจัยเหล่านี้ล้วนมาจากพื้นที่ที่ต่างกัน มีพื้นฐานและทักษะที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจำเป็นต้องสอนและปรับความรู้เรื่องการแสดงที่ถูกต้องก่อนอันดับแรกในคลาสการเรียนแบบกลุ่มครั้งที่ 1 – 5 จากนั้นจึงแยกเป็นคู่หรือเดี่ยวในครั้งที่ 6 – 8 ตามบทเพลงที่ผู้รับวิจัยแต่ละคนได้รับ ส่วนในครั้งที่ 9 – 12 จะเป็นการซ้อมทั้งย่อยและใหญ่ก่อนขึ้นแสดง

### ตารางที่ 3.3: ขอบเขตหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินงาน แสดง	กิจกรรม	ผู้วิจัย	ผู้เข้ารับวิจัย
ขั้นตอนการฝึกซ้อม (Pre Production)	เลือกเพลง	✓	✓
	ให้ความรู้เกี่ยวกับการแสดงที่ถูกต้อง	✓	-
	วิเคราะห์เนื้อหาในบทเพลง	✓	✓
	วิเคราะห์ผู้เข้ารับวิจัย	✓	-
	เลือกเรื่องราวของตนเองเพื่อที่จะนำมาเทียบเคียงในบทเพลง		✓
	ออกแบบกิจกรรมและแบบฝึกหัดเพื่อทำให้ผู้รับวิจัยสามารถถ่ายทอดเรื่องราวผ่านบทเพลงได้	✓	
การแสดง (Production)	ขั้นตอนเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่การแสดง	✓	✓
	การแสดง		✓
	ติดตามผลจากการแสดง	✓	
หลังการแสดง (Post Production)	สัมภาษณ์ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เข้ารับวิจัย	✓	✓
	ประเมินสรุปผล	✓	

### 3.5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับเครื่องมือที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้เลือกเครื่องมือมาทั้งหมด 3 รูปแบบดังนี้

#### 1. การสัมภาษณ์ (Interview)

เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยด้านการสอนที่มีความเกี่ยวข้องกับการแสดงความรู้สึก ดังนั้นคำตอบบางอย่างอาจมีความหลากหลายจนไม่สามารถตอบมาในรูปแบบที่ตายตัวได้ ผู้วิจัยจึงคิดว่าควรจะใช้วิธีการสัมภาษณ์มาเป็นส่วนหนึ่งในการเก็บข้อมูล โดยจะเน้นไปในเรื่องการถามเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของชีวิต ประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยพบเจอมา ความรู้สึกต่างๆ หลังจากที่ได้ทำแบบฝึกหัด และอื่นๆ นอกจากนี้ยังมียังมีบทสัมภาษณ์ในวันนำเสนอผลงานจากผู้เข้ารับวิจัยเอง รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิด้วย

#### 2. แบบบันทึกผลการสอนและการสังเกต (Observation)

ผู้วิจัยได้บันทึกวิดีโอและจดบันทึกพัฒนาการของผู้เข้ารับวิจัยลงในบันทึกผลการสอนที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้นมาในทุกครั้งที่ได้สอน เพื่อจะได้สังเกตและติดตามความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้ารับวิจัยที่ชัดเจนว่าในแต่ละครั้งที่เรียนไป มีการพัฒนาการเป็นอย่างไรบ้าง มีปัญหาหรือส่วนใดที่ต้องแก้ไขเพิ่มเติมหรือไม่

### 3.6. ขั้นตอนการเข้าสู่กระบวนการดำเนินงานวิจัย

คลาสที่ 1: วัตถุประสงค์ต้องการให้ผู้เข้ารับวิจัยได้เข้าใจพื้นฐานการแสดงที่ถูกต้อง

ตารางแผนการสอนครั้งที่ 1

ครั้งที่	ช่วงการสอน ที่	เนื้อหาที่สอน
1	1	นั่งวงล้อมคุยกัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่าประวัติตัวเองพอสังเขป</li> <li>- เล่าประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิดที่สุด</li> </ul>

		- เล่าประสบการณ์ที่ภูมิใจที่สุด
	2	พูดคุยเนื้อหาเกี่ยวกับพื้นฐานการแสดงที่ถูกต้อง
	3	กิจกรรมละลายพฤติกรรม Yes, Lets
		สนทนากลุ่ม

จากตารางข้างต้นเป็นตัวอย่างแผนการสอนที่ใคร่ครวญแล้ว จะเห็นได้ว่าผู้วิจัยได้จัดลำดับการสอนในการสอนให้กับผู้เข้ารับวิจัยไว้โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงด้วย ซึ่งแบบฝึกหัดของแต่ละช่วงที่เลือกนำมาใช้จะเปลี่ยนไปตามอยู่กับวัตถุประสงค์ในแต่ละวันว่าอยากให้ผู้เข้ารับวิจัยได้เรียนเนื้อหาเกี่ยวกับด้านใด ซึ่งผู้วิจัยจะแจกจ่ายรายละเอียดและอธิบายดำเนินงานวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

### ช่วงที่ 1: นั่งวงล้อมคุยกัน

ในช่วงที่หนึ่งของวันแรกนั้น ถือได้ว่าเป็นการพบเจอกันครั้งแรกของผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคน ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดให้มีการนั่งล้อมวงพูดคุย เพื่อทำความรู้สึกซึ่งกันและกันเสียก่อน ต่อจากนั้นให้เริ่มจับคู่เพื่อทำกิจกรรมต่อไป ซึ่งกิจกรรมต่อไปนั้นผู้วิจัยได้ให้โจทย์ไปว่า ให้เล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิดใจ และภูมิใจให้กับคู่ของตนเองได้ฟัง ซึ่งผู้วิจัยจะให้สลับกันเล่า โดยผู้ที่เป็นคนเล่าจะต้องสังเกตตัวเองร่วมด้วยว่า ณ ขณะที่เรารู้สึกอย่างไร ในทางกลับกันผู้ที่เป็นฝ่ายรับฟังจะต้องคอยสังเกตสีหน้า แววตา การแสดงออกทางท่าทาง และความรู้สึกที่สัมผัสได้จากผู้เล่าด้วยเช่นกัน ซึ่งแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยตั้งใจให้ผู้เข้ารับวิจัยทำเพื่อชี้ให้ผู้เข้ารับวิจัยได้เห็นว่ามีสิ่งใดที่ออกมาจากความรู้สึกจริงและเป็นเรื่องจริง ทุกอย่างจะออกมาอย่างจะมีพลัง มีความจริงใจไร้ความเสแสร้ง นำมาองและนำติดตามเป็นที่สุด ซึ่งสิ่งนี้คือกุญแจหลักของความหมายของคำว่า “การแสดง” นอกจากนี้ผู้วิจัยยังต้องการชี้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นอีกว่าการร้องเพลงก็ไม่ต่างอะไรจากการเล่าเรื่อง เพียงแต่เปลี่ยนวิธีการจากการพูดเท่านั้น

ซึ่งเมื่อผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนได้ทำกิจกรรมดังกล่าวแล้ว ก็เริ่มเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการแสดงมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันหลังจากกิจกรรมในช่วงที่

หนึ่งสิ้นสุดลง ผู้เข้ารับวิจัยที่ไม่เคยเรียนการแสดงมาก่อนเลยก็เริ่มเข้าใจว่าการแสดงที่แท้จริงไม่จำเป็นต้องเสแสร้ง โดยการปั้นแต่งทางสีหน้าสีหน้า ท่าทาง หรือน้ำเสียง หากแต่ นำความจริงใจที่ออกทางสีหน้า ท่าทางเหมือนครั้งที่ตนเองเล่าเรื่องของตนเองออกมา ส่วนผู้ที่เคยเรียนมาก่อนนั้นก็เริ่มกลับมาอุกคึกและตระหนักกับคำว่า “การเล่าเรื่องผ่านการร้องเพลง” มากขึ้น

## ช่วงที่ 2: พุดคุยเนื้อหาเกี่ยวกับพื้นฐานการแสดงที่ถูกต้องผ่านหลักการของลี สตราสเบิร์ก

### และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

สำหรับในช่วงที่สองของคลาสแรก ผู้วิจัยได้สอนเกี่ยวกับเรื่องพื้นฐานเกี่ยวกับการแสดง โดยนำหลักการของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์มาเป็นแนวทาง เนื่องด้วยผู้รับการวิจัยวิจัยแต่ละคนนั้นมีพื้นฐานการแสดงต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงอยากให้ผู้รับการวิจัยแต่ละคนได้เข้าใจตรงกันว่าการแสดงที่แท้จริงคืออะไร โดยผู้วิจัยได้ถามผู้รับการวิจัยร่วมกันตอบเกี่ยวกับความหมายของการแสดงสำหรับแต่ละคน ซึ่งผู้รับการวิจัยแต่ละคนมักให้คำตอบที่แตกต่างกัน เช่น การแสดงคือการเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา การแสดงคือการทำสีหน้าท่าทางตามแบบที่ผู้กำกับบอก การแสดงคือการกระทำ ฯลฯ จากคำตอบต่างๆ จะเห็นได้ถึงการเข้าใจการแสดงที่แตกต่างความหมายกันออกไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงชี้ให้กลุ่มตัวอย่างเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การแสดงคือการกระทำที่ทำด้วยความจริง (Reality of Doing) โดยปราศจากการเสแสร้งแกล้งทำ ดังที่แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ได้กล่าวไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำหลักการอธิบายของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ที่ให้นักเรียนในห้องนั่งเสียงของรถที่ได้ยินว่ามีก็คัน โดยการที่ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยลองนั่งแผ่นกระเบื้องปูพื้นในห้องว่ามีก็แผ่น ซึ่งแต่ละคนก็ได้คำตอบที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายว่า ผู้วิจัยไม่ได้ต้องการคำตอบ แต่สิ่งที่ต้องการคือต้องการให้ผู้เข้ารับวิจัยนั่งและอยู่กับสิ่งที่ทำจริงๆ ต่างหาก และนั่นคือ “การแสดง” นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสอนถึงเรื่องเครื่องมือของนักแสดงให้กับผู้เข้ารับวิจัยว่า เครื่องมือของนักแสดงนั้นแบ่งออกเป็น 3 อย่างด้วยกัน ได้แก่ ร่างกาย เสียง จิตใจ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่เราควรพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังชี้แจงถึงหน้าที่ของนักแสดงว่า ในการเป็นนักแสดงนั้นเราจะทำหน้าที่ในการถ่ายทอดเรื่องราวและความรู้สึกของตัวละครไปสู่ผู้ชม ซึ่งเราจะทำอย่างไรให้สิ่งเหล่านั้นจริงที่สุด ฉะนั้นนักแสดงควรพัฒนาตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รวมถึงมีเครื่องมือเพื่อที่จะนำพาตัวไปเป็นตัวละครให้ได้อย่างแนบเนียนที่สุด

เมื่อผู้รับการได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของการแสดงที่ถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าผู้รับการวิจัยมีความเข้าใจและมีความสุขกับการเรียนมากขึ้น ผู้เข้ารับวิจัยผู้ที่ไม่เคยเรียนการแสดงมาก่อนนั้นได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า สิ่งที่ผู้วิจัยสอนนั้นถือเป็นเรื่องแปลกใหม่สำหรับตนมาก แต่เรื่องแปลกใหม่เหล่านี้



ก็คือเรื่องปกติวิถีของมนุษย์ ในการเรียนรู้กับคำว่า การแสดงครั้งนี้ทำให้พวกเขาได้รู้จักกับมิติของการแสดงมากยิ่งขึ้น

### ช่วงที่ 3: กิจกรรมเกมส์ Yes, Lets

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อละลายพฤติกรรมให้กับผู้เข้ารับวิจัย และเพื่อให้ผู้วิจัยเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการแสดงในเชิงปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาจากหนังสือ “Drama Workshop: Teaching Drama to Beginning Actors” ของ ชัค เนเบอร์ส (Chuck Neighbor) ที่บันทึกไว้ถึงแบบฝึกหัดที่ชัคออกแบบมาเพื่อสอนนักแสดงมือใหม่ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเกมส์ Yes, Lets ในหนังสือเล่มนี้มีความน่าสนใจจึงนำมาเป็นหนึ่งในกิจกรรมละลายพฤติกรรมของแผนการสอนนี้ ซึ่งวิธีคือจะให้ผู้เข้ารับวิจัยกำหนดโจทย์เกี่ยวกับการกระทำในชีวิตประจำวันขึ้นมาหนึ่งอย่าง เช่น รับประทานอาหารจานโปรด หวีผม เลือกเสื้อผ้าที่จะไปงานเลี้ยง เล่นชิงช้าในสนามเด็กเล่น ฯลฯ โดยจะให้มีผู้นำขึ้นมาหนึ่งคนกำหนดโจทย์นั้นๆ โดยพูดขึ้นมาให้ทุกคนในคลาสได้ยิน จากนั้นให้เพื่อนในคลาสพูดว่า Yes, Lets ถือเป็นการตอบรับจากนั้นให้แต่ละคนแยกย้ายกันไปทำกิจกรรมนั้นๆ โดยมีเงื่อนไขที่จะต้องไม่พะวงหรือแอบดูเพื่อนรอบข้าง กล่าวคือจะต้องจินตนาการว่าเราทำสิ่งนี้อยู่คนเดียว

ในขณะที่ผู้เข้ารับวิจัยทำกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยก็สังเกตเห็นว่าผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนยังติดเล่นกันอยู่ บางคนก็คอยพะวงเพื่อนข้างๆ ว่าทำหรือไม่ บางคนก็เก้อเขินทำออกมาได้อย่างไม่สุด บางคนก็แสดงเกินความจริง (Over Acting) ไป เมื่อเห็นดังนั้นผู้วิจัยจึงเตือนสติไปว่า “การแสดงคือการกระทำอย่างจริงจัง ถ้ารู้สึกว่าจะไม่จริงจังอยู่ ให้ตั้งสติใหม่ ทางแก้ที่ดีที่สุดคือจะต้องเห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเสียก่อน และค่อยๆ ทำไม่ต้องรีบ ” จากนั้นผู้วิจัยก็ได้พูดนำทางให้กับผู้เข้ารับวิจัยได้ตระหนักเรื่องของการมองเห็น การได้ยินให้รู้ว่าได้ยิน การได้กลิ่นต่างๆ ฯลฯ จากนั้นผู้เข้ารับวิจัยก็ได้มีการกระทำที่เปลี่ยนไปแสดงได้อย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าคำพูดในการนำปฏิบัติ (Coaching Speech) เป็นสิ่งสำคัญในการสอนการแสดงเป็นอย่างมาก นักแสดงจะไม่สามารถนำพาตัวเองไปสู่ทางได้ หากครูผู้สอนไม่นำทางไป และสิ่งที่เป็นผลมากที่สุดคือชี้ให้นักแสดงคำนึงถึงการมองเห็นสิ่งของสภาพแวดล้อมต่างๆ แม้จากจินตนาการก็ตาม เพราะเมื่อไหร่ที่นักแสดงเห็นแล้วจะสามารถสร้างความเชื่อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การพูดนำปฏิบัติโดยไล่จากผัสสะทั้ง 5 ก็เป็นเครื่องมือในการสร้างความเชื่อให้กับนักแสดงได้เช่นกัน

**สรุปผลในคลาสที่ 2:** วัตถุประสงค์ต้องการผู้เข้ารับวิจัยเสริมสร้างและพัฒนาจินตนาการของตนเอง

ครั้งที่ ที่	ช่วงการสอน ที่	เนื้อหาที่สอน
2	1	วอร์มร่างกาย
		นั่งวงล้อมคุยกัน - ให้ผู้เข้ารับวิจัยได้คุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับเรื่องราว ชีวิตที่ผ่านมา
	2	ทำแบบฝึกหัดส่งของในจินตนาการ
		แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)
	3	แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้า (Breakfast Drink)
		สนทนากลุ่ม

### ช่วงที่ 1 กิจกรรมวอร์มร่างกายและเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมา

ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยวอร์มร่างกายโดยการยืดและสลับร่างกาย เพื่อปรับร่างกายให้มีความให้พร้อมเรียนรู้สิ่งต่างๆที่กำลังจะเกิดอีก อีกหนึ่งประการคือเป็นการปลุกร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดอาการง่วง หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้รับการวิจัยวอร์มร่างกายแล้ว ก็พบว่าผู้เข้ารับวิจัยมีร่างกายที่กระตือรือร้นและกระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้นต่างจากก่อนเริ่มคลาส จากนั้นผู้วิจัยเข้าสู่กิจกรรมที่สองของช่วงแรก โดยการให้ผู้เข้ารับวิจัยนั่งรวมกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา เพื่อต่อยอดให้ผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจลักษณะของการเล่าเรื่อง รวมถึงทำให้ตัวผู้วิจัยได้สังเกต และเก็บข้อมูลของผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนด้วย ผลปรากฏว่าผู้เข้ารับวิจัยได้พูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเมื่อได้เล่าเรื่องทุกวัน ก็เข้าใจลักษณะของการเล่าเรื่องที่จะนำไปผสมผสานกับการร้องเพลงได้ทุกที่ เพียงแต่ไม่รู้ว่ามีเรื่องจริงๆแล้ว จะสามารถทำได้เหมือนครั้งที่พูดหรือไม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยจะต้องสังเกตต่อไป

### ช่วงที่ 2: แบบฝึกหัดส่งของในจินตนาการ

แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดจากประสบการณ์ด้านการเรียนการแสดงของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นแบบฝึกหัดที่ดีที่ทำให้นักแสดงมีสมาธิที่นิ่ง และใช้จินตนาการได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งวิธีการทำคือผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยล้อมวงกันเป็นวงกลมและกำหนดโจทย์ส่งของในจินตนาการกันไปเรื่อย ๆ จน

ครบ โดยโจทย์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ได้แก่ ส่งเข็มหมุดปักผ้า ส่งลูกบอลที่เลอะโคลน ส่งดาบอัศวินวิน ในยุคโรมัน และส่งเด็กทารกที่เพิ่งคลอดมาประมาณ 2 อาทิตย์ ตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยในมองว่า แบบฝึกหัดนี้จะฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัยมีสมาธิและรู้จักการจินตนาการให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น จากการทำ กิจกรรมนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความละเอียดในการเล่นกับจินตนาการของผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคน แต่ใน แบบฝึกหัดนี้หากนำมาใช้จะต้องทำการตกลงกับผู้เข้ารับวิจัยให้ดีกว่า สิ่งของแต่ละอย่างที่ส่งต่อกันนั้น มี ลักษณะแบบใดโดยละเอียด เช่น ขนาดเท่าไร สีอะไร อุณหภูมิเป็นแบบไหน ลักษณะเป็นอย่างไร ฯลฯ ซึ่งผู้วิจัยมองว่ายิ่งโจทย์ละเอียด การเล่นก็จะละเอียดตามไปด้วย แบบฝึกหัดนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้เข้ารับวิจัยส่งของที่มีขนาดเล็กละเอียดมากกว่าสิ่งของที่มีขนาดใหญ่ ผู้วิจัยเพิ่มโจทย์ความยากขึ้นไป เรื่อย ๆ จากสิ่งของที่เล็กเช่นเข็ม มาเป็นลูกฟุตบอลที่เลอะโคลนก็จะเห็นว่าผู้เข้ารับวิจัยมีการจับลูก บอลที่ไม่เหมือนกับจับปกติ มีความระมัดระวังและกลัวเลอะมากขึ้นเต็ม พอมาโจทย์ที่ต้องส่งดาบจะ เห็นว่าแต่ละคนมีความระมัดระวังในการส่งเพราะสิ่งของชิ้นนี้นั้นมีความใหญ่และที่สำคัญคืออันตราย ที่จะไปทำให้คนข้างๆ ได้รับบาดเจ็บ ต่อมาคือเด็กทารก จะเห็นได้ว่าผู้เข้ารับวิจัยมีความระมัดระวังใน การส่งมากเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นสิ่งมีชีวิต แบบฝึกหัดนี้สามารถวัดสมาธิของผู้เข้ารับวิจัยได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนเป็นอย่างไร เช่น ยังคงติดเล่นอยู่ หรือมีความติดนึกถึง ผลลัพธ์ในการแสดง เป็นต้น นอกจากนี้ที่ผู้วิจัยเลือกนำแบบฝึกหัดนี้มาก็เพราะเชื่อว่า แบบฝึกหัดนี้จะ สามารถนำมาต่อยอดและปรับใช้ได้ดีกับเพลงลูกกรุงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการชมธรรมชาติ หรือเนื้อ เพลงที่ใช้ความเป็นธรรมชาติเข้ามาช่วยเสริมเติมแต่ง

### แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)

ครั้งที่สองนี้เป็นการเริ่มต้นเข้าสู่แบบฝึกหัดนickerการละครที่เลือกมาเข้าไปเรื่อย ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้นำ การผ่อนคลายร่างกายมาเป็นอันดับแรกให้ผู้เข้ารับวิจัยได้รู้จัก ในการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกาย นี้ ผู้วิจัยมองว่าเป็นสิ่งแรกๆที่ผู้เข้ารับวิจัยควรจะทำ เพราะเมื่อร่างกายเกิดความผ่อนคลายแล้ว จะ ก่อให้เกิดสมาธิ และหากเกิดสมาธิแล้วจะพร้อมเปิดรับในทุกสิ่งอย่างที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งเหตุผลที่ ผู้วิจัยนำการผ่อนคลายร่างกายมาไว้ในวันที่สองนี้ เนื่องจากว่าอยากให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ทำความรู้จักกัน และละลายพฤติกรรมกันก่อน เนื่องจากครั้งก่อนที่ผู้วิจัยได้ทำแบบฝึกหัดนี้ช่วงแรก ๆ กับเพื่อนใน คลาสตอนเรียนนั้น มีความคิดเข้ามาตลอดเพราะเกือเขิน ไม่กล้าปล่อยเสียงออกมาทั้งที่อยากปล่อย ไม่กล้าขยับร่างกาย เพราะรู้สึกยังไม่ชินกับเพื่อนในคลาส ทั้ง ๆ ที่ตอนนั้นเป็นการผ่อนคลายร่างกาย แต่ความคิดก็ยังไม่โลดแล่นเข้ามาอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าการทำให้ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนคุ้นชินซึ่งกัน และกันอาจเป็นการดีกว่า ในการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายนี้ผู้วิจัยได้เปิดเสียงซันดิเบตประกอบ

ควบคู่กันไปด้วย จากนั้นผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างได้จินตนาการว่าไปที่ที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยที่สุด จากนั้นให้พูดเนื้อเพลงอะไรก็ได้ขึ้นมาเพื่อสำรวจน้ำเสียงและความรู้สึกของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด

เมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายจะพบว่าผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป แต่ส่วนมากที่พบเจอคืออาการหงุดหงิดในช่วงแรก ๆ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นเรื่องปกติของการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายในครั้งแรกๆ เพราะในชีวิตประจำวันเรามักทำสิ่งที่รวดเร็วเสมอ แต่กลับต้องมาอยู่นิ่งๆ ที่พิจารณาแต่ละส่วนในร่างกายก็คงทำให้อึดอัดเป็นธรรมดา แต่พอเมื่อทำไปเรื่อย ๆ และจดจ่อกับอยู่ลมหายใจ ความอึดอัดก็ลดลงไป นอกจากนี้แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายนี้ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถรับรู้ได้ว่าส่วนใดในร่างกายที่ถูกใช้มากจนเกินไป เพื่อที่ตนจะได้หาวิธีรับมือกับอาการนั้นๆ ได้ เมื่อทำไปจนเข้าที่แล้วผู้วิจัยได้ลองใส่จินตนาการเข้าไปร่วมให้ผู้เข้ารับวิจัยได้นำพาตนเองไปในที่ที่สบายที่สุด ก็พบว่ามึลมหายใจที่เข้าออกลึกยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความผ่อนคลายเข้าไปอีก จากนั้นผู้วิจัยให้พูดเนื้อเพลงขึ้นมา ซึ่งการเพิ่มโจทย์นี้เข้าไปผู้วิจัยมองว่าอาจต้องเตรียมกับผู้เข้ารับวิจัยตั้งแต่แรกก่อนว่าจะใช้เพลงอะไร เพราะหากให้นึก ณ ตอนนั้นเลยอาจทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสมาธิหลุดและเปลืองไปใช้ความคิด จากที่ผ่อนคลายจะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ดังนั้นการที่จะให้ผู้เข้ารับวิจัยพูดเนื้อเพลงควรเตรียมกันมาก่อนที่จะเริ่มทำแบบฝึกหัดนี้

### ช่วงที่ 3: แบบฝึกหัดเครื่องดื่มตอนเช้า (Breakfast Drink)

ในช่วงที่สามของครั้งที่สองนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยทำแบบฝึกหัดเครื่องดื่มตอนเช้า ของ ลี สตราสเบิร์ก เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดื่งประสาทสัมผัสทั้ง 5 กลับมา ซึ่งผู้วิจัยมาออกแบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดขั้นเริ่มต้นที่จะทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถดื่งมาได้ทั้ง ภาพ รส กลิ่น เสียง สัมผัส ได้เป็นอย่างดี การดื่งประสาทสัมผัสทั้ง 5 นี้ ผู้วิจัยมองว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะใช้กับการร้องเพลงลูกกรุงเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยประสาทสัมผัสนั้นมีบ่อเกิดมาจากจินตนาการ ซึ่งเพลงลูกกรุงก็ต้องใช้จินตนาการที่สูงในการบรรยายตามเนื้อเพลงแต่ละเนื้อ เพราะภาษาที่ใช้สั้นค่อนข้างที่จะสละสลวย เป็นคำกลอน หากใช้ประสาทสัมผัสก็คงจะทำให้เห็นภาพชัด และสื่อสารออกมาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าการทำแบบฝึกหัดเครื่องดื่มตอนเช้านอกจากจะเป็นการดื่งประสาทสัมผัสทั้ง 5 กลับคืนมาแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถต่อจินตนาการว่าตนเองนั่งอยู่ที่ใดสักที่หนึ่งได้เพิ่มเข้าไปอีก สังเกตได้จากผลตอบลัพธ์ของหลายๆ คนที่บอกว่า เมื่อทำแบบฝึกหัดนี้ทำให้เกิดภาพเป็นฉาก

อย่างชัดเจน นอกจากนี้เครื่องมือที่เลือกก็มีผลกับการเปลี่ยนไปในเรื่องของบุคลิกภาพด้วยเช่นกัน ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเมื่อผู้เข้ารับวิจัยสามารถตั้งประสาทสัมผัสทั้ง 5 กลับมาได้ ก็จะสามารถสร้างจินตนาการต่อยอดได้อีกมากมาย ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าสิ่งนี้จะสามารถเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถต่อยอดในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงร้องเพลงได้

สำหรับการสอนครั้งนี้ผู้วิจัยถือว่าประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ คือ ต้องการให้ผู้เข้ารับวิจัยสัมผัสกับคำว่า “จินตนาการ” เพราะผู้วิจัยมองว่าจินตนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญการร้องเพลงลูกกรุง เนื่องด้วยเป็นเพลงที่มีท่วงทำนองต่างๆ ให้เห็นภาพ หากผู้เข้ารับวิจัยสามารถจินตนาการตามเนื้อเพลงได้ก็จะสามารถทำให้ผู้ชมคล้อยตามไปได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งในวันนี้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถทำออกมาได้ดี เห็นได้ชัดว่ามีความนิ่งมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะการจัดลำดับของแบบฝึกหัดที่วางไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าการเรียงแบบฝึกหัดในการสอนแต่ละครั้งมีส่วนในการทำให้การสอนและการเรียนรู้ของผู้เรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**สรุปผลในคลาสที่ 3:** วัตถุประสงค์คือต้องการให้ผู้เข้ารับวิจัยรู้จักการมีสมาธิที่จดจ่อและเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยอย่างจริงจังตามแบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition) ของเซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

ครั้งที่	ช่วงการ สอนที่	เนื้อหาที่สอน
3	1	แบบฝึกหัดชิงบอลในจินตนาการ วอร์มร่างกายด้วยท่าสุรียนมัสการ
	2	แบบฝึกหัดการผ่อนคลาย (Relaxation) แบบฝึกหัดเดินตามจุดสีด้าในจินตนาการ
	3	แบบฝึกหัดการทำซ้ำ Repetition
		สนทนาก่อนจบคลาส

**ช่วงที่ 1: กิจกรรมเกมส์ชิงบอลในจินตนาการ**

ผู้วิจัยได้เริ่มกิจกรรมแรกด้วยการให้เล่นเกมสซิงบอล แต่มีเงื่อนไขคือเป็นลูกบอลในจินตนาการที่ผู้เข้ารับวิจัยต้องร่วมกันสร้างขึ้นมาจากอยากให้เกิดกิจกรรมละลายพฤติกรรมและเกิดความผ่อนคลายก่อนเข้าคลาสเรียน นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกจินตนาการต่อยอดจากแบบฝึกหัดส่งของในจินตนาการในครั้งก่อนด้วย ซึ่งผู้วิจัยมองว่ากิจกรรมการเล่นเกมสซิงบอลจากจินตนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีงามให้กลุ่มตัวอย่างได้ดี ผู้เข้ารับวิจัยมักเกิดความสุขและปลดปล่อยความเครียดจากชีวิตประจำวันได้ จุดประสงค์ของการเล่นเกมสซิงบอลนี้คือ ผู้วิจัยต้องการให้ผู้รับวิจัยไม่เกิดอาการง่วงระหว่างเรียน และมีสมาธิสร้างลูกบอลจินตนาการเพื่อรับส่งกัน หลังจากที่ผู้รับวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพลังที่มากยิ่งขึ้น ไม่มีอาการง่วงเหมือนครั้งก่อนเริ่มคลาสเรียน

เมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้เล่นเกมสซิงบอลในจินตนาการแล้ว พบว่านอกจากช่วยให้ผู้เข้ารับวิจัยตื่นตัวแล้ว ยังฝึกจินตนาการถึงภาพและการรับส่งกันจากจินตนาการด้วย

#### กิจกรรมวอร์มร่างกายด้วยท่าสุริยะนมัสการ

หลังจากที่ผู้เข้ารับวิจัยเล่นเกมสซิงบอลจากจินตนาการแล้ว ผู้วิจัยก็ได้คาดหวังถึงผลลัพธ์อันเป็นข้อเสียแล้วว่าจะทำให้สมาธิแตกกระจาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องหากิจกรรมที่หลอมรวมสมาธิให้กับผู้เข้ารับวิจัยอีกครั้งโดยที่ยังทำให้ร่างกายยังตื่นตัวอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำการวอร์มร่างกายด้วยท่าสุริยะนมัสการ ซึ่งเป็นการวอร์มจากประสบการณ์การเรียนการสอนของผู้วิจัยเช่นเดียวกัน โดยจากประสบการณ์ด้วยการวอร์มลักษณะนี้ทำให้ผู้วิจัยมีลมหายใจที่ลึกขึ้น มีสมาธิที่จดจ่อมากขึ้น ซึ่งวิธีการทำจะเป็นไปตามดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3.1. วิธีการทำท่าสุริยนมัสการ

แหล่งที่มา:

<https://thaicam.go.th/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A2%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-2/>

จากการวิจัยด้วยท่าสุริยนมัสการทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าผู้เข้ารับวิจัยบางคนเมื่อทำท่าวอร์มนี้อาจมีอาการปวดหัวหรือเหนื่อยในเริ่มแรกบ้าง แต่พอทำไปนานๆ เข้า ท่าดังกล่าวได้ส่งผลให้มีลมหายใจที่ลึกและมีสมาธิที่นิ่งเป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่า อาจไม่เหมาะกับเข้ารับวิจัยบางคนที่มีน้ำหนักตัวมาก คนที่มีอายุมาก หรือผู้ที่เคยผ่าตัดเกี่ยวกับข้อต่อ กระดูก และกล้ามเนื้อมาก่อน ดังนั้นก่อนที่จะทำท่านี้ผู้วิจัยมองว่าครูผู้สอนควรสอบถามเกี่ยวกับประวัติด้านนี้ของผู้เรียนให้ดีเสียก่อน เพราะหากฝืนทำไปแล้วอาจทำให้ผู้เรียนบาดเจ็บได้ในภายหลัง

## ช่วงที่ 2: แบบฝึกหัดการผ่อนคลาย (Relaxation)

สำหรับการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถปล่อยวางเรื่องความคิดของตนเองได้ดียิ่งขึ้นและกลับมาโฟกัสอยู่กับปัจจุบันขณะของตนเองได้เป็นอย่างดี ผู้รับวิจัยสามารถกำหนดรู้ในทุกๆ การขยับตัวของตนเองได้ นอกจากนี้ยังรับรู้ได้ด้วยว่าตนเองมีอาการปวดหรือตึงบริเวณใดของร่างกาย ที่สำคัญคือนอกจากจะรู้แล้ว ยังสามารถบอกสาเหตุได้ด้วยว่าเกิดจากสิ่งใด

ผู้วิจัยจึงมองว่าหากทำการผ่อนคลายร่างกายไปหลายๆ ครั้ง จะทำมวลพลังงานของผู้ทำจะดีขึ้นใน  
ทุกๆ ครั้ง เพียงแต่ต้องอาศัยการทำอย่างต่อเนื่อง

### แบบฝึกหัดเดินตามจุดสีดำแห่งจินตนาการ

สำหรับแบบฝึกหัดการเดินตามจุดสีดำแห่งจินตนาการนี้ ผู้วิจัยได้นำมาจากเมื่อครั้งที่ผู้วิจัยได้  
เรียนในคลาสเรียนการแสดงปริญาโทของผู้วิจัย จุดประสงค์ของการทำแบบฝึกหัดนี้คือผู้วิจัย  
ต้องการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสมาธิจดจ่อ ไม่วอกแวก ซึ่งผู้วิจัยจะใช้จุดในจินตนาการเป็นตัวนำทาง โดย  
การทำแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างยกมือขึ้นมาระดับสายตา และจินตนาการว่ามีจุดสีดำอยู่ที่  
หลังมือ จากนั้นให้จุดเป็นคนนำทางในการเดินในระยะเวลาความเร็วต่าง ๆ จากนั้นให้เอามือลง แต่จุด  
ยังคงอยู่และเดินอีกรอบ และให้ลองสังเกตดูว่ายังมองเห็นจุดเหมือนเดิมหรือไม่

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดนี้พบว่าสมาธิและสิ่งที่จดจ่อเสถียรมากขึ้น แต่อย่างไรก็  
ตามในขณะที่ทำแบบฝึกหัดนี้ผลลัพธ์ของแต่ละคนนั้นมักจะไม่เท่ากัน บ้างก็สามารถเห็นจุดได้ตลอด  
ทั้งการทำแบบฝึกหัด บ้างก็ไม่สามารถจินตนาการเห็นจุดได้เลย บ้างก็สามารถเห็นจุดแค่บนฝ่ามือ  
เท่านั้น แต่พอเอามือลงและเพิ่มความเร็วในการเคลื่อนตัวให้ไวมากขึ้น พบว่าจุดแห่งจินตนาการนั้นได้  
หายไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าหากนำแบบฝึกหัดนี้มาใช้จากจะต้องเริ่มให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความใจเย็น มี  
สมาธิที่มั่นคงแล้วจึงเริ่มเดิน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### ช่วงที่ 3: แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise)

การทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ทำให้ผู้วิจัยเห็นได้ชัดว่าผู้รับการวิจัยแต่  
ละคนมีปัญหาเรื่องการติดกับดักทางความคิดอย่างชัดเจน ซึ่งถือเป็นสิ่งอันตรายสำหรับการแสดงเป็น  
อย่างมาก เนื่องจากปัญหาการติดคิดจะทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำ  
ให้ขาดความเป็นธรรมชาติไปอย่างสิ้นเชิง การฝึกทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์นั้น  
ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยมีความเอาใจใส่และทำในแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่องจึงจะเกิดผลได้อย่างชัดเจน

ซึ่งหลังจากที่ทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำในขั้นที่ 1 จนถึง 3 ตามการทบทวนวรรณกรรมในบทที่  
2 แล้วพบว่าผู้เข้ารับวิจัยมีสมาธิที่อยู่กับปัจจุบันขณะและสิ่งตรงข้ามที่ตีขึ้นมาก ผู้วิจัยมองว่า  
แบบฝึกหัดการทำซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์เป็นแบบฝึกหัดที่มีความมหัศจรรย์มาก เพราะนอกจาก



จะฝึกให้นักแสดงอยู่กับปัจจุบันขณะแล้ว ยังฝึกให้ลองสังเกตสิ่งที่อยู่ภายในและสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยมองว่าจะทำให้ผู้ฝึกมีสติสัมปชัญญะที่ดีในการแสดงอีกด้วย

สำหรับการเรียนการสอนในครั้งที่ 3 นี้ ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนกล่าวว่ารู้สึกว่ายังมาเรียนยังเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงมากขึ้น ในครั้งที่สามนี้ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนสามารถมีสมาธิจดจ่อสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งนอกจากจะสามารถนำไปใช้ในการแสดงแล้ว ยังสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อีกด้วย นอกจากนี้การทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ยังทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเริ่มเข้าใจตนเอง และยอมรับได้ว่าเป็นคนติดคิดและนึกถึงผลลัพธ์ของการแสดงโดยไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดการทำซ้ำนี้ต้องอาศัยการฝึกฝนบ่อย ๆ เพราะต้องใช้เวลาในการฝึกมาก จึงจะเกิดผลอย่างแยบยล ในวันนี้ผู้วิจัยมองว่าผู้เข้ารับวิจัยดูเข้าใจรูปแบบของการแสดงมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่ามาถูกทางแล้ว และจะต่อยอดออกไปให้ดียิ่งขึ้นไป

**ครั้งที่ 4:** รู้จักการรื้อฟื้นความทรงจำผ่านสถานที่ที่จากมา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดง

ครั้งที่	ช่วงที่	กิจกรรม
4	1	แบบฝึกหัดการทำซ้ำ (Repetition Exercise)
		แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)
	2	แบบฝึกหัดสถานที่ (Place Exercise)
	3	แบบฝึกหัดความต้องการ (Need Exercise)

**ช่วงที่ 1: แบบฝึกหัดการทำซ้ำรอบที่ 2 (Repetition Exercise)**

เมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้เรียนรู้การทำแบบฝึกหัดไปในการเรียนครั้งที่ 3 แล้ว ผู้วิจัยมองว่าควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำข้อตกลงกับผู้เข้ารับวิจัยว่าก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามจะต้องเริ่มจากการทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำก่อนเสมอ ซึ่งผู้วิจัยจะให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดนี้ประมาณ 20 นาที ก่อนเริ่มในทุก ๆ คลาส เพื่อที่จะปรับสภาพความคิดให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

ได้อย่างเสถียร นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมองว่า แบบฝึกหัดนี้ทำให้ผู้ทำอยู่กับคู่ได้ดี ซึ่งผู้วิจัยมองว่าผู้เข้ารับวิจัยสามารถนำผลลัพธ์จากการฝึกหัดดังกล่าวไปใช้ได้เ็นเพลงคู่เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามในคอนเสิร์ตนำเสนอผลงานของผู้วิจัยนั้น นอกจากเพลงที่ร้องคนเดียว เพลงที่ร้องเป็นคู่แล้ว ยังมีเพลงที่ต้องร้องรวมอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ลองปรับกติกาของการทำแบบฝึกหัดนี้ ซึ่งปกติแล้วจะต้องทำเป็นคู่ แต่ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ลองต่อยอดมาให้ผู้เข้ารับวิจัยลองทำเป็นกลุ่ม โดยจะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คนนั่งล้อมวงกัน จากนั้นให้ตัวแทนหนึ่งคนเป็นผู้เริ่มที่จะสังเกตใครก็ได้ในกลุ่มนั้น โดยเงื่อนไขคือผู้ที่เป็นคนเริ่มต้องห้ามคิดมาก่อนว่าจะพูดถึงใครเป็นอันแรก แต่ให้ใช้สันชาตญาณกระตุ้นให้พูดออกมา กล่าวคือ เมื่อผู้เริ่มรู้สึกว่ายาวเกินไปหรือทบทวนใครเป็นคนแรก ให้เริ่มทำการพูดซ้ำกับคนนั้น จากนั้นให้เริ่มพูดซ้ำกันไปเรื่อย ๆ โดยเปลี่ยนคนที่พูดซ้ำด้วยได้ ส่วนบุคคลที่เหลือหากเห็นสิ่งใดที่ใครในวงแล้วเกิดแรงกระตุ้นให้พูดอะไรก็ตามออกมาสามารถพูดขึ้นมาได้ แต่ต้องรอจังหวะห้ามพูดซ้อนกัน การทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำแบบเป็นกลุ่มนั้นผู้วิจัยมองว่าสามารถนำไปใช้ได้ดีกับการร้องแบบหมู่ เพราะนอกจากจะสังเกตแค่สองคนแล้ว ยังฝึกสังเกตหมู่รวมได้อย่างมีสติด้วย

เมื่อนำผู้เข้ารับวิจัยมานั่งรวมกับและทำแบบฝึกหัดร่วมกันแบบกลุ่มแล้ว รู้สึกว่าสมาธิค่อนข้างที่จะแตกกระจายพอสมควร ในช่วงแรกมีผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนทำอะไรไม่ถูก นั่งเหม่อลอย และใช้ความคิดมากเกินไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าการทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำควรทำเป็นคู่มากกว่าแบบกลุ่ม เพราะจะทำให้ผู้รับการวิจัยสับสนและติดกับดักทางด้านความคิดมากกว่าที่จะพัฒนา

## จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY

### แบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation) ในครั้งที่ 4

สำหรับการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายในครั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่าผู้เข้ารับวิจัยสามารถผ่อนคลายร่างกายของตนเองได้ดีมากขึ้นและดีขึ้นกว่าเดิมในทุก ๆ ครั้ง สามารถกำหนดรู้ และอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีมากยิ่งขึ้น เมื่อเสร็จสิ้นการผ่อนคลายร่างกายแล้วพบว่าอาการเคลื่อนไหวของผู้เข้ารับวิจัยมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ไม่เกร็งเหมือนตลอดที่ผ่านมา ในวันนี้ผู้เข้ารับวิจัยบางคนมีอาการเจ็บบริเวณหลัง ศีรษะและก้นกบ้าง เนื่องจากนอนโดยไม่ได้มีเบาะหรือเสื่อมาปู ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้เข้ารับวิจัยผ่อนคลายร่างกายได้อย่างไม่เต็มที่ ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าครูผู้สอนควรบอกให้ผู้เรียนเตรียมเบาะหรือเสื่อสำหรับการทำผ่อนคลายร่างกายมาไว้ทุกครั้งเพื่อลดอาการบาดเจ็บระหว่างการผ่อนคลายร่างกายด้วย ทั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าคำพูดของผู้วิจัยในขณะที่น่าทำแบบฝึกหัดมีผลที่จะทำให้ผู้เข้ารับ

วิจัยมีสติในการสังเกตร่างกายและจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายแต่ละครั้ง สิ่งที่เขาได้ไม่ได้เลยคือเบาะรองหรือเสื่อ เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดหรือเจ็บขณะที่ทำการผ่อนคลาย อันจะส่งผลให้ไม่สามารถผ่อนคลายร่างกายได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าครูผู้สอนควรบอกให้ผู้เรียนเตรียมเบาะหรือเสื่อสำหรับการทำการผ่อนคลายร่างกายมาไว้ทุกครั้งเพื่อลดอาการบาดเจ็บระหว่างการผ่อนคลายร่างกาย

## ช่วงที่ 2: แบบฝึกหัดสถานที่ Place Exercise

สำหรับแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกสถานที่ในความทรงจำของแต่ละคน ซึ่งอาจจะเป็นสถานที่ที่เกิดเรื่องดีหรือร้ายก็ได้ จากนั้นก็ให้นั่งหลับตา และลองจินตนาการกลับไปยังสถานที่แห่งนั้น โดยผู้วิจัยจะเป็นคนพุดนำทางไปให้ผู้เข้าร่วมไปเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยจุดประสงค์ในการทำแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยต้องการให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถถึงความทรงจำและภาพในจินตนาการ รวมถึงประสาทสัมผัสทั้งห้าการออกใช้ เพื่อเวลานำไปตีความในบทเพลงแล้วจะสามารถมีเครื่องมือหรือนำความทรงจำจากครั้งนี้ไปใช้ในบทเพลงได้บ้างบางส่วน

หลังจากการที่ได้พูดคุยกับผู้เข้ารับวิจัยจึงพบว่า หลายคนสามารถเรียกความทรงจำต่าง ๆ กลับมาได้หากมีสมาธิที่นิ่งและมีคำพุดนำปฏิบัติที่ชัดเจนมากพอ รวมถึงเป็นไปทางเดียวกันกับบริบทที่เลือกมาด้วย ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยตระหนักได้ว่าคำพุดในการนำปฏิบัติของผู้วิจัยมีผลทำให้การทำแบบฝึกหัดของผู้เข้ารับเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าการสอบถามเกี่ยวกับสถานที่ที่ผู้รับวิจัยเลือกมาตั้งแต่ก่อนจะเริ่มกิจกรรมก็เป็นส่วนสำคัญ เพราะเมื่อครูผู้สอนรู้เกี่ยวกับสถานที่แล้วจะสามารถเลือกคำพุดให้ตรงกับจินตนาการของผู้เรียนอย่างเข้ากันได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ผู้เรียนจะสามารถถึงความทรงจำ และประสาทสัมผัสต่าง ๆ กลับมาได้ง่ายและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าผู้วิจัยการใช้แบบฝึกหัดนี้ผู้สอนต้องเน้นเรื่องคำพุดในการนำปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

## ช่วงที่ 3: แบบฝึกหัดความต้องการ (Need Exercise)

สำหรับการทำแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยต้องการให้ผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “ความต้องการในการแสดง” เพื่อที่จะได้ยับยั้งความต้องการนั้น ๆ มาใช้ในการตีความผ่านบทเพลง ซึ่งแบบฝึกหัดความต้องการนี้ผู้วิจัยได้นำมาจากการสอนของลี สตราสเบิร์ก ซึ่งผู้วิจัยจะให้ผู้รับการวิจัยจับคู่กัน

จากนั้นผู้วิจัยจะให้โจทย์เป็นคำที่เกี่ยวกับความต้องการให้ผู้รับการวิจัยได้ลองทำ เช่น คำว่าต้องการทำให้เขารู้สึกปลอดภัย ต้องการทำลาย ต้องการทำให้ฝ่ายตรงข้ามตกหลุมรัก ฯลฯ โดยเมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้รับโจทย์ใดโจทย์หนึ่งแล้ว จะต้องเริ่มจากการทำท่าที่แสดงถึงคำนั้น ๆ จากนั้นจึงเพิ่มระดับความต้องการขึ้นไปเรื่อย ๆ

หลังจากที่ได้ทำแบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยก็ได้ทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับผลลัพธ์และความรู้สึกที่ได้ทำแบบฝึกหัด ซึ่งพบว่า ผู้รับการวิจัยไม่รู้สึกหรือไม่สามารถค้นพบสิ่งใดได้จากแบบฝึกหัดนี้ เนื่องจากเกิดความเขินอายกับคู่ตรงข้ามในการทำท่าต่าง ๆ จึงทำให้ไม่สามารถนำพาตนเองไปสำรวจผลลัพธ์ของแบบฝึกหัดนี้ได้อย่างสุดทาง ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าแบบฝึกหัดนี้ไม่ได้เหมาะกับผู้เรียนทุกคน หากแต่เหมาะกับผู้ที่กล้ากระโจนทำโดยไร้ซึ่งกำแพงแห่งความเขินอายใด ๆ อีกประการหนึ่งคือเมื่อแรงกระตุ้นในการทำตามในแต่ละโจทย์ไม่เกิด ก็ไม่สามารถทำตามโจทย์นั้นได้ เช่น เมื่อผู้วิจัยให้โจทย์ว่าต้องการทำให้เขาเกลียด ผู้เข้ารับวิจัยไม่สามารถทำได้ เนื่องจากไม่มีแรงกระตุ้นทำให้รู้สึกว่ายากทำสิ่งนั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้อธิบายกับผู้รับการวิจัยไปว่า ถ้ารู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นให้ทำจึงทำไม่ได้ อาจเป็นสัญญาณที่ดีที่ทำให้เราเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงมากขึ้น ดังนั้นเมื่อเราจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งต้องเกิดแรงกระตุ้นที่มากพอที่ทำให้เราอยากทำเสียก่อนจึงจะสามารถแสดงความต้องการนั้น ๆ ออกไปได้

หลังจากที่ทำแบบฝึกหัดทั้งหมดเสร็จ ผู้เข้ารับวิจัยได้กล่าวว่าในครั้งนี้นั้นรู้สึกว่ามีสมาธิเกิดการกระจายในช่วงแรก แต่พอเมื่อทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายแล้วก็รู้สึกว่ามีสมาธิได้อีกครั้ง ผู้เข้ารับวิจัยสามารถตระหนักได้ว่าการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายถือเป็นเรื่องจำเป็นมากก่อนที่จะทำอะไรก่อนเสมอ นอกจากนี้ยังเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าเกิดการเกิดความรู้สึกที่แท้จริง ก่อนหน้านี้ผู้เข้ารับวิจัยไม่รู้ว่าทำให้ความรู้สึกเกิดขึ้นควรมีวิธีทำอย่างไร แต่พอได้มาทำแบบฝึกหัดย้อนกลับไปในสถานที่แห่งความทรงจำ ก็ทำให้มีอีกเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ผู้เข้ารับวิจัยยังเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าแรงกระตุ้นที่จะนำเข้าสู่ความต้องการอยากทำอะไรสิ่งหนึ่งจากแบบฝึกหัดความต้องการอีกด้วย ผู้เข้ารับวิจัยเกี่ยวกับแสดงที่แท้จริงกล่าวคือต้องเริ่มโดยการที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นก่อน หลังจากนั้นสิ่งเร้าที่ว่าจะก่อให้เกิดการกระทำแล้วความรู้สึกต่าง ๆ มากมาย

สำหรับผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนมองว่าครั้งนี้ผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าแสดงได้ดีมากยิ่งขึ้น แต่จะมีแค่เพียงบางคนเท่านั้นที่ยังติดกับคำว่าแสดงในความเข้าใจของตนอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าอาจจะต้องใช้วิธีค่อย ๆ อธิบาย และทำให้เขาเห็นว่าแสดงคือต้องเริ่มการมีสิ่งเร้าให้มากระตุ้นก่อนถึงจะรู้สึกได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยมองว่าการรวบรวมสมาธิของผู้รับวิจัยก่อนเข้ากิจกรรมใด ๆ

ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะหากผู้เข้ารับวิจัยไม่มีสมาธิก็จะทำให้เกิดการกระทำที่ดูเหมือนเล่น ซึ่งจะ  
ทำให้การพัฒนาในตนเองไปได้ไม่สุดทาง ดังนั้นการดึงสมาธิจึงมีส่วนสำคัญในการสอนแต่ละครั้งเป็น  
อย่างมาก

#### ครั้งที่ 5 : เรียนรู้การตีความผ่านบทเพลงและรู้จักกับการรื้อฟื้นความทรงจำ (Memory Recall)

ครั้งที่	ช่วงที่	กิจกรรม
5	1	การผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation)
	2	ขั้นตอนการตีความผ่านบทเพลง
	3	Emotional Recall

#### ช่วงที่ 1: แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายในครั้งที่ 5

ในการผ่อนคลายร่างกายในครั้งที่ 5 นี้ ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านการทำเสียงบำบัดเข้า  
มาร่วมในการผ่อนคลายร่างกายครั้งนี้ด้วย กล่าวคือปกติแล้วผู้วิจัยจะใช้การเปิดเพลงในการทำ  
แบบฝึกหัดคลายร่างกายจากโทรศัพท์มือถือ แต่ในครั้งนี้นักวิจัยเลือกให้ผู้เชี่ยวชาญมาตีชั้นคริสตัลแบบ  
สด ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ทำการบำบัดประกอบการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งการตีชั้น  
คริสตัลจะช่วยให้ผู้ฟังมีสมาธิ ลดความเครียด และปรับร่างกายให้เกิดความสมดุล ผลปรากฏว่าเมื่อทำ  
การผ่อนคลายร่างกายด้วยการตีชั้นคริสตัลแล้วผู้เข้ารับวิจัยมีสมาธิที่นิ่งมากยิ่งขึ้น ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่า  
รู้สึกวามหายใจของตนเองลึกขึ้น นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกว่าการปวดบริเวณต่างๆ ที่เคยเป็นทีละ  
ลง ร่างกายของผู้เข้ารับวิจัยมีการเคลื่อนไหวที่ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการทำแบบฝึกหัด  
ผ่อนคลายร่างกายประกอบกับการตีชั้นคริสตัลเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้ผลเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามจะ  
เห็นว่าเสียงของชั้นคริสตัลไม่ได้เหมาะสมสำหรับทุกคนเสมอไป เพราะมีบางคนที่ไม่ชอบก็ได้ ซึ่งผู้วิจัย  
มองว่าเป็นการดีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดีกับตน เพื่อที่จะได้หาวิธีที่ดีที่สุด  
ในการทำการผ่อนคลายให้กับตัวเอง อย่างไรก็ตามการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายด้วยการตีชั้น

คริสตัลเป็นเพียงกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเพื่อเสริมเท่านั้น ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยมีเครื่องมือที่หลากหลายที่จะนำไปใช้ในการประกอบการผ่อนคลายร่างกาย

## ช่วงที่ 2: ขั้นตอนการตีความผ่านบทเพลง

สำหรับในส่วนของการสอนตีความผ่านบทเพลง ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยลองวิเคราะห์บทเพลงก่อนว่าเพลงที่ได้เลือกมานั้นพูดถึงเรื่องอะไร ในแต่ละประโยคที่ผู้ประพันธ์ได้เขียนขึ้นมานั้นแฝงไปด้วยความหมายใดบ้าง และถ้าหากเปรียบผู้ร้องเพลงนั้น ๆ เป็นตัวละครตัวหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างคิดว่าตัวละครตัวนี้ต้องการสิ่งใดจึงต้องร้องเพลงนี้ขึ้นมา เช่น ต้องการทำให้ฝ่ายตรงข้ามรักตอบ ต้องการทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความสบายใจ ต้องการให้ฝ่ายตรงข้ามสำนึกผิด ฯลฯ จากนั้นให้ลงรายละเอียดโดยตอบคำถามจำนวน 5 ข้อจากหนังสือ “Acting for Singers” ของเดวิด เอฟ ออสต์เวิร์ลด์ (David F. Oswald) ที่ผู้วิจัยได้เลือกมาเพื่อใช้ในการตีความผ่านบทครั้งนี้ ซึ่งคำถามมีดังต่อไปนี้

7. เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนี้อยู่ในช่วงเวลาใด
8. ฉันอยู่ที่ไหน
9. ฉันคือใคร
10. ฉันต้องการอะไร
11. ทำไมฉันถึงต้องการสิ่งนี้
12. เมื่อสักครู่นี้เกิดอะไรขึ้น

ซึ่งผู้วิจัยมองการตีความผ่านบทเพลงแต่ละเพลงนั้นขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณส่วนบุคคลว่าอยากให้บทเพลงที่จะร้องไปในทิศทางใด เพราะความคิดของมนุษย์นั้นซับซ้อนเกินกว่าจะคาดเดา ผู้วิจัยจึงสอนผู้เข้ารับวิจัยไปว่าเราไม่ควรตีความบทเพลงเพียงด้านเดียว แต่ควรใช้อิสระในการตีความเพื่อที่จะได้มิติการถ่ายทอดบทเพลงที่หลากหลาย แต่ทั้งนี้ไม่ว่าจะใช้อิสระมากแค่ไหนก็ต้องสอดคล้องเนื้อหาที่ผู้ประพันธ์แต่งขึ้นมาด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้อิสระกับผู้เข้ารับวิจัยในการตีความมากพอสมควร และนอกจากจะตีความตามเนื้อหาของเพลงแล้วผู้วิจัยยังชี้ให้ผู้เข้ารับวิจัยเห็นว่าดนตรีก็มีส่วนในการแปลงสารอารมณ์ในบทเพลงได้เช่นกัน กล่าวคือ บทเพลงที่มีเนื้อหาความรักหวานชื่นก็สามารถถ่ายทอดให้ดูเศร้าได้หากดนตรีเป็นสื่อกลางในการนำพาไป ดังนั้นในการตีความผ่านบทเพลงนอกจากจะต้องตระหนักถึงเรื่องเนื้อหาแล้ว ยังตระหนักถึงเรื่องดนตรีที่นำมาด้วยเพื่อที่จะทำให้เกิดศิลปะทางความรู้สึกที่มีความสอดคล้องให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หลังจากที่ได้สอนเกี่ยวกับการตีความเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยเลือกเพลงมาหนึ่งเพลง เพื่อที่จะนำมาใช้ทดลองทำการตีความ และเมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้ลองทำตามตอนที่ผู้วิจัยได้อธิบายไว้ข้างต้นแล้วพบว่าผู้เข้ารับวิจัยสามารถเข้าใจบทเพลงได้อย่างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าที่เคยเป็นมา ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนกล่าวว่าก่อนที่จะมาเรียนในคลาสนี้ผู้เข้ารับวิจัยเพียงแต่เน้นในวิธีการร้องและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทเพลงเพียงผิวเผินเท่านั้น แต่พอได้เข้ามาลองมาตอบคำถามข้างต้นทำให้เข้าใจจุดประสงค์ในการร้องเพลงแต่ละเพลงมากขึ้น และเมื่อเข้าใจอย่างลึกซึ้งแล้วก็คิดว่าจะสามารถเข้าถึงความรู้สึกในบทเพลงและถ่ายทอดออกมาได้อย่างลึกซึ้ง

### ช่วงที่ 3: แบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้สอนในเรื่องของการตีความเบื้องต้นให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยทำแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำเพื่อนำมาเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือในการเข้าถึงความรู้สึกในบทเพลงมากยิ่งขึ้น โดยจะให้ผู้เข้ารับวิจัยและเหตุการณ์ที่มีผลทางจิตใจมาหนึ่งเหตุการณ์ ซึ่งเหตุการณ์นั้นจะต้องเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วอย่างน้อย 7 ปี จากนั้นผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยหาพื้นที่ส่วนตัวของตนเองและนั่งหลับตา จากนั้นผู้วิจัยจะเป็นคนพุดนำทางเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพาตัวเองจินตนาการย้อนเวลากลับไปสู่เหตุการณ์นั้นอีกครั้ง

แบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำทำให้ผู้วิจัยเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนมักมีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่เท่ากัน ซึ่งผู้ที่มีอายุมากกว่าก็มักจะมีคลังประสบการณ์ที่มากและเข้มข้นกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า ผู้วิจัยมองว่าหากใช้แบบฝึกหัดนี้อาจจะไม่เหมาะกับกลุ่มคนที่มีอายุน้อย รวมถึงมีคลังประสบการณ์ในชีวิตน้อยเพราะจะทำให้ไม่สามารถนำเรื่องราวมารื้อฟื้นได้น้อย หรือบางคนเพิ่งเคยเจอกับเหตุการณ์ที่มีผลกับชีวิตมากๆ เมื่อไม่กี่ปีมานี้ ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าอาจจะต้องมีการพูดคุยกันก่อนว่าเหตุการณ์นั้นๆ ที่จะนำมาใช้เกิดขึ้นมาแล้วกี่ปี และเหตุการณ์นั้นยังคงมีผลกับจิตใจของผู้ทำอยู่หรือไม่ อีกประการหนึ่งหากได้มีโอกาสทำแบบฝึกหัดนี้ไปใช้สอนในชีวิตจริง เราในฐานะครูผู้สอนควรสำรวจด้วยว่า ยังคงมีความรู้สึกใดตกค้างใจของผู้เรียนอยู่หรือไม่ เพราะถ้าผลของการทำแบบฝึกหัดนี้ยังคงมีผลและทำร้ายความรู้สึกและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ครูผู้สอนจะได้หาช่วยหรือแนะนำให้ปรึกษาแพทย์เป็นลำดับถัดไป

## ครั้งที่ 6: เพลงประเภทเศร้าขมขื่น

สำหรับในครั้งที่ 6 – 8 เป็นคลาสที่เน้นสอนในเรื่องของการตีความผ่านบทเพลงที่ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนจะต้องร้องในการนำเสนอผลงานคอนเสิร์ต ดังนั้นผู้วิจัยจะขอสรุปผลการวิจัยเป็นรายบุคคล ดังนี้

### 1. ธนรัตน์ บุญธรรม (ปิงปอนด์)

สำหรับการสอนธนรัตน์ในครั้งที่ 6 นี้ ผู้รับการวิจัยได้เลือกเพลงบาดหัวใจ ต้นฉบับโดยสุเทพ วงศ์กำแหง มาร้อง ซึ่งทำให้ผู้วิจัยพบว่าผู้รับการวิจัยเป็นคนที่มีความประสพการณ์ในชีวิตค่อนข้างน้อยทำให้ไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บปวดในบทเพลงมากนัก แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้รับวิจัยทำการวิเคราะห์เนื้อหาของเพลงเพื่อให้เข้าใจเสียก่อน ซึ่งเป็นไปตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางการวิเคราะห์บทเพลงบาดหัวใจของธนรัตน์	
ความต้องการของตัวละครในบทเพลง: ตัวละครต้องการบอกให้ฝ่ายตรงข้ามรู้สึกผิดที่หักอกตน	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
บาดหัวใจเหลือเกินที่บังเอิญพบเธอเป็นอื่น ฉันนอนคิดตลอดคืนเฝ้าทราบซึ้งจึงมาเปลี่ยนใจ	ตัวละครกำลังเจ็บปวดและเสียใจที่คนรักไปมีคนอื่น
บาดหัวใจเหลือดีซื่ออย่างนี้เขายังทำได้ แล้วจะรักกันอย่างไรเธอมีไหมก็ควรบอกฉัน	ตัวละครกำลังรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ทำได้กับคนที่รักไปทุกอย่าง แต่สุดท้ายกลับโดนแทงข้างหลังเป็นการตอบแทน
นี่เธอไปเพลินกับคนอื่นเฝ้าทราบซึ้งทำเช่นนั้น	ตัวละครกำลังต่อว่าคนรักถึงการกระทำที่มาหักหลังตน
ขอบอกว่ามันบาดใจกันทำอย่างนั้นฉันงงไม่วาย	ตัวละครกำลังตอกย้ำถึงความเจ็บปวดที่คนรักทำไว้ให้
บาดหัวใจเหลือทนนำฉงนที่เธอมาหน่าย รักเธอนั้นมากกลับกลายเป็นเธอมาหน่ายไม่มีเหตุผล	ตัวละครกำลังบอกว่าตนรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ทำได้มาตลอด ไม่ได้ทำอะไรใดให้คนรักขุ่นเคืองใจเลย แต่กลับโดนทำร้ายอย่างไม่มีเหตุผล



ตารางข้างต้นเป็นการวิเคราะห์บทเพลงบาดหัวใจของผู้เข้ารับวิจัย หลังจากที่ถูกผู้เข้ารับวิจัยได้ทำการวิเคราะห์และเข้าใจเนื้อหาภายในบทเพลงเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยก็ได้สอบถามถึงประสบการณ์ของผู้รับการวิจัยว่าเคยมีเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงเช่นในเนื้อเพลงหรือไม่ ซึ่งผู้รับการวิจัยได้บอกว่าเคยมี แต่ไม่ถึงกับขั้นที่รู้สึกเจ็บปวดหนักหนา กล่าวคือไม่ถึงขั้นที่รู้สึกว่บาดหัวใจขนาดนั้น ผู้รับการวิจัยบอกว่าตนเองไม่ค่อยเข้าใจเรื่องของความรักมากเท่าไร ดังนั้นผู้วิจัยสิ่งทีผู้วิจัยจะทำได้ในตอนนั้นคือใช้วิธีให้ผู้รับการวิจัยจินตนาการขึ้นมาใหม่ โดยใช้เสียงเพลงเป็นตัวกลางในการนำพาไป จากนั้นลองให้ผู้รับการวิจัยได้จินตนาการตามคำพูด ผลปรากฏว่าผู้รับการวิจัยสามารถเห็นภาพตามทีผู้วิจัยได้บอกกล่าว ผู้รับการวิจัยได้บอกว่าตนเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกนั้นๆ มากขึ้น แต่ผู้วิจัยยังคงไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกทีผู้รับการวิจัยส่งออกมาได้มากพอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้รับการวิจัยใช้การเทียบจากประสบการณ์อื่นๆ ในชีวิตทีเกิดขึ้นแล้วนำมาเทียบเคียงก็จะเป็นอีกหนึ่งวิธีทีสามารถแก้ปัญหาให้กับผู้รับการวิจัยในเรื่องนี้ได้ ผู้วิจัยจึงมองหาสิ่งทีผู้รับการวิจัยอยากได้มาทั้งชีวิต นั่นคือการได้เป็นศิลปิน ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้รับการวิจัยลองจินตนาการว่า ได้รับการคัดเลือกเข้าไปรอบสุดท้ายของการทีจะได้ตัดสินใจว่าใครจะเป็นศิลปิน ผู้วิจัยได้ให้คำว่บุคคลในเพลงทีผู้รับการวิจัยกล่าวถึงนี้เปรียบเสมือนเทพเจ้าแห่งโชคชะตา การทีจะได้เข้าไปเป็นศิลปินครั้งนี้ผู้รับการวิจัยได้ไปขอเทพเจ้ามาก่อนเพื่อให้ได้เข้าไป เหลือเพียงนิดเดียวผู้รับวิจัยก็จะมีสมหวังตามทีต้องการ แต่ท้ายทีสุดผลออกมาว่ผู้รับวิจัยได้ถูกรอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงลองให้ผู้รับการวิจัยเทียบเคียงกับสิ่งนี้ดู พอร้องกลับกลายเป็นว่ ผู้รับการวิจัยสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงได้ดูเข้าใจมากขึ้น ผู้รับการวิจัยบอกว่มั่นใจเป็นความรู้สึกผิดหวังจากสิ่งทีเราฝากความหวังไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายกับผู้รับวิจัยไปว่บุคคลในเพลงตั้งความหวังกับผู้หญิงคนรักไว้สูงมาก ดังนั้นเมื่อมีสิ่งใดมาพรากไปก็คงจะเจ็บปวดใจราวกับมีใครสักคนเอาเม็ดมาริตทีกลางอก ซึ่งเมื่อผู้รับวิจัยเข้าใจบริบทแล้วก็สามารถถ่ายทอดเรื่องราวผ่านบทเพลงด้วยความรู้สึกทีลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่การทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกในบทเพลงควรจะเป็นสิ่งแรกทีต้องทำ เพราะเมื่อผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกแล้วจะทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้สึกได้เป็นผลตามมา

## 2. นวนฉัตร เสนววิรัช (แพรวา)

สำหรับการสอนนวนฉัตรในครั้งนี้ 6 นี้ เมื่อผู้วิจัยให้ผู้รับการวิจัยทำความเข้าใจกับ ความหมายภายในบทเพลง ผู้วิจัยก็ได้ถามผู้รับการวิจัยว่เคยประสบเหตุการณ์แบบในเพลงหรือไม่ ผู้รับการวิจัยตอบว่มีสิ่งทีเกิดขึ้นกับตนหลายครั้งมาก แต่ครั้งทีน่าจะมีผลมากที่สุดคือ

ความรักสมัยมหาลัย ซึ่งเป็นความรักที่ไม่แน่ใจว่าคนๆ นี้จะดีกับตนหรือรักตนจริงๆ หรือไม่ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตรงกับเนื้อหาในบทเพลง ซึ่งผู้วิจัยจะขอนำตัวอย่างตารางการวิเคราะห์บทเพลงที่ผู้รับการวิจัยทำความเข้าใจไว้ดังต่อไปนี้

ตารางการวิเคราะห์เพลงเสนาหาของนฉัตร	
<b>ความต้องการของตัวละครในบทเพลง:</b> ต้องการอ่อนวอนให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นใจเพื่อที่จะได้ไม่ผิดหวังในความรักอีกครั้ง	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
ความรักเอ๋ย เจ้าลอยลมมาหรือไร มาดลจิต มาดลใจ เสน่หา	ตัวละครกำลังนึกถึงเรื่องราวความรักของตน
รักนี้จริงจากใจหรือเปล่า หรือเฝ้าเราให้เฝ้ารำ หา หรือแกล้งเพียงแต่แลตายว้อราให้หลงรำพอง	ตัวละครต้องการถามเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าที่ฝ่ายตรงข้ามมาทำดีกับตนนั้นเป็นความรักที่รู้สึกจริงๆ ใช่หรือไม่
สงสารใจฉันบ้าง วานอย่าสร้างรอยซ้ำซ้ำเป็น รอยสอง	ตัวละครต้องการขอเห็นใจจากฝ่ายตรงข้ามว่าอย่าทำร้ายจิตใจกันอีกเลย
รักแรกข้าน้ำตานอง ถ้าเป็นสองฉันคงต้องขาด ใจตาย	ตัวละครต้องการสื่อว่าความรักครั้งแรกนั้นล้มเหลวไปแล้ว ถ้าหากครั้งนี้จะเป็นครั้งที่สองอีกก็คงต้องขาดใจตาย

จากตารางดังกล่าวเป็นตัวอย่างการวิเคราะห์เนื้อหาในบทเพลงของผู้รับวิจัย ซึ่งพอเมื่อผู้รับวิจัยเข้าใจเนื้อหาในบทเพลงแล้ว ผู้วิจัยก็ได้ลองให้ผู้รับการวิจัยทำแบบฝึกหัดหรือฝึกความทรงจำเป็นลำดับถัดมา ซึ่งในช่วงแรกค่อนข้างวอกแวกไม่มีสมาธิจดจ่อ ส่งผลทำให้ไม่สามารถทำจินตนาการกลับไปสู่เหตุการณ์นั้นได้ ผู้รับการวิจัยจึงเริ่มรู้สึกหงุดหงิดกับตัวเอง ผู้วิจัยได้ลองให้ผู้รับวิจัยกลับมาสำรวจสู่ลมหายใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร หลังจากนั้นจึงให้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายเพื่อให้มีสภาพสภาวะที่นิ่งและมีร่างกายที่ผ่อนคลายก่อน แล้วจึงเริ่มเข้าสู่แบบฝึกหัดหรือฝึกความทรงจำ ผลปรากฏว่าสามารถนำความรู้สึกในความทรงจำกลับมาใช้ได้เป็นอย่างดีเมื่อเริ่มร้องเพลง ซึ่งผู้วิจัยมองว่าผู้รับวิจัยถ่ายทอดออกมาทำให้ดูน่าสงสาร สีหน้าแววตาก็ได้เปลี่ยนไป ซึ่งผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดการหรือฝึกความทรงจำนี้ได้ผล

กับผู้รับวิจัย แต่อีกประการหนึ่งที่เป็นปัญหาคือผู้รับวิจัยยังไม่ค่อยมีความมั่นใจในการร้องเพลงเสนหามากเท่าที่ควร กล่าวคือยังคงมีโน้ตที่ไม่สามารถขึ้นถึงหรือยังคงเพี้ยนอยู่ รวมถึงยังมีรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ยังเก็บรายละเอียดไม่มากพอโดยเฉพาะเรื่องของการร้องด้วยชุดถ้อยชุดคำตรงตามอักขระวิธีซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญมากในการร้องเพลงลูกกรุง ตัวอย่างเช่นผู้รับวิจัยมักจะร้อง “ความรักเอย เจ้าลอยลมมาหรือไร” เป็น “ความรักเอย เจ้าลมมาหรือไร” อีกทั้งนี้ยังมีเรื่องของการออกเสียงควบกล้ำที่ไม่ชัดด้วย เช่น “รักแรกซ่าน้ำตานอง” ออกเสียงเป็น “ลักแลกซ่าน้ำตานอง” ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ต้องแก้ไขอย่างรวดเร็วที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้ผู้รับการวิจัยเริ่มต้นจากการพูดเนื้อเพลงโดยที่ไม่ต้องใส่เมโลดี้ก่อน ผลปรากฏว่าสามารถพูดค่อนข้างชัดขึ้น แต่เมื่อเริ่มกลับมาร้องพร้อมดนตรีอีกครั้งปรากฏว่าไม่สามารถร้องเพลงได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงลองให้ร้องโดยอ้าปากกว้างๆ ดู พบว่าผู้รับการวิจัยสามารถร้องชัดมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเรื่องของการเก็บรายละเอียดเกี่ยวกับคำต่างๆ เป็นสิ่งที่ผู้รับการวิจัยต้องพัฒนาต่อ

### 3. อรรถพล ผดุงกุล (อรรถ)

เมื่อผู้วิจัยได้สอนอรรถพลในครั้งที่ 6 นี้ พบว่าผู้รับการวิจัยเป็นคนที่มีสมาธิดีอยู่แล้ว ซึ่งไม่ค่อยวอกแวกจึงทำให้ง่ายต่อการสื่อสารเป็นอย่างมาก เพราะเมื่ออธิบายหรือแนะนำสิ่งใดไปผู้รับการวิจัยจะคอยรับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ซึ่งในหมวดเพลงประเภทเศรำขมขึ้นนี้ผู้รับการวิจัยได้เลือกที่จะร้องเพลงขาดฉันทแล้วเธอจะรู้สึกมาใช้ เนื่องจากเคยมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับตน โดยผู้รับการวิจัยได้ทำการวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจความหมายในบทเพลงไว้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางการวิเคราะห์เพลงขาดฉันทแล้วเธอจะรู้สึกของอรรถพล	
<b>ความต้องการของตัวละครในบทเพลง:</b> พูดด้วยความคับแค้นใจเพื่อต้องการทำให้ฝ่ายตรงข้ามรู้สึกเสียตายตน	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
ใจจริงส่วนลึกฉันเองยังรักเธอ อภัยเสมอแม่เธอ ใจแสนดำ เธอต้องการสิ่งใดๆ เพียรหาให้อยู่ ประจำไม่เคยกระทำทำให้เธอหมองหม่น	ตัวละครต้องการทำให้ฝ่ายตรงข้ามสำนึกใน บุญคุณของตนที่มีให้มาโดยตลอด
เธอคงไม่ซึ้งในคำของคำรัก เพราะคนบอกรัก เธอมีมากหลายคน	ตัวละครกำลังพูดประชดฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้ ฝ่ายตรงข้ามรู้สึกผิด

คนรักคืออย่างจริงจังเธอไม่เคยใส่กมล ลวดลาย สับสนวทวนอุรา	ตัวละครต้องการพูดให้ฝ่ายตรงข้ามเสียตายใน ความดีของตน
ฉันจึงจำตัดใจ หลีกทางห่างไกล หนีภาพคอย บาดตา จงโชคดีดั่งที่ปรารถนา ถึงฉันคนไร้ค่าคงมีวันหา ได้ใหม่	ตัวละครมาถึงจุดที่ความอดทนแตกหัก และ บอกว่าขอตัดใจและจะไม่ขอยุ่งเกี่ยวอีก นอกจากนี้ยังอวยพรขอให้ฝ่ายตรงข้ามโชคดี แบบมีนัยยะแฝง เพราะคับแค้นใจ
วันใดขาดฉันแล้วเธอจะรู้สึก วันไหนสำนึกแล้ว เธอจะเสียใจ มีแก้วงามอยู่ในมือเธอมีเคียวห้วง อาลัย ต่อวันหลุดไปจึงค่อยคร่ำครวญ	ตัวละครต้องการทำให้ฝ่ายตรงข้ามเสียตายตน

จากตารางข้างต้นเป็นตัวอย่างในการวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาในเพลงของ ผู้รับการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ผู้เข้ารับการวิจัยทำแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำไปถึง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น ผลปรากฏว่าสามารถดึงความรู้สึกเคียดแค้นในวัน นั้นกลับมาเทียบเคียงเพื่อใช้ได้เป็นอย่างดี แต่บริบทในเพลงอาจจะเปลี่ยนไป กล่าวคือปกติ แล้วเพลงขาดฉันแล้วเธอจะรู้สึก คนส่วนมากมักตีความไปในเชิงการผิดหวังจากความรักใน เชิงของหนุ่มสาว แต่ผู้รับการวิจัยใช้บริบทการผิดหวังจากหัวหน้างานแทน ซึ่งเป็นบริบทที่ คล้ายกัน ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวไว้ให้ถึงคำที่ผู้วิจัยพูดเสมอว่าการตีความไม่จำเป็นต้องตีความ ไปในทางด้านเดียว เพลงหนึ่งเพลงสามารถเป็นอะไรก็ได้เพียงแต่พอให้ยังคงมีความสอดคล้อง กับเนื้อหาในบทเพลงไว้เท่านั้น เมื่อได้ยินดั่งนั้นจึงทำให้ผู้เข้ารับการวิจัยอยากถ่ายทอด เรื่องราวในบทเพลงนี้ให้แตกต่างไปจากเดิม โดยตั้งความต้องการไว้ว่าอยากถ่ายทอดเรื่องราว นี้ไปให้กับผู้คนได้รู้ว่า การกระทำของแต่ละคนมีผลต่อจิตใจใครคนใดคนหนึ่งเสมอโดยที่ ผู้กระทำอาจไม่รู้ตัวก็ได้ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าผู้รับการวิจัยสามารถถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในใจตรงนี้ผ่าน บทเพลงได้เป็นอย่างดี แต่ปัญหาอีกประการที่เกิดขึ้นคือมีบางช่วงของเพลงที่ผู้เข้ารับการวิจัย ยังคงร้องแพลตอยู่บางโน้ต แต่ปัญหานี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลย เพราะถ้าผิดโน้ตตัวในตัวหนึ่งก็ จะทำให้เพี้ยนไปทั้งเพลง รวมถึงการเอื้อนเสียงในแต่ละคำที่ผู้เข้ารับวิจัยไม่สามารถทำได้ด้วย และเมื่อร้องไม่ได้จึงทำให้เกิดความกดดันจนร้องให้ออกมา ผู้วิจัยจึงได้ผู้เข้ารับท่านี่วิจัยทำ แบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายก่อน จากนั้นก็คำร้องและโน้ตในแต่ละคำว่าเป็นช่วงๆ และให้ผู้ เข้ารับการวิจัยได้ร้องตามเป็นท่อนไป ผลปรากฏว่าสามารถร้องได้ดีขึ้น การร้องที่เพี้ยนก็ ลดลง ดังนั้นเรื่องของการร้องจึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยยังคงกังวลและต้องคอยติดตามพัฒนาการเป็น

การถัดไป ผู้วิจัยจึงได้ฝากให้ผู้รับการวิจัยไปฝึกซ้อมอย่างหนักแน่น เพื่อที่จะทำให้การร้องเพลงนี้เป็นไปได้อย่างสมบูรณ์ทั้งด้านการร้องและถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลง

#### 4. สุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิว)

สำหรับสุพรรณพิมพ์แล้ว ได้เลือกเพลงหนามชีวิต ต้นฉบับโดยเพ็ญศรี พุ่มชูศรี มาใช้ฝึกในหมวดความเศร้าขมขื่น ซึ่งผู้เข้ารับวิจัยได้เลือกโดยทำความเข้าใจและวิเคราะห์เนื้อหาในบทเพลงไว้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางการวิเคราะห์เพลงหนามชีวิตของสุพรรณพิมพ์	
ความต้องการของตัวละครในบทเพลง: ต้องการระบายความทุกข์ให้ใครสักคนฟังเพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายใจขึ้นมาบ้าง	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
เกิดมาขึ้นขมระทมอรุรา ตรีมน้ำตา ตรีมน้ำตา ตรีมน้ำตาโศกาทุกวัน	ตัวละครกำลังพูดเปรยเกี่ยวกับความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่
จะสุขอย่างไร จะสุขอย่างไรกันนั้น สุขเพียงใน ฝันหรือไร	ตัวละครกำลังตั้งคำถามว่าความสุขบนโลกใบนี้มีอยู่จริงหรือไม่
เปรียบดังชีวิตนั้นมีขวากหนาม ทรมาน ทรกรรม ทรกรรมฉนั้นจนเข้าใจ	ตัวละครกำลังบอกว่าชีวิตในตอนนี้อยู่ในห้วงเหว
กว่าเราจะตาย กว่าเราจะตายมีรู้เมื่อไหร่ ไฉน ไฉนชีวิตคอยเป็นนายเรา	ตัวละครกำลังตั้งคำถามว่าทำไมตนเองไม่สามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้เลย
มีแต่น้ำตามาปლობหัวใจให้คลายความขี้ทุกคำ เข้า เหมือนหนามชีวิตกรีดใจเป็นเป้า ให้เรา อับเฉาระทม	ตัวละครกำลังตอบย้ำว่าชีวิตนี้คงจะมีแต่เพียงน้ำตาเท่านั้นที่อยู่เป็นเพื่อน
หวานไหววาบหวนหนามชีวิตเออย ครอบพิเปรย ความรักเออย ความรักเออยไม่เคยภิรมณ์ สุขเพียงชั่วคืน ขึ้นเพียงชั่วครวรว้าวรานเหลือขม โศกตรมแทบล้มประดาตายเออย	ตัวละครกำลังพูดถึงความรักที่ไม่เคยสมหวังที่เข้ามาให้มีความสุขเพียงชั่วครู่เท่านั้น แต่สุดท้ายก็กลับกลายเป็นความทุกข์อยู่ดี

จากตารางข้างต้นเป็นตัวอย่งตารางการวิเคราะห์บทเพลงนามชีวิตของผู้เข้ารับวิจัย เมื่อผู้วิจัยได้ทำการตรวจดู และได้พูดคุยกับผู้เข้ารับวิจัยโดยถามถึงเรื่องการมีประสบการณ์ร่วมกับบทเพลง ซึ่งผู้เข้ารับวิจัยได้กล่าวว่าบทเพลงนี้ตรงกับประสบการณ์จริงของตนเมื่อ 10 ปีที่แล้วเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงขอแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำ แต่ก่อนที่จะทำแบบฝึกหัดรื้อฟื้นความทรงจำนั้น ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับวิจัยทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายก่อน เพื่อที่จะได้ทำทุกอย่างให้เกิดความสภาวะผ่อนคลายและมีสมาธิที่นิ่งให้ได้มากที่สุด หลังจากทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายแล้ว ก็ได้ให้ผู้รับการวิจัยเริ่มร้องเพลงและจากนั้นก็ได้ออกมาให้สัมภาษณ์ถึงสาเหตุของการร้องไห้ครั้งนี้ พบว่าในขณะที่ร้องเพลงความรู้สึกและภาพต่างๆ ในอดีตของผู้รับวิจัยกลับมาได้อย่างชัดเจนจนกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ เห็นได้ชัดว่าเหตุการณ์นี้ยังคงมีผลต่อจิตใจของผู้รับวิจัยอยู่ ผู้วิจัยจึงถามความสมัครใจในการใช้แบบฝึกหัดรื้อฟื้นความทรงจำกับผู้รับการวิจัยอีกครั้งเพื่อให้เกิดความสบายใจต่อผู้รับการวิจัยมากที่สุด แต่ท้ายสุดแล้วผู้รับวิจัยยังคงยืนยันคำเดิมว่าจะใช้วิธีนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำให้ผู้รับวิจัยลองเปลี่ยนมุมมองการนำเสนอบทเพลงนี้ใหม่ กล่าวคือแทนที่จะนำพาตนเองกลับไปสู่เหตุการณ์นั้นแล้วจมปรักอยู่ ให้ลองนำเรื่องราวจากเหตุการณ์นั้นมาถ่ายทอดเป็นวิทยาทานให้กับผู้ชมแทน ผลปรากฏว่าผู้รับวิจัยสามารถสามารถควบคุมและสื่อสารบทเพลงออกมาได้เป็นอย่างดีโดยที่ความรู้สึกยังคงครุ่นอยู่ในภายใน

##### 5. ภูมิรัตน์ บุญธรรม (ปิงปอง)

สำหรับภูมิรัตน์แล้ว ผู้วิจัยมองว่าเป็นบุคคลที่ถือว่าทำทนายผู้วิจัยในการสอนเป็นอย่างมาก เพราะเป็นคนที่มีใจที่เปราะบาง และด้วยความที่อายุใกล้เคียงกัน ซึ่งผู้วิจัยก็ได้รู้จักกับผู้วิจัยในฐานะเพื่อนมาก่อน อีกประการหนึ่งผู้รับการวิจัยรู้สึกไม่ค่อยสบายใจคือทุกครั้งเวลาที่ผู้วิจัยสอนเสร็จ มักจะถามว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไร ได้อะไรบ้างในวันนี้ ซึ่งผู้รับการวิจัยได้บอกว่าทำให้ตนรู้สึกกดดันที่จะต้องพูด เพราะดูเหมือนเป็นการรุกร้าทางความรู้สึกและความคิดของผู้รับการวิจัยมากเกินไป ซึ่งเมื่อผู้วิจัยได้ยินเช่นนั้นก็มองว่าต้องปรับการสอนให้เข้ากับผู้เรียนแต่ละคน แต่ยากที่สุดคือผู้รับการวิจัยท่านนี้ไม่สะดวกใจให้ถามถึงความรู้สึกต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถทราบได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยก็ได้ยึดความสบายใจของผู้รับการวิจัยเป็นหลัก โดยอันดับแรกผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการวิจัยทำการวิเคราะห์บทเพลง ซึ่งผู้รับการวิจัยได้ร้องเพลงบ้านทรายทอง ต้นฉบับโดย สวลี ผกาพันธ์ ซึ่งสามารถวิเคราะห์เนื้อได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางการวิเคราะห์เพลงบ้านทรายทองของผู้รับการวิจัย	
ความต้องการของตัวละครในบทเพลง: ขอความเห็นใจจากผู้คนที่ใจดีกับตนเอง	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
นี่คือสถานแห่งบ้านทรายทองที่ฉันปองมาสู่ ฉัน ยังไม่รู้เขาจะต้อนรับขับสู้เพียงไหน	ตัวละครกำลังเกิดความกังวล ที่ต้องเข้ามาเผชิญ อยู่ในสถานที่แห่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย และไม่รู้ว่า ต่อไปจากนี้ต้องพบเจอสิ่งใดบ้าง ผู้คนที่อยู่ที่ สถานที่แห่งนี้จะใจดีกับเขาหรือไม่
อาจมีมืออาบฉาบบนสีหน้าว่ามีน้ำใจ แต่สิ่งซ่อน ไว้ในดวงจิตคือความริษยา	ตัวละครกำลังตระหนักและเตือนตัวเองว่าผู้คนที่ เหล่านั้นอาจจะใส่หน้ากากทำดีด้วยแค่เพียง เปลือกนอก แต่ความจริงแล้วอาจจะไม่ชอบอยู่ก็ เป็นได้
เขตรัฐไพศาลโอบบ้านทรายทอง คือแขนของ พระเจ้า ของงอแงมือและโอบกอดเราผู้ผ่านเข้ามา	ตัวละครกำลังปลอบโยนตัวเองเพื่อให้มั่นใจ ว่า ไม่ว่าจะเกิดสิ่งใดก็ตาม ก็ขอให้พระเจ้าเป็น เจ้าให้คอยคุ้มครองและใจดีกับตน
เพียงเดียวดายอาจตายเพราะง้อ โ้อ อนิจจา	ตัวละครกำลังขอความเห็นใจ เพราะตนเองนั้น ตัวคนเดียว
โปรดย่าอิจฉาสมาชิกใหม่ของบ้านทรายทอง	ตัวละครกำลังอ่อนวอนและขอความเห็นใจว่า ขอให้ผู้คนที่อยู่ ณ สถานที่อันแปลกใหม่นี้อย่าใจ ร้ายกับตนเลย

จากนั้นผู้วิจัยก็ได้ลองชวนคุยและถามถึงประสบการณ์ร่วมเหมือนเพลงนี้หรือไม่ ผู้รับการวิจัยจึงเล่ารายละเอียดให้ฟังถึงเรื่องวันที่ตนเองได้ไปมหาวิทยาลัยครั้งแรก แล้วกังวลว่าตนเองจะมีเพื่อนหรือไม่ คนที่สถานที่แห่งนี้จะใจดีกับตนหรือไม่ ซึ่งเป็นความคิดมากที่ครุ่นอยู่ในใจมาตลอด จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้ลองทำแบบฝึกหัดหรือฝึกความทรงจำ และนำความรู้สึกล้นมาเทียบเคียงดู ซึ่งผู้วิจัยก็มองว่าเมื่อผู้รับวิจัยลองเทียบเคียงแล้วก็สามารถสื่อได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยมองว่าความรู้สึกนี้สามารถใช้กับเพลงบ้านทรายทองได้

## ครั้งที่ 7: เพลงประเภทธรรมชาติ

### 1. ธนรัตน์และนวนฉัตร

สำหรับธนรัตน์และนวนฉัตรได้เลือกบทเพลงนกเขาคูรัก ต้นฉบับโดย ชรินทร์ นันทนาคร และเพ็ญศรี พุ่มชูศรี มาเป็นเพลงให้หมวดธรรมชาติที่จะร้องคู่กัน ซึ่งทั้งคู่ได้วิเคราะห์เนื้อหาของบทเพลงเพื่อทำความเข้าใจไว้ดังนี้

ตารางการตีความเพลงนกเขาคูรัก	
<b>ความต้องการของตัวละครฝ่ายชายในบทเพลง:</b> ต้องการให้ฝ่ายหญิงรู้ว่ารัก <b>ความต้องการของตัวละครฝ่ายหญิง:</b> ต้องการให้ฝ่ายชายสร้างความเชื่อมั่นให้กับตน	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
<b>ชาย:</b> โนนแนะนกเขาคูจุกจุกกรู นกมันเฝ้าคุหา ชุ่มมัน	ตัวละครชายกำลังยกตัวอย่างนกเขาคูที่กำลังจับกันให้กับตัวละครหญิงเห็นเป็นตัวอย่างการแสดงความรัก
<b>หญิง:</b> โถโถ่งคอกทำเสียงหวาน ช่างน่าสงสารนก กะไรใจข้า	ตัวละครหญิงกำลังใช้การเปรียบเทียบคำพูดหวานแสนห่อเพื่ออยากให้ฝ่ายชายบอกรักตนให้มากขึ้น
<b>ชาย:</b> ก็พี่ปักใจใฝ่รักรัก เจ้าโยมิเห็นใจเมตตา	ตัวละครชายต้องการให้ฝ่ายหญิงหันมาสนใจ
<b>หญิง:</b> นกมันรักกันรักมันก็มีแต่จะจำ ไม่มี มารยาเสมือนร้อยลิ้นคนพรา	ตัวละครหญิงยังรู้สึกว่าคุณพูดของฝ่ายชายเชื่อไม่ได้จึงประชดออกไป
<b>ชาย:</b> ดวงใจเอ๋ย นกมันเหมือนพี่เฉลยเอ่ยคำ <b>หญิง:</b> พูดไปแล้วต้องจำ <b>ชาย:</b> พูดไปแล้วพี่จำไม่ต้องพูดซ้ำดวงใจ	ตัวละครชายต้องการบอกกับฝ่ายหญิงว่าเสียงนกที่คุณได้ยินคือความรักทั้งหมดที่ตนต้องการจะบอกให้รู้และสัญญาว่าจะไม่ทำให้เสียใจ
<b>หญิง:</b> พี่อย่าเป็นเหมือนเช่นนกแก้ว <b>ชาย:</b> พี่ไม่เป็นเหมือนเช่นนกแก้ว <b>หญิง:</b> พูดแจ้วแจ้วเรื่อยไป <b>ชาย:</b> ออกจากปากพี่ไป <b>หญิง:</b> ขอให้ออกจากใจ	ประโยคทั้งหมดนี้เป็นการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมของคนและนก แสดงให้เห็นถึงการเลียนแบบธรรมชาติเพื่อทำให้เห็นภาพโดยง่าย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ชมเห็นภาพตามไปกับตัวละครด้วย



<p><b>ชาย:</b> พี่ปากกับใจตรงกัน</p>	
<p><b>หญิง:</b> แนะใคร  <b>ชาย:</b> ไหนใคร  <b>หญิง:</b> โนนใจ แฝงตัวร่วมเงาไม้ใหญ่  <b>ชาย:</b> ไซไครนกเขาคุ่มัน  <b>หญิง:</b> เสียงใคร  <b>ชาย:</b> ไหนกัน  <b>หญิง:</b> เสียงนั้น  <b>ชาย:</b> อ่อนกมันพรอดคำรำพัน ฝากชีวันรักกันใจ      เล่า  <b>หญิง:</b> ใยรู้  <b>ชาย:</b> ดูเอา พี่เห็นมันเฝ้าหยอกเย้าต่อกัน</p>	<p>ตัวละครหญิงเงินจึงหันไปให้ความสนใจกับนก      ตัวละครชายจึงได้ตอบด้วยการใช้พฤติกรรมของ      นกเขาคุเพื่อหยอดคำหวานใส่ตัวละครหญิงเข้า      ไปอีก</p>
<p><b>หญิง:</b> พี่ต้องเอาอย่างมัน  <b>ชาย:</b> พี่จะเอาอย่างมันมีเปลี่ยนแปรผันเลยเออ</p>	<p>ตัวละครหญิงต้องการความเชื่อมั่นจากตัวละคร      ชายที่ไม่ใช่แค่คำพูดเพียงอย่างเดียว แต่ต้องทำ      ให้ได้เช่นที่พูดด้วย ตัวละครฝ่ายชายจึงได้ตอบ      กลับมาให้ตัวละครหญิงมั่นใจอีกครั้งว่าจะที่พูด      มาทั้งหมดจะไม่แปรผันไปแน่นอน</p>

จากตารางข้างต้นเป็นตารางการวิเคราะห์บทเพลงนกเขาคุรักของธนรัตน์และนวมินทร์ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าทั้งคู่เข้าใจความหมายได้เป็นอย่างดี แต่ติดปัญหาอยู่ที่ว่าธนรัตน์ไม่สามารถเข้าใจการจับกันเช่นนี้ได้ เพราะในชีวิตจริงตนเองไม่ใช่คนแบบนั้น ซึ่งผู้วิจัยได้แก้ปัญหาเบื้องต้นโดยการนำดนตรีมาใช้เป็นสื่อกลางในการพาผู้รับการวิจัยไปพบเจอความรู้สึกต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการวิจัยทั้งสองคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า จากการที่ได้ยินดนตรีทั้งคู่มองเห็นสิ่งใดและมีภาพใดที่ตรงกันในบ้าง จากนั้นผู้วิจัยก็ได้ให้ทั้งคู่กับแบบฝึกหัดการทำซ้ำ เมื่อจะได้อยู่กับปัจจุบันขณะที่มากพอ ผลปรากฏว่าผู้รับการวิจัยทั้งสองสามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างมีมิติมากยิ่งขึ้น เนื่องจากมีสมาธิอยู่กับคู่และได้ตอบกันไปมาได้อย่างมีความหมายเป็นอย่างดี

## 2. อรรถพล และสุพรรณพิมพ์

สำหรับอรรถพลและสุพรรณพิมพ์ได้เลือกเพลงจูบเย้ยจันทร์ ต้นฉบับโดย ชรินทร์ นันทนาครและสวลี ผกาพันธุ์ มาใช้ร้องร่วมกันในหมวดเพลงธรรมชาติ ผู้วิจัยได้ให้ทั้งสองได้ลองทำความเข้าใจและวิเคราะห์เนื้อหาของเพลง ซึ่งได้ตามตารางต่อไปนี้

ตารางวิเคราะห์บทเพลงเพลงจูบเย้ยจันทร์	
<p><b>ความต้องการของตัวละครชายในบทเพลง:</b> ต้องการจะหอมผู้หญิงที่ตนรัก</p> <p><b>ความต้องการของตัวละครหญิงในบทเพลง:</b> เล่นตัวเพื่อต้องการรักษาภาพลักษณ์ของความเป็นกุลสตรี</p>	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
<p><b>ชาย:</b> โอ้ นวลละออง น่องจะเหนียมอายุไปทำไม หันมาใกล้ ๆ ซิจะอายุไปไหนกัน</p> <p><b>หญิง:</b> อู๊ย! ไม่เอา อู๊ย! ไม่เอา เขารู้ทัน น่องอายุพระจันทร์ ดูท่านกำลังมอง</p>	<p>ตัวละครชายต้องการจะแสดงความรักรักกับหญิงสาวโดยการขอหอมแก้ม แต่ด้วยคำสอนที่ว่าเป็นผู้หญิงรักกันवलสงวนตัวจึงทำให้ฝ่ายหญิงปฏิเสธ โดยอ้างว่าพระจันทร์กำลังมองอยู่</p>
<p><b>ชาย:</b> ถึงจะมอง ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ท่านก็คงเป็นใจเพราะอยากให้เราสมปอง</p> <p><b>หญิง:</b> นึก ๆ เอาแต่ใจ ทำลำพอง แนะท่านมอง ทำย่ำยืมเป็นนัย ๆ</p>	<p>ตัวละครชายยังคงโหม่น้าวฝ่ายหญิงเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ โดยการกล่าวหาที่พระจันทร์มองอยู่อาจจะกำลังอวยพรทั้งคู่อยู่ก็ได้ ตัวละครหญิงจึงได้พูดประมาณาว่า “รู้ดีเสียจริง”</p>
<p><b>ชาย:</b> จันทร์ไม่มอง แล้วจันทร์ไม่มอง</p> <p><b>หญิง:</b> จันทร์ไม่มอง น่องก็ไม่ให้</p>	<p>ตัวละครชายได้ใช้วิธีเบี่ยงเบนเพื่อให้ฝ่ายหญิงไม่เขิน แต่ตัวละครหญิงก็ยังคงเล่นตัวเพื่อรักษาภาพลักษณ์ของกุลสตรีไว้</p>
<p><b>ชาย:</b> จันทร์ไม่มอง น่องอายุอะไร</p> <p><b>หญิง:</b> อายุแก่ใจ เห็นดาวยังจ้อง</p>	<p>ตัวละครชายกำลังถามฝ่ายหญิงด้วยความหยอกเย้าว่าไม่มีใครมองแล้วจะกลัวอะไรอีกหรือ</p>

	ซึ่งตัวละครฝ่ายหญิงที่ยังคงเล่นตัวอยู่จึงอ้างไปว่าถึงพระจันทร์ไม่มองแต่ก็ยังมีดาวอยู่เกลื่อนฟ้า
<b>ชาย:</b> แน่ะ เมฆมาทับดับแล้วเดือนดารา มาหอมหน่อยขวัญตาน้องเอยอย่างกลัวท่านเหลียวมอง	ตัวละครฝ่ายชายกำลังทำให้ฝ่ายหญิงลดความเขินอายลง เพื่อที่จะได้หอมฝ่ายหญิงเสียที
<b>หญิง:</b> อู๊ย! ้วย! คูนี่ซ้ำ ไปเป็นกอง <b>ชาย:</b> โธ่อย่าร้อง ซิท่านจะเหลียวมองดูเรา	เมื่อตัวละครหญิงโดนหอมแก้มจึงร้องอุทานออกมาด้วยความเขิน ตัวละครชายจึงได้บอกกับฝ่ายหญิงอย่างหยอกเย้าว่าอย่าทำเสียงดังไปเลย

จากตารางข้อต้นเป็นตัวอย่างตารางการวิเคราะห์เพลงจูบเย้ยจันทร์ของอรุณผลและสุพรรณพิมพ์ ซึ่งพอได้ไปในช่วงแรกๆ ผู้วิจัยความรู้สึกได้ว่าทั้งคู่ร้องไปโดยที่ไม่คิดหรือใส่ความรู้สึกใดๆ ผู้วิจัยมองว่าทั้งคู่อาจจะยังไม่เข้าถึงความรู้สึกในบทเพลงอย่างแท้จริง ผู้รับการวิจัยทั้งสองกล่าวว่าไม่รู้ว่าคุณตรงข้างเห็นภาพตรงกันหรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้อธิบายไปว่าการร้องเพลงคู่เป็นสิ่งเราจะต้องคุยและทำการตกลงกับคู่ของเราให้ได้มากที่สุด ซึ่งเมื่อพูดไปผู้รับการวิจัยอยู่ในฐานที่เข้าใจเท่านั้น แต่ไม่สามารถเข้าถึงได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย จากนั้นจับมือทั้งคู่และพูดให้ทั้งคู่เห็นจินตนาการไปในทิศทางเดียวกัน เช่น ทุกคนเห็นดวงจันทร์ดวงนั้นเหมือนกันไหม แล้วให้ใครคนใดคนหนึ่งพูดมาว่าดวงจันทร์นั้นเป็นแบบไหน จากนั้นอีกคนหนึ่งก็จะพูดว่ารอบข้างมีอะไรบ้าง เพื่อสร้างภาพในจินตนาการให้เหมือนกันก่อน จากนั้นพอสร้างเสร็จและให้ผู้รับการวิจัยเริ่มร้องเพลงคู่ก็พบว่าการเห็นสิ่งต่างๆ จากจินตนาการเป็นไปในทิศทางที่ตีมากยิ่งขึ้น แต่ปัญหาอีกประการหนึ่งคือตัวความที่เนื้อหาของเพลงนี้จะต้องเข้าหาอรุณผลด้วยความรัก จึงไม่กล้าเพราะเรื่องของอายุมาเป็นตัวคั่นทำอะไรอรุณผลเกรงใจสุพรรณพิมพ์อยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ทั้งคู่ได้ทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำด้วยกัน ซึ่งในการทำแบบฝึกหัดทำซ้ำครั้งนี้ผู้วิจัยได้เน้นย้ำกับทั้งคู่ถึงเรื่องการเดินทางตามสัมผัสญาณของตนเอง โดยที่ปราศจากความเกรงใจซึ่งกันและกันและการ เมื่อผู้รับการวิจัยทั้งสองทำเสร็จผลปรากฏว่าสามารถทำลายกำแพงซึ่งกันและกันได้ในระดับหนึ่ง หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ได้ให้ทั้งคู่ทำแบบฝึกหัดการต้นสด จน

ทำทั้งคู่เข้าใจในความต้องการและเนื้อเพลงมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดการค้นหานี้ทำให้ทั้งคู่เข้าใจร้องเพลงด้วยกันได้ดีมากเพราะเข้าใจบริบทของเพลงมากขึ้น

### 3. ภูมิรัตน์

สำหรับเพลงประเภทธรรมชาติ ภูมิรัตน์ได้เลือกเพลงเทพธิดาดอย ต้นฉบับโดย แพทย์หญิงพันทิวา สิริขัตตานนท์มาขับร้อง ซึ่งผู้เข้ารับวิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาบทเพลงไว้ดังนี้

ตารางการตีความเพลงเทพธิดาดอย	
ความต้องการของตัวละครในบทเพลง: เล่าเรื่องความรักของตนเพื่อให้ผู้คนตระหนักว่าความรักที่สุขสมหวังก็ยังมีอยู่บนโลกใบนี้	
เนื้อเพลง	วิเคราะห์
<p>มวลง้าววัลย์ป่าใบเขียวคดคลดเลี้ยวพันเกี่ยวคอบไม้ใหญ่          ผู่มัจฉาวายแหวนน้ำใส เวียนวนไปภายในสายวาริ          มวลบุปผชาติตาชเนนเขารารแลสะพรั่งแทรกอยู่หินทุกก้อนมี          สาวแก้วแฉล้มแก้มสดสีกายใจพลีให้ชายเชื้อชาติไทย</p>	<p>ตัวละครตัวนี้เป็นสาวจากบนดอยซึ่งได้กำลังมาเล่าเรื่องราวของตนที่ได้หลงรักผู้ชายไทย และด้วยอุปนิสัยความรักนี้จึงทำให้อารมณ์ดีและชื่นชมธรรมชาติรอบกาย</p>
<p>ดวงหน้าขาวผ่องนวลใยไรไฟฟ้า          เรือนร่างโสภาสวมเสื้อเขียว ปราดเปรียวว่องไว          อ่อนหวานยามเยือกเย็นเช่นจันทร์สาดแสงส่องฟ้าอำไพ          ดุจไฟร้อนแรงแห่งแสงอาทิตย์ ยามรักเข้าครอบครอง</p>	<p>ตัวละครกำลังพูดถึงตัวเองว่าถึงแม้ภายนอกอาจจะดูแก่นในบางครั้ง อ่อนหวานในบางที แต่เมื่อใดที่มีความรักก็จะร้อนแรงเปรียบได้กับแสงอาทิตย์</p>
<p>สาวเจ้าไม่คิดที่จะรักชายบ้านเดียวกัน          ทุกลมหายใจยึดมั่นแต่ชายหนุ่มไทยที่เจ้าหมายปองรักเขาล้นใจ</p>	<p>ตัวละครกำลังเน้นย้ำว่ารักให้กับชายไทยคนนั้นคนเดียวเท่านั้น ไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนใจไปรักใคร่เลย แม้แต่ผู้ชายหนุ่มบนดอยที่เดียวกับตนก็ตาม</p>
<p>อันอุปภาพความรัก แท้หนักประจักษ์รักยิ่งใหญ่          มีอำนาจเหนือทุกสิ่งไป มนต์ดลใจพันธผูกสองชีวิต</p>	<p>และในที่สุดอุปภาพแห่งความรักนี้ก็ทำให้ตัวละครและคนที่ตนรักได้ลงเอยกัน</p>

แม้กับหนุ่มไทยฉ่ำชื่นหัวใจ ดวงฤทัยมีแต่รักที่คงมั่น ลิ้มลิ้นทุกสิ่งเคยผูกพัน ลิ้มกลางคืนกลางวัน ลิ้มเวลา ลิ้มลิ้นทุกสิ่งเคยผูกพัน ลิ้มกลางคืนกลางวัน ลิ้มเวลา	ตัวละครและหนุ่มไทยคนรักได้ สมหวังในความรัก จนทำให้ลิ้ม ทุกสิ่งทุกอย่างแม้กระทั่งเวลา เพราะใจจดจ่อกับความรักเพียง อย่างเดียว
---	---

จากที่ผู้วิจัยได้ฟังแล้วพบว่า การบรรยายถึงธรรมชาติในบทเพลง มีความจำเป็นอย่าง  
มากที่ผู้ร้องจะต้องจินตนาการให้เห็นภาพที่เกิดขึ้นในบทเพลง ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้รับการวิจัย  
ลองฟังเพลง และจินตนาการไปตามเนื้อเพลงนั้นๆ โดยมีเสียงดนตรีในเป็นตัวกลางนำพาไป  
ซึ่งเมื่อร้องแล้วก็มองว่าผู้รับการวิจัยสามารถทำออกมาได้ดี กล่าวคือ สามารถทำให้ผู้วิจัยเชื่อ  
ได้ว่าเขาเห็นภาพตามเนื้อเพลงจริงๆ อีกทั้งในขณะที่ร้องเพลงนี้ ความสดใสในตัวของผู้รับ  
การวิจัยก็ได้ออกมาอย่างเห็นได้ชัด แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่าผู้รับการวิจัยยังคงมีปัญหา  
ในการนึกถึงผลลัพธ์ระหว่างแสดงอยู่ ซึ่งเห็นได้จากท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ดูเหนือ  
ความจริงจนเกินไป ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมว่าให้ผู้รับการวิจัยหันมาให้ความสำคัญกับ  
ความต้องการที่จะร้องในบทเพลงนี้ ดังที่ผู้รับการวิจัยได้ตีความไว้เบื้องต้น จากนั้นผู้วิจัยได้ให้  
ผู้เข้ารับวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย และต่อด้วยแบบฝึกหัดการทำซ้ำเพื่อให้  
ผู้รับการวิจัยนั้นกลับมาสู่ปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง จากนั้นให้ลองร้องใหม่อีกครั้ง ผลปรากฏ  
ว่าผู้รับการวิจัยสามารถหาจุดสมดุลระหว่างเคลื่อนไหวและการสื่อสารผ่านการร้องเพลงของ  
ตนเองได้เป็นอย่างดี

### ครั้งที่ 8: เพลงคติธรรมและปรัชญาชีวิต

สำหรับเพลงประเภทปรัชญาชีวิต ผู้เข้ารับการวิจัยได้เลือกเพลงสุขกันเถอะเรา ต้นฉบับโดย  
วงสุนทราภรณ์ ซึ่งในเพลงนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการวิจัยวิจัยร้องเพลงนี้ร่วมกันทั้ง 5 คน เพื่อที่จะได้  
ฝึกฝนในการถ่ายทอดความรู้สึกแบบหม่อมวล ซึ่งผู้เข้ารับการวิจัยได้ร่วมกันวิเคราะห์เนื้อเพลงเพื่อทำ  
ความเข้าใจร่วมกันดังตารางต่อไปนี้

ตารางการตีความเพลงสุขกันเถอะเราของผู้เข้ารับการวิจัยทุกคน
ความต้องการของตัวละครในบทเพลง: ตัวละครต้องการจะปลอมประโลมผู้ฟังให้เข้าใจถึงสัจ ธรรมของชีวิต

เนื้อเพลง	วิเคราะห์
โลกคือละครทุกคนต้องแสดง ทุกคนหนีไปอย่า อาลัยยิ้มกันสู้ไปจะได้สบาย	ตัวละครกำลังบอกให้ผู้ชมเห็นความจริงที่ว่าโลก คือละครที่เราทุกคนล้วนแต่เป็นนักแสดง โดย ละครเรื่องนี้จะมีทั้งความสุขและเศร้า แต่สุดท้าย แล้วเราทุกคนต่างก็ต้องสู้ต่อเพื่อดำเนินให้ชีวิต อยู่ต่อไปได้
สุขกันเถอะเราเศร้าไปทำไม อย่ามัวอาลัยคิด ร้อนใจไปเปล่า	ตัวละครกำลังโน้มน้าวให้กับผู้ชมได้ดูคิดว่า แทนที่จะเศร้า ก็เลือกที่จะสุขเสียดีกว่า
เกิดมาเป็นคนอดทนเถอะเรา อย่ามัวชมเชาทุก คนเราทนมัน	ตัวละครกำลังบอกกับผู้ชมว่าสิ่งเหล่านี้คือสัจ ธรรมของชีวิต โปรดจงยอมรับและอดทนต่อไป
โลกคือละคร อย่าอวดรณเลยสุขทุกข์อย่างเคย รับและเป็นเช่นกัน	ตัวละครกำลังบอกให้ผู้ชมได้มองว่าโลกก็ เปรียบเสมือนละครเรื่องหนึ่งที่มีทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งทุกคนก็ล้วนพบเจอทั้งสิ้น
ปล่อยไปตามบุญและกรรมบันดาล อย่ามัว โศกศัลย์ยิ้มสู้มันเป็นไร	ตัวละครกำลังบอกให้ผู้ชมได้ยอมรับว่าเมื่อเป็น เช่นนี้ก็ขอแค่ปล่อยให้บุญและกรรมนำพาไป อย่าไปคิดร้อนใจก่อนล่วงหน้า
เชิญสำราญร่วมเบิกบานดวงใจ ส้มทุกข์ไปทำให้ ใจเริ่งริน	ตัวละครกำลังโน้มน้าวให้ผู้ชมรู้สึกหึกเหิมที่จะมี ชีวิตอยู่ และขอให้ลืมความทุกข์ที่มีอยู่ให้พ้นไป เพื่อที่จะได้ทำให้ใจมีความสุข
สุขกันเถอะดีอย่ามัววีร้อ อย่าทำหน้าอัยมชนิด พอใจชื่น	ตัวละครกำลังเชิญชวนให้ผู้ชมรีบกลับมา มีความสุข ขอแค่เพียงยิ้มเท่านั้น
ชีพจะดำรงอยู่คงคงคืนต่ออายุยืนยิ้มชนิดเดียวให้ ชื่นใจ	ตัวละครกำลังโน้มน้าวผู้ชมว่ายิ้มจะทำให้มีชีวิตที่ สดใสและยืดยาวขึ้น

จากตารางข้างต้นเป็นตัวอย่างในการวิเคราะห์บทเพลงของผู้เข้ารับการวิจัย เมื่อผู้เข้ารับการวิจัยทั้ง 5 มารวมตัวกันอีกครั้งพบว่า ด้วยความที่สนิทสนมกันในระดับหนึ่งและไม่ได้เจอกันนานส่งผลให้แต่ละคนเล่นกันและตลกคุยกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเรียกสติทุกคนกลับคืนมาโดยการให้นั่งสมาธิเป็นเวลา 5 นาที ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก จากนั้นให้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะเริ่มต้นทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายและมีสภาวะที่นิ่ง จากนั้น

ผู้วิจัยให้ผู้รับการวิจัยได้เริ่มร้องเพลง โดยสมมติว่าที่แห่งนี้เหมือนละครจริงและมีคนดูกำลังมองเราอยู่ ซึ่งผู้วิจัยพบว่าผู้รับการวิจัยแต่ละคนเกิดอาการเกร็งมาก ไม่สามารถขยับตัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ ภาพรวมดูแต่ละคนไปคนละทิศคนละทาง บางคนก็ทำทางออกมาก ในขณะที่บางคนดูเหมือนไม่มีพลัง ในการร้องทำให้เกิดความไม่สมดุลกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้แต่ละคนกลับมาทำแบบฝึกหัดส่งของในจินตนาการอีกครั้ง แต่ในครั้งนี้อู่วิจัยได้กำหนดให้ของในจินตนาการนั้นคือเด็กทารกที่เพิ่งคลอด ประมาณ 2 อาทิตย์ และส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนพาเด็กคนนี้ไปนอนในเปลได้ เพื่อที่จะได้ทำให้เกิดความสามัคคีกัน และหลังจากนั้นผู้วิจัยก็ได้ต่อด้วยการทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำ ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เปลี่ยนจากแบบคู่ มาเป็นทำรวมกันทั้งหมด 5 คน เพื่อที่จะได้ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ แม้จะอยู่เป็นกลุ่มอีกด้วย หลังจากที่ทำแล้วพบว่าผู้รับการวิจัยมีการรับส่งกันที่ดีมากยิ่งขึ้น ไม่แย่งกันร้อง หรือเดินไปตามจุดที่กันเพื่อน เนื่องจากมีการตระหนักซึ่งกันและกันมากขึ้น และสิ่งที่เห็นได้ชัดคือสามารถทำงานกันอย่างเป็นทีมได้สามัคคีมากยิ่งขึ้น

### ครั้งที่ 9: เข้าสู่กระบวนการซ้อมย่อยครั้งที่ 1

สำหรับการซ้อมในครั้งแรกนี้ผู้เข้ารับวิจัยไม่ได้มากันครบทุกคน โดยมีสุพรรณพิมพ์ อรรถพล และนวนฉัตร ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้อรรถพลและสุพรรณพิมพ์ได้ซ้อมทั้งเพลงคู่ และเพลงเดี่ยวของตน ส่วนนวนฉัตรจะซ้อมแค่เพลงเดี่ยวอย่างเดียวนั้น ซึ่งผู้วิจัยจะขออธิบายเป็นรายคนดังต่อไปนี้

#### - อรรถพล

สำหรับการซ้อมครั้งนี้ผู้เข้ารับการวิจัยกลับมากังวลเรื่องการร้องในเพลง “ขาดฉันแล้วเธอจะรู้สึก” อีกครั้ง ซึ่งตนก็ได้ยอมรับว่าซ้อมได้น้อยจริงๆ เนื่องจากมีหลายอย่างในชีวิตที่ต้องรับผิดชอบ แต่ความรู้สึกที่มีต่อบทเพลงนี้ยังคงเหมือนเดิม ผู้เข้ารับการวิจัยสามารถทำให้ความรู้สึกนั้นครุ่นอยู่ในใจได้ตลอดเวลา แต่ทั้งนี้ทุกอย่างก็ถูกรบกวนด้วยความกังวลด้านการร้องเพลง ซึ่งผู้วิจัยก็ได้บอกกับผู้รับการวิจัยว่าตอนแรกร้องได้แล้วเพียงแต่ต้องหาเวลาในการซ้อมให้มากกว่าเดิม ซึ่งผู้เข้ารับการวิจัยก็ได้ยินยอมรับคำแนะนำและบอกกับผู้วิจัยว่าจะซ้อมให้มากกว่าเดิม ส่วนในเพลงจูบเย้ยจันทร์ ผู้วิจัยมองตอนแรกสมาธิยังคงแตกกระจายอยู่ รวมถึงว่าความรู้สึกเขินอายที่มีต่อสุพรรณพิมพ์ยังคงกลับมาเหมือนเดิม ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้อรรถพลและสุพรรณพิมพ์ร่วมกันทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำ จากนั้นให้เริ่มแบบฝึกหัดต้นสด กันอีก

ครั้งหนึ่ง และเมื่อทั้งคู่กลับมาผู้วิจัยก็มองว่าความเขินเหล่านั้นได้ลดลง สภาวะความ  
นิงกลับมามากขึ้น

- สุพรรณพิมพ์

สำหรับการซ้อมครั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าเมื่อสุพรรณพิมพ์ร้องเพลงจบเย้ยจันทร์ยังคงมี  
สมาธิที่แตกกระจายอยู่ ส่งผลให้อรรถพลเป็นไปด้วย และพอเมื่อร้องเพลงจึงทำให้ดู  
ไม่อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ทั้งคู่ทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำ  
ร่วมกัน และพอเมื่อทั้งคู่กลับมาผู้วิจัยก็มองว่าผู้รับการวิจัยมีสภาวะที่นิ่งมากขึ้น อยู่  
กับปัจจุบันขณะและรับส่งในการแสดงกับอรรถพลได้อย่างมีมิติ เพียงแต่ยังคงกังวล  
เรื่องบล็อกกิ้งอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้หาความต้องการในการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับการ  
การร้องเพลงแต่ละเพลงที่มักต้องคำนึงถึงความต้องการอยู่เสมอ ส่วนในเพลงหนาม  
ชีวิตผู้วิจัยก็มองว่าด้วยครั้งนี้ผู้รับการวิจัยมาด้วยสมาธิที่ยังนิ่งไม่มากพอ จึงทำให้ไม่  
สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ ซึ่งทำให้การร้องเพลงเป็นเพียงการร้องเพลงโดยไม่มี  
ความรู้สึกซ่อนอยู่เลย ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้รับการวิจัยได้ทำการผ่อนคลายร่างกาย  
และลองนึกถึงความรู้สึกจากการที่ได้ทำแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำครั้งก่อน  
มาใช้ จากนั้นให้เดินทางตามความต้องการในบทเพลงที่ตนได้ตีความไว้ ผลปรากฏว่า  
ผู้เข้ารับวิจัยสามารถมีความผ่อนคลายมากขึ้น สามารถถ่ายทอดเนื้อหาในบทเพลง  
และสื่อสารออกมาได้เป็นอย่างดี

- นวฉัตร

สำหรับการซ้อมเพลงเส่นหาในครั้งนี้ ผู้รับการวิจัยท่านนี้ยังคงติดปัญหาเรื่องการร้อง  
เช่นเดิม กล่าวคือ คำร้องไม่ชัด และการเอื้อนไม่สามารถร้องได้ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้แนะนำ  
โดยการตัดลูกเอื้อนไปบ้าง และบอกให้ผู้รับการวิจัยลองร้องเอื้อนในแบบที่สบาย  
ที่สุดโดยไม่ต้องฝืน ซึ่งก็สามารถทำได้ดีขึ้นในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แนะนำให้  
ผู้รับการวิจัยฝึกด้านการร้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนร้องเพลงลูกกรุงโดยตรง  
เสียก่อน เพื่อเก็บรายละเอียดของการร้องเพลงเส่นหาให้สมบูรณ์มากที่สุด เพราะ  
ผู้วิจัยเห็นว่าถ้าผู้รับการวิจัยยังคงติดปัญหาด้านการร้องอยู่ จะทำให้เกิดความกังวล  
และปัญหาเรื่องการสมาธิติดตามมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้รับการวิจัยไม่  
สามารถพัฒนาตนเองในขั้นถัดไปได้



## ครั้งที่ 10: เข้าสู่กระบวนการซ้อมย่อยครั้งที่ 2

สำหรับครั้งนี้ผู้เข้ารับการวิจัยมากขึ้นครบทุกคน ซึ่งก็ทำให้สามารถซ้อมได้ครบทุกเพลง แต่ปัญหาของครั้งนี้คือเมื่อผู้เข้ารับการวิจัยแต่ละคนมารวมตัวกันแล้วจะไม่ค่อยมีสมาธิ ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยเริ่มที่การทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายก่อนเป็นอันดับแรก เมื่อทำการผ่อนคลายร่างกายเสร็จแล้ว ผู้วิจัยจึงให้เริ่มซ้อมโดยมีการบันทึกผลของแต่ละคนไว้ดังนี้

### - ภูมิรัตน์

ภูมิรัตน์ได้เปิดเผยกับผู้วิจัยอีกประการว่าน้ำรู้สึกว่าเป็นคนที่ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ กล่าวคือชอบคิดถึงผลลัพธ์ตลอดหรือบางทีก็เกิดความกังวลกลัวโดนคนอื่นตัดสิน เมื่อเกิดความกังวลนี้แล้วผู้วิจัยจึงอธิบายให้ผู้รับการวิจัยเข้าใจว่า จะไม่มีผู้ใดตัดสินผู้รับการวิจัยทั้งนั้น เพียงแต่จะช่วยแสดงความเห็นเพื่อที่จะได้ทำให้ทุกอย่างออกมาสมบูรณ์ที่สุดเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้ผู้รับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายก่อนที่จะร้องเพลง จากนั้นพบว่า ผู้เข้ารับการวิจัยดูจะใจเย็นลง แต่ก็คงยังติดปัญหาเรื่องการแสดงที่มากอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำให้ลองกลับมาอยู่กับความต้องการจากที่เคยได้ตีความไว้แต่ละบทเพลง ไม่ว่าจะเป็นเทพธิดาดอยหรือบ้านทรายทอง จากนั้นให้จินตนาการถึงสถานที่และผู้คนที่ตนต้องการบอกเล่าคำร้องภายในบทเพลงไปสู่อีกเขา เมื่อผู้รับการวิจัยร้องและแสดงอีกครั้ง ปรากฏว่าผู้รับการวิจัยแสดงได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น รวมถึงร้องออกมาได้สื่อความหมายมากยิ่งขึ้น

### - ธนรัตน์

สำหรับธนรัตน์ในการซ้อมครั้งนี้ผู้วิจัยมองว่ามีปัญหาเรื่องความไม่มั่นใจในการใช้ร่างกาย ซึ่งมองดูแล้วไม่รู้ว่าจัดการกับมือหรือการขยับตัวของตัวเองอย่างไรดี ผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำไปว่า ถ้าผู้รับการวิจัยเชื่อในสถานการณ์ (Given Circumstances) ร่างกายก็จะเคลื่อนไหวไปตามสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้รับการวิจัยลองไปหาหมูเียงบๆ และทำการผ่อนคลายร่างกายสักประมาณ 10 นาที และจินตนาการถึงสถานการณ์และความต้องการที่ผู้รับการวิจัยได้ตีความเอาไว้ และเมื่อผู้รับการวิจัยกลับมา ก็พบว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือมีความมั่นใจมากขึ้น สามารถขยับร่างกายเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

- อรรถพล

ในการซ้อมครั้งนี้ผู้รับการวิจัยสามารถร้องได้ดีมากยิ่งขึ้น เท่ากับว่าความมั่นใจด้านการร้องเพลงได้เพิ่มขึ้นมาแล้วบ้างในระดับหนึ่งแล้ว แต่ในวันนี้ผู้รับการวิจัยได้บอกกับผู้วิจัยว่าที่ผ่านมாதนพิกผ่อนไม่เพียงพอ จึงทำให้ดูเหมือนว่าร่างกายยังไม่ตื่นและไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดได้เลย ซึ่งผู้วิจัยก็ได้แนะนำไปว่า หากรู้ว่าการพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสาเหตุ ก็ให้กลับไปแก้ที่สาเหตุอื่นๆ นอกจากนี้ผู้รับการวิจัยยังเกิดความกังวลเรื่องที่ว่าเป็นตัวถ่วงให้กับทุกคนหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำไปว่าสิ่งที่ผู้เข้ารับวิจัยทำเป็นสิ่งที่ดีมากแล้ว ทุกคนล้วนเห็นในความตั้งใจนั้นและเข้าใจในทุกการกระทำของผู้รับการวิจัย ซึ่งทราบดีว่าแต่ละคนย่อมมีฐานะและความรับผิดชอบแต่ละเรื่องในชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่ยากให้ผู้รับการวิจัยกังวลใจไป

- สุพรรณพิมพ์

สำหรับการซ้อมในครั้งนี้ของสุพรรณพิมพ์ผู้วิจัยมองว่าเป็นเรื่องของสมาธิอยู่อีกเช่นเคย ในเพลงนามชีวิตผู้เข้ารับวิจัยจะเข้าฉากด้วยการแต่งหน้าและร้องเพลงไปด้วย ซึ่งปัญหาคือผู้รับการวิจัยทำแบบสับสน ตั้งนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำให้มาถึงเมื่อครั้งที่ผู้เข้ารับการทำแบบฝึกหัด Yes, Let's! อยู่ในคลาสเรียน ในช่วงแรกๆ จะรู้เลยว่าทำไม่จริง แต่พอเมื่อมีสมาธิสามารถสร้างจินตนาการขึ้นมาให้เห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้ ก็จะทำให้เล่นละเอียดมากยิ่งขึ้น จากนั้นผู้รับการวิจัยก็ได้ค่อยๆ ทำสมาธิของตนเองให้นิ่ง และอยู่กับความต้องการที่จะสื่อสารผ่านบทเพลงนี้ จากนั้นให้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายตามหลัง ซึ่งผู้วิจัยได้พบว่าผู้เข้ารับการวิจัยมีร่างกายที่ผ่อนคลาย และสามารถสื่อสารความรู้สึกผ่านบทเพลงออกมาได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น

- นวฉัตร

สำหรับการซ้อมในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการวิจัยเริ่มที่ทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและสมาธิที่ที่จดจ่อเป็นอันดับแรก เมื่อเริ่มร้องเพลงเล่นหา ก็พบว่าในครั้งนี้ผู้เข้ารับการวิจัยมีร่างกายที่ผ่อนคลายและสามารถตัดความกังวลด้านการร้องได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้เมื่อผู้รับการวิจัยให้ความสำคัญกับการร้องมากเกินไปก็ทำให้ลืมความต้องการไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้รับการวิจัยพูดเนื้อร้องจนเข้าใจความหมายเสียก่อน จากนั้นให้กลับมานึกถึงสถานการณ์และความต้องการ

ในบทเพลง และหาที่เงียบทำแบบฝึกหัดความต้องการ (Need Exercise) กับผู้วิจัย อีกครั้งนี้ เมื่อผู้รับการวิจัยกลับไปร้องก็สามารถสื่อสารได้ชัดเจนมากขึ้น เนื่องจาก ผู้รับการวิจัยเข้าใจความต้องการ และเดินทางตามความต้องการที่จะสื่อสารในแต่ละ บทเพลงออกมาได้เป็นอย่างดี

### ครั้งที่ 11: เข้าสู่กระบวนการซ้อมใหญ่ครั้งที่ 1

สำหรับในกระบวนการซ้อมใหญ่ครั้งที่ 1 นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนมีความ กระตือรือร้นที่จะซ้อมมากยิ่งขึ้น แต่ก็คงยังติดเล่นและพูดคุยกันจนทำให้สมาธิแตกกระจายเหมือนเดิม อยู่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มด้วยการให้ผู้วิจัยมารวมตัวกันก่อนสัก 20 นาทีก่อนเริ่มเข้าสู่กระบวนการซ้อม ใหญ่เพื่อทำการผ่อนคลายร่างกาย เพื่อให้สร้างสมาธิที่นิ่ง เมื่อทำการผ่อนคลายร่างกายเสร็จผู้เข้ารับ วิจัยแต่ละคนก็ได้บอกเป็นเสียงเดียวกันว่า สามารถตระหนักได้เลยว่าตนเองมีสมาธิและมวลพลังงานที่ แตกกระจายและฟุ้งซ่านมาก อาจจะเป็นเพราะติดเล่น ติดคุยกัน นอกจากนี้ยังบอกว่าพอมานั่งเห็น สถานการณ์จริงในครั้งนี้แล้วรู้สึกตื่นเต้นมากกว่าที่เคยเป็นมา ซึ่งความตื่นเต้นเหล่านี้ทำให้พวกเขาารู้เลยว่า ที่ผ่านมาให้มีความสำคัญกับการซ้อมน้อยไปมาก แต่พอเมื่อคิดได้ก็ไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ อีกแล้ว ซึ่งผู้วิจัยก็ได้พูดกับผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนว่าไม่ให้นึกถึงอดีต แต่ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก็พอแล้ว เมื่อพูดคุยกันเสร็จผู้วิจัยก็ได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยแยกย้ายกันไปทำธุระส่วนตัวให้เรียบร้อยเพื่อที่จะได้ไม่เกิด ความกังวลใดๆ ขณะทำการซ้อมใหญ่อีก ซึ่งเมื่อซ้อมใหญ่แล้วก็เห็นผลลัพธ์ดังต่อไปนี้

#### - ธนรัตน์

สำหรับธนรัตน์ในวันซ้อมใหญ่ครั้งที่ 1 นั้น ผู้วิจัยได้เห็นว่าพลังงานของผู้รับการวิจัยดู ตื่นเต้นแต่สามารถควบคุมได้อยู่ เพียงแต่เรื่องความไม่มั่นใจเรื่องใช้ร่างกายนั้น กลับมาอีกครั้ง ส่งผลให้การแสดงออกทางขณะร้องเพลงดูเก๋ๆ กังๆ ดังจะเห็นได้ชัด จากเพลงนกเขาคูรักที่ร้องร่วมกับนวนฉัตร รวมถึงเพลงบาดหัวใจที่เห็นได้ชัดว่ามีการ แสดงออกเกินความรู้สึกจริง (Over Acting) ซึ่งผู้วิจัยได้แก้ปัญหาโดยการให้ผู้เข้ารับ วิจัยจับคู่กับผู้เข้ารับวิจัยท่านอื่นและร่วมกันทำแบบฝึกหัดการทำซ้ำ ผลปรากฏว่าผู้ เข้ารับวิจัยเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีความมั่นใจมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถ สื่อสารความต้องการผ่านบทเพลงออกมาได้อย่างชัดเจนด้วย

- ภูมิรัตน์

สำหรับภูมิรัตน์ในการซ้อมใหญ่ครั้งที่ 1 นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการแสดงออกที่มากเกินไป ยังคงกลับมาอีกเช่นเคย ซึ่งผู้วิจัยก็ได้เข้าไปให้คำแนะนำพร้อมย้ำเตือนเรื่องความต้องการของตัวละครในบทเพลงอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ผู้รับการวิจัยได้กล่าวว่าวันนี้มีเรื่องที่ทำให้ตนรู้สึกท้อใจเข้ามาทำให้รู้สึกไม่มีสมาธิ และไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้แบบฝึกหัดการผ่อนคลายก่อนเข้าซ้อมเพื่อให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายเสียก่อน จากนั้นค่อยเริ่มซ้อมการแสดง เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยกลับเข้ามาแสดงอีกครั้ง พบว่า มีร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นกว่าครั้งแรก จากนั้นผู้วิจัยจึงย้ำเตือนให้คำนึงถึงความต้องการเสมอตามลำดับ

- อรรถพล

สำหรับอรรถพลมีความตื่นเต้นเป็นอย่างมาก ส่งผลให้การร้องบทเวลาลดประสิทธิภาพลงไป ซึ่งผู้วิจัยก็ได้แนะนำผู้รับการวิจัยว่าไม่ต้องกดดันตัวเองให้มาก ไม่ต้องนึกถึงผลลัพธ์ของการแสดง เพียงแต่ต้องอยู่กับความต้องการและปัจจุบันขณะให้ได้มากที่สุด แล้วทุกอย่างจะส่งผลดีเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำผู้เข้ารับวิจัยได้จับคู่กับผู้เข้ารับวิจัยท่านอื่น และลงมือทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำก่อนเข้าซ้อม เมื่อผู้รับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำสักพักและกลับเข้ามาแสดงแล้ว ผู้วิจัยรู้สึกว่าคุณเข้ารับการวิจัยอยู่กับความต้องการมากขึ้น ทำให้ผลลัพธ์ของการแสดงนั้นออกมาได้ดี

- สุพรรณพิมพ์

สำหรับสุพรรณพิมพ์ในการซ้อมใหญ่ครั้งแรกนี้ ผู้วิจัยมองว่าแม้ทำการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ก็ยังมีความตื่นเต้นมาก ซึ่งความตื่นเต้นนี้ทำให้ผู้รับการวิจัยขาดสมาธิไปในระดับหนึ่ง อีกประการหนึ่งที่ผู้รับการวิจัยมาบอกกับผู้วิจัยคือ เกิดความกังวลกับการนำเสนอผลงานคอนเสิร์ตครั้งนี้ค่อนข้างสูง เพราะกลัวทำออกมาได้ไม่ดี ซึ่งผู้วิจัยก็ได้บอกไปว่า ไม่มีใครกลับไปแก้ไขอดีต และไม่สามารถรู้ว่าจะอนาคตโดยล่วงหน้าได้ ดังนั้นให้ตัดการนึกถึงผลลัพธ์ออกไปและอยู่กับความต้องการของตัวละครในบทเพลง รวมถึงมีสติอยู่กับปัจจุบันให้ได้มากที่สุด จากนั้นผู้เข้ารับการวิจัยจึงจับคู่ทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำกับผู้เข้ารับวิจัยท่านอื่น และเมื่อกลับมาแสดงแล้วก็

พบว่าผู้เข้ารับการวิจัยสามารถคลายความกังวลและกลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติได้เป็นอย่างดี

- นวฉัตร

สำหรับนวฉัตรในการซ้อมใหญ่ครั้งนี้ พบว่าในช่วงแรกนั้นมีสมาธิแตกที่กระจายไปบ้างแต่สุดท้ายก็สามารถดึงสติตัวเองกลับกับสถานการณ์ในการแสดงได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามผู้รับการวิจัยได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า รู้สึกว่าในครั้งนี้นั้นตนเองรู้สึกร่างกายเกิดความอ่อนล้ามากกว่าทุกวัน เนื่องจากอาจจะเป็นเพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้แนะนำให้หาที่เงียบๆ และทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายให้กับตนเองเสียก่อนแล้วค่อยกลับมาซ้อมต่อ เมื่อผู้รับการวิจัยเข้ามาซ้อมต่อแล้ว ก็พบว่า แม้จะเห็นได้อย่างชัดเจนกว่าร่างกายยังคงความอ่อนล้าอยู่ แต่ก็ดีขึ้นกว่าครั้งก่อนที่แบบฝึกหัดการผ่อนคลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำให้ผู้รับการวิจัยกลับไปพักผ่อนและหาเวลาทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายให้มากขึ้น

## ครั้งที่ 12: เข้าสู่กระบวนการซ้อมใหญ่ครั้งที่ 2

สำหรับใจการซ้อมใหญ่ครั้งที่ 2 นั้น ผู้เข้ารับการวิจัยแต่ละคนได้เริ่มคุ้นชินกับสถานที่แสดงมากขึ้น ทำให้ลดความตื่นเต้นด้านสถานที่ไปได้บ้าง ซึ่งให้ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างจับคู่และทำแบบฝึกหัดพูดซ้ำและการผ่อนคลายร่างกายก่อนขึ้นแสดง ซึ่งได้ผลลัพธ์ดังต่อไปนี้

- ธนรัตน์

เมื่อผู้เข้ารับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำและต่อด้วยการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ผู้วิจัยก็ดูว่าในขณะที่เตรียมตัว ผู้รับการวิจัยดูมีสติมากขึ้น แต่เมื่อพอมมีคนมาชวนคุยก็สมาธิหลุดเช่นเดิม ส่งผลให้อาการเก่าๆ เช่น การนึกถึงผลลัพธ์ทางการแสดง ความกังวลในท่าทางของตนเอง และแสดงเกินความรู้สึกจริงในขณะเริ่มแสดงในกระบวนการซ้อมใหญ่ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าเรื่องของสมาธิเป็นสิ่งสำคัญและเป็นพื้นฐานของทุกเรื่อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำผู้เข้ารับการวิจัยว่า เมื่อใดก็ตามที่ใกล้จะถึงเวลาแสดงแล้ว ต้องอยู่กับตัวเอง ไม่คุยกับใคร และที่สำคัญต้องคำนึงถึงสถานการณ์และความต้องการของตัวเองที่ร้องบทร้องบทเพลงนั้นๆ ด้วย

- ภูมिरัตน์

เมื่อผู้เข้ารับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดพูดซ้ำและต่อด้วยการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ผู้วิจัยก็เห็นว่าผู้รับการวิจัยดูมีสมาธิไม่วอกแวกดี เมื่อแสดงบนเวทีก็พบว่าผู้เข้ารับวิจัยละเอียดกับการแสดงของตนมากขึ้น กล่าวคือ ทำให้ผู้วิจัยเห็นภาพตามในสิ่งที่กำลังสื่อสาร แต่อย่างไรก็ตามยังคงมีเรื่องของ การแสดงเกินจริงที่ออกมาบ้างเป็นช่วงๆ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าไม่ได้ดูไม่ดีแต่อย่างใด ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าเมื่อผู้เข้ารับการวิจัยสามารถผ่อนคลายร่างกายตนเองได้ ก็ทำให้ความเครียดลดลงไป พอไม่เครียดก็ทำให้ไม่เกิดความกดดัน และสามารถทำการแสดงออกมาได้อย่างละเอียด

- อรรถพล

เมื่อผู้เข้ารับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดพูดซ้ำต่อด้วยการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ก็พบว่าจากที่เป็นคนมีสมาธิที่ดีอยู่แล้ว ก็สามารถนั่งเข้าไปได้อีก อันจะส่งผลให้การแสดงและการร้องเพลงของอรรถพลมีความละเอียดมากขึ้นโดยที่ตัวผู้เข้ารับการวิจัยเองไม่รู้ตัว ผู้รับการวิจัยบอกว่าในช่วงแรกนั้นตนเองรู้สึกกังวล แต่พอเมื่อปรับความคิดใหม่ ไม่ให้ไปหมกมุ่นกับสิ่งนั้นก็รู้สึกว่าการทำได้ดีขึ้น โดยที่ไม่ต้องกดดันตัวเอง อย่างไรก็ตามสิ่งที่ผู้วิจัยเห็นว่าผู้รับการวิจัยต้องแก้ไขในวันนี้คือจะมีบางช่วงที่ผู้รับการวิจัยพลังงานค่อนข้างน้อย ส่งผลให้ร่างกายดูห่อเหี่ยวมากกว่าทุกวัน ซึ่งอาจจะ เป็นเพราะผู้เข้ารับการวิจัยพักผ่อนไม่เพียงพอด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำว่าก่อนขึ้น การแสดงจริง ให้วอร์มร่างกายด้วยการสลับและขยับร่างกายตามจังหวะเพลงที่เร็ว เพื่อให้ร่างกายมีพลังขึ้นมา

- สุพรรณพิมพ์

เมื่อผู้รับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดพูดซ้ำต่อด้วยการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ผู้วิจัยมองว่ามีสมาธิที่ดีมากยิ่งขึ้น สามารถปลดปล่อยความกังวลที่เป็นสาเหตุทำให้ตนเองเกิดความประหม่าไปได้มาก แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าผู้เข้ารับการวิจัยเป็นคนที่ไม่ค่อยเปิดเผยท่าทางมากนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงลองให้ผู้เข้ารับการวิจัยจินตนาการถึง สถานการณ์ โดยเฉพาะสถานที่ และบุคคลตรงหน้าให้ชัดเจนเข้าไว้ รวมถึงคำนึงถึง ความต้องการของละครที่อยากถ่ายทอดผ่านบทเพลงนั้นๆ อย่างชัดเจน และที่สำคัญไม่ต้องไปกังวลถึงผลลัพธ์การแสดงมากนัก เพราะถ้าหากเราเชื่อใน สถานการณ์ ร่างกายและความรู้สึกทุกอย่างจะออกมาและผู้ชมจะสามารถรับรู้ได้เอง

- นวนิตร

เมื่อผู้เข้ารับการวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดพูดซ้ำและการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ก็พบว่าเริ่มมีสมาธิมากยิ่งขึ้น แต่ด้วยความที่เป็นคนติดเล่นโทรศัพท์มือถือ ผู้วิจัยจึงมองว่าอาจจะมีส่วนที่ทำให้ทำลายสมาธิไปบ้าง ในการซ้อมใหญ่ครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าผู้รับการวิจัยมีพัฒนาการที่ดีมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการร้อง ซึ่งเมื่อผู้รับการวิจัยมั่นใจในการร้องแล้วจึงทำให้ผู้เข้ารับการวิจัยสามารถคลายความกังวลไปได้มาก และสามารถถ่ายทอดบทเพลงให้สื่อความหมายไป ซึ่งในกรณีของผู้เข้ารับการวิจัยนั้นทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าเมื่อผู้เข้ารับการวิจัยมีความมั่นใจด้านร้องแล้ว จะส่งผลทำให้คลายความกังวลและทำให้พร้อมพัฒนาด้านถ่ายทอดความรู้สึกได้ไปโดยปริยาย



## บทที่ 4 ผลการวิจัย

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการของ ลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์เพื่อที่จะได้นำมาปรับใช้กับกระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องแล้ว ผู้วิจัยยังได้ออกแบบแผนการสอนขึ้นมาและนำมาทดลองในการสอนกับผู้เข้ารับวิจัยจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และนำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ตต่อหน้าผู้ชมและผู้ทรงคุณวุฒิเมื่อนำข้อมูลมาประเมินผล โดยผู้วิจัยได้มีการเก็บข้อมูลวิจัย 2 ช่วงเวลา ดังนี้

1. ช่วงเวลาที่อยู่ในระหว่างกระบวนการสอน
2. ช่วงการนำเสนอผลการแสดงคอนเสิร์ตต่อหน้าผู้ชมและผู้ทรงคุณวุฒิ ณ ศูนย์ศิลปการละคร สดใส พันธุมโกมล

ซึ่งการเก็บข้อมูลและประเมินผลในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แยกออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

1. บันทึกผลการสอนของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอน
2. บทสัมภาษณ์ของผู้เข้ารับวิจัยทั้งในช่วงของการเรียน การซ้อม และนำเสนอผลงาน
3. บทสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิที่ชมการนำเสนอผลงานแสดงคอนเสิร์ต ซึ่งได้แก่
  - คุณวินัย พันธุรักษ์ ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดงประจำปี พ.ศ. 2562 และหนึ่งในสมาชิกผู้ก่อตั้งวงดิอิมพอสซิเบิล
  - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษมา เทพรัักษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาศิลปการละคร คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
4. ความเห็นของผู้วิจัยในวันนำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ต

สำหรับในบทที่ 4 นี้ผู้วิจัยจะขอรายงานถึงผลในแผนการสอนในกระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุงที่ผู้วิจัยได้ออกแบบไว้ โดยจะขอแบ่งเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ผลการประเมินหลักการและแบบฝึกหัดที่นำมาใช้ในกระบวนการสอน
2. การวิเคราะห์ผลในช่วงนำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ต



## 4.1. การวิเคราะห์ผลการประเมินหลักการและแบบฝึกหัดที่นำมาใช้ในกระบวนการสอน

### 4.1.1. หลักการของลี สตราสเบิร์ก

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการของลี สตราสเบิร์ก มาฝึกการแสดงขั้นพื้นฐานให้กับผู้เข้ารับวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเห็นได้ว่า เมื่อผู้วิจัยอธิบายหลักการนี้ให้กับผู้เข้ารับวิจัยฟัง ส่งผลให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความจริงจากภายในสำหรับการแสดงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งก่อนที่เรียนนั้นผู้เข้ารับวิจัยได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า ไม่เคยคำนึงถึงเรื่องการสร้างความจริงจากภายในเลย ซึ่งผู้เข้ารับการวิจัยแต่ละคนนั้นก็ได้อธิบายมากขึ้นเมื่อได้ลงมือทำแบบฝึกหัด ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลลัพธ์ของแต่ละแบบฝึกหัดไว้ดังต่อไปนี้

#### 4.1.1.1. แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย

(Relaxation)

สำหรับแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายนั้น ผู้วิจัยมองว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนต้องทำเป็นอันดับแรกก่อนเริ่มต้นในกิจกรรมใดๆ เห็นได้ชัดว่าการผ่อนคลายร่างกายแต่ละครั้งทำให้ผู้เข้ารับวิจัยมีเวลากลับมาสำรวจสภาพร่างกาย จิตใจ รวมถึงความคิดที่แล่นเข้ามาของตนเองได้มากขึ้น จากผลวิจัยพบว่า การทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายร่างกายในช่วงแรกอาจก่อให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด และอึดอัดให้แก่ผู้เข้ารับวิจัยบางคนบ้าง เนื่องจากต้องปรับสภาพความคิดและจิตใจให้แล่นช้าลง ในขณะที่ทำสิ่งต่างๆ ก่อนหน้านี้มีภาวะที่รวดเร็วมาโดยตลอด แต่เมื่อได้เริ่มทำในหลาย ๆ ครั้ง พบว่าสามารถปรับตัวได้ ผู้เข้ารับวิจัยมีการผ่อนคลายร่างกายรวมถึงจิตใจดีขึ้นทุกครั้งที่ปฏิบัติ และนอกจากที่แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายจะช่วยลดความตึงเครียด

ให้กับผู้เข้ารับวิจัยแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้ารับวิจัยมีสมาธิที่นิ่งมากขึ้นอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งว่าควรวางแผนให้แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดแรกก่อนที่จะเริ่มนำพาผู้เข้ารับวิจัยไปทำกิจกรรมใดๆ ต่อไป

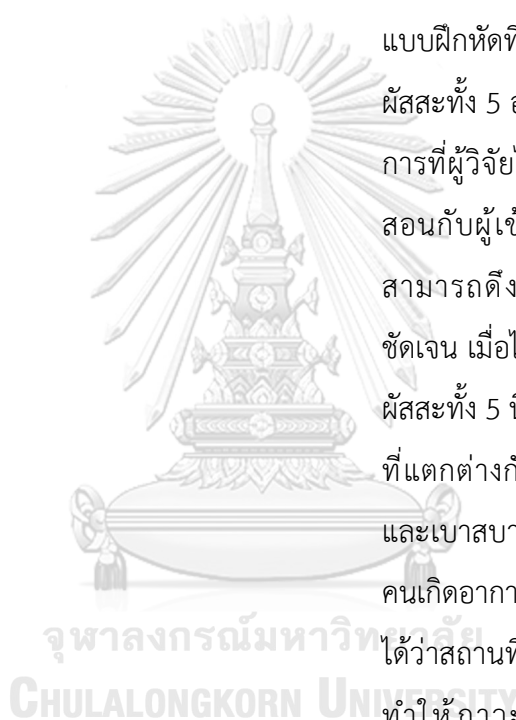
#### 4.1.1.2. แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้า (Breakfast Drink)

แบบฝึกหัดเครื่องดื่มยามเช้าถือเป็นแบบฝึกหัดเริ่มต้นและง่ายที่สุดในการดึงผัสสะทั้ง 5 ของผู้เข้ารับวิจัยออกมา ซึ่งเมื่อผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับวิจัยได้ทำแบบฝึกหัดนี้จึงพบว่า แต่ละคนมีความสามารถในการดึงผัสสะด้านใดด้านหนึ่งไม่เหมือนกัน บางคนสามารถดึงผัสสะด้านการมองเห็น ได้ดีกว่าการได้กลิ่น บางคนสามารถดึงผัสสะเรื่องการได้กลิ่นดีกว่าการได้ยิน หรือบางคนสามารถดึงผัสสะในทุกด้านมาใช้ได้เป็นอย่างดีก็เป็นได้ แต่สิ่งสำคัญคือหากรู้แล้วว่าส่วนใดไม่สามารถดึงกลับมาได้ หรือดึงกลับมาได้น้อยก็ควรทำงานหรือฝึกในด้านนั้นเพิ่ม เพราะการดึงผัสสะถือเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงเป็นอย่างดี เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่สามารถดึงผัสสะได้ก็จะเพิ่มความจริงแม้อยู่ภายใต้สถานการณ์สมมติได้เป็นอย่างดี และจากการที่ผู้วิจัยได้ทดลองนำแบบฝึกหัดนี้ไปใช้สอนผู้เข้ารับวิจัย ทำให้ผู้วิจัยพบว่าการทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถรู้พื้นประสาทสัมผัสจากเครื่องดื่มตามแบบฝึกหัดได้นั้น คำพูดนำทางเพื่อปฏิบัติ (Coaching Speech) ของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนมีผลเป็น

อย่างมาก กล่าวคือ ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนพูด โดยเฉพาะเจาะจงไล่ไปที่ละผัสสะซ้ำๆ อย่างละเอียด เพื่อนำทางให้ผู้รับการวิจัยได้สำรวจแต่ละผัสสะอย่างชัดเจน

### - แบบฝึกหัดสถานที่ (Place Exercise)

สำหรับแบบฝึกหัดสถานที่ เป็นแบบฝึกหัดที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถดึงผัสสะทั้ง 5 ออกมาใช้ได้เป็นอย่างดี และจากการที่ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัดนี้ไปทดลองใช้สอนกับผู้เข้ารับวิจัย พบว่า ผู้เข้ารับวิจัยสามารถดึงผัสสะทั้ง 5 กลับมาได้อย่างชัดเจน เมื่อได้กลับไปสู่สถานที่ที่เลือกมา ซึ่งผัสสะทั้ง 5 นี้ส่งผลให้แต่ละคนเกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป เช่น รู้สึกผ่อนคลายและเบาสบายอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่บางคนเกิดอาการเกร็งและหายใจถี่ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าสถานที่ที่ผู้เข้ารับวิจัยเลือกมามีส่วนที่ทำให้ภาวะในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ผู้วิจัยยังค้นพบว่าคำพูดของผู้วิจัยในขณะที่น่าปฏิบัติ นั้น มีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยนำพาตัวเองไปได้อย่างสุดทาง ซึ่งผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดนี้จะสามารถช่วยให้ผู้เข้ารับวิจัยนำไปใช้สำหรับการถ่ายทอดผ่านบทเพลงได้เป็นอย่างดี กล่าวคือสามารถนำความรู้สึกที่ได้จากการกลับไปสู่สถานที่นั้นกลับมาเทียบเคียงกับความรู้สึกในบทเพลง หลังจากที่คุณเข้ารับวิจัยทำแบบฝึกหัด



นี้และร้องเพลงขึ้นมา พบว่าเกิดเหตุการณ์ในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

#### 4.1.1.3. แบบฝึกหัดความต้องการ (Need Exercise)

สำหรับการนำแบบฝึกหัดความต้องการตามแบบฉบับของลี สตราสเบิร์ก ทำให้ผู้วิจัยพบว่า เป็นอีกหนึ่งแบบฝึกหัดที่สามารถทำให้ผู้เข้ารับการวิจัยสามารถเป็นแรงกระตุ้นที่จะขับเคลื่อนให้ผู้แสดงสามารถเข้าถึงความต้องการในบทเพลงที่กำหนดจากการตีความได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่าการทำแบบฝึกหัดนี้ ผู้ทำจะต้องรู้สึกปลอดภัยและไม่เขินอายกับเพื่อนร่วมคลาสเสียก่อน ซึ่งหากไร้ความกังวลและไม่เขินอายต่อคนรอบข้างได้แล้ว จะส่งผลให้ผู้ทำสามารถหาแรงกระตุ้นของความต้องการได้อย่างถึงขีดสุด อีกประการหนึ่งคือการตั้งโจทย์ที่ให้ผู้เข้ารับการวิจัยปฏิบัตินั้นจะต้องเป็นโจทย์ที่เป็นความต้องการจริงๆ ไม่ใช่ตั้งโจทย์จากผลลัพธ์ เพราะจะทำให้ผู้ทำเขวและความที่มาของผลลัพธ์นั้นๆ ไม่ได้

#### 4.1.1.4. แบบฝึกหัดรีฟฟื้นความทรง (Memory Recall)

จากการที่ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัดการรีฟฟื้นความทรงจำมาทดลองทำสอนกับผู้เข้ารับ

วิจัยแล้วพบว่าแบบฝึกหัดนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสียต่างกันไป หากอธิบายในมุมมองของข้อดีคือแบบฝึกหัดนี้สามารถทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในของตนเองที่จะนำมาใช้หรือเทียบเคียงกับเพลงที่ร้อง และสามารถถ่ายทอดออกไปได้อย่างลึกซึ้ง เพราะทุกคำร้องนั้นล้วนเคยเกิดขึ้นกับตัวเองมาแล้วอันจะส่งผลให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองผ่านบทเพลงออกมาได้อย่างจริงจัง แต่ในขณะเดียวกันหากผู้เข้ารับวิจัยเข้าไปอยู่ในภวังค์ของความทรงจำที่ไม่ดี อันนำพามาซึ่งการมีผลกระทบทางจิตใจมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดบาดแผลทางความรู้สึกจนไม่กล้านำผลลัพธ์มาใช้ต่อการแสดงได้อีก อันจะส่งผลให้ผู้เข้ารับวิจัยไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านออกมาได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นหากเกิดกรณีนี้ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนการแสดงต้องหาวิธีรับมือในขั้นถัดไป ข้อเสียอีกประการหนึ่งคือหากใช้แบบฝึกหัดนี้กับผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีประสบการณ์ในชีวิตน้อยอาจส่งผลให้เกิดความเครียด เนื่องจากนึกเรื่องราวในชีวิตไม่ออก เพราะคลังประสบการณ์ที่มีนั้นน้อยมาก ดังนั้นก่อนที่จะทำแบบฝึกหัดนี้ควรถามผู้เรียนก่อนว่าอยากถ่ายทอดบทเพลงนี้ออกมาในมุมมองใด มีเรื่องราวใดในชีวิตที่ตรงกับบทเพลงนี้หรือไม่ ถ้าหากผู้เรียนมีจึงจะนำพาให้ทำแบบฝึกหัดนี้ได้ แต่ถ้าไม่มีผู้วิจัยมองว่าการนำจินตนาการหรือผัสสะทั้ง 5 ด้านใดด้านหนึ่งมา



มาเทียบเคียงก็สามารถช่วยผู้เข้ารับการวิจัยได้ดี  
เช่นกัน

#### 4.1.2. หลักการของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์

ผู้วิจัยได้นำหลักการของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์มาสอนเพื่อให้ผู้  
เข้ารับวิจัยได้เข้าไปความหมายของการแสดงให้เป็นในทิศทางเดียวกัน  
เนื่องจากผู้เข้ารับการวิจัยแต่ละคนนั้นล้วนมีพื้นฐานทางการแสดงที่  
แตกต่างกัน ดังนั้นควรปรับพื้นฐานใหม่เพื่อให้เข้าใจไปในทางเดียวกัน  
เมื่อผู้วิจัยได้อธิบายพื้นฐานการแสดงโดยใช้หลักการนี้ให้กับผู้เข้ารับ  
วิจัยได้ฟัง ผู้เข้ารับวิจัยก็ได้กล่าวว่าสามารถสัมผัสได้ถึงคำว่าแสดง  
อย่างแท้จริงได้มากขึ้น กล่าวคือต้องทำด้วยความจริงและซื่อสัตย์ใน  
ทุกๆ การกระทำแล้วความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่า  
เข้าใจจริงๆ ก็คือครั้งที่ผู้วิจัยได้ให้นับแผ่นกระเบื้อง แล้วบอกว่าไม่ได้  
สนใจคำตอบ แต่สิ่งที่สนใจคือผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนนั้นนับจริงๆ หรือไม่

ส่วนแบบฝึกหัดของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ที่ผู้วิจัยได้เลือกมาทำ  
ลองใช้ในการสอนคือแบบฝึกหัดการพูดซ้ำ (Repetition) เพียงอันเดียว  
เท่านั้น เนื่องจากผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดขั้นพื้นฐาน  
ของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ที่มีพลังมหาศาล สามารถแก้ไขปัญหให้กับ  
ผู้เข้าร่วมวิจัยในด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ และสังเกตคู่ตรงข้าม  
รวมถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเชื่อ  
ในสัญชาตญาณของตนเองได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้แบบฝึกหัดการพูด  
ซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์นั้นยังสามารถแก้ไขปัญหาด้านการนึกถึง  
ผลลัพธ์ในการแสดงของผู้เข้ารับวิจัยได้ดีอีกด้วย จะซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วน  
เป็นประเด็นเหล่านี้ ผู้วิจัยมองว่าเป็นสิ่งที่ควรนำมาพัฒนาผู้ที่มีอาชีพ  
นักร้องเป็นอย่างมาก เพราะช่วยนำให้การแสดงและการถ่ายทอดขณะ  
ร้องเพลงเกิดมิติและคู่มือความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

และเมื่อผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัดนี้ไปทดลองใช้สอนกับผู้เข้ารับวิจัยแล้ว พบว่า ในช่วงแรกที่ทำผู้เข้าร่วมวิจัยมักติดกับกับดักทางความคิดอยู่ จึงทำให้เกิดอาการเครียดและประหม่าในขณะที่ทำ เห็นได้ว่าเมื่อผู้เข้ารับวิจัยต้องจับคู่กับเพื่อนและถึงคราวที่ตนเองต้องพูด ภาวะร่างกายของผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนมักเกิดอาการเกร็ง คิ้วขมวดอยู่เห็นได้ชัด กล่าวคือผู้เข้ารับวิจัยใช้ความคิดมากกว่าสัญชาตญาณในการทำแบบฝึกหัดนี้ ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคน ได้กล่าวกับผู้วิจัยว่าการสั่งตัวเองให้ไม่ให้คิดเป็นเรื่องที่ยากมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้เข้ารับวิจัยเริ่มจากการพูดโดยออกมาจากสัญชาตญาณของตนเองก่อน คือ เมื่อสิ่งใดมากระทบสายตาเป็นอันดับแรกให้พูดสิ่งนั้น และพบว่ากับดักทางความคิดไม่หายไปเสียทีเดียว แต่พอเมื่อทำไปบ่อยครั้งเข้า ผู้เข้ารับวิจัยก็สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังกล้าเชื่อในสัญชาตญาณของตนเองมากขึ้น อีกประการหนึ่งคือแบบฝึกหัดนี้สามารถทำลายกำแพงแห่งความเกรงใจซึ่งกันและกันให้กับผู้เข้ารับวิจัยได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้เมื่อใดก็ตามที่ผู้เข้ารับวิจัยต้องการเพลงคู่ ก็สามารถทำได้อยากเป็นธรรมชาติโดยไม่เก้อเขินกัน

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดนี้ไม่สามารถทำได้แก้ปัญหได้ในวันเดียว แต่ต้องอาศัยระยะเวลาในการและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีมากยิ่งขึ้น

#### 4.1.3. กิจกรรมและแบบฝึกหัดทางการแสดงอื่นๆ ที่ผู้วิจัยเลือกมาประกอบแผนการสอน

สำหรับกิจกรรมและแบบฝึกหัดทางการแสดงอื่นๆ ที่ผู้วิจัยเลือกมาประกอบแผนการสอน ได้แก่ กิจกรรมเล่าเรื่องที่รู้สึกหงุดหงิด, เล่าเรื่องที่รู้สึกภูมิใจ Let's Yes!, แบบฝึกหัดส่งของในจินตนาการ, เกมส่ลิ่งชิงบอลในจินตนาการ, กิจกรรมวอร์มร่างกายจัดทำสุริยชนม์สการ, แบบฝึกหัดเดินตามจุดสีดำแห่งจินตนาการ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ผู้วิจัยได้เลือกมาเพื่อเสริมทักษะด้านอื่น ๆ ให้กับผู้เข้ารับวิจัยนอกเหนือจาก

แบบฝึกหัดในหลักการของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมสเนอร์ ไม่ว่าจะ เป็นเพื่อละลายพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ และการมีสมาธิจดจ่ออย่างเสถียร ซึ่งผู้วิจัยจะขอสรุปผลของกิจกรรมและแบบฝึกหัดข้างต้นไว้ดังนี้

#### 4.1.3.1. กิจกรรมเล่าเรื่องที่รู้สึกหงุดหงิด และเล่าเรื่องที่ภูมิใจ

แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้เพื่อให้ผู้เข้ารับวิจัยมาลองทำเพื่อที่จะได้ผู้เข้ารับวิจัยเห็นถึงเล่าเรื่องอย่างจริงจังและเข้าใจในเรื่องที่ต้องการสื่อสาร จะส่งผลให้การแสดงออกทางร่างกาย สีหน้า และความรู้สึกออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งผลปรากฏว่าเมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้ลองทำ ประกอบกับการที่ผู้วิจัยอธิบายว่าการร้องเพลงคือการเล่าเรื่องอย่างหนึ่ง ฉะนั้นการที่เราจะร้องให้เข้าถึงความรู้สึกในเพลงและถ่ายทอดออกไปอย่างเป็นธรรมชาติก็ใช้วิธีที่ไม่ต่างจากการการเล่าเรื่องของทุกคนที่มีมาเมื่อครู เพียงแต่เปลี่ยนวิธีการสื่อสารจากพูดเป็นร้องก็เท่านั้น สิ่งเหล่านี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าใจเกี่ยวกับการร้องเพลงได้โดยง่าย นอกจากนี้ยังเข้าใจความหมายของการแสดงอย่างลึกซึ้งอีกด้วย

#### 4.1.3.2. Let's Yes!

แบบฝึกหัดนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยเลือกมาเพื่อละลายพฤติกรรมของผู้เข้ารับวิจัย รวมถึงเป็นการสำรวจพื้นฐานการแสดงของผู้เข้ารับวิจัยว่า



เป็นไปในทิศทางใด กล่าวคือ ผู้เข้ารับ  
 วิจัยทำการกระทำตามโจทย์ด้วยความ  
 เสแสร้งหรือไม่ ผู้เข้ารับวิจัยมีสมาธิมา  
 พอที่จะทำตามโจทย์หรือเปล่า หรือ  
 สมาธิของผู้เข้ารับวิจัยเป็นแบบไหน ผล  
 ปรากฏว่าแบบฝึกหัดนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็น  
 พื้นฐานทางการแสดงที่แตกต่างของแต่ละ  
 ละครคนได้ชัดมาก กล่าวคือเห็นทำให้เห็น  
 ว่าผู้เข้ารับวิจัยบางคนทำแบบเล่นๆ  
 และเสแสร้งในการแสดงอยู่ ในขณะที่  
 บางคนตั้งใจทำออกมาจริงๆ แม้ว่าสิ่ง  
 นั้นจะเป็นเรื่องในจินตนาการก็ตาม  
 และเมื่อผู้วิจัยได้เห็นพื้นฐานทางการ  
 แสดงและ จะทำให้ผู้วิจัยในฐานะ  
 ครูผู้สอนสามารถพัฒนากลุ่มตัวอย่างได้  
 ถูกทาง

#### 4.1.3.3. แบบฝึกหัดส่งของในจินตนาการ

แบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยตั้งใจให้ผู้เข้ารับวิจัย  
 เห็นความสำคัญของการสร้างจินตนาการว่า  
 ก่อนที่เราจะจินตนาการเห็นสิ่งใดก็ตาม ต้อง  
 มีสมาธิและความนิ่งที่จะจินตนาการถึง  
 สิ่งของที่เราต้องการจะสร้างขึ้นมาก่อน  
 ผลปรากฏว่าเมื่อผู้เข้ารับวิจัยทำแบบฝึกหัด  
 นี้พบว่าเมื่อจินตนาการว่าส่งของชิ้นเล็กจะ  
 เล่นละเอียดยิ่งกว่าของชิ้นใหญ่ ดังนั้นผู้วิจัยจึง  
 ได้ให้คำแนะนำไปว่าเมื่อรู้แล้วว่าสิ่งใดขาด  
 ตกบกพร่องก็ต้องเริ่มแก้ไขจากสิ่งนั้น  
 จากนั้นผู้เข้ารับวิจัยก็มีความตั้งใจมากขึ้น



นอกจากนี้แบบฝึกหัดนี้ยังทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อผู้เข้ารับวิจัยคือหลังจากที่ทำเสร็จพบว่าผู้เข้ารับวิจัยมีสมาธิที่นิ่งมากยิ่งขึ้น

#### 4.1.3.4. เกมสั้งิงบอลในจินตนาการ

สำหรับเกมสั้งิงบอลในจินตนาการ ผู้วิจัยมีจุดประสงค์เพื่อทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเกิดความสุขสนุกสนานและตื่นตัวก่อนที่จะเข้าคลาส นอกจากนี้ยังเสริมจินตนาการของแต่ละคนอีกด้วย ผลปรากฏว่าเมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้เล่นเกมสั้งิงบอลนี้มีการตื่นตัวที่ดีมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีการตื่นตัวที่ดีหรือความสนุกเพิ่มขึ้นมาแล้วสมาธิย่อมจะทำให้สมาธิลดลง ดังนั้นเมื่อเกมสั้งิงบอลสิ้นสุดลง ควรหากิจกรรมเรียกสมาธิกลับคืนมาให้ผู้เข้ารับวิจัยโดยเร็วที่สุด

#### 4.1.3.5. กิจกรรมวอร์มร่างกายดั่งทำสุริยะนมัสการ

ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมนี้มาเพื่อทำให้ผู้เข้ารับวิจัยยืดกล้ามเนื้อ และฝึกกลมหายใจให้ลึกอันจะส่งผลให้เกิดสมาธิตามมา เมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้ทำกิจกรรมนี้ก็พบว่าสมาธิที่นิ่งและเสถียรมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการทำกิจกรรมนี้อาจไม่เหมาะกับผู้ที่มียุ่่มากหรือผู้ที่มีอาการบาดเจ็บตามกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อต่างๆ เพราะเป็นท่าที่จะต้องรับน้ำหนักยกค่อนข้างสูง

#### 4.1.3.6. แบบฝึกหัดเดินตามจุดสีดำ

ผู้วิจัยได้เลือกแบบฝึกหัดนี้มาเพื่อที่จะทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเสริมสร้างจินตนาการและ

มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ในจินตนาการนั้น ได้อย่างเสถียร และหลังจากที่ผู้เข้ารับวิจัยได้ ทำแบบฝึกหัดนี้ พบว่ามีสมาธิที่นิ่งขึ้น เนื่องจากเมื่อมีจุดโฟกัสที่มั่นคงแล้วจะส่งผล ให้มีสมาธิจดจ่อได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าหากฝึกต่อไปเรื่อย ๆ จะทำให้มีสมาธิในการใจจินตนาการที่ดียิ่งขึ้นไปเป็นแน่

## 4.2.การวิเคราะห์ผลในช่วงนำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ต

จากการนำเสนอผลงานการแสดงคอนเสิร์ตในวันที่ 17 มีนาคม 2566 ณ ศูนย์ศิลปะการละครสดใส พันธุมโกมล อาคารมหาจักรีสิรินธร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีผู้ชมจำนวน 120 คน และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านมาร่วมชมการนำเสนอผลงาน ซึ่งหลังจากการแสดงได้เสร็จสิ้นลงก็มีการเสวนาหลังการแสดงร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ ดร.วินัย พันธุรักษ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุสุมา เทพรัักษ์ รวมถึงสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คน เกี่ยวกับการแสดง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการประเมินผล ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ดังนี้

### 4.2.1 ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

#### 4.2.1.1.ประเด็นเรื่องการปรับสมดุลด้านการร้องเพลงและการถ่ายความรู้สึก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุสุมา เทพรัักษ์ ได้ชี้ให้ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญ ด้านการสอนให้หาความสมดุลระหว่างด้านการร้องและการถ่ายทอดความรู้สึกในผู้เข้ารับวิจัย เพราะ อาจจะมีบางจุดที่ยังมองว่าเมื่อผู้เข้ารับวิจัยเน้นด้านใดด้านหนึ่ง มากจนเกินไปจนทำให้เกิดการเสียสมดุลของอีกด้าน โดยผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนควรหาวิธีแก้ไขผู้เข้าร่วมวิจัยในด้านนี้ให้ได้ ซึ่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุสุมา เทพรัักษ์ ได้อธิบายและให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาไว้ดังตัวอย่างความเห็นบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“การทำงานเกี่ยวกับการสอนการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงให้กับนักเรียนนั้น เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าจะต้องทำงานทั้งสองฟากฝั่ง แต่เราในฐานะ

ครูผู้สอนจะทำอย่างไรให้กลุ่มตัวอย่างสามารถรักษาความสมดุลของทั้งด้านร้องและการสื่อสารทางด้านความรู้สึกได้ เพราะบางคนพอเมื่อไฟก็สว่างจนมากไปก็ทำให้ลืมสิ่งที่จะต้องสื่อสารและความต้องการของตัวเองไปโดยอัตโนมัติ หรือบางคนอินในด้านการแสดงมากเกินไปจนทำให้เกิดการตั้งกรอบของตัวเองจนลืมด้านการร้องไปก็มี ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำได้ ดังนั้นเราให้ฐานะครูผู้สอนควรทำงานอย่างหนักมากโดยเริ่มจากการที่ฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัยมีความสามารถในการร้องเพลงที่แข็งแรงจนทำให้ไม่เกิดความกังวลว่า จะร้องผิดโน้ตใหม่ จังหวะตรงหรือเปล่า หรือร้องท่อนนี้เข้าถูกไหมเสียก่อน เพราะถ้าเมื่อไหร่ยังกังวลด้านของการร้องอยู่ จะทำให้ด้านที่เราจะฝึกเขาต่อเป็นไปได้อย่างยาก แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่นักเรียนสามารถผ่านบททดสอบขั้นแรกได้แล้ว แม้ว่าการฝึกด้านการถ่ายทอดผ่านบทเพลงจึงเป็นการฝึกอีกขั้นหนึ่งต่อไปแต่ก็จะผสมผสานทั้งสองสิ่งนี้ให้เข้ากันได้เป็นอย่างดี”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษมา เทพรัักษ์ (สัมภาษณ์, 17, มีนาคม 2566)

จากบทสัมภาษณ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษมา เทพรัักษ์ ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าผู้ที่จะเข้ามาเรียนในแผนการเรียนนี้อาจจะต้องความมั่นใจในด้านของทักษะร้องในบทเพลงที่ตนได้รับมอบหมายเสียก่อน เพื่อที่จะได้ป้องกันมิให้ผู้เรียนกลับเข้าสู่ร่องความเคยชินเดิม กล่าวคือกลับไปกังวลเกี่ยวกับเรื่องของร้องแทนที่จะได้พัฒนาศักยภาพด้านการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงที่เป็นขั้นถัดไปได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการคัดเลือกผู้ที่จะเข้ามาเรียนนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผลการเรียนในทักษะด้านนี้บรรลุผลได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

#### 4.2.1.2. ประเด็นเรื่องเตรียมความพร้อม

ดร.วินัย พันธุรักษ์ ได้ชี้ให้เห็นถึงการเตรียมความพร้อมให้ทุกอย่างเกิดความพร้อมเพรียงในงานแสดงถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก กลุ่มตัวอย่างและทุกฝ่ายควรเก็บรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในการซ้อม รวมถึงทุ่มเทให้กับการซ้อมอย่างเอาจริงจังเพื่อที่จะทำให้การแสดงนั้นเป็นไปได้อย่างเพรียบพร้อมและสมบูรณ์ ซึ่ง ดร.วินัย พันธุรักษ์ ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า

“ผมมองว่าภาพรวมของวันนี้ออกมาได้ดีแล้ว แต่จะมีเรื่องรายละเอียดนิดหน่อยที่อาจจะต้องไปทำงานเพิ่มเติม คือในเรื่องของความพร้อมเพรียงในในส่วนของโปรดักชั่น พุด

ง่าย ๆ คือทุกอย่างต้องไปในทางเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของคิวไฟและนักแสดงต้องตกลงกันให้ชัดเจนว่าจะสาธิตไปในทางไหน แล้วนักแสดงจะเดินไปทางไหน ความดังของไมค์และเสียงดนตรีดังหรือเบาไปหรือไม่ เพราะสิ่งนี้เป็นเรื่องสำคัญมากในการดึงความสนใจของคนดู อีกประการหนึ่งคือเรื่องของการร้องผู้ที่มาร้องต้องมั่นใจในด้านการร้องระดับหนึ่งแล้วเพราะถ้ายังกังวลอยู่อาจจะทำให้ไม่ถึงจุดหมาย สรุปโดยรวมแล้วทุกอย่างจะต้องเปรียบพร้อมให้ทั้งหมด ซึ่งโดยรวมทุกอย่างดีแล้วเพียงแต่ต้องเก็บรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น”

ดร.วินัย พันธุรักษ์ (สัมภาษณ์, 17, มีนาคม

2566)

จากบทสัมภาษณ์ของดร.วินัย พันธุรักษ์ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่า นอกจากกระบวนการสอนของผู้วิจัยจะทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงและทำผลงานแสดงออกมาได้ดีแล้ว การให้ความสำคัญกับระยะเวลาของการซ้อมก็เป็นส่วนสำคัญไม่แพ้กัน เพราะในกระบวนการซ้อมนั้นผู้วิจัยได้ออกแบบมาไว้เพียง 4 ครั้งเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าสามารถแก้ปัญหาได้ใน 2 กรณี ได้แก่ 1) หากมีระยะเวลาที่มากพออาจจะต้องกลับมาปรับเปลี่ยนกระบวนการซ้อมให้มากกว่า 4 ครั้ง หรือ 2) หากเรื่องของเวลานั้นมีอย่างจำกัด อาจจะต้องอาศัยการทำงานจากทีมงานมืออาชีพหรือมีประสบการณ์มากพอที่จะนำพางานคอนเสิร์ตชิ้นนี้ให้สมบูรณ์แบบตามระยะเวลาได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 4.2.2. สรุปผลจากบทสัมภาษณ์ของผู้เข้ารับวิจัยในวันนำเสนอ

##### 4.2.2.1. ประเด็นความตื่นเต้นและกังวล

- ธนรัตน์ บุญธรรม (ปังปอนด์)

ธนรัตน์ได้กล่าวว่า ตนรู้สึกตื่นเต้นในช่วงก่อนขึ้นแสดงเป็นอย่างมาก แต่เมื่อผู้วิจัยได้ให้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายก็มีความรู้สึกถึงความตื่นเต้นที่มีนั้นน้อยลง ผู้เข้ารับวิจัยท่านนี้ได้กล่าวกับผู้วิจัยว่าแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายนั้นถือเป็นแบบฝึกหัดหนึ่งที่จะช่วยชีวิตผู้เข้ารับการวิจัยก่อนขึ้นแสดงเป็นอย่างมาก เพราะทำให้เกิดภาวะที่นิ่งขึ้น ร่างกายมีความผ่อนคลายและไม่เกร็ง รวมถึงอาการอื่นต่างๆ ที่มีนั้นคลายลงแต่จะมีกลับเข้ามาบ้างเป็นระยะๆ เมื่อขึ้นแสดงก็พบว่าตนเอง

สามารถวางความกังวลในเรื่องต่างๆ ก่อนขึ้นแสดงได้ ทำให้ในวันที่แสดงสามารถนำพาการแสดงให้เป็นต่อไปได้เป็นอย่างดี กรณีของธนรัตน์สำหรับประเด็นความตื่นเต้นและกังวลนั้น ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายมีส่วนช่วยที่ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถลดทอนความตื่นเต้นลงได้ ซึ่งแบบฝึกหัดนี้เหมาะสมมากที่จะนำมาใช้ในทุกครั้งก่อนขึ้นแสดง

- นวฉัตร เสนวิรัช (แพรวา)

นวฉัตรได้กล่าวว่า ในวันที่นำเสนอผลงานรู้สึกเกิดความตื่นเต้นและกังวลเรื่องการร้อง เพราะจากการซ้อมและการฝึกในคลาสแต่ละครั้งที่ผ่านมาตนรู้สึกว่าจุดบกพร่องที่มีมากที่สุดคือ เรื่องของการร้อง ซึ่งในการร้องเพลงลูกกรุงนั้นถือเป็นเรื่องใหม่สำหรับตนเองอย่างมาก จึงทำให้เกิดความกดดันและกังวลในผลลัพธ์ของการแสดงโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ผู้เข้ารับวิจัยได้ใช้แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายมาเป็นตัวช่วยในการลดความกังวลในครั้งนี้ เมื่อได้ทำแล้วพบว่าร่างกายของตนเกิดความผ่อนคลายมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามก็ยังไม่สามารถลดความกังวลด้านการร้องไปได้ทั้งหมด จนกระทั่งที่ผู้วิจัยได้จัดให้มีครูสอนร้องเพลงเข้ามาวอร์มเสียงและแก้ปัญหาด้านการร้องให้ก่อนขึ้นแสดงจึงทำให้ตนวางความกังวลด้านนี้ลงไปได้เป็นอย่างมาก ซึ่งในกรณีนี้ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยค้นพบว่าการสร้างความมั่นใจด้านการร้องถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากไม่มีความมั่นใจด้านการร้องซึ่งเป็นเรื่องหลักแล้วจะทำให้วางความกังวลออกไปไม่ได้ และเมื่อเกิดความกังวลแล้วจะทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ผ่านบทเพลงออกมาได้อย่างเต็มที่

- ภูมิรัตน์ บุญธรรม (ปิ๊งปอง)

ภูมิรัตน์ได้กล่าวว่า ในวันที่นำเสนอผลงานตนรู้สึกเกิดความกังวลเกี่ยวกับผลลัพธ์ของการแสดงของตนเองอยู่เล็กน้อย แต่ทั้งนี้ไม่ได้กังวลกลัวว่าจะเปลือยแสดงออกมาอย่างเกินความจริง (Over Acting) เหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา แต่ ณ ขณะนั้นได้ทำเพียงแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งสามารถช่วยลดความกังวลนั้นได้ในระดับหนึ่งจนทำให้สามารถวางความกังวลนั้นและปลดปล่อยร่างกายให้สามารถแสดงได้อย่างอิสระ แต่ทั้งนี้ก็ไม่รู้ว่าตนเปลือยกลับมาแสดงในเรื่องความเคยชินของตนอีกหรือไม่ ซึ่งผู้เข้ารับวิจัยได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า หากย้อนเวลากลับไปได้จะนำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำ

ของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์กลับขึ้นมาทำร่วมด้วย เพราะมีความรู้สึกที่ว่าทุกครั้งที่ตนได้ทำแบบฝึกหัดนี้สามารถช่วยให้ตนอยู่กับปัจจุบันขณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยให้ตนเชื่อมสัมพันธ์กับความรู้สึกตามสัญชาตญาณในพริบตา ในกรณีนี้ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายสามารถทำตนคลายความกังวลได้ในระดับหนึ่ง แต่อาจจะต้องให้ผู้เข้ารับการวิจัยทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำร่วมด้วยช่วยแก้ปัญหาให้ผู้เข้ารับวิจัยได้อยู่ตรงประเด็นและเต็มประสิทธิภาพ

- สุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิเว)

สุพรรณพิมพ์ได้กล่าวว่า ในวันที่แสดงสิ่งที่เป็นอุปสรรคและทำให้เกิดความกังวลมากที่สุดคือเรื่องของรองเท้าที่ใช้ในวันแสดง เพราะรองเท้าที่ใสในวันแสดงนั้นหลวมจนทำให้ลำบากในการเดิน ส่งผลให้เกิดความกังวลและลดความมั่นใจลงไป แต่ทั้งนี้ก็สามารถแสดงต่อไปได้ ซึ่งมองว่าอาจเป็นเพราะแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายที่ผู้วิจัยได้ให้ทำก่อนขึ้นแสดงที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจของผู้เข้ารับการวิจัยสามารถผ่อนคลายได้ในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ก็ยังไม่สามารถเพิ่มความมั่นใจหรือตัดความกังวลไปได้เสียทั้งหมด ซึ่งทำได้เพียงปล่อยไป และเปลี่ยนไปโฟกัสที่ความต้องการในการสื่อสารแทน ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าการให้ผู้เข้ารับวิจัยได้อยู่กับเครื่องแต่งกายตั้งแต่เนิ่น ๆ จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องความไม่มั่นใจในส่วนนี้ได้ทันเวลาอันจะส่งผลให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถคลายความกังวลและสร้างความมั่นใจที่มากขึ้นได้

- อรรถพล ผดุงกุล (อรรถ)

อรรถพลได้กล่าวว่า ในวันที่แสดงตนรู้สึกกังวลในด้านของการร้องมากอยู่พอสมควร แต่เมื่อผู้วิจัยได้นำครูสอนการร้องเพลงมาออร์มเสียงและแก้ปัญหาให้ก็รู้สึกผ่อนคลายและมีความมั่นใจขึ้นมาได้เป็นอย่างมาก สำหรับผู้รับการวิจัยท่านนี้แล้วแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายที่ผู้วิจัยให้ทำก่อนขึ้นแสดงนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ทำให้ตนสามารถผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ในระดับหนึ่งแต่ไม่ทั้งหมด เพราะผู้เข้ารับวิจัยมองว่าวิธีการลดความกังวลของตนที่ดีที่สุดคือเพิ่มความมั่นใจในด้านการร้องของตนเองเสียก่อนจึงจะพัฒนาด้านอื่นต่อไปได้เป็นลำดับถัดไป นอกจากนี้ยังคง

มีเรื่องความกังวลกับคู่ที่ต้องร้องเพลงด้วย กล่าวคือเมื่อต้องร้องเพลงคู่กับสุพรรณพิมพ์ ผู้ที่สวมรองเท้าหลวมนั้น ผู้เข้ารับวิจัยจึงเกิดความกังวลและเป็นห่วงคู่ของตนร่วมด้วย แต่อย่างไรก็ตามผู้เข้ารับวิจัยยังคงนึกถึงการทำให้แบบฝึกหัดการพูดซ้ำอยู่เสมอว่าให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ และปลดปล่อยตัวเองให้เดินทางตามสัญชาตญาณของตนให้ได้มากที่สุด เมื่อผู้เข้ารับวิจัยได้นำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำมาใช้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงแล้วจึงทำให้รู้สึกว่าการวางความกังวลนั้นได้และสามารถถ่ายทอดออกไปได้อย่างเป็นธรรมชาติด้วย ในกรณีของอรรถพลตอกย้ำให้ผู้วิจัยเห็นว่านอกการแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายแล้ว ผู้วิจัยควรให้ผู้เข้ารับวิจัยทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ร่วมด้วยในทุกครั้ง เพราะพลังของแบบฝึกหัดนี้จะช่วยทำให้หนักแสดงมีสติและสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างดีเยี่ยม

#### 4.2.2.2. ประเด็นการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลง

- ธนรัตน์ บุญธรรม (ปังปอนด์)

ธนรัตน์ได้กล่าวในมุมมองประเด็นเรื่องการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงของตนเองว่าตนรู้สึกที่สามารถสื่อสารออกไปได้เป็นอย่างดี เนื่องจากนึกถึงสถานการณ์ (Given Circumstances) และเดินตามความต้องการในบทเพลงจากการที่เคยได้ตีความไว้ ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่าตนค่อนข้างพอใจสำหรับการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงในครั้งนี้เป็นอย่างมาก ผู้เข้ารับการวิจัยรู้สึกที่ตนสามารถพัฒนาตนเองในด้านนี้จากการที่ได้เรียนในแผนการสอนของผู้วิจัยได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามผู้เข้ารับการวิจัยยังคงมองว่าการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นยังสามารถพัฒนาต่อไปได้อีก เพราะมีความรู้สึกว่าการเกร็งเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ไม่ได้หายไปเสียทั้งหมด ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยมองว่าอาจจะต้องให้ความสำคัญในด้านการผ่อนคลายร่างกายมากกว่านี้เพื่อที่จะได้เกิดความเสถียรภาพในด้านการปลดปล่อยร่างกายให้มากขึ้น ในกรณีของธนรัตน์ทำให้ผู้วิจัยพบว่าการใช้ระยะเวลาในการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่ในกรณีของธนรัตน์นั้นอาจจะต้องใช้



เวลานานกว่าคนอื่น พร้อมทั้งต้องอาศัยการทำงานอย่างสม่ำเสมอจึงจะสามารถแก้ไขอาการเกร็งของร่างกายได้

- นวฉัตร เสนววิรัช (แพรวา)

ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่า ตนรู้สึกที่สามารถทำออกมาได้ดีกว่าเมื่อครั้งที่ซ้อมในรอบก่อนๆ เนื่องจากอาจคลายความกังวลด้านการร้องไปมากจนทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย และเมื่อร่างกายเกิดความผ่อนคลายแล้วจึงส่งผลให้คุณภาพด้านการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงดียิ่งขึ้นไป ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่าแบบฝึกหัดการร้องที่เพิ่มความทรงจำเป็นแบบฝึกหัดหนึ่งที่ช่วยให้ตนสามารถเข้าถึงความรู้สึกที่ผู้แต่งประพันธ์ไว้ได้เป็นอย่างดี และเมื่อเข้าถึงและเข้าใจในความรู้สึกนั้นแล้ว จึงจะสามารถถ่ายทอดออกมาได้ แต่ทั้งนี้ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่าต้องขึ้นอยู่กับสมาธิของตนเองด้วยว่ามีสมาธิจดจ่ออยู่กับปัจจุบันมากเพียงใด ในกรณีของนวฉัตรทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าการทำให้ร่างกายของผู้รับวิจัยเกิดความผ่อนคลายและมีสมาธิเป็นอันดับแรกนั้นเป็นสิ่งที่ควรจะทำในทุกครั้ง เพราะเมื่อร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายและเป็นสมาธิแล้วจะทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเปิดรับทุกอย่างได้อย่างเป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าการผ่อนคลายและกายและการสร้างสมาธิที่แข็งแกร่งนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆ

- ภูมิรัตน์ บุญธรรม (ปิงปอง)

ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่า รู้สึกว่าในสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงแต่ละเพลงออกมาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเกิดการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจจากการที่ได้ทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายมาก่อนหน้าที่จะแสดงแล้ว ทั้งนี้ในเรื่องของการสื่อสารความรู้สึก ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวแบบฝึกหัดการร้องที่เพิ่มความทรงจำถือเป็นอีกหนึ่งแบบฝึกหัดที่ทำให้ตนนำความรู้สึกที่อยู่ลึกๆ ออกมาได้ให้ผู้ชมเห็นได้ แต่ทั้งนี้ยังคงมองว่าตนชอบเพลงกลับไปแสดงเกินความรู้สึกที่แท้จริงอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากคิดอยู่เสมอว่าอยากทำให้ผู้ชมเห็นว่าผู้เข้ารับการวิจัยกำลังทำอะไรอยู่ให้ชัดเจนที่สุด ซึ่งผู้เข้ารับวิจัยได้กล่าวว่ารู้ดีว่าสิ่งเหล่านี้เป็นบ่อเกิดที่ทำให้ความไม่เป็นธรรมชาติเกิดขึ้น ซึ่งครั้งที่ได้ซ้อม ผู้วิจัยมักจะคอยย้ำเตือนให้ผู้เข้ารับวิจัยเดินทางตามความต้องการในบทเพลงและเชื่อในสัญชาตญาณที่เกิดขึ้น ซึ่งจากการที่ได้ทำแบบฝึกหัดการพูดซ้ำของไมส์เนอร์ก็สามารถทำให้ตนทำได้ดีเสมอมา เพียงแต่วันที่แสดงจริงนั้นระยะเวลากระชั้นชิดมาก ทำให้ลืมที่จะทำ

แบบฝึกหัดนี้ก่อนที่จะขึ้นแสดงไป ในกรณีของภูมิรัตน์ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าการย้ำเตือนในเรื่องการใช้แบบฝึกหัดและคอยช่วยตรวจสอบว่า ณ ขณะนั้นผู้เข้ารับวิจัยเกิดภาวะใดบ้างตลอดกระบวนการจนจนถึงวันแสดงการนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญที่เราในฐานะครูสอนการแสดงควรจะทำเพื่อที่จะได้ช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้เข้ารับวิจัยได้ทันเวลาและจะได้เสนอผลงานออกมาให้ดีที่สุด

- สุพรรณพิมพ์ หรั่งเล็ก (นิว)

ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่า ในด้านของการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงนั้น ตนเองพบว่าสามารถถ่ายทอดและสื่อความหมายออกไปได้เป็นอย่างดี ซึ่งมองว่าอาจเป็นเพราะการที่ได้้นำแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำของลี สตราสเบิร์กมาใช้ในเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าๆ ชมชื่น แบบฝึกหัดนี้ทำให้ตนเข้าถึงความรู้สึกในบทเพลงได้เป็นอย่างดี รวมถึงแบบฝึกหัดการพูดซ้ำของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ที่ช่วยให้อยู่กับคู่และสื่อความหมายโต้ตอบกันได้อย่างเป็นธรรมชาติ แต่อย่างไรก็ตามความกังวลด้านอื่นเช่น เรื่องรองเท้าของตนยังเป็นเป็น ส่วนหลักที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคในวันนั้นทำให้คุณภาพของการสื่อความหมายลดหล่นไปบ้าง ในกรณีของสุพรรณพิมพ์ทำให้ผู้วิจัยพบว่าองค์ประกอบต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องเครื่องแต่งกายมีบทบาทในการลดทอนทักษะด้านถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงของผู้เข้ารับวิจัยทั้งสิ้น เพราะถ้าหากผู้เข้ารับวิจัยมีความมั่นใจด้านเครื่องแต่งร่วมด้วยแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจและคลายความกังวลอันจะส่งผลให้การถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- อรรถพล

ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่า ในวันที่นำเสนอตนสามารถถ่ายทอดออกมาได้ดีมากเป็นพิเศษ ซึ่งอาจเป็นเพราะตนสามารถปลดปล่อยตัวเองและวางความกังวลเรื่องการร้องไปได้มาก ส่งผลให้สามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มเปี่ยม แต่ทั้งนี้ความรู้สึกเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากผู้เข้ารับวิจัยไม่ได้ทำแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำในคลาสเรียนมาก่อน ผู้เข้ารับวิจัยกล่าวว่าแบบฝึกหัดนี้ช่วยทำให้ตนสามารถเข้าถึงความรู้สึกในบทเพลงได้เป็นอย่างดี และเมื่อเข้าใจความรู้สึกนั้นๆ แล้ว ส่งผลให้สามารถสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกไปสู่ผู้ชมได้โดยอัตโนมัติ แต่ทั้งนี้การมีสมาธิเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญนำมา

ประกอบให้แบบฝึกหัดหรือฟื้นฟูความทรงจำนี้สำเร็จผลร่วมด้วย เพราะก่อนขึ้นแสดงนั้น ผู้เข้ารับวิจัยต้องใช้สมาธิสูงมากเพื่อจะรื้อฟื้นความรู้สึกในความทรงจำกลับมาได้ ในกรณีของอรรถพลในประเด็นเรื่องการถ่ายทอดความรู้สึกนั้น ตอกย้ำให้ผู้วิจัยเห็นชัดว่าแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำของลี สตราสเบิร์กที่นำมาใช้กับผู้เข้ารับวิจัยนั้นได้ผล แต่ทั้งนี้อาจจะต้องให้ความสำคัญกับสมาธิของผู้เข้ารับวิจัยเป็นหลัก เพราะสมาธิเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของแบบฝึกหัดได้สูงสุด

#### 4.2.3. ความเห็นของผู้วิจัยในวันนำเสนอ

##### - ประเด็นความตื่นเต้นและกังวล

ผู้วิจัยมองว่าความตื่นเต้นและความกังวลของผู้เข้ารับวิจัยนั้นสามารถเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ แต่อย่างไรก็ตามผู้เข้ารับวิจัยก็สามารถคลายความตื่นเต้นและลดความกังวลต่างๆ ก่อนขึ้นแสดงได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดของลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการวิจัยทำและสะสมทักษะมาตลอดแผนการสอนนั้นมีส่วนช่วยให้ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนสามารถจัดการกับปัญหาความตื่นเต้นและความกังวลในแบบของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยมองว่าการผ่อนคลายร่างกายถือเป็นรากฐานที่สำคัญก่อนที่จะแสดงเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อร่างกายเกิดความผ่อนคลายแล้ว จะสามารถลดภาวะตื่นเต้นและกังวลไปได้โดยสิ้นเชิง

##### - ประเด็นเรื่องการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงและความเป็นธรรมชาติบนเวที

ผู้วิจัยมองว่าผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนนั้นสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงได้ดีกว่าครั้งที่ยังไม่ได้เรียน ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนสามารถร้องเพลงอย่างหมายความมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดด้านการรื้อฟื้นความทรงจำของลี สตราสเบิร์กนั้นเป็นส่วนหลักที่ทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงออกมาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจเนื้อหาของบทเพลง และเข้าใจความรู้สึกที่ผู้ประพันธ์แต่งไว้ แต่ทั้งนี้อาจมีเรื่องการขยับตัวที่ดูไม่เป็นธรรมชาติบ้างในบางช่วง ซึ่งความเห็นนี้ของผู้วิจัยนั้นมีความตรงกับความคิดเห็นของผู้ชมจำนวน 20 ท่านที่ผู้วิจัยสุ่มมาประเมินผู้เข้ารับวิจัยที่ว่า มีบางช่วงที่รู้สึก

ว่าผู้เข้ารับวิจัยบางคน โดยเฉพาะชนรตน์ที่ดูยังขาดความมั่นใจในการขยับร่างกายอยู่ กล่าวคือ จะมีบางช่วงที่ไม่รู้ว่าจะเอามาไว้ที่ใด ไม่รู้ว่าจะเอามาล้วงกระเป่าดีหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัย ได้สันนิษฐานว่าประเด็นนี้อาจเป็นผลมาจากกังวลที่แฝงอยู่ภายในจนทำให้ร่างกายเกิดอาการเกร็งในบางช่วง ส่งผลให้การขยับตัวดูไม่เป็นธรรมชาติ ดังนั้นหากกลับไปแก้ไขในส่วนของประเด็นนี้ผู้วิจัยจะมองว่าอาจจะต้องให้ผู้เข้ารับวิจัยคำนึงถึงความต้องการและอยู่กับสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นให้ได้อย่างแท้จริง จากนั้นให้ลองปล่อยร่างกายของตนเองให้เป็นไปอย่างอิสระตามดนตรีและการขยับร่างกายอย่างเป็นทางการไปตามธรรมชาตินั้นจะเกิดขึ้นเอง แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับที่ว่า ผู้เข้ารับวิจัยจะต้องให้ความสำคัญกับการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายและแบบฝึกหัดการพูดซ้ำด้วย เพราะแบบฝึกหัดเหล่านี้ผู้เข้ารับวิจัยแต่ละคนกล่าวว่า เป็นผลดีและสามารถแก้ไขปัญหาในแต่ละเรื่องได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยมองว่าหากผู้เข้ารับวิจัยได้ฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การขยับร่างกายเป็นไปได้อย่างธรรมชาติขึ้น

## บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องกระบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้อง ผ่านหลักการของ ลี สตราสเบิร์ก และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ซึ่งมีสมมติฐานไว้ว่า แนวคิดเรื่องการสร้างความจริงจากภายในโดยใช้เทคนิคการรื้อฟื้นความทรงจำของลี สตราสเบิร์ก และแนวคิดเรื่องการแสดงออกตามสัญชาตญาณด้วยความสัจจริงแม้อยู่ภายใต้สถานการณ์สมมติของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ จะสามารถช่วยให้นักเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านเพลงไทยลูกกรุงได้นั้น เป็นความจริง

ผู้วิจัยค้นพบว่าหลักการของลี สตราสเบิร์กที่เน้นให้นักแสดงสร้างความจริงจากภายในโดยใช้จินตนาการจากการรื้อฟื้นความทรงจำของตนเองนั้นช่วยให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงออกมาอย่างลึกซึ้งได้จริง เนื่องจากแบบฝึกหัดนี้สามารถทำให้ผู้เข้ารับวิจัยเข้าใจความรู้สึกภายในบทเพลงที่ได้รับมอบหมายได้ราวกับเนื้อหาในบทเพลงนั้นเป็นเรื่องราวของตนได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยค้นพบว่าหากผู้เข้ารับวิจัยสามารถเข้าใจเรื่องราวภายในบทเพลงจนเป็นเรื่องราวของตนแล้วจะทำให้ผู้เข้ารับวิจัยสามารถสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงออกมาได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยนำมาใช้ประกอบการสอนนี้คือ แบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำ (Memory Recall) อย่างไรก็ตามก่อนที่ผู้เข้ารับวิจัยจะทำแบบฝึกหัดนี้ได้ นั้น จะต้องผ่านการตีความภายในบทเพลงมาอย่างละเอียดก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ หาประสบการณ์ในชีวิตขึ้นมาหนึ่งเหตุการณ์ และนำพาตนเองรื้อฟื้นความทรงจำผ่านแบบฝึกหัดนี้ เพื่อกลับไปสู่เหตุการณ์นั้น ๆ ได้ จากนั้นจึงหยิบยกความรู้สึกที่ได้มามาปรับใช้ แต่ทั้งนี้การใช้แบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำนั้นก็ยังมีข้อระมัดระวังอยู่ คือ หากผู้ที่ทำจะต้องมั่นใจว่าเหตุการณ์ที่เลือกมานั้นต้องไม่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ทำในปัจจุบันแล้ว เพราะถ้าหากควบคุมไม่ได้อาจก่อให้เกิดทั้งบาดแผลทางความรู้สึกได้เช่นกัน ทั้งนี้ในฐานะครูผู้สอนจึงควรสำรวจผู้เรียนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความผ่อนคลายและสามารถละทิ้งความรู้สึกลบออกไปได้อย่างรวดเร็ว

แต่ทั้งนี้ผลของแบบฝึกหัดการรื้อฟื้นความทรงจำจะสำเร็จไม่ได้ หากผู้เข้ารับวิจัยไม่ได้ผ่านการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายมาก่อน เพราะในการรื้อฟื้นความทรงจำแต่ละครั้งนั้น ผู้เข้ารับวิจัยจำเป็นต้องใช้สมาธิที่ค่อนข้างสูง และต้องมีร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเปิดรับสิ่งต่างๆ เข้ามา จากการทำวิจัยเรื่องการบวนการสอนการแสดงสำหรับนักร้องนั้น ทำให้ผู้วิจัยพบว่าในการออกแบบกิจกรรมสำหรับแผนการสอนนั้น ควรจัดวางให้แบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายเป็น

แบบฝึกหัดต้นๆ ก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อเสมอ เพราะผลลัพธ์ของการทำแบบฝึกหัดการผ่อนคลายร่างกายนั้นจะช่วยทำให้ผู้เข้ารับมีร่างกายที่ผ่อนคลาย เมื่อมีร่างกายที่ผ่อนคลายแล้วจะนำไปสู่สมาธิที่แข็งแรง และเมื่อมีสมาธิที่แข็งแรงแล้วจะพร้อมเปิดรับทุกสิ่งอย่างได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยยังพบว่า ในช่วงแรกของการทำแบบฝึกหัดนั้นนั้น หากผู้ที่ไม่เคยทำอาจเกิดอาการหงุดหงิดหรืออึดอัดบ้างในบางคน แต่เมื่อทำบ่อยครั้งเข้าก็เกิดความคุ้นชินและเบาสบาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับการวิจัยปล่อยใจให้สบาย และทำเป็นประจำสม่ำเสมอจึงจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นตามลำดับ

นอกจากนี้ในการนำไปสู่กระบวนการการแสดงนั้นหลักการของลี สตราสเบิร์กอาจเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการวิจัยสามารถถึงความจริงจากภายในออกมาใช้ได้ แต่ทั้งนี้หากเข้าใจเพียงแคร์รู้สึกแต่ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะหรือเชื่อในสัญชาตญาณของตนเองได้ก็ส่งผลให้การแสดงออกมาได้อย่างไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งจากการศึกษากระบวนการในวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นได้ชัดว่าแบบฝึกหัดของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ ที่เน้นให้นักแสดงอยู่กับปัจจุบันขณะและแสดงออกตามสัญชาตญาณด้วยความสัจจริงนั้น สามารถช่วยในเรื่องนี้ได้ ซึ่งในกระบวนการสอนครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัดการพูดเข้ามาใช้ตลอดแผนการสอน ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้วิจัยนำมาใช้ก่อนทำกิจกรรมใดๆ ทุกครั้งในกระบวนการสอนครั้งนี้ แบบฝึกหัดนี้สามารถละลายพฤติกรรมการนึกถึงผลลัพธ์ทางการแสดงและหันมาจดจ่อที่ปัจจุบันขณะให้กับผู้เข้ารับการวิจัยได้จริง แต่ทั้งนี้ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาเสถียรภาพการอยู่กับปัจจุบันขณะให้มั่นคงจนสามารถนำมาใช้ได้เป็นกิจวัตร นอกจากนี้ผู้วิจัยค้นพบว่าแบบฝึกหัดนี้สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ดีในการร้องเพลงคู่ของผู้เข้ารับวิจัย เพราะส่วนมากนั้นเมื่อนักร้องจำเป็นต้องร้องเพลงคู่ ปัญหาหลักที่มักพบบ่อยเสมอคือต่างคนต่างร้องและไม่สื่อสารซึ่งกันและกัน อันส่งผลให้การให้แสดงขาดความน่าเชื่อและไม่ดึงดูดไปโดยปริยาย แต่แบบฝึกหัดนี้สามารถฝึกให้ผู้เข้ารับวิจัยมีสติอยู่กับคู่ตรงข้ามและสื่อสารกันได้อย่างกลมกลื่น

ในการทำวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่า นอกจากแบบฝึกหัดและหลักการของนักการละครที่นำมาใช้แล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วยที่ทำให้ผลงานนั้นสัมฤทธิ์ผล เช่น การคัดเลือกผู้เข้ารับการวิจัยที่จะเข้ามาฝึกฝน ความตั้งใจของผู้เข้ารับวิจัย กระบวนการทำงานของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอน ระยะเวลาของกระบวนการซ้อม การคัดเลือกทีมงาน กระบวนการทำงานของทีมงาน ล้วนมีผลต่อการบรรลุเป้าหมายต่อผลงานทั้งสิ้น

จากทำงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยค้นพบว่า การที่จะนำพาผู้เข้ารับวิจัยให้สามารถพัฒนาได้อย่างขีดสุดนั้น จำเป็นจำเป็นต้องรับการคัดเลือกอย่างละเอียดมาในระดับหนึ่งตั้งแต่ก่อนเริ่มกระบวนการ กล่าวคือ ผู้ที่จะเข้ามาเรียนในแผนการสอนนี้ได้ นั้นควรที่จะต้องมีความมั่นใจในด้านการร้องเพลงลูกกรุงที่ติดอยู่แล้ว เพราะถ้าหากยังไม่มั่นคงอยู่จะทำให้ผู้เข้ารับวิจัยกลับมาติดกับดักการพะวงต่อทักษะด้านการร้องซึ่งเป็นร่องความเคยชินเดิม จนไม่สามารถก้าวข้ามในการพัฒนาตนเองไปในอีกขั้นได้ นอกจากนี้ยังค้นพบว่าความตั้งใจและการเปิดใจของผู้เข้ารับวิจัยในการเรียนเป็นส่วนสำคัญ เพราะถ้าผู้เข้ารับวิจัยยังคงยึดถือในอัตตาของตนเองอยู่จะทำให้ไม่สามารถเปิดรับความรู้และความเห็นต่างๆ จากผู้วิจัยได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นควรคัดเลือกผู้เข้ารับวิจัยที่มีความตั้งใจพร้อมพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านนี้อย่างแท้จริงใช่เพียงแค่อยากเข้ามาเพื่อช่วยให้ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาเท่านั้น

สำหรับในกระบวนการสอนของผู้วิจัยที่ทำตลอดแผนการสอนครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยเรียนรู้ได้ว่าการคอยสำรวจปรับเปลี่ยนแผนการสอนของผู้วิจัยให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ถือเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะในการทำงานแต่ละครั้งนี้ เราในฐานะครูผู้สอนไม่สามารถรับรู้ได้ว่าจะเกิดสิ่งใดขึ้นบ้าง ดังนั้นการเรียนรู้สถานการณ์และสำรวจกระบวนการสอนเป็นระยะๆ นั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยพบว่าประสบการณ์ในการสอน รวมถึงความรู้ทางด้านการแสดงที่แข็งแกร่งมีส่วนช่วยในการสร้างไหวพริบให้กับผู้สอนสำหรับการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ทันท่วงที นอกจากนี้ผู้วิจัยยังค้นพบว่าในการแสดงทุกครั้ง หากได้รับมอบหมายให้อยู่ในตำแหน่งครูสอนการแสดงสำหรับนักร้องแล้ว ควรจะต้องประกบนักร้องแต่ละคนที่จะต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อที่จะคอยให้คำแนะนำและแก้ไขปัญหาให้กับนักร้องได้ก่อนที่จะขึ้นแสดงได้ทันเวลา

จากการที่ได้ทำวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยตระหนักได้ว่าการนำเสนอผลงานในแต่ละครั้งนั้น การซ้อมเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งในกระบวนการของผู้วิจัยในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบสำหรับการซ้อมไว้เพียงจำนวน 4 ครั้งเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยพบว่าในกระบวนการซ้อมทั้ง 4 ครั้งนี้ หากได้ทีมงานมืออาชีพหรือผู้ที่มีประสบการณ์จะช่วยทำให้การแสดงออกมาได้อย่างสมบูรณ์แบบโดยที่สามารถประหยัดเวลาการซ้อมลงไปได้ อีกประการหนึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยถือเป็นผู้นำในการทำงานให้กระบวนการก่อนเสนอผลงานนั้นขับเคลื่อนไปได้ด้วยดี ดังนั้นแน่นอนว่าจะต้องรับผิดชอบหลายสิ่งอย่าง จนทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนเองในฐานะของครูสอนการแสดงสำหรับนักร้องที่ต้องคอยให้ความช่วยเหลือและประกบผู้เข้ารับวิจัยได้อย่างเต็มที่ จากประเด็นนี้ทำให้ผู้วิจัยพบว่า การมีทีมงานที่สามารถช่วยให้ผู้วิจัยสามารถปล่อยวางในส่วนต่างๆ ได้จะช่วยทำให้ผู้รับวิจัยทำงานใน

ฐานะครูสอนการแสดงสำหรับนักร้องได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเลือกทีมงานเป็นมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การนำเสนอผลงานบรรลุเป้าหมาย

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่ากระบวนการทดลองสอนของผู้วิจัยนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ยังต้องปรับปรุงและพัฒนาต่อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าการทดลองนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นในการค้นหาแนวทางการสอนของผู้วิจัยเท่านั้น ซึ่งต่อจากนี้แล้วผู้วิจัยจะขอปรับปรุงและพัฒนาอีกต่อไป เพราะผู้วิจัยมีความเชื่อว่าความชำนาญในการสอนเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ เพียงแต่ต้องใช้ระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ และที่สำคัญต้องไม่หยุดที่จะใฝ่หาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ของตนเองอยู่เสมอ เพราะสิ่งนี้จะทำให้ดำเนินในสายวิชาชีพนี้ต่อไปอย่างประสบความสำเร็จสูงสุด

#### ข้อเสนอแนะ

1. จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการที่จะเป็นครูสอนการแสดงสำหรับนักร้องเพลงไทยลูกกรุงนั้น นอกจากจะต้องเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับด้านการแสดงแล้ว ควรจะต้องมีความรู้พื้นฐานและเข้าใจในด้านการร้องเพลงลูกกรุงด้วยเพื่อที่จะได้สามารถสื่อสารกับผู้เข้ารับวิจัยได้อย่างถูกต้อง
2. จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าในการที่จะเป็นครูผู้สอนการแสดงสำหรับนักร้องนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแม่นยำในเนื้อหาที่จะสอนก่อนที่จะลงมือมาสอนจริง นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนกระบวนการในแผนการสอนให้เข้ากับสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาให้กับผู้ที่เข้ามาเรียนได้อย่างตรงประเด็น
3. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่าแบบฝึกหัดต่างๆ ที่นำมาใช้สามารถทำให้ผู้เข้ารับวิจัยถ่ายทอดความรู้สึกผ่านบทเพลงได้จริง แต่ทั้งนี้ในฐานะครูผู้สอนการแสดงจะต้องเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับวิจัยหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อจะได้เกิดการจดจำของกล้ามเนื้อและเกิดความเสถียรของผลลัพธ์ จนเมื่อถึงเวลาแสดงผู้เข้ารับวิจัยจะได้นำผลลัพธ์ต่างๆ ที่เคยฝึกอยู่แล้วใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อที่จะได้ให้ผู้เข้ารับวิจัยเกิดความผ่อนคลายและไม่ยึดติดกับคำว่า “แบบฝึกหัด” จนเกินไป
4. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าในฐานะครูสอนการแสดงสำหรับนักร้อง เมื่อลงในกระบวนการซ้อมหรือก่อนแสดงจริงแล้วควรประกบซิดเพื่อให้คำแนะนำ รวมถึงแก้ไขปัญหาให้กับผู้เข้ารับวิจัยให้ทันเวลาเพื่อที่จะได้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด



## บรรณานุกรม

- Cohen Lola. (2007). *The Method Acting Exercise Handbook*. New York: Routledge.
- Ostwald F., D. (2005). *Acting for Singers*. New York: Oxford University Press, Inc., 2005. New York: Oxford University Press, Inc.,: Oxford University Press, Inc., .
- คีตา พญาไท. (2556). ตำนานครุเพลง เพลงไทยสากล ลูกกรุง. กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- ณัฐพงศ์ รัตนเมธานนท์. (2562). การศึกษากลวิธีแก้ปัญหาการหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ขณะแสดง ผ่านการฝึกฝนตามหลักการแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์: กรณีศึกษา ตัวละคร "ลีโอ" จากบทละครเรื่อง สี่พันไมล์. (อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ดาวใจไพจิตร สุจริตกุล. (2555). กระบวนการถ่ายโอนต้นแบบการขับร้องเพลงไทยลูกกรุงของดาวใจ ไพจิตร. (ปริญญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ธัญลักษณ์ บุญเรือง. (2562). กระบวนการแก้ไขปัญหานักแสดงละครเพลงที่มีมักจะหลุดจากการเป็นตัวละครแล้วไปสมาธิที่เทคนิคการร้อง กรณีศึกษา: ตัวละคร "แคธี่" ในละครเรื่อง "The Last Five Years". (อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- พิชญ์สินี บำรุงนคร. (2543). ลักษณะความเป็นอมตะของบทเพลงสุนทราภรณ์. (หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ไพบุลย์ สำราญภูติ. (2550). เพลงลูกกรุง (Vol. 3,000 เล่ม). กรุงเทพฯ: สำนักอุทยานการเรียนรู้.
- ภาสกรณ์ รุ่งเรืองเดชาภักดิ์. (2563). การรับรู้คุณค่าของเพลงลูกกรุงในหมู่วัยรุ่น (Gen Z). (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
- วริศรา โกรทินธาคม. (2557). ภาษาจินตภาพในบทเพลงสวาทเชิงสังวาสที่ขับร้อง โดย หูล ทองใจ. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, 16-27 (มกราคม-ธันวาคม 2557).
- ศิริรัตน์ รางวรรณนา, ว. อ. (2562). การศึกษาแนวคิดที่ปรากฏในเพลงลูกกรุงของ สุเทพ วงศ์กำแหง. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2(มกราคม 2562).
- สดใส พันธุมโกมล. (2542). ศิลปะการแสดง (ละครสมัยใหม่). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กิ่งกาญจนวงศ์. (2534). การวิเคราะห์เพลงลูกกรุง. (หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ). มหาลัษศรีนครินทร์วิโรฒ,



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

### ภาพบรรยากาศการสอน



### ภาพวันนำเสนอผลงานคอนเสิร์ต



ภาพบรรยากาศจากการเสวนาหลังแสดง



CHULALONGKORN UNIVERSITY





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสิริจุฑา รักชาติเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด	7 สิงหาคม 2539
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
วุฒิการศึกษา	- ปริญญาโท คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาศิลปการละคร เอกการแสดง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - ปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ - จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิชญศึกษา
ที่อยู่ปัจจุบัน	5 ซอยติวานนท์25 แยก8 ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

