



ผลการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

Sensitivity Training toward Psychological Adjustment and Social Adjustment
of Adolescents in Chiang Mai Province

รัตนวัชร เพ็ญรัตนหิรัญ^{1*} บุญเลิศ คำปัน² และสมบุญ จงคำ³

Rattanawat Penrattanahiran^{1*}, Boonlert Khampan² and Somboon Jongkham³

¹ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300

²สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนวภาคเหนือ 75/2 หมู่ที่ 8 ตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230

³โรงเรียนจอมทอง ตำบลช่วงเปา อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ 50160

¹Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University, Mueang, Chiang Mai, 50300, Thailand

²Northern Counseling and Guidance Association, 75/2 Village No. 8 Nongkwai, Hangdong, Chiang Mai, 50230, Thailand

³Chomthong School, Khuang Pao, Chomthong, Chiang Mai, 50160, Thailand

*¹Corresponding author, e-mail: rattanawat_pen@cmru.ac.th

(Received: Apr 2, 2020; Revised: Jun 5, 2020; Accepted: Jun 11, 2020)

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงในด้านต่าง ๆ ของชีวิต โดยเฉพาะด้านการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึก จึงทำการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน และ (2) ศึกษาผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์คือ นักเรียน จำนวน 1,191 คน กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง 41 คน และกลุ่มควบคุม 41 คน วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการทดสอบค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสัมพันธ์ทั้ง 3 ตัวแปร มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยประสาทสัมผัสรับความรู้สึก พฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ และการปรับตัวทางสังคมภายหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงเป็นข้อพิจารณา ในด้านการเผยแพร่และต่อยอดด้วยการพัฒนาชุดฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึก โดยนำมาจัดอบรมให้แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน เพื่อช่วยให้บุคลากรที่อยู่ใกล้ชิดเข้าใจนักเรียนมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : การฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา การปรับตัวทางสังคม วัยรุ่น

Abstract

Adolescents were at high-risk periods in various dimensions of life, particularly in education and in relationships with others. Therefore, it was very importance to be encouraged and developed for adolescents to understand themselves and others by sensitivity training. The objectives of this research were; (1) to study the relationships between sensitivity, psychological adjustments, and social adjustment of students and (2) to study the effects of sensitivity training toward psychological adjustments and social adjustments of students. The samples for study in correlation consisted of 1,191 students, and the participants in the experiment were 41 students in the experimental group and 41 students in the control group. Analyses the data by mean, standard deviation, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, and T-test. The results of the research were as follows; 1) the relationship in all 3 variables were positive

relationship statistically significant at the .01 level. 2) the experimental group had sensitivity, behavioral academic self-esteem, and social adjustment mean scores higher than the control group was statistically significant at the .01 level. Therefore, it is a matter of dissemination and further development of the sensitivity training package. And then brought to get training for personnel associated with the school, to help the people understood the students better.

Keywords: Sensitivity training, Psychological adjustment, Social adjustment, Adolescents

บทนำ

วัยรุ่นนับว่าเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากเพราะกำลังจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงต้องเตรียมพร้อมสำหรับการดำรงชีวิตและการงานที่ดีสำหรับตนเอง ครอบครัว รวมไปถึงการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในสังคมและประเทศชาติ โดยส่วนรวม วัยรุ่นมีพัฒนาการที่รวดเร็วในทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านสติปัญญาที่มีพัฒนาการในระดับสูงสุด มีความคิดอ่าน เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ แม้ว่าสมองของวัยรุ่นจะยังไม่เติบโตเต็มที่ถึงขีดสุดก็ตาม แต่ก็มีลักษณะทางเคมีและทางโครงสร้างเหมือนกับสมองผู้ใหญ่ราว 80 เปอร์เซ็นต์ (Elmasry, 2015, Online) เด็กวัยรุ่นจึงมีพัฒนาการทางความคิดเป็นแบบนามธรรม (Formal operation period) (Inhelder & Piaget, 1958 as cited in Nolen-Hoeksema *et al.*, 2014, p. 76) โดยมีพัฒนาการทางด้านความรู้ความเข้าใจในระดับสูง มีความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลและยืดหยุ่นกับปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ปัญหาอย่างมีระบบระเบียบแบบนักวิทยาศาสตร์ มีความสามารถที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่มีความจริงหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม (Inthuyod, 2013, p. 126) วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทัศนคติและคุณค่าแห่งชีวิต ในระยะนี้ เด็กจะเริ่มห่างจากพ่อแม่ แต่จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันเข้ามาแทนที่ ในช่วงวัยรุ่นนี้จึงยึดถือเอากลุ่มเพื่อนเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด เลียนแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของพฤติกรรมและบทบาททางสังคม กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Mikami *et al.*, 2010, p. 47) ในการพยายามค้นหาตนเองนี้เองตามทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคม (Psycho-social) ของอิริคสัน (Erik H. Erikson) เรียกว่า ขั้นตอนการรู้จักตนเองกับไม่รู้จักตนเอง (Ego identity VS Role confusion) ซึ่งเป็นพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นที่พยายามจะค้นหาความสามารถที่แท้จริงในตนเองเพื่อสร้างเป้าหมายชีวิตในอนาคต ระยะนี้ถือว่าเป็นระยะวิกฤตแห่งช่วงวัย (Crisis period) (Feldman, 2010, p. 309) กล่าวคือ วัยรุ่นจะเกิดความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง (Role confusion) ทำให้ไม่รู้จักรับบทบาทหรือหน้าที่ของตนเองไม่สามารถวางตัวให้เหมาะสมได้ ไม่แน่ใจในตนเอง ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่นหรือครอบครัวและเข้ากับคนอื่นได้ยาก วัยรุ่นที่สับสนอาจเข้าสู่ภาวะเสี่ยงได้ง่าย ซึ่งภาวะเสี่ยงของวัยรุ่นในปัจจุบันมีมากมายและนับว่าเป็นปัญหาที่น่ากังวลใจอย่างยิ่ง องค์การยูนิเซฟในประเทศไทย รายงานว่าปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนมากกำลังเผชิญกับความเสี่ยงเรื่องสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การขาดสารอาหาร ภาวะอ้วน เหน็บ บุนเริ และสารเสพติด และมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตมากขึ้น นอกจากนี้องค์การยูนิเซฟยังได้ชี้ให้เห็นปัญหาอีกประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น โดยวัยรุ่นยังรุ่นขาดโอกาสที่จะแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเขาอีกด้วย (UNICEF Thailand, 2016, Online)

การแก้ปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นจึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องอาศัยความรู้และความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นค่อนข้างมาก ทั้งในแง่ทฤษฎีและความเป็นจริง วัยรุ่นที่สามารถปรับตัวเข้าได้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมได้เป็นอย่างดี ทั้งด้านการเรียน การทำงาน และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในด้านการเรียนขึ้นอยู่กับความตั้งใจ และความมุ่งมั่นโดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองในการศึกษาค้นคว้า การฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นและการประยุกต์ใช้ความรู้ ความสามารถที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปในการทำงานและการพัฒนาตนเองจนเป็นที่ยอมรับและประสบผลสำเร็จ ส่วนด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะต้องเข้ามามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นเช่นกัน ซึ่งความสำเร็จในด้านการเรียนและความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ การฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึก หรือ Sensitivity Training (ST) เป็นวิธีการหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในด้านการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึก (ST) มักจะถูกใช้ในองค์กรและหน่วยงานในการทำให้สมาชิกของกลุ่มขององค์กรได้เรียนรู้วิธีทำความเข้าใจและเคารพนับถือในความแตกต่างของบุคคล เพื่อให้บุคคลในองค์กรนั้นมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง การฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกจะเน้นเกี่ยวกับการรับความรู้สึกใน

ความเป็นเพศ วัฒนธรรม และการรับรู้ความรู้สึกต่อผู้ที่บกพร่อง เป้าหมายที่สำคัญในการฝึกอบรมมุ่งเน้นไปที่ความก้าวหน้าของระดับบุคคล ศึกษาและปรับปรุงความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เช่น วิธีการสร้างกลุ่มและวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม (Nistane, 2017, p. 792) เนื่องจากการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกช่วยให้บุคคลสามารถมีความยืดหยุ่นทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สามารถที่จะปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของความเข้าใจทางพฤติกรรม (Lohman *et al.*, 2015, p. 30) เข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองและการแสดงออกของการกระทำต่าง ๆ เกิดการค้นพบตนเอง รู้จักและยอมรับตนเอง หาทางพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติที่จะพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา การฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น ทำให้พวกเขาปรับตัวได้ดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างชาญฉลาด และสามารถเรียนรู้และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลดีต่อวัยรุ่นเองต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติได้ในที่สุด (Korn-raluk, 2018, p. 34) จากผลงานวิจัยของ Puansuri (2016, p. 41) พบว่า การฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกทำให้นิสิตมีความสามารถทางด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ด้านภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ และด้านสัมพันธภาพ นับว่าการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกส่งผลโดยตรงต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกในวัยรุ่นจึงมีความจำเป็น โดยศึกษาผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity training) ว่าจะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงด้านการปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมากน้อยเพียงใด ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาวัยรุ่น รวมไปถึงมีประโยชน์สำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อความเข้าใจวัยรุ่น ตลอดจนความร่วมมือกันเพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 จากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 22 โรงเรียน จำนวน 8,000 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในจังหวัดเชียงใหม่ 22 โรงเรียน รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,191 คน คำนวณโดยใช้สูตร Yamane ที่ระดับความคาดเคลื่อน ± 5 และสุ่มตามสัดส่วนประชากรของแต่ละโรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 629 คน และหญิง 562 คน

2. การศึกษาผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 จากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 2,050 คน จาก 9 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 82 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก การคัดเลือกตัวอย่างโดยใช้สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากประชากร จากนั้นสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน และเลือกกลุ่มอย่างสุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 41 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

1.1 แบบประเมินประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าของตนเองผู้อื่น การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น และการพัฒนาตนเองและผู้อื่น มีจำนวน 40 ข้อ เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

1.2 แบบประเมินการปรับตัวทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 2 ประเภท ได้แก่ 1) แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ (BASE) ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การคิดริเริ่มของนักเรียน ความใส่ใจทางสังคม การเรียนความสำเร็จ/ความล้มเหลวทางการเรียน ความตึงเครียดทางสังคม และความมั่นใจในตนเอง มีจำนวน 16 ข้อ เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 2) แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน (SDQ) ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ 2. พฤติกรรมเกรง 3. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง 4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 5. สัมพันธภาพทางสังคม มีจำนวน 25 ข้อ เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง ค่อนข้างจริง และจริง

1.3 แบบประเมินการปรับตัวทางสังคม ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวทางด้านความคิด การปรับตัวทางด้านความรู้สึก และการปรับตัวทางด้านพฤติกรรม มีจำนวน 40 ข้อ เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity training)

เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก เป็นโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยจำนวน 10 กิจกรรม ที่ผ่านกระบวนการสร้างกิจกรรมและเกมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก แล้วนำมาพิจารณาในกลุ่มคณะผู้วิจัยด้วยวิธีความเที่ยงตรงเชิงเหตุผล (Logical validity) จากนั้นปรับปรุงแก้ไขและทดลองใช้กิจกรรมและเกมกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 12 คน แล้วนำมาปรับปรุงกิจกรรมและเกมก่อนที่จะนำไปทดลองใช้จริง โดยกิจกรรมดังกล่าวได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกการพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการกลุ่ม (Korn-raluk, 2018, p. 38-87) ตัวอย่างโปรแกรมการฝึก เช่น กิจกรรม “ฉันคือใคร” (Who am I?) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับ รับรู้ และเข้าใจตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะเปิดเผยตัวเอง และช่วยกันแก้ไขปัญหาร่วมกันในกลุ่ม

การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือการวิจัยจำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ แบบประเมินประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก และแบบประเมินการปรับตัวทางสังคม ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับคำถามที่สร้างขึ้นในแบบประเมิน จากนั้นคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ซึ่งคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 แล้วนำแบบประเมินเหล่านั้นไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือกับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นกลุ่มที่ไม่ได้อยู่ในโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่จะดำเนินการเก็บข้อมูลจริง จำนวน 100 คน จากนั้นจึงนำแบบประเมินมาทำการทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการทดสอบด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งผลของการหาความเชื่อมั่นมีดังนี้ 1) แบบประเมินประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 2) แบบประเมินการปรับตัวทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 ส่วนแบบประเมินการปรับตัวทางจิตวิทยา ประกอบด้วย แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ (BASE) มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.70 และแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน (SDQ) มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.76

วิธีการและขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ ได้ติดต่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 โรงเรียน และจัดส่งแบบประเมิน จำนวน 4 ฉบับ ให้กับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างเก็บข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,350 ชุด จากนั้นนำแบบประเมินทำการตัดแยกแบบประเมินที่สมบูรณ์เข้าสู่การทำการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

2. การศึกษาผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ ได้ส่งหนังสือขอความร่วมมือไปยังโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 โรงเรียน เพื่อแจ้งให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่สนใจสมัครใจเข้าร่วมฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก จำนวน 82 คน และแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน และเลือกกลุ่มอย่างสุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 41 คน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทั้ง 4 ฉบับ ก่อนที่จะดำเนินการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง

จำนวน 41 คน เข้าร่วมการฝึกอบรม จำนวน 10 โปรแกรม หลังการฝึกการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมิน 4 ฉบับ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคม ทั้งก่อนและหลังการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) โดยใช้สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation)

2. การศึกษาผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ สถิติที่ใช้คือ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (independent sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กัน (dependent sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองของประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการฝึกการทดลอง

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,191 คน โดยนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) คะแนนเฉลี่ยของประสาทสัมผัสรับความรู้สึก ในภาพรวมและทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$, S.D. = .84) โดยประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับตนเองและผู้อื่น ($\bar{X} = 2.87$, S.D. = .78) 2) การเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ($\bar{X} = 2.87$, S.D. = .88) 3) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ($\bar{X} = 2.85$, S.D. = 1.09) และ 4) การพัฒนาตนเองและผู้อื่น ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = .92)

2) คะแนนเฉลี่ยของคะแนนของการปรับตัวทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

2.1) การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ มี 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 46.69$, S.D. = 11.64) โดย 4 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ 1) การคิดริเริ่มของนักเรียน ($\bar{X} = 17.51$, S.D. = 4.67) 2) ความใส่ใจทางสังคมการเรียน ($\bar{X} = 8.81$, S.D. = 2.73) 3) ความสำเร็จ/ความล้มเหลว ($\bar{X} = 5.85$, S.D. = 1.71) และ 4) ความมั่นใจในตนเอง ($\bar{X} = 5.82$, S.D. = 1.97) ส่วนความดึงดูดทางสังคม ($\bar{X} = 14.69$, S.D. = 3.91) อยู่ในระดับสูง

2.2) การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียน (SDQ) มี 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 12.67$, S.D. = 5.35) โดยด้านที่ 1-4 ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ได้แก่ 1) พฤติกรรมด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 2.31) 2) พฤติกรรมเกร ($\bar{X} = 2.83$, S.D. = 1.60) 3) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 1.93) และ 4) พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ($\bar{X} = 2.98$, S.D. = 1.62) ส่วนด้านที่ 5 สัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในเกณฑ์มีจุดแข็ง ($\bar{X} = 6.29$, S.D. = 1.99)

3) ค่าคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวทางสังคม มี 3 ด้าน ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.41$, S.D. = .48) ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านความคิด ($\bar{X} = 2.43$, S.D. = .49) 2) การปรับตัวด้านความรู้สึก ($\bar{X} = 2.40$, S.D. = .59) และ 3) การปรับตัวด้านพฤติกรรม ($\bar{X} = 2.42$, S.D. = .50)

1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสรับความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

ตัวแปร		การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ (BASE)	การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment)	การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียน (SDQ)
ประสาทสัมผัสรับความรู้สึก (Sensitivity)	Pearson Correlation	.772**	.849**	.024
การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ (BASE)	Sig.(2-tailed)	.000	.696**	.002
การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment)			.000	.951
				.060
				.050

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ประสาทสัมผัสรับความรู้สึก (Sensitivity) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ ($r=.772$) และการปรับตัวทางสังคม ($r=.849$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม ($r=.696$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียน

2. ผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่

2.1 การเปรียบเทียบผลของการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยการเปรียบเทียบผลการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	n	ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
			\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ประสาทสัมผัสรับความรู้สึก	41	ก่อน	3.54	.32	3.33	.63	1.87	.065
	41	หลัง	3.92	.52	3.30	.59	3.80	.000
2. การปรับตัวทางสังคม	41	ก่อน	2.81	.27	2.69	.46	1.48	.143
	41	หลัง	3.24	.24	2.77	.37	6.77	.000
3. การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ	41	ก่อน	53.98	7.30	54.88	10.69	-.45	.657
	41	หลัง	63.61	7.89	55.24	9.15	4.44	.000
4. การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียน	41	ก่อน	13.63	5.08	12.17	6.38	1.15	.055
	41	หลัง	13.61	4.68	12.54	5.75	.927	.357

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยของการฝึกประสาทสัมผัสรับความรู้สึกของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p = .000$) ยกเว้นการปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียนที่ไม่มี

ความแตกต่าง ($p = .357$) ในขณะที่ก่อนการทดลองไม่พบความแตกต่างกันทุกด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ และการปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียน สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้าน

2.2 การเปรียบเทียบผลของการฝึกประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยการเปรียบเทียบผลการฝึกประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

รายการ	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึก	41	3.54	.32	3.92	.52	4.12	.000
2. การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ	41	53.98	7.30	63.61	7.89	8.73	.000
3. การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียน	41	13.63	5.08	13.61	4.68	-.027	.978
4. การปรับตัวทางสังคม	41	2.81	.27	3.24	.24	9.08	.000

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p = .000$) ในด้านประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ และการปรับตัวทางสังคม ยกเว้นการปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนักเรียนที่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองกับหลังทดลอง ($p = .978$)

อภิปรายผลการวิจัย

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึก พฤติกรรมการปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ และการปรับตัวทางสังคมภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกันในกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยของทั้ง 3 ตัวแปรนี้ ภายหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Puansuri (2016, p. 41-51) การฝึกประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึก ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองสามารถเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ และพฤติกรรมของตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกอบรมเน้นไปที่กระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้สึกในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีสภาวะทางอารมณ์ในเชิงบวกของการเป็นสมาชิกกลุ่ม มีความรู้สึกว่าเขา มีความสำคัญต่อกลุ่มและกลุ่มต้องการตัวเขา (Evans & Dion, 2012, p. 690) การฝึกอบรมเช่นนี้จึงมีประสิทธิภาพอย่างมากสำหรับนักเรียน เช่นเดียวกับงานวิจัยที่ใช้การเรียนรู้แบบทีม (Team-based learning) พบว่า การเรียนรู้แบบทีมสามารถพัฒนาและปรับปรุงความสามารถในด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณในกระบวนการเรียนรู้ การสะท้อนจากการลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหาในลักษณะงานแบบฝึกหัดกลุ่ม และเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน (Rania et al., 2015, p. 946) ในกระบวนการฝึกได้เลือกสรรกิจกรรม เกม และบทบาทสมมติที่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มย่อยได้โดยอิสระ นักเรียนที่รับการฝึกทุกคนเรียนรู้ความรู้สึกจากสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลตามบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้กระบวนการฝึกได้ให้ความสำคัญกับผู้นำกลุ่มเป็นอันมาก เพราะผู้นำกลุ่มที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์มากจะสามารถช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงภูมิหลังของตนเอง และมองเห็นภาพของตัวเองได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับแนวคิดของ Lewin (Potter, 2019, Online) ที่มีความเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงร่วมกันมากกว่าเกิดจากการบรรยายและการอ่าน ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สูงมากในการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การฝึกประสาธสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึกในหลักการเดียวกับ T-Group สามารถส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความ

กระตือรือร้นทางการเรียน มีพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนและร่วมการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน ซึ่งในที่สุดส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนและสร้างความมั่นใจในตนเองทางด้านวิชาการให้แก่ผู้เรียน

การศึกษาตัวแปรของการวิจัย พบว่า วัยรุ่นมีคะแนนประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกและการปรับตัวทางจิตวิทยาด้านพฤติกรรมการณ์เห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการอยู่ในระดับกลาง เป็นเพราะว่าวัยรุ่นยังมีกายยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองในด้านการเรียนไม่ตีพอ ขาดความเข้าใจตนเองด้านการเรียน อธิบายตามทฤษฎีจิต-สังคมของอีริคสัน โดยวัยรุ่นอยู่ในช่วงของการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เป็นวัยที่รวบรวมตัวตนในด้านต่างๆ เข้าเป็นเอกลักษณ์ บุคคลจะสร้างตัวตนและเอกลักษณ์จากรูปแบบของศักยภาพที่เกิดขึ้นจริง ตามที่ Rogers (1951, as cited in Nolen-Hoeksema *et al.*, 2014, p. 456) มองว่าประสบการณ์ของบุคคลเป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและสภาพแวดล้อม เป็นตัวสร้างอัตลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคล จึงเป็นวัยที่เกิดความสับสนในตนเอง ขาดความมั่นใจ เกิดความเครียด ความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง จากการศึกษาของ Sheykhjan *et al.* (2014, p. 39) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะส่งผลทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน มีความเสี่ยงน้อยมากที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ มีความสุขและรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้ามนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความปรารถนาในการเรียน มีความมุ่งมั่นและตั้งใจค่อนข้างน้อย มีความนับถือตนเองต่ำ ไม่มีความสุข และมีแนวโน้มที่จะใช้ยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ซึ่งสาเหตุเหล่านี้จะส่งผลทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ฉะนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญอย่างมากในการประเมินค่าโดยรวมของบุคคลที่แสดงออกทั้งในทิศทางบวกหรือทางลบต่อตนเอง และมีความสัมพันธ์ทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสุขภาพจิต (Minev *et al.*, 2018, p. 114) นอกจากนี้ในงานวิจัยนี้ยังพบว่า จุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียน (SDQ) อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ อาจเป็นเพราะนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในช่วงกำลังปรับตัวและมองว่าตนเองไม่มีปัญหาพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความประพฤติ หรือความสัมพันธ์กับเพื่อน แต่ในความเป็นจริงมีงานวิจัยพบว่า การประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียนส่วนใหญ่พบว่า เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายในด้านพฤติกรรมทางอารมณ์และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial Behavior) ส่วนเพศชายมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนสูงกว่าเพศหญิงในด้านปัญหาทางพฤติกรรม สมาธิสั้น และปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ (Ortuño *et al.*, 2014, p. 128)

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการณ์ปรับตัวทางจิตวิทยาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองทางวิชาการ และการปรับตัวทางสังคม แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหล่านี้กับพฤติกรรมนักเรียน โดยความสัมพันธ์เหล่านี้ อาจเกิดขึ้นจากการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ของตนเองเข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพในระหว่างการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกร่วมกัน เป็นไปตามจุดมุ่งหมายสำคัญของการฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกคือให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เพื่อการพัฒนาตนเองต่อไป (Kom-raluk, 2018, p. 21-23) การฝึกให้นักเรียนแสดงออกอย่างอิสระและได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ จะช่วยสร้างความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น และนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงนั่นเอง (Bandura, 1989 as cited in, Aeam-supasit, 2019, p. 57) ดังนั้นประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม นั่นหมายความว่านักเรียนวัยรุ่นที่เข้าใจความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นจะทำให้สามารถปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

สรุปผลการวิจัย

การฝึกประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกจากการวิจัยครั้งนี้ เน้นย้ำให้นักเรียนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับการฝึกเกิดความเข้าใจและยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้นอย่างแท้จริง ส่งผลให้นักเรียนปรับตัวได้ดีขึ้นทั้งการปรับตัวทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางจิตวิทยา เช่น ใส่ใจกับการเรียนมากขึ้น มีความคิดริเริ่ม และความมั่นใจในตนเองในทางการเรียน การปรับตัวทางสังคมสามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความคิดและความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือและทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ข้อเสนอแนะจากผลของการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ที่สนใจสามารถที่จะศึกษาแนวคิดและประสิทธิผลของการฝึกอบรมประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกต่อการนำมาต่อยอดแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาเด็กนักเรียนวัยรุ่น ทั้งนี้บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ของโรงเรียน กลุ่มผู้ปกครอง และชุมชน นับว่าเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาเด็กและเยาวชนในชุมชนให้มีประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึก การปรับตัวทางจิตวิทยา และการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้น ในการวิจัย



ครั้งต่อไปควรมีการพัฒนาชุดฝึกอบรมประสาสมัครผู้รู้และจิตอาสาให้แก่กลุ่มครูและผู้ปกครอง เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีความใกล้ชิดกับนักเรียน เพื่อช่วยให้ครูและผู้ปกครองเข้าใจตัวนักเรียนมากยิ่งขึ้น ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างครู ผู้ปกครอง และนักเรียนได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- Aeam-supasit, S. (2019). *Theories and techniques in behavior modification* (9th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.
- Elmasry, F. (2015). *Understanding the teen brain key for better parenting* [Online]. Retrieved January 10, 2020, from: [https://www.https://www.voanews.com/silicon-valley-technology/understanding-teen-brain-key-better-parenting](https://www.voanews.com/silicon-valley-technology/understanding-teen-brain-key-better-parenting).
- Evans, C. R. & Dion, K. L. (2012). Group cohesion and performance: A meta-analysis. *Small Group Research*, 43(6), 690–701.
- Feldman, R. S. (2010). *Psychology and your life*. New York: McGraw-Hill.
- Inthuyod, N. (2013). *General Psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Korn-raluk, S. (2018). *Self-development using sensitivity training*. Training document for self-development by using sensitivity training. Chiang Mai: Counseling and Guidance Association. [in Thai]
- Lohman, K., Zenger, J. H., & Weschler, I. R. (2015). Some perceptual changes during sensitivity training. *The Journal of Educational Research*, 53(1), 28-31.
- Mikami, A. Y., Szewedo, D. E., & Allen, J. P. (2010). Adolescent peer relationships and behavior problems predict young adults' communication on social networking websites. *Developmental Psychology*, 46, 46–56.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M. & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 2, 114-118.
- Nistane, M. M. (2017). Sensitivity training – an Introduction to concept. *International Journal of Engineering and Management Research*, 7(3), 798-795.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R. & Lutz, C. (2014). *Atkinson & Hilgards introduction to psychology* (16th ed.). UK: Cenage Learning.
- Ortuño, J., Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., & Aritio-Solana, R. (2014). Prevalencia de síntomas emocionales y comportamentales en adolescentes españoles [The prevalence of emotional and behavioural symptoms in Spanish adolescents]. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 7, 121-130.
- Potter, S. (2019). *A social history of the T-Group* [Online]. Retrieved August 14, 2019 from: [http://www.psicopolis.com/Kurt/tgroupstory.htm#\[1\]](http://www.psicopolis.com/Kurt/tgroupstory.htm#[1]).
- Puansuri, W. (2016). The effects of sensitivity training on emotional intelligence of generation Y students psychology major Naresuan University. *Journal of Liberal Arts Maejo University*, 4(2), 41 - 51.
- Rania, N., Rebora, S. & Migliorini, L. (2015). Team-based learning: Enhancing academic performance of psychology students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 175, 946-951.
- Sheykhjan, T. M., Jabari, K. & Rajeswari, K. (2014). Self-esteem and academic achievement of high school students. *Cognitive Discourses International Multidisciplinary Journal*, 2(2), 38-41.
- UNICEF Thailand. (2016). *Teenager development and participation* [Online]. Retrieve June 20, 2019, from: <https://www.unicef.org/thailand/th/Unicefmission/adolescentdevelopment>.