



ผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ

ชนันันท์ การัยภูมิ¹ เณลิขวัณ สิงห์วี²

สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, ภาควิชาจิตวิทยา, คณะสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์^{1,2}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 14 คน โดยมีการประเมินก่อน-หลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง (ครั้งละ 2 ชั่วโมง) และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับภาษาไทย (Rosenberg Self-Esteem Scale Thai Revised: RSES-TR-10) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยสถิติ Paired sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X}$ = 22.93, S. D. = 3.19) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X}$ = 18.21, S. D. = 6.04) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนและผู้ปกครองในการใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศต่อไป

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, ดนตรีศึกษา, นักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ

Effects of the Activity Package on Self-Esteem of The Third-Year Air Music Students at The Royal Thai Air Force School of Music

Chanassanan Garaipoom¹ Chalermkwan Singhwee²

Community Psychology Program, Psychology Department, Faculty of Social Sciences,
Kasetsart University^{1,2}

Abstract

The objective of this research was to investigate the effects of a series of activities on the self-esteem of the third-year air music students at the Royal Thai Air Force School of Music. The sampling group in the research was 14 third-year Air Music students, with a pre-test and post-test after the experimental study. The instruments employed were a series of activities on self-esteem for Air Music students, which included six sessions, each lasting for two hours, and the Rosenberg Self-Esteem Scale Thai Revised (RSES-TR-10). The collected data were analyzed using percentage, means, standard deviation, and a paired sample t-test.

The results indicated that the self-esteem post-test scores of the participating students ($\bar{X} = 22.93$, S.D. = 3.19) were significantly higher than their pre-test scores ($\bar{X} = 18.21$, S.D. = 6.04) at a statistically significant level of .01. Therefore, the findings suggest that the activity package on self-esteem was effective in enhancing the self-esteem of the Royal Thai Air Force School of Music students. The study's results could serve as a useful guideline for teachers and parents in utilizing the activity package to improve the self-esteem of air music students in the future.

Keyword: Self-Esteem, Music education, Air music students

บทนำ

การศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเป็นกระบวนการพัฒนาและส่งเสริมความเจริญงอกงามทางด้านเชาว์ปัญญา ทักษะวิชาชีพ และความก้าวหน้าทางวิชาการให้แก่ผู้เรียนเพื่อการประกอบอาชีพภายหลังการสำเร็จการศึกษา นอกจากการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพแล้ว การให้การสนับสนุนและส่งเสริมปัจจัยทางจิตวิทยายังมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนการพัฒนาผู้เรียนเพื่อเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม โดย ปัจจัยทางจิตวิทยายังมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้เรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียด รวมไปถึงการสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น จะช่วยส่งเสริมความสามารถ

ของผู้เรียนในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยโรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศเป็นโรงเรียนเฉพาะทางที่จัดการเรียนการสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาดนตรี เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในด้านดนตรี สอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานด้านการดุริยางค์ของกองทัพอากาศภายหลังการสำเร็จการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถึงแม้ว่านักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศซึ่งได้รับการศึกษาและพัฒนาทักษะทางดนตรีควบคู่กับการเสริมสร้างคุณลักษณะทางทหารสู่การรับราชการทหาร แต่ในการศึกษาด้านการแสดงดนตรีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมปัจจัยด้านจิตวิทยาควบคู่กับการเรียนการสอนในหลักสูตร ทั้งนี้เนื่องจากการแสดงดนตรีเป็นกิจกรรมที่มีความซับซ้อนซึ่งต้องอาศัยกระบวนการทำงานที่สอดประสานระหว่างกระบวนการทางความคิด การเคลื่อนไหว จิตใจ และอารมณ์ โดยกระบวนการสอดประสานนี้สามารถพัฒนาขึ้นได้จากการเรียนรู้และฝึกฝน (Altenmüller, 2016) อีกทั้งในการแสดงดนตรี นักดนตรีจำเป็นต้องมีทั้งทักษะทางดนตรีและสมรรถนะทางจิตวิทยา (Biasutti, 2013) การศึกษาด้านการแสดงดนตรีจึงต้องอาศัยการพัฒนาทักษะที่หลากหลาย เช่น ความสามารถในการมองเห็นและการเคลื่อนไหว (Hurwitz, Wolff, Bortnick, & Kokas, 1975) การมีความตั้งใจ มีสมาธิจดจ่อ และความจำ (Orsmond & Miller, 1999) แรงจูงใจ (Thompson, Schellenberg, & Husain, 2001) ความอ่อนไหวทางอารมณ์ (Hietolahti-Ansten & Kalliopuska, 1990) การประสานงาน การทำงานร่วมกัน และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Warner, 1999) ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ตลอดจนแนวคิดและวิธีการในการดำเนินชีวิตของบุคคล รวมไปถึงการรับมือ การปรับตัว และการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ เพื่อไปสู่ความสำเร็จ

การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือความนับถือตนเอง เป็นการประเมินเกี่ยวกับตนเองของบุคคลแต่ละบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าของตนในฐานะบุคคลหนึ่ง การเห็นคุณค่าในตนเองมิได้สะท้อนถึงพรสวรรค์และความสามารถที่เป็นเป้าหมายของบุคคล หรือแม้แต่วิธีที่ผู้อื่นประเมินบุคคลนั้น โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมักถูกมองว่าเป็น "ความรู้สึกที่ดีพอ" และด้วยเหตุนี้ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงไม่จำเป็นต้องเชื่อว่าตนเหนือกว่าผู้อื่น

ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเกี่ยวข้องกับความรู้สึกยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) และการเคารพตนเอง (Self-Respect) ซึ่งตรงกันข้ามกับการเห็นคุณค่าในตนเองมากเกินไป (Excessive Self-Regard) และการยกย่องตนเอง (Self-Aggrandizement) ที่แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่หลงตัวเอง (Narcissistic) (Orth & Robins, 2014) โดยองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็นองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก โดยองค์ประกอบภายในที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถ ค่านิยม เจตคติ ตลอดจนสุขภาวะทางจิต ในขณะที่องค์ประกอบภายนอกตนเองที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ทั้งครอบครัว บุคคลใน

โรงเรียน ที่ทำงาน รวมถึงสังคมและวัฒนธรรมที่อาศัยอยู่ ซึ่งรวมไปถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีและความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลรอบข้าง (Spatz & Johnston, 1973)

โดยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ (Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES) เป็นแบบวัดความรู้สึกต่อตนเองและความรู้สึกมีค่า (self-worth) ซึ่งเป็นที่นิยมใช้ทั้งในงานสาขาสุขภาพจิต จิตวิทยา และจิตเวชศาสตร์อย่างแพร่หลายในหลากหลายภาษาและวัฒนธรรม โดย RSES ถูกสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของแนวคิดที่เชื่อว่าความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมีเพียงมิติเดียว (unidimensional) โดยข้อคำถามมีลักษณะบ่งชี้ในการวัดภาพรวม ทั้งนี้ได้มีการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์กฉบับภาษาไทย (Rosenberg Self-Esteem Scale Thai Revised: RSES-TR-10) ตามกระบวนการแปลเครื่องมือและปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย เพื่อสามารถใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ภาษาไทยในการสื่อสารและเติมโตท่ามกลางวัฒนธรรมไทย (Tinakon & Nahathai, 2012)

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองเข้ามามีบทบาทสำคัญในปัจจุบันทั้งในด้านการศึกษาและการทำงาน ตลอดจนการแข่งขันกีฬาและการแสดงดนตรี การเห็นคุณค่าในตนเองได้มีความสำคัญในบริบทของการศึกษา โดยการมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ทำให้นักเรียนตัดสินใจและประเมินเกี่ยวกับตนเองในเชิงเชิงบวกและเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความมั่นใจในตนเอง ความเข้มแข็ง และความสามารถ (Shin, 2011) ในทางกลับกัน การมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และการดำเนินชีวิต นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย มีภาวะซึมเศร้า ขาดแรงจูงใจ เครียด มีปัญหาด้านสัมพันธภาพ ตลอดจนการติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ยังมีการศึกษาถึงอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองในบริบททางดนตรี โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้นักดนตรีสามารถรับมือกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Otacioğlu, 2016) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลอาจเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนกับดนตรีและอาจส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับดนตรี (Hodges, 2010) ดังนั้น นอกจากการมุ่งพัฒนาทักษะความสามารถทางดนตรีแล้ว ปัจจัยด้านจิตวิทยายังมีความสำคัญต่อการบรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยการเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพร้อมในการพัฒนาศักยภาพทางวิชาการและทักษะทางดนตรีต่อไป

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการพัฒนาชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ เพื่อให้กลุ่มนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้กลุ่มนักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี พร้อมได้รับการศึกษาและพัฒนาทักษะด้านดนตรี เพื่อการประกอบอาชีพด้านดนตรีในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ

2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศที่ผ่านเข้าร่วมชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

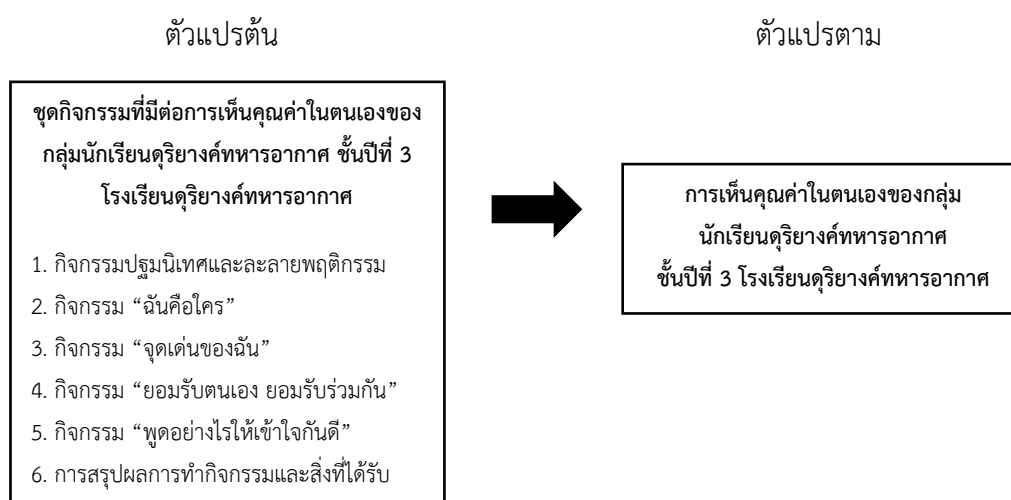
การวิจัย เรื่อง ผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้รูปแบบการศึกษาแบบกลุ่มเดียว และวัดค่าคะแนนก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรม (One Group Pretest-Posttest Design) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการวิจัยภายใต้ขอบเขตและรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 42 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์และจุดมุ่งหมายของผู้วิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักเรียนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป และผ่านการศึกษารายวิชาการปฏิบัติเครื่องดนตรีเอกไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต และอยู่ระหว่างการเตรียมความพร้อมเพื่อการแสดงเดี่ยวจบการศึกษา (Recital) โดยดำเนินการจัดกิจกรรมระหว่างวันที่ 6 – 20 กรกฎาคม 2565 ณ โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเครื่องมือออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียน ดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1.1. หลังจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.2. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรม แล้วจึงตรวจสอบความเหมาะสมและความตรงเนื้อหา โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีศึกษาและจิตวิทยา ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 และนำไปใช้จัดกิจกรรม ดังรายละเอียดโครงสร้างของชุดกิจกรรมในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายละเอียดโครงสร้างของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. กิจกรรมปฐมนิเทศ และละลายพฤติกรรม	1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มนักเรียน 3. เพื่อทดสอบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)
2. กิจกรรม “ฉันคือใคร”	1. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนสำรวจตนเอง เพื่อรู้จักและประเมินตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง และพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างกัน เพื่อให้เห็นถึงความหลากหลายและความแตกต่างซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล
3. กิจกรรม “จุดเด่นของฉัน”	1. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนพิจารณาถึงความถนัดและความสามารถของตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มนักเรียนให้เกิดความรู้จักมั่นใจในตนเอง ภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง
4. กิจกรรม “ยอมรับตนเองยอมรับร่วมกัน”	1. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง การยอมรับความแตกต่าง การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการตัดสินใจร่วมกัน 2. เพื่อส่งเสริมทักษะการจัดการความขัดแย้ง การยอมรับความแตกต่าง และการเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจร่วมกันของกลุ่มนักเรียน
5. กิจกรรม “พูดอย่างไรให้เข้าใจกันดี”	1. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบของการสื่อสารด้วยคำพูดในรูปแบบต่าง ๆ และนัยของคำพูดผ่านแนวคิดจุดยืนแห่งชีวิต

	2. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนเข้าใจตนเองและการสื่อสารด้วยคำพูดของตนเอง
	3. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนตระหนักถึงผลที่ตามมาจากการสื่อสารด้วยคำพูด
6. การสรุปผลการทำกิจกรรมและสิ่งที่ได้รับ	1. เพื่อให้กลุ่มนักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันพูดคุย ซักถาม และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา
	2. เพื่อทดสอบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการศึกษาครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับภาษาไทย (Tinakon & Nahathai, 2012) ซึ่งเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวม ที่พัฒนาขึ้นตามกระบวนการแปลเครื่องมือและปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .86 เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ โดยประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านบวก 6 ข้อ และขคำถามด้านลบ 4 ข้อ โดยใช้การให้คะแนนแบบมาตรวัด (Likert Scale) 4 ระดับ ดังนี้

ข้อความ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน 3 คะแนน	0 คะแนน
เห็นด้วย	ค่าคะแนน 2 คะแนน	1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ค่าคะแนน 1 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน 0 คะแนน	3 คะแนน

โดยมีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนนรวม ดังนี้

ช่วงคะแนน	0 – 14	หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างต่ำกว่าคนทั่วไป
ช่วงคะแนน	15 – 25	หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับคนทั่วไป
ช่วงคะแนน	26 – 30	หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างสูงกว่าคนทั่วไป

วิธีดำเนินการ

1. ช่วงก่อนการจัดกิจกรรม

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการดำเนินการจัดกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับความเป็นมา วัตถุประสงค์ รายละเอียด และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมให้กับนักเรียน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ช่วงการดำเนินการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มนักเรียนเข้าร่วมชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชม. รวม 6 ครั้ง โดยจัดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่มีการเรียนการสอน

และไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของกลุ่มนักเรียน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับภาษาไทย เพื่อเก็บข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3.ช่วงหลังการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สถิติ paired samples t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ

ผลการวิจัย

การศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ โดยเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 รายละเอียดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อน-หลังเข้าร่วมชุดกิจกรรม (n=14)

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม
สูงกว่าบุคคลทั่วไป	-	4 คน (ร้อยละ 28.6)
เท่ากับบุคคลทั่วไป	11 คน (ร้อยละ 78.6)	10 คน (ร้อยละ 71.4)
ต่ำกว่าบุคคลทั่วไป	3 คน (ร้อยละ 21.4)	-

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับเท่ากับบุคคลทั่วไป จำนวน 11 คน และอยู่ในระดับต่ำกว่าบุคคลทั่วไป จำนวน 3 คน และหลังการเข้าร่วม พบว่า กลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับเท่ากับบุคคลทั่วไป จำนวน 10 คน และอยู่ในระดับสูงกว่าบุคคลทั่วไป 4 คน คน ทั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ paired samples t-test ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อน-หลัง เข้าร่วมชุดกิจกรรม

การเห็น คุณค่า ในตนเอง	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม			หลังเข้าร่วมกิจกรรม			ค่าสถิติ	
	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S. D.	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S. D.	t	P-value
กลุ่มทดลอง	14	18.21	6.041	14	22.93	3.198	-3.435	0.002*

* P-value < .01

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนดริยางค์ทหารอากาศชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ย 18.21 และภายหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ย 22.91

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า นักเรียนดริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดริยางค์ทหารอากาศที่เข้าร่วมชุดกิจกรรม ภายหลังเข้าร่วมมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนดริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรม

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดริยางค์ทหารอากาศชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดริยางค์ทหารอากาศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนดริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดริยางค์ทหารอากาศ

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดริยางค์ทหารอากาศชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดริยางค์ทหารอากาศ ส่งผลให้กลุ่มนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในการดำเนินการมีการส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการร่วมกิจกรรมและการบรรยาย ซึ่งนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ผ่านการคิด วิเคราะห์ และแสดงออกร่วมกัน โดยนักเรียนได้รู้จักตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น ผ่านการสำรวจและประเมินตนเองตามความเป็นจริง ตลอดจนการยอมรับในข้อบกพร่องที่ควรปรับปรุงเพื่อการพัฒนาตนเอง ภายในชุดกิจกรรมได้มีการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ (D'Amico & Cardaci, 2003) รวมไปถึงการมองเห็นและยอมรับความแตกต่าง

หลากหลายของผู้คนในสังคม สามารถปรับตัวและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์และตัวตนของตนเอง ด้วยความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Pravettoni & Miglioretti, 2004)

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน เป็นการส่งเสริมปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะทางดนตรีและการแสดงดนตรีให้มีประสิทธิภาพ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Music Performance Anxiety) สอดคล้องกับการศึกษาของ (Otacioğlu, 2016) โดยนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงจะมีความวิตกกังวลในระดับต่ำ ในทางตรงข้ามนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำจะมีความวิตกกังวลในระดับสูง ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงดนตรีและสุขภาพจิตของนักเรียน ดังนั้น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ศึกษาในด้านการแสดงดนตรีมี จึงมีความสำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ประสบความสำเร็จในการศึกษา และสามารถแสดงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ พบว่า ชุดกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 ได้จริง ดังนั้น ควรมีการนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้กับนักเรียนดุริยางค์ทหารอากาศในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน และเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องที่สนใจนำผลการวิจัยมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนและการจัดการศึกษาในแต่ละโรงเรียนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจควรออกแบบชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ โดยพิจารณาถึงบริบทของสถานศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง เช่น รูปแบบสถานศึกษา สาขาวิชาเอก ช่วงอายุ เป็นต้น ตลอดจนการพิจารณาถึงปัจจัยทางจิตวิทยาหรือทักษะอื่น ๆ ที่อาจมีความสำคัญต่อกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา แล้วนำมาออกแบบชุดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

References

- Altenmüller, E. I. (2016). Maladaptive plasticity induces degradation of fine motor skills in musicians. *Zeitschrift für Psychologie*, 224(2), 80-90.
- Biasutti, M. (2013). Orchestra rehearsal strategies: Conductor and performer views. *Musicae Scientiae*, 17(1), 57-71.

-
- D'Amico, A., & Cardaci, M. (2003). Relations among perceived self-efficacy, self-esteem, and school achievement. *Psychological Reports*, 92(3), 745-754.
- Hietolahti-Ansten, M., & Kalliopuska, M. (1990). Self-esteem and empathy among children actively involved in music. *Perceptual and motor skills*, 71(3), 1364-1366.
- Hodges, D. (2010). *Music in the human experience: An introduction to music psychology*. Routledge.
- Hurwitz, I., Wolff, P. H., Bortnick, B. D., & Kokas, K. (1975). Nonmusical effects of the kodaly music curriculum in primary grade children. *Journal of learning Disabilities*, 8(3), 167-174.
- Orsmond, G. I., & Miller, L. K. (1999). Cognitive, musical and environmental correlates of early music instruction. *Psychology of music*, 21(1), 18-37.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Otacioğlu, S. G. (2016). Performance anxiety and academic success level examination of students in Turkey. *International Journal of Educational Research Review*, 1(2), 25-33.
- Pravettoni, G., & Miglioretti, M. (2004). Italian youth subculture: Collection, self-esteem, and self-efficacy. *Psychological reports*, 95(2), 564-576.
- Shin, J. (2011). An investigation of participation in weekly music workshops and its relationship to academic self-concept and self-esteem of middle school students in low-income communities. *Contributions to Music Education*, 29-42.
- Spatz, K. C., & Johnston, J. O. (1973). Internal Consistency of the Coopersmith Self-Esteem Inventory. *Educational and Psychological Measurement*.
- Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological science*, 12(3), 248-251.
- Tinakon, W., & Nahathai, W. (2012). A comparison of reliability and construct validity between the original and revised versions of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychiatry investigation*, 9(1), 54.
- Warner, L. (1999). Self-esteem: A byproduct of quality classroom music. *Childhood Education*, 76(1), 19-23.
-