229608

การนำกลวิธีทางพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ในการฝึกทักษะการขับร้อง

AN APPLICATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES TO SINGING SKILL PRACTICE

ณัฏฐินี รุณรงค์ 4836778 SHCR/M

ศศ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, อ.ม., นพพร ด่านสกุล, ศศ.ม.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการนำหลักพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ในการฝึกทักษะการขับร้อง ในการฝึกปฏิบัติได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ขั้นแรกการฝึกขับร้อง ประกอบด้วย (1) ฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย (2) ฝึกการหายใจเพื่อการขับร้อง (3) ฝึกสร้างเสียงก้องกังวาน (4) ฝึกทำนองและจังหวะ (5) ฝึกการออกเสียง (6) การขับร้องเพลงที่เลือกมาฝึก ขั้นที่ 2 การฝึกจิตพุทธ ประกอบด้วย การฝึกกำหนดสมาธิจิตโดยการเพ่งกสิณและการฝึกหายใจแบบอานาปานสติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินตนเองและแบบวัดผลการขับร้องก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 3 จำนวน 10 นาย

ผลการวิจัยพบว่า (1) การทดสอบการขับร้องก่อนการฝึกอบรมคะแนนเต็ม 10 คะแนน ผู้ร่วมทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 6.2 คะแนน เมื่อผู้ร่วมทดลองทำแบบประเมินตนเองก่อนฝึกอบรมได้ค่าเฉลี่ย 2.69 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน (2) การทดสอบการขับร้องหลังการฝึกขับร้องได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 7.4 คะแนน และเมื่อทำแบบประเมินตนเองหลังการฝึกขับร้องค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 3.35 คะแนน (3) หลังจากการนำหลักพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ในการฝึกทักษะการขับร้อง การทดสอบการขับร้องได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 8.9 คะแนน จากคะแนนครั้งแรก 6.2 คะแนน สรุปได้ว่ามีความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการนำหลักพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ในการฝึกทักษะการขับร้องได้ค่าสหสัมพันธ์ในระดับ .666 และค่า sig เท่ากับ .000

สรุปและเสนอแนะ: การนำกลวิธีทางพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ในการฝึกทักษะการขับร้อง มีผลทำให้เกิดพัฒนาการในด้านการขับร้องอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้เมื่อมีการทดสอบพิเศษ ให้ผู้ร่วมทดลองฟังเพลงที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อนหลังจากการฝึกกำหนดสมาธิจิตโดยการเพ่งกสิณและการฝึกหายใจแบบอานาปานสติ เพื่อทดสอบความสามารถในการฟัง ความจำ และการถ่ายทอดบทเพลง ผู้ร่วมทดลองได้คะแนนเฉลี่ยสูงถึง 9.2 คะแนน ดังนั้นการจัดหลักสูตรการขับร้องที่นำกลวิธีทางพุทธจิตวิทยามาปรับใช้ฝึกทักษะในการขับร้อง จะทำให้ได้หลักสูตรใหม่ที่สมบูรณ์มากขึ้น

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา / ทักษะการขับร้อง

132 หน้า

229608

AN APPLICATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES TO SINGING SKILL PRACTICE

NATTINEE RUNARONG 4836778 SHCR/M

M.A. (COMPARATIVE RELIGION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: WAREEYA BHAVABHUTANONDA NA MAHASARAK HAM, M.A. NOPPORN DANSAKUN, M.A.

ABSTRACT

This research aims to study the application of Buddhist psychological techniques to singing skill practice. The procedure for performance practice was designed to be used step by step and is categorized into two main parts. First, singing practice was composed of: (1) a physical warm up; (2) controlled breathing practice during singing; (3) reverberant and vocal practice; (4) melody and rhythm; (5) pronunciation practice; and (6) performance by singing a selected song. Second, Buddhist psychological practice is composed of Kasina Meditation and Anapanasati Meditation (Breathing Meditation). Research testing was done by using two instruments, the Self–evaluation before and after Form, and the Singing Examination Form. The 10 study subjects were third year Police Cadets.

The result found that: (1) for the Singing Skill Test before practice, the participants scored an average of 6.2 points out of 10 points; for the Self–evaluation Test before practice, the group averaged 2.69 out of 5 points. (2) On the Singing Skill Test after Practice, they scored an average of 7.4 points. On the Self–evaluation Test after practice, the group averaged 3.35 points. (3) After practicing the application of Buddhist psychological techniques to singing skill practice, the average score rose to 8.9, compared to 6.2 points before, and the self-evaluation after practices test score increased to 4.19, compared to 2.69 points before. Certainly, there were differences between before and after using the application of Buddhist psychological techniques to singing skill practice; with a paired sample correlation of .666 with significance ($p<.001$).

In summary, the application of Buddhist psychological techniques to singing skill practice enabled participants to enhance their singing skill development significantly. Furthermore, after practicing Kasina Meditation and Anapanasati Meditation, using singing of a selected, special song previously unknown to the study participants, in order to determine their aural ability at song memorization and singing skill, the participants improved to a very high mean score of 9.2 out of 10 points. Therefore, the singing course curriculum should introduce the application of Buddhist psychological techniques to singing skill practice as a new integral method.

KEY WORDS: BUDDHIST PSYCHOLOGY / SINGING SKILL

132 pages