

## บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจรูปแบบการรับรู้สติและรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง จากนั้นนำมาหาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้สติและรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จึงสรุปและอภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

### สรุปผลการศึกษา

#### 1. รูปแบบการรับรู้สติ

1.1 เด็กวัยรุ่นตอนปลายมีความชอบทางการรับรู้สติทางการได้ยีนระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การมองเห็นและกายสัมผัสตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 6 ทั้งนี้ค่าเฉลี่ยของความชอบทางการรับรู้สติทั้ง 6 ระบบรับรู้สติอยู่ระหว่าง 1.85 – 2.53 แสดงว่าความชอบทางการรับรู้สติทั้ง 6 ระบบระดับปานกลาง

1.2 วัยรุ่นตอนปลายมีระดับการรับรู้สติทางด้านกายสัมผัสในระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเคลื่อนไหวและการได้ยีนตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 6 ทั้งนี้ค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้สติทั้ง 6 ระบบที่อยู่ระหว่าง 1.47– 2.13 แสดงว่าระดับการรับรู้สติค่อนข้างน้อย

1.3 วัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่มีความชอบทางการรับรู้สติด้านการมองเห็นระดับปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 33%) มีความชอบทางการรับรู้สติด้านการได้กลิ่นระดับปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 30%) มีความชอบทางการรับรู้สติด้านการรับรสระดับปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 30%) มีความชอบทางการรับรู้สติด้านกายสัมผัสระดับปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 27%) มีความชอบทางการรับรู้สติด้านการเคลื่อนไหวระดับปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 31%) และวัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่มีความชอบทางการรับรู้สติด้านการได้ยีนระดับสูง (มีการตอบสนองจำนวนบ่อยครั้ง = 29%) ดังแสดงในตาราง 7

1.4 วัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้สึกทางการมองเห็นต่ำ (มีการตอบสนองจำนวนน้อยครั้ง = 37%) มีระดับการรับรู้สึกทางการไต่กลิ่นต่ำ (มีการตอบสนองจำนวนน้อยครั้ง = 35%) มีระดับการรับรู้สึกทางการรับรสต่ำ (มีการตอบสนองจำนวนน้อยครั้ง = 34%) มีระดับการรับรู้สึกทางการไต่ยีนปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 35%) มีระดับการรับรู้สึกทางการสัมผัสปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 27%) มีระดับการรับรู้สึกทางการเคลื่อนไหวปานกลาง (มีการตอบสนองจำนวนบางครั้ง = 30%) ดังแสดงในตาราง 8

## 2. รูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง รายละเอียดแยกแต่ละประเภทของกิจกรรมยามว่างดังนี้

2.1 กิจกรรมยามว่างที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า วัยรุ่นตอนปลายสนใจกิจกรรมทางสังคมมากที่สุด (ร้อยละ 71.67) รองลงมาคือ กิจกรรมการผ่อนคลาย (ร้อยละ 69.67) และกิจกรรมทางปัญญา (ร้อยละ 66.67) ตามลำดับ ดังตาราง 9

2.2 ในด้านความถี่ของการประกอบกิจกรรมยามว่าง พบว่าวัยรุ่นตอนปลายทำกิจกรรมการผ่อนคลายบ่อยที่สุด (ร้อยละ 61.60) รองลงมาคือ กิจกรรมทางปัญญา (ร้อยละ 57.40) และกิจกรรมทางสังคม (ร้อยละ 49.20)

2.3 ความสามารถในการทำกิจกรรมยามว่าง พบว่า วัยรุ่นตอนปลายประเมินว่าตนเองมีความสามารถด้านกิจกรรมการผ่อนคลายมากที่สุด (ร้อยละ 80.67) รองลงมาคือ กิจกรรมทางสังคม (ร้อยละ 79.00) และกิจกรรมทางปัญญา (ร้อยละ 71.67)

2.4 ความพึงพอใจในการทำกิจกรรมยามว่าง พบว่า วัยรุ่นตอนปลายพอใจกับกิจกรรมทางสังคมมากที่สุด (ร้อยละ 83.67) รองลงมาคือ กิจกรรมการผ่อนคลาย (ร้อยละ 83.00) และกิจกรรมการสร้างสรรค์ (ร้อยละ 78.33)

2.5 ผลจากการทดสอบสหสัมพันธ์ภายในระหว่างระหว่างระดับความสนใจในกิจกรรมยามว่าง ความถี่ในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมยามว่าง และความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่างของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า ตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์เชิงบวกกันในระดับต่ำถึงสูงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ได้แก่ ความสนใจในกิจกรรมยามว่างมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ( $r=0.53$ ) ความสนใจในกิจกรรมยามว่างมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ( $r =0.29$ ) ความสนใจในกิจกรรมยามว่างมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ( $r =0.28$ ) ความสามารถในการ

ประกอบกิจกรรมยามว่างกับความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ( $r = 0.71$ ) ความสามารถในการประกอบกิจกรรมยามว่างกับความถี่ในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ( $r = 0.25$ )

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้รู้สึกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง

#### 3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้รู้สึกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมกีฬา

3.1.1 มีความสัมพันธ์ระหว่างความชอบทางการมองเห็นกับความสนใจในกีฬา ความชอบทางการได้ยินกับความพึงพอใจในกิจกรรมกีฬา และความชอบทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจและความถี่ในการทำกิจกรรมกีฬา

3.1.2 มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้รู้สึกทางการมองเห็นกับความสนใจ ความถี่ ความสามารถและความพึงพอใจในกีฬา ระดับการรับรู้รู้สึกทางการได้ยินกับความสามารถในกีฬา ระดับการรับรู้รู้สึกทางการได้กลิ่นกับความสนใจ ความสามารถและความพึงพอใจและระดับการรับรู้รู้สึกทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจ ความถี่ และความพึงพอใจในกีฬา

#### 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้รู้สึกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมกลางแจ้ง

3.2.1 มีความสัมพันธ์ระหว่างความชอบทางการมองเห็นกับความสนใจในกิจกรรมกลางแจ้ง ความชอบทางการรับรสกับความสนใจและความถี่ในกิจกรรมกลางแจ้ง ความชอบทางการสัมผัสกับความสนใจและความถี่ในกิจกรรมกลางแจ้ง ความชอบทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจและความถี่ในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

3.2.2 มีความสัมพันธ์เชิงลบกับกิจกรรมกลางแจ้ง โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้รู้สึกทางการมองเห็นกับความถี่ ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมกลางแจ้ง ระดับการรับรู้รู้สึกทางการได้ยินกับความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมกลางแจ้ง ระดับการรับรู้รู้สึกทางการได้กลิ่นกับความสนใจ ความสามารถในกิจกรรมกลางแจ้งและระดับการรับรู้รู้สึกทางการรับรสกับความถี่และความพึงพอใจในกิจกรรมกลางแจ้ง ระดับการรับรู้รู้สึกทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจ ความถี่ และความพึงพอใจในกิจกรรมกลางแจ้ง



### 3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้ตีกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมทางปัญหา

3.5.1 มีความสัมพันธ์ระหว่างความชอบทางการมองเห็นกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางปัญหา ความชอบทางการได้ยินกับความสนใจในกิจกรรมทางปัญหา ความชอบทางการรับกลิ่นกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางปัญหา ความชอบทางการสัมผัสกับความสนใจในกิจกรรมการผ่อนคลาย ความชอบทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางปัญหา

3.5.2 มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้ตีกทางการมองเห็นกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางปัญหา ระดับการรับรู้ตีกทางการได้ยินกับความสนใจ ความดีและความสามารถในการกิจกรรมทางปัญหา ระดับการรับรู้ตีกทางการรับรสกับความสนใจในกิจกรรมทางปัญหา ระดับการรับรู้ตีกทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางปัญหา

### 3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้ตีกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมการสร้างสรรค

3.6.1 มีความสัมพันธ์ระหว่างความชอบทางการมองเห็นกับความสนใจและความดีในกิจกรรมการสร้างสรรค ความชอบทางการได้ยินกับความสนใจ ความดีและความสามารถในการกิจกรรมการสร้างสรรค ความชอบทางการรับกลิ่นกับความสนใจและความดีในกิจกรรมการสร้างสรรค ความชอบทางการสัมผัสกับความสนใจ ความดีและความสามารถในการกิจกรรมการสร้างสรรค ความชอบทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจและความดีในกิจกรรมการสร้างสรรค

3.6.2 มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้ตีกทางการมองเห็นกับความดีและความสามารถในการกิจกรรมการสร้างสรรค ระดับการรับรู้ตีกทางการได้ยินกับความดีและความพึงพอใจในกิจกรรมการสร้างสรรค และระดับการรับรู้ตีกทางการรับรสกับความดีและความพึงพอใจในกิจกรรมการสร้างสรรค

### 3.7 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้ตีกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมทางสังคม

3.7.1 มีความสัมพันธ์ระหว่างความชอบทางการมองเห็นกับความสนใจ ความดี ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมทางสังคม ความชอบทางการได้ยินกับความสนใจ ความดี ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมทางสังคม ความชอบทางการรับกลิ่นกับความสนใจ ความดี

ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมทางสังคม ความชอบทางการรับรสกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางสังคม ความชอบทางกายสัมผัสกับความสนใจ ความดี ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมทางสังคม ความชอบทางการเคลื่อนไหวกับความสนใจและความดีในกิจกรรมทางสังคม

3.7.2 มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้สีทางการมองเห็นกับความสนใจ ความดี ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมทางสังคม ระดับการรับรู้สีทางการได้กลิ่นกับความสนใจ ความดี ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมทางสังคม ระดับการรับรู้สีทางการรับรสกับความความสามารถในกิจกรรมทางสังคม

3.8 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้สีกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมชมรม/คลับ

3.8.1 มีความสัมพันธ์ระหว่างความชอบทางการมองเห็นกับความสนใจ ความดีและความสามารถในการกิจกรรมชมรม/คลับ ความชอบทางการได้กลิ่นกับความสนใจ ความดีและความสามารถในการกิจกรรมชมรม/คลับ ความชอบทางการรับกลิ่นกับความสนใจและความดีในกิจกรรมชมรม/คลับ ความชอบทางการรับรสกับความความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมชมรม/คลับ ความชอบทางกายสัมผัส ความดีและความสามารถในการกิจกรรมชมรม/คลับ ความชอบทางการเคลื่อนไหวกับความดีในกิจกรรมชมรม/คลับ

3.8.2 มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้สีทางการมองเห็นกับความสนใจ ความดีและความสามารถในการกิจกรรมชมรม/คลับ ระดับการรับรู้สีทางการได้กลิ่นกับความสนใจ ความสามารถและความพึงพอใจในกิจกรรมชมรม/คลับ และระดับการรับรู้สีทางการรับรสกับความสามารถในการกิจกรรมชมรม/คลับ ระดับการรับรู้สีทางการเคลื่อนไหวกับความสามารถในการกิจกรรมชมรม/คลับ

## อภิปรายผลการศึกษา

1. ด้านรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 370 คน ดังนี้

**ความชอบทางการรับรู้ความรู้สึก** พบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกแยกตามระบบรับรู้ความรู้สึกแต่ละระบบ โดยด้านที่ชอบมากที่สุด คือการ ได้ยิน การมองเห็น กายสัมผัสและการเคลื่อนไหวที่มีคะแนนเท่ากัน ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ คือ จริงอยู่แม้ว่าเราจะดำเนินชีวิตและมีพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมนั้น สิ่งเร้าความรู้สึกทุกระบบต้องทำงานประสานกัน (80) แต่คนเรามักจะใช้การได้ยิน การมองเห็น กายสัมผัสและการเคลื่อนไหวเป็นช่องทางสำคัญสำหรับสื่อสารและเรียนรู้อยู่เสมอ โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่นที่ยังอยู่ในวัยที่ต้องทำกิจกรรมหลักคือ การเรียน การเล่นที่มักต้องอาศัยสิ่งเร้าความรู้สึกด้านการได้ยิน การมองเห็น กายสัมผัสและการเคลื่อนไหวมากกว่าการรับรสและการได้กลิ่น ซึ่งสอดคล้องกับความชอบการรับรู้ความรู้สึกกับลีลาการเรียนรู้ของมนุษย์ (sensory preference and learning style) กล่าวคือ ลีลาหรือรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์จะอาศัยความชอบของแต่ละคนต่อสิ่งเร้าความรู้สึกที่จะนำมาใช้ในการเรียนรู้ ทำให้มนุษย์คิด ทำและเรียนรู้ด้วยการใช้สิ่งเร้าที่ตนถนัดหรือชอบ พบว่าความรู้สึก 4 ทางหลักที่คนชอบนำมาใช้ในการเรียนรู้ คือ การได้ยิน การมองเห็น กายสัมผัสและการเคลื่อนไหว (81) ดังเช่นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ซึ่งมีความคล้ายกับประชากรส่วนใหญ่ที่พบว่าประมาณ 60-65 % ของประชากรทั้งหมดมักจะชอบใช้การรับรู้ทางสายตาเป็นสิ่งเร้าความรู้สึกในการเรียนรู้ ต่อมาคือ การรับรู้ทางโสตประสาทการได้ยิน (auditory percepters) จะพบประมาณ 30-35 % ของประชากรทั้งหมด และ การรับรู้ทางร่างกายโดยการเคลื่อนไหวและการรู้สึก (kinesthetic percepters) จะพบประมาณ 5-10 % (82)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกทั้ง 6 ระบบรับรู้ความรู้สึก อยู่ระหว่าง 1.85 – 2.53 ซึ่งแสดงถึงความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกระดับปานกลางที่ไม่สูงมากกับทุก ๆ ระบบสิ่งเร้าความรู้สึก (ตาราง 6) และเมื่อพิจารณาระดับความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกในแต่ละระบบ พบว่าจำนวนวัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่ให้คะแนนความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกของสิ่งเร้าความรู้สึกหลาย ๆ ระบบอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 7) ซึ่งเป็นการอธิบายว่า อาจจะเป็นไปได้ที่เด็กวัยรุ่นนี้ ยังอยู่ในช่วงของการเรียนรู้เพื่อค้นหาความชอบของตนเอง เพื่อนำไปสู่อัตลักษณ์แห่งตน ยังไม่ชัดเจนในการเลือกหรือมีความชอบต่อด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ ความชอบหรือไม่ชอบสิ่งเร้าความรู้สึกของเด็กวัยรุ่นที่แสดงออกมานั้นอาจจะมีผลมาจากปัจจัยอื่นเช่น ความสนใจ ทักษะความสามารถ ที่จะเข้ามา

ส่วนในการเลือกชอบที่จะพัฒนาเป็นแบบแผนการรับรู้ความรู้สึกเฉพาะแต่ละบุคคลของเด็กเองต่อไป (38, 80) สอดคล้องกับบทความของ White และ Weedn (83) ที่ได้เสนอว่า ความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกมีความสำคัญต่อการเรียนของเด็กวัยรุ่น ซึ่งผู้ปกครองถือเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง โดยผู้ปกครองควรต้องให้ความสำคัญในการช่วยหาว่าบุตรหลานที่เป็นวัยรุ่นมีความชอบของสิ่งเร้าความรู้สึกด้านใดเป็นสำคัญและจะพัฒนาไปได้อย่างไรเพื่อสร้างเป็นตัวตน บุคลิกภาพและการงานในอนาคตได้

**ด้านระดับการรับรู้ความรู้สึกของวัยรุ่นตอนปลาย** วัยรุ่นตอนปลายมีระดับการรับรู้ความรู้สึกทางด้านกายสัมผัสในระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเคลื่อนไหวและการได้ยินตามลำดับ ส่วนที่รองลงมาคือ การมองเห็น การรับรส และการดมกลิ่นนั้นมีคะแนนใกล้เคียงกัน ดังแสดงในตารางที่ 6 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (84-88) ที่พบว่ามีระดับการรับรู้ความรู้สึกด้านกายสัมผัสและการเคลื่อนไหวมากที่สุด โดยมีระดับการรับรู้ความรู้สึกด้านการดมกลิ่นน้อยที่สุดเช่นกัน

การวิจัยครั้งนี้พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้ความรู้สึกทั้ง 6 ระบบที่อยู่ระหว่าง 1.47-2.13 แสดงว่าระดับการรับรู้ความรู้สึกอยู่ในระดับต่ำ และข้อมูลในตาราง 8 ที่แสดงจำนวนร้อยละของวัยรุ่นตอนปลายที่ตอบสนองต่อระดับการรับรู้ความรู้สึกในแต่ละระบบหรือ sensory threshold พบว่าจำนวนวัยรุ่นตอนปลายที่ให้คะแนนระดับการรับรู้ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าความรู้สึกหลาย ๆ ระบบอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การให้คะแนนด้านระดับการรับรู้ความรู้สึกของแบบประเมินที่ใช้ พบว่า คะแนนระดับการรับรู้ความรู้สึกที่ต่ำเป็นการบอกถึงความไวของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าความรู้สึก นั่นคือมีระดับการรับรู้ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากกระตุ้นได้ง่าย ตามแนวคิด Sensory Processing ของ Dunn (38) ที่กล่าวว่า ผู้มีระดับการรับรู้ความรู้สึกต่ำทำให้สามารถรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ได้ไวแม้สิ่งกระตุ้นจะมีความเข้มข้นเพียงเล็กน้อย ก็สามารถรับรู้ได้ มีความไวต่อสิ่งกระตุ้นในชีวิตประจำวันได้มากกว่าคนทั่วไป และอาจถูกดึงความสนใจจากสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ง่าย อย่างไรก็ตาม ผลของคะแนนของกลุ่มวัยรุ่นในงานวิจัยนี้ไม่ได้แตกต่างจากระดับการรับรู้ความรู้สึกที่ค่อนข้างต่ำคล้ายกันของนักศึกษาและผู้ใหญ่ (74, 89, 90) อย่างไรก็ตาม สำหรับแบบประเมิน Sensory Profile Adult/Adolescent (41) ที่มีแนวคิดในการออกแบบคล้ายกับแบบประเมิน TSPA ได้เสนอไว้ว่า สำหรับการแปลผลคะแนนรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกที่ดูในแง่ของระดับการรับรู้ความรู้สึก ควรนำคะแนนที่วัดได้มาอ้างอิงกับคะแนนมาตรฐานของกลุ่มประชากรนั้น ๆ ไม่ควรอิงจากคะแนนที่เป็นตัวเลขตรง ๆ แต่ต้องพิจารณาพร้อมกับลักษณะของพฤติกรรมตอบสนอง (behavioral response/ self-regulation) ด้วย (41) ดังผลการศึกษาของ Lu และ Kao ที่ได้ใช้เครื่องมือประเมินบุคลิกภาพ TIPI (Ten-Item Personality Inventory)



เข้ามาหาความสัมพันธ์กับระดับการมีส่วนร่วมและความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่าง โดยผลการศึกษาพบว่ามิติสหทางความสัมพันธ์ที่ชัดเจน (29) ดังนั้น แนวทางการวิจัยในอนาคตจึงควรนำประเด็นนี้เข้ามาร่วมในการพิจารณาต่อไป

**2. ด้านรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง** วัยรุ่นตอนปลายมีความสนใจในการทำกิจกรรมยามว่างมาก มีความชอบจะทำกิจกรรมยามว่าง และมีความถี่ในการทำกิจกรรมยามว่าง ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายมีมุมมองว่า มีความสามารถในการทำกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการผ่อนคลายและ กิจกรรมทางปัญญา มีความพึงพอใจในการทำกิจกรรมยามว่างสามอันดับแรกคือ กิจกรรมการผ่อนคลาย กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมสร้างสรรค์ เมื่อพิจารณารูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างของวัยรุ่นตอนปลายโดยแยกตามความสนใจ ความถี่ ความสามารถและความพึงพอใจ สามารถอธิบายได้ดังนี้

จากผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีความสนใจในการทำกิจกรรมยามว่างอยู่ที่ระดับร้อยละ 62.71 โดยสนใจกิจกรรมทางสังคมมากที่สุด รองลงมาคือ กิจกรรมการผ่อนคลาย และกิจกรรมทางปัญญา ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลายที่รวดเร็วปรับตัวเข้ากับบทบาทการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตใหม่ ๆ ที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนและผู้ใหญ่ นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายยังทำกิจกรรมการผ่อนคลาย และกิจกรรมทางปัญญา ที่สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เช่น ติชม ศรีคำจักษ์ (12) ได้กล่าวไว้ว่า วัยเรียนหรือวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนไปแล้ว จึงมักเลือกทำกิจกรรมยามว่างที่เน้นการพักผ่อนและบันเทิง รวมทั้งกิจกรรมที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้ความสามารถเป็นหลัก

จากผลการศึกษาในมิติความถี่ของการทำกิจกรรมยามว่างพบว่า กิจกรรมยามว่างที่วัยรุ่นตอนปลายทำบ่อยที่สุดคือ กิจกรรมการผ่อนคลาย รองลงมาคือกิจกรรมทางปัญญา และกิจกรรมทางสังคมตามลำดับ เหตุผลที่เป็นไปได้คือ กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นเด็กนักเรียนที่มีตารางเวลาในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นประจำ เช่น การไปโรงเรียนทุกวันจันทร์ถึงศุกร์และเรียนพิเศษในวันหยุด ซึ่งเวลาสอบถามเรื่องกิจกรรมยามว่าง กลุ่มตัวอย่างได้คิดถึงกิจกรรมการผ่อนคลายในเวลาว่างจากการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัตเกล้า สาหร่าย ในปี พ.ศ. 2548 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ใช้เวลาว่างช่วงเวลากลางเลิกเรียน คือการฟังเพลงและดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ ทำการบ้าน/เรียนพิเศษ และคุยกับเพื่อน ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์ที่

ลักษณะของกิจกรรมแล้ว จะพบว่า กิจกรรมการผ่อนคลายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นการใช้พลังงานหรือพลังปัญญาในการประกอบกิจกรรม (passive leisure activities) เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง นอนเล่น เป็นต้น จึงสามารถทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก ทำคนเดียวได้ ไม่มีเงื่อนไขด้านเวลาที่กำหนดว่า จะต้องใช้เวลาเท่าใดถึงจะทำกิจกรรมได้เสร็จสิ้น ในขณะที่กิจกรรมยามว่างทางปัญญา และกิจกรรมทางสังคม อาจต้องใช้พลังงานหรือพลังปัญญา (physical or mental energy) ในการประกอบกิจกรรมยามว่างมากกว่ากิจกรรมการผ่อนคลาย

ด้านความสามารถในการทำกิจกรรม จากผลการศึกษานี้ พบว่า การผ่อนคลายเป็นกิจกรรมยามว่างที่วัยรุ่นประเมินตนเองว่ามีความสามารถมากที่สุด รองลงมาคือ กิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมทางปัญญา ตามลำดับ สาเหตุน่าจะมาจากลักษณะของกิจกรรมการผ่อนคลายเป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นการใช้พลังงานหรือพลังปัญญาในการประกอบกิจกรรม จึงส่งผลให้วัยรุ่นให้คะแนนความสามารถด้านนี้เป็นอันดับสูงสุดถึงร้อยละ 80.67 ซึ่งตรงข้ามกับกิจกรรมกีฬา อันมีลักษณะที่ต้องอาศัยพลังงานหรือพลังปัญญา (active leisure activities) ในการประกอบกิจกรรม ส่งผลให้วัยรุ่นให้คะแนนความสามารถด้านกีฬาเป็นอันดับต่ำสุด คือ ร้อยละ 63.67

ด้านความพึงพอใจในการทำกิจกรรม พบว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นด้านที่วัยรุ่นพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือ กิจกรรมการผ่อนคลายและกิจกรรมการสร้างสรรค์ตามลำดับ ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจกับกิจกรรมทางสังคมมากเป็นอันดับแรกเช่นกัน เพื่อเป็นกิจกรรมที่คาดหวังว่าจะสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้

ผลการศึกษาในรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง ที่พบว่ารูปแบบชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่นอาจมีผลต่อการเลือกรูปแบบการทำกิจกรรมยามว่าง สามารถอธิบายด้วยแนวคิดทางกิจกรรมบำบัดที่เน้นความสมดุลในขอบเขตของการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupational balance) (91) ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะประกอบกิจกรรมหลากหลายประเภทในแต่ละวัน เวลาสถานที่หรือแม้แต่ในแต่ละช่วงวัน ในรูปแบบที่ตัวบุคคลทำการผสมผสาน ปรับ จัด เลือกกิจกรรมที่ทำ โดยที่ตนเองสามารถจัดสรรให้เหมาะสมกับบริบทและบทบาทการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ และผลของการกระทำเช่นนั้นยังคงเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งกายและใจของบุคคลนั้น ๆ หรือสามารถช่วยก่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดของการดำเนินชีวิตได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ที่เป็นเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่มีบทบาทสำคัญคือการเป็นนักเรียน คือ จะเห็นได้ว่าเด็กได้เลือกทำ สนใจ พึงพอใจและมองว่าตนเองสามารถทำได้ดีกับกิจกรรมยามว่างประเภทที่สอดคล้องกับเวลาที่เด็กนักเรียนกลุ่มนี้มีในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ที่นอกเหนือจากกิจกรรมการเรียนที่กินเวลาส่วนใหญ่ของเด็ก กิจกรรมยามว่างที่ทำได้แก่

กิจกรรมยามว่างเพื่อการผ่อนคลาย เพื่อเพิ่มทักษะทางสังคมหรือเรียนรู้กลุ่มสังคม รวมถึง กิจกรรมทางปัญญาเช่น การท่องเที่ยว การฝึกทักษะการพูด การโต้เถียง และกิจกรรมสร้างสรรค์ วาดภาพ เล่นดนตรี ถ่ายภาพ เป็นต้น

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกและรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างระดับความสนใจในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ความถี่ในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมยามว่าง และความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่างของวัยรุ่นตอนปลาย นั้น จึงเห็นได้ชัดเจนว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่รู้สึกพอใจกับกิจกรรมที่ตนสามารถทำได้ ซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลองทางกิจกรรมบำบัด PEOP (33) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ประสบการณ์ด้านความสำเร็จที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนั้น จะทำให้เกิดความพอใจและมั่นใจที่จะทำกิจกรรมที่ยากและท้าทายยิ่งขึ้นต่อไป แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการประกอบกิจกรรมยามว่างกับความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่าง ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ว่า ปริมาณการเลือกทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือความบ่อยของการทำกิจกรรมกับความพึงพอใจอาจจะไม่สอดคล้องกันเพราะการจะเลือกทำมากน้อยและพึงพอใจมากน้อยเพียงใดอาจจะมีปัจจัยอื่นเข้ามามีส่วน ทั้งองค์ประกอบภายในของมนุษย์ร่วมกับองค์ประกอบภายนอกทางสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป เช่น ความสะดวกในการเข้าถึงกิจกรรมยามว่างทางด้าน เวลา สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ เศรษฐฐานะ และบุคคลที่ร่วมทำกิจกรรมด้วย เป็นต้น

ผลการศึกษายังพบอีกว่า กลุ่มวัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่ชอบการรับรู้ความรู้สึก ที่สัมพันธ์ในเชิงบวกกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างแต่ละประเภท แต่มีระดับการรับรู้ความรู้สึกที่สัมพันธ์ในเชิงลบกับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างแต่ละประเภท (ตารางที่ 11- 13) ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบผลการศึกษาดังนี้

ความชอบทางการรับรู้ความรู้สึกของวัยรุ่นตอนปลายอาจจะเป็นตัวแปรสำคัญในการเลือกรูปแบบการทำกิจกรรมยามว่างตามความสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกระบวนการรับรู้ความรู้สึกของ Winnie Dunn (38) ว่า การเลือกทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเป็นผลมาจากความสนใจ ทักษะความสามารถและความชอบเป็นสำคัญ และพัฒนาร่วมกับความสามารถด้านการเรียนรู้ตามบริบทและบทบาทวัยเด็ก เกิดเป็นรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกเฉพาะบุคคล ที่รู้สึกความสนใจและอยากทำกิจกรรมยามว่างบ่อยครั้ง นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาปัจจัยทางสรีรวิทยาของระบบประสาทของการรับ

ความรู้สึกลึกต้องอาศัยคุณสมบัติของสิ่งเร้าความรู้สึกลหลายประการ ได้แก่ ความเร็ว ความเข้มข้น ปริมาณ ความสม่ำเสมอ การแข่งขันกับสิ่งเร้าอื่น การคาดเดาว่าสิ่งเร้าอื่นจะเข้ามากระตุ้น และความคุ้นเคยต่อสิ่งเร้าความรู้สึกลนั้น ๆ ซึ่งมีผลต่อการแปลผลต่อการปรับรับสิ่งเร้าความรู้สึกลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (38, 80) ที่จะทำให้นักลจัดการกับสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าเด็กจะมีระดับการรับความรู้สึกลในระดับเดียวกัน แต่เด็กวัยรุ่นจึงอาจจะสนใจต่อการทำกิจกรรมยามว่างนั้น ๆ ก็ได้ พอใจหรือไม่พอใจ ทำบ่อย ๆ หรือไม่ทำเลยก็ได้ และอาจจะไม่นำไปพัฒนาเป็นทักษะความสามารถก็ได้ ข้อมูลที่ได้ในตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยของระดับการรับความรู้สึกลที่ค่อนข้างต่ำ แต่ไม่ได้สามารถบ่งบอกได้ถึงรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างว่าจะต้องเป็นในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเหมือน ๆ กันหรือไปในทางเดียวกัน

เมื่อนำผลการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับความรู้สึกลและรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง มาอธิบายด้วย PEOP Model (33) พบว่า ระบบการรับความรู้สึกล (ส่วนหนึ่งของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของระบบประสาท) มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำกับรูปแบบการทำกิจกรรมกิจกรรมยามว่าง ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ ปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อโอกาสการสร้างสรรค์รูปแบบการประกอบกิจกรรมยามว่าง จึงเป็นไปได้ว่าการศึกษาเพียงองค์ประกอบย่อยตัวใดตัวหนึ่งไม่สามารถนำมาอธิบายถึงรูปแบบการประกอบกิจกรรมได้อย่างครอบคลุม

### การประยุกต์ผลการศึกษาไปใช้

1. ความชอบทางการรับความรู้สึกลมีอิทธิพลต่อการเลือกประกอบกิจกรรม นักกิจกรรมบำบัดสามารถส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมยามว่าง โดยพิจารณาร่วมกับผู้รับบริการเด็กวัยรุ่น เพื่อร่วมกันวางแผนเลือกกิจกรรมยามว่างเชิงบวกที่อยู่ในความสนใจของวัยรุ่นส่วนใหญ่ อันจะเป็นการส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่นเอง รวมทั้งเป็นประโยชน์ในเชิงป้องกันปัญหาทางสังคมโดยการเปิดโอกาสที่วัยรุ่นจะเลือกทำกิจกรรมยามว่างเชิงที่ผ่านการใช้การวิเคราะห์เลือก

2. การใช้ความชอบทางการรับความรู้สึกลและความสนใจต่อกิจกรรมยามว่างเป็นแนวทางในการวิเคราะห์เลือกกิจกรรมยามว่างให้กับเด็กวัยรุ่น โดยนักกิจกรรมบำบัดพิจารณาร่วมกับผู้ให้บริการเด็กวัยรุ่น เช่น โรงเรียน องค์กรในชุมชน และครอบครัวเด็กวัยรุ่น โดยเน้นความหลากหลายของกิจกรรมทั้งในแง่ของ ความเร็ว ความเข้มข้น ปริมาณ ความสม่ำเสมอ ความคุ้นเคย ฯลฯ เพื่อให้เหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละคน

### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยนี้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ 4 และ 5 เท่านั้น เนื่องจากในระยะเวลาของการเก็บข้อมูลดังกล่าวอยู่ในช่วงที่เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องเร่งเตรียมความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาทั้งการสอบตรงของแต่ละมหาวิทยาลัยและการสอบรวมทั่วประเทศ ทางโรงเรียนต้นสังกัดและผู้ที่ทำวิจัยเห็นพ้องกันถึงความไม่สะดวกจากเหตุผลดังกล่าว จึงใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปีที่ 4 และ 5 เท่านั้น
2. เนื่องจากการศึกษาเพื่อสำรวจและหาความสัมพันธ์ระหว่างระบบการรับรู้ความรู้สึก และรูปแบบของการทำกิจกรรมเป็นครั้งแรก ทำให้ยังขาดการสำรวจเพื่อหาค่าเฉลี่ยตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสำคัญควบคู่ไปด้วย ดังนั้นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจถึงรูปแบบการประกอบกิจกรรมในโอกาสต่อไปจึงควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่น ๆ ทั้งองค์ประกอบภายในของมนุษย์ร่วมกับองค์ประกอบภายนอกทางสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป เช่น ปัจจัยทางสรีระวิทยา เศรษฐกิจ การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น
3. คะแนนด้านความถี่ในการทำกิจกรรมยามว่าง ของแบบประเมิน ALIP ยังไม่สามารถสะท้อนถึงค่าความถี่ที่แท้จริงได้ อันเนื่องมาจากรูปแบบการให้คะแนนของแบบประเมินนี้ ที่กำหนดช่วงห่างของแต่ละคะแนนไว้ไม่เท่ากัน คือ 1=ไม่เคย 2=น้อยกว่าหนึ่งครั้งต่อเดือน 3=1-2ครั้งต่อเดือน 4=1-2ครั้งต่อสัปดาห์ และ 5=3-7ครั้งต่อสัปดาห์

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการปรับปรุงแบบสอบถามรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่าง เพราะมีจำนวนข้อย่อยจำนวนมาก ทำให้ใช้เวลาในการประเมินค่อนข้างมาก คือ 15 – 20 นาที (เมื่อรวมกับแบบประเมิน TSPA แล้ว จะใช้เวลารวมทั้งหมด 30 – 40 นาที) อีกทั้งยังมีผลต่อความร่วมมือในการทำแบบประเมินด้วย โดยในการศึกษาในครั้งต่อไปน่าจะต้องมีการจัดหมวดหมู่กิจกรรมให้กระชับและมีจำนวนข้อย่อยที่เหมาะสมกว่านี้ รวมถึงน่าจะต้องเพิ่มหมวดหมู่ของกิจกรรมยามว่างบางอย่างเพิ่มอีก เช่น กิจกรรมทางวิชาการ (การทำการบ้าน การเรียนพิเศษ เป็นต้น) เพราะถึงแม้ว่าในมุมมองของนักกิจกรรมบำบัดจะมองกิจกรรมดังกล่าวว่าอยู่ในส่วนของการเรียน (education) แต่ในบริบทของสังคมปัจจุบันและในมุมมองของนักเรียนเองกลับมองว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจและมักจะเลือกทำในเวลาว่างเป็นส่วนใหญ่

2. เนื่องจากการศึกษาเพื่อสำรวจและหาความสัมพันธ์ระหว่างระบบการรับรู้สัมผัสและรูปแบบของการทำกิจกรรมเป็นครั้งแรก ทำให้ไม่ได้ศึกษาถึงปัจจัยอื่นร่วมด้วย ในการศึกษารั้งต่อไปน่าจะมีการศึกษาเชิงสำรวจเพื่อหาค่าเฉลี่ยตัวแปรต่าง ๆ ของประชากรกลุ่มนี้ควบคู่ไปด้วย เช่น ปัจจัยทางสรีระวิทยา เศรษฐกิจ การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

3. สำหรับการศึกษารั้งต่อไป ควรทำการศึกษารูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ใช่เด็กนักเรียน เพื่อให้เห็นถึงกิจกรรมยามว่างแต่ละประเภทที่เลือกทำและบทบาทหลักที่เด็กวัยรุ่นนั้นทำในชีวิตที่น่าจะมีผลต่อกิจกรรมยามว่างที่เลือกทำ

4. เนื่องจากการศึกษารูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างและรูปแบบการรับรู้สัมผัสของวัยรุ่นที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่เป็นครั้งแรก การศึกษานี้จึงมุ่งให้ความสำคัญกับกิจกรรมยามว่างที่เป็นเชิงบวกเท่านั้น โดยไม่นำกิจกรรมยามว่างเชิงลบเข้ามาเป็นหัวข้อในการประเมินด้วย ในการศึกษารั้งต่อไปหากมีการนำกิจกรรมยามว่างเชิงลบเข้ามาพิจารณาพร้อมด้วย น่าจะทำให้การศึกษามีความสมบูรณ์มากขึ้น

5. จากการศึกษาเพื่อพัฒนาแบบประเมิน Sensory Profile Adult/Adolescent ได้เสนอไว้ว่า สำหรับการแปลผลคะแนนรูปแบบการรับรู้สัมผัสที่ดูในแง่ของระดับการรับรู้สัมผัสไม่ควรอิงจากคะแนนที่เป็นตัวเลขตรง ๆ แต่ต้องพิจารณาร่วมกับลักษณะของพฤติกรรมตอบสนอง (behavioral response/ self-regulation) ด้วย นอกจากนี้คะแนนที่วัดได้น่าจะต้องนำมาทำเป็นคะแนนมาตรฐานของกลุ่มประชากรนั้น ๆ ดังนั้น แนวทางการวิจัยในอนาคตจึงควรนำประเด็นนี้เข้ามาร่วมในการพิจารณาต่อไป