



ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อความฉลาดทางสังคม
และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
The Effects of Group Activities on Social Intelligence
and Depression in At-Risk Students for Depression

¹วิจิตรตา พรหมสนธิ Wijitta Promsonthi

²ณัชชญา ธาราวุฒิ Natchaya Tharawut

^{1,2}คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

^{1,2}Faculty of Education, Phra Nakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

²Corresponding author, e-mail: tnatchaya@aru.ac.th

Received March 6, 2025; Revised April 7, 2025; Accepted: May 20, 2025



บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์มีดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและ 2) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้า มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาทั้งก่อน หลัง และระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ที่มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้า ได้มาจากนักศึกษาที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าระหว่าง 7-13 คะแนน จำนวน 30 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือกิจกรรมกลุ่มแบบวัดความฉลาดทางสังคม บันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบคะแนนตัวแปร โดยใช้ Wilcoxon (matched paired) ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 2) ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานกิจกรรมกลุ่ม ภาพรวมพบว่า กิจกรรมกลุ่มก่อนทดลองอยู่ในระดับน้อยที่สุด หลังทดลองและการติดตามผลครั้งที่ 1 อยู่ในระดับมาก การติดตามผลครั้งที่ 2 และ 3 อยู่ในระดับมากที่สุด 3) ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า พบว่า โดยรวมแล้วความเสี่ยงต่อภาวะ

ซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับรุนแรง หลังทดลอง พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง การติดตามผลครั้งที่ 1, 2 และ 3 พบว่า ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับต่ำ 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เปรียบเทียบ คะแนนความฉลาดทางสังคมก่อนและหลังการทดลอง ตลอดจนในช่วงการติดตามผลแต่ละครั้ง แสดงให้เห็นว่าคะแนนความฉลาดทางสังคมเพิ่มขึ้น 5) ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบคะแนนตัวแปรภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการทดลองตลอดจนในช่วงการติดตามผลแต่ละครั้ง แสดงให้เห็นว่าคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง

คำสำคัญ: กิจกรรมกลุ่ม; ความฉลาดทางสังคม; ภาวะซึมเศร้า

Abstract

The purpose of this research is 1) to study the social intelligence and depression of students at risk for depression, and 2) to compare the social intelligence and depression of students at risk for depression at Phra Nakhon Si Ayutthaya Rajabhat University before, after, and at follow-up intervals. The sample consisted of undergraduate students from Phra Nakhon Si Ayutthaya Rajabhat University at risk for depression, identified from students with depression risk scores ranging from 7 to 13, totaling 30 participants, selected through simple random sampling. The research tools used included group activities, a social intelligence scale, behavior observation records, and a depression scale. The statistical methods used for data analysis included basic statistics and comparison of variable scores using the Wilcoxon signed-rank test (matched pairs). The findings were as follows: 1) Most of the students at risk for depression were female, primarily first-year students, and the majority were from the Faculty of Humanities and Social Sciences. 2) The analysis of the average scores and standard deviations for the group activities revealed that, overall, the pre-test group activity was at the lowest level, while the post-test and first follow-up were at a high level, and the second and third follow-ups were at the highest level. 3) The analysis of the average scores and standard deviations for the depression risk showed that, overall, depression risk was at a moderate level before the experiment, severe before the intervention, moderate after the experiment, and low during the first, second, and third follow-ups. 4) The analysis of the data comparing the scores for social intelligence before and after the experiment, as well as at each follow-up period, showed an increase in social



intelligence scores. 5) The analysis comparing the depression scores before and after the experiment, as well as at each follow-up period, indicated a reduction in depression scores.

Keywords: Group Activities; Social Intelligence; Depression

บทนำ

โลกในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี ส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัว โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งร่างกาย อารมณ์ และสังคม ทำให้การใช้สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือหลักในการติดต่อสื่อสาร ส่งผลให้การปฏิสัมพันธ์ตัวต่อตัวลดลง อาจทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ยังพบว่าการแก้ไขความขัดแย้งในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ยังไม่สามารถที่จะแก้ไข หรือเผชิญปัญหาได้ เนื่องจาก วัยรุ่นเป็นวัยที่อ่อนไหวง่าย มีความต้องการเป็นอิสระ ต้องการเป็นผู้ใหญ่ และไม่ยอมฟังเหตุผลของใคร (สุริยเดว ทรีปาตี, 2551) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกเหนือจากส่งผลต่อบุคคลรอบข้าง ยังส่งผลต่อตนเอง ในลักษณะที่มีอาการซึมลง ไม่ร่าเริง มีอารมณ์ที่หงุดหงิดบ่อย เก็บตัวมากขึ้น และแยกตัวอยู่คนเดียว ซึ่งลักษณะอาการดังกล่าว จะมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของกลุ่มอาการซึมเศร้า (Depression) นอกจากนี้ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นยังสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม ปัจจัยชีวภาพ และสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยอาการที่พบในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความหดหู่ เบื่อหน่าย และอาจมีอาการไม่ยอมทำกิจกรรมใดๆ เช่น การนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือมีความคิดอยากตาย การพัฒนาความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SI) ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ โดยความฉลาดทางสังคมเป็นการพัฒนาทักษะในการปรับตัวและการสื่อสารในสังคม ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น สอดคล้องกับสิ่งที่ Carter (2009) กล่าวว่า ความฉลาดทางสังคม คือความสามารถในการยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นเป็น สามารถที่จะแสดงความสนใจหรือสงสัยเกี่ยวกับโลกโดยทั่วไปว่าเป็นอย่างไรบ้างสนใจความสนใจของคนอื่นพยายามที่จะทำความเข้าใจกับความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของคนอื่นสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น ปรับตัวได้ดีและรวดเร็วในสถานการณ์ต่างๆ ในสังคมเพราะเนื่องจากความฉลาดทางสังคม ส่งผลต่อวัยรุ่นในปัจจุบันเพราะหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางสังคมก็เท่ากับเป็นการเตรียมความพร้อมในการเติบโตที่ก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่นยอมรับความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้ในการใช้ชีวิตได้อย่างเข้าใจ

ในระดับการศึกษาอุดมศึกษา นักศึกษาต้องเผชิญกับการปรับตัวทั้งด้านการเรียนและสังคม โดยจากการสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่าในบางครั้งนักศึกษามีปัญหาความเครียดจากการเรียนหรือจาก

การที่ไม่ได้เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองสนใจ ทำให้เกิดความท้อแท้และขาดแรงจูงใจในการเรียน ปัญหาความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากความกดดันจากครอบครัว สภาพแวดล้อมในชั้นเรียนที่กดดัน หรือจากการที่ไม่ได้เลือกเรียนตามความชอบ ส่งผลให้นักศึกษาขาดความสนใจในสิ่งที่เรียนและไม่สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ดังนั้นการพัฒนานักศึกษาจึงไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะด้านสติปัญญาแต่เพียงเท่านั้น แต่ยังคงส่งเสริมความฉลาดทางสังคมให้มีการพัฒนาควบคู่กันไป เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางสังคม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคม เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี สามารถพัฒนาตนเองและกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ผ่านกระบวนการกิจกรรมกลุ่ม โดยการบูรณาการแนวคิดทฤษฎี มาใช้ในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมแก่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เพื่อช่วยให้นักศึกษามองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถที่จะปรับตัว มีสุขภาพจิตที่ดีมากขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ มีคุณลักษณะที่เหมาะสมแก่การเป็นบุคลากร ที่มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการที่ช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไปได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาทั้งก่อน หลัง และระยะติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยอาศัยการทดลองแบบกลุ่มเดียว มีการวัดผลก่อน หลัง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ทำการวัดผลหลังการทดลองซ้ำในระยะติดตามผล จำนวน 3 ครั้ง แต่ละครั้งมีระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความคงทนของผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังนี้



1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 คือ 1) ประชากร (Population) ที่ใช้ในการในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 4,500 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่าง (Participants) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 367 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน (Yamane, 1973) ระยะที่ 2 คือ 1) ประชากรที่เป็นนักศึกษาที่มีภาวะเสี่ยงต่อการซึมเศร้า กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้มาจากนักศึกษาที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales: DASS-21) ด้านซึมเศร้า ระหว่าง 7-13 คะแนน ที่สร้างโดยโลวิบอนด์ พัฒนาและทดสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยสุกัลยา สว่าง และคณะ (2556) 2) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาจำนวน 30 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย

2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีวิธีการดังนี้

2.1 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในนักศึกษากลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยใช้แนวคิดทฤษฎีที่มีอยู่แล้วในการพัฒนาโปรแกรมนี้ให้มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การรู้สถานการณ์, การแสดงออก, ความจริงใจ, ความชัดเจน, และความเห็นอกเห็นใจ ผ่านการดำเนินกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง รวม 23 ชั่วโมง ซึ่งประกอบด้วยขั้นต่างๆ เช่น ขั้นนำ, ขั้นมีส่วนร่วม, ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย, ขั้นสรุป, และขั้นประเมินผล โปรแกรมได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้กับนักศึกษาผู้ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

2.2 แบบวัดความฉลาดทางสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมตามแนวคิดของ Albrecht (2006) ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การรู้สถานการณ์, การแสดงออก, ความจริงใจ, ความชัดเจน, และความเห็นอกเห็นใจ จากนั้นผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการในแต่ละองค์ประกอบ

2.3 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินการใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม โดยศึกษาจากเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดและสร้างรายการประเมินที่ประกอบด้วยการประเมินความฉลาดทางสังคม, เทคนิคที่ใช้, รายละเอียดของพฤติกรรม, และเกณฑ์การประเมิน จากนั้นผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกที่มีเกณฑ์การให้คะแนน 3

ระดับ (มาก, ปานกลาง, น้อย) และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสม จากนั้นคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อยืนยันความเที่ยงตรง ก่อนนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าความยากง่าย, อำนาจจำแนก และความเชื่อมั่นของแบบวัด

2.4 แบบวัดภาวะซึมเศร้า DASS-21 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า และใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales: DASS-21) ด้านซึมเศร้าที่พัฒนาโดยโลวิบอนด์ และทดสอบคุณภาพเครื่องมือโดยสุกัลยา สว่าง และคณะ (2556) โดยได้ดัดแปลงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยมีคำถาม 21 ข้อที่ให้เลือกรับตอบตามความถี่ของอาการภายใน 2 สัปดาห์

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยทำการขออนุญาตจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยนเรศวร ในรูปแบบ Full Board เพื่อคุ้มครองสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการคุ้มครองจากอันตรายหรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย และให้ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยถูกเก็บรักษาอย่างเป็นความลับ (Privacy and Confidentiality)

2) ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้มาจากนักศึกษาที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales: DASS-21) ด้านซึมเศร้าระหว่าง 7-13 คะแนน โดยนักศึกษาจะได้ทำแบบประเมิน DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales: DASS-21) ผ่าน Link ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผู้วิจัยจะดำเนินการคัดเลือกอาสาสมัครเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria) จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยทำการสุ่มเลือกแบบการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

3) ผู้วิจัยจะมีหนังสือยินยอมแก่อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยผู้วิจัยจะชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมไปถึงแนวทางรักษาโดยวิธีอื่นอย่างละเอียดแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

4) ผู้วิจัยจะทำการ ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิค แนวคิดทฤษฎีของกิจกรรมกลุ่ม แบบวัดความฉลาดทางสังคม แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า DASS-21

5) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกลุ่ม แบบวัดความฉลาดทางสังคม แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า DASS-21 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ความครอบคลุม และสอดคล้องตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้



และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

6) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกลุ่ม แบบวัดความฉลาดทางสังคม แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า DASS-21 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม

7) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกลุ่ม แบบวัดความฉลาดทางสังคม แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า DASS-21 ที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้นก่อนและนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

8) ในกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยจะแบ่งออกเป็นระยะดังนี้ (1) ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้มีการสร้างความคุ้นเคยกับนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง เมื่อนักศึกษาเริ่มปรับตัวได้และมีความพร้อมในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบวัดความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้า และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (2) ในระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะจัดการจัดกิจกรรมกลุ่มในทุกวันพุธ เวลา 14.00-16.00 เป็นเวลา 12 วัน เป็นระยะเวลา 3 เดือน (3) ในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบวัดความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้า และนำแบบทดสอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และ (4) ในระยะติดตามผล ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบวัดความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้า และเก็บไว้ เป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up) จำนวน 3 ครั้ง แต่ครั้งมีระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ เพื่อที่จะนำคะแนนที่ได้ เก็บไว้ตรวจสอบความคงทนของผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองทั้งหมดไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ โดยมีวิธีการดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตการสังเกต และการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (content validity) โดยนำกิจกรรมกลุ่ม ต่อความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้า ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3) สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ มีดังนี้ (1) การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความฉลาดทางสังคม โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ (2) การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น รายข้อ และความเชื่อมั่น

ของแบบวัดความฉลาดทางสังคมทั้งฉบับ โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (3) การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความ เที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้สูตรคำนวณ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) (4) การวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบ คะแนนตัวแปร ค่าสถิติพื้นฐาน ความฉลาด ทางสังคม ก่อนและหลัง และระยะติดตามผล โดยใช้ Wilcoxon (Matched Paired) Signed Rank Test สำหรับการเปรียบเทียบผล คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัย

1. จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการศึกษาความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของ นักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไป พบว่า นักศึกษากลุ่มเสี่ยง ต่อภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 66.7 และเพศชาย 33.3 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา คือชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 30.0 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 13.3 ทั้งนี้ นักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์เป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ คณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามด้วยคณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 16.7 และคณะ วิทยาการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 13.3

1.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย $\bar{x}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)ของกิจกรรมกลุ่มพบว่า ความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยรวมดีขึ้นจากระดับน้อยที่สุด ก่อนทดลองเป็นระดับมากและมากที่สุดหลังการทดลองและระยะติดตามผล การติดตามผลครั้งที่ 2 และ 3 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการรู้สถานการณ์ (Situation Awareness) ดีขึ้น จากระดับน้อยที่สุดไปมาก ด้านการแสดงออก (Presence) จากระดับน้อยที่สุดเป็นมาก ด้านความจริงใจ (Authenticity) และความชัดเจน (Clarity) อยู่ในระดับมากในทุกช่วงเวลา และด้านความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ก็มีการพัฒนาในลักษณะเดียวกัน

1.3 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของ ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะ ซึมเศร้า หลังใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่า ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย $\bar{x}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ผลของคะแนนความ เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจาก ก่อนการทดลอง ผลของคะแนนความ เสี่ยงต่อภาวะ ซึมเศร้า ของนักศึกษา อยู่ในระดับรุนแรง หลังทดลอง พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง การติดตามผลครั้งที่ 1, 2 และ3 พบว่า อยู่ในระดับต่ำ



2. จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของ นักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาทั้งก่อน หลัง และระยะ ติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางสังคม พบว่า

2.1 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าม ก่อน และหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพบว่าการพัฒนาที่มีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน เช่น การรู้สถานการณ์ (Situation Awareness), การแสดงออก (Presence), ความจริงใจ (Authenticity), ความชัดเจน (Clarity), และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) โดยคะแนนสูงขึ้นหลังการทดลองและยังคงเพิ่มขึ้นใน ระยะติดตามผลครั้งที่ 1, 2 และ 3 การพัฒนามีความต่อเนื่องในหลายด้าน เช่น การแสดงออกและ ความจริงใจ ส่วนด้านความชัดเจนเริ่มคงที่หลังจากการติดตามครั้งที่ 2 และ 3 ขณะที่ด้านความเห็น โอกเห็นใจเพิ่มขึ้นหลังการทดลองแต่คงที่ในระยะติดตามผล ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน หลัง และระยะติดตามผล หลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม

องค์ประกอบ	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระหว่าง	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	Z	P Value
ด้าน การ รู้ ส ถาน การ ณ์ Situation Awareness)	ก่อนทดลอง	1.88	.25	4.786	.000
	หลังทดลอง	3.18	.38		
	การติดตามผลครั้งที่1	3.35	.26	4.785	.000
	หลังการทดลอง	3.18	.38		
	การติดตามผลครั้งที่2	3.43	.29	3.527	.000
	การติดตามผลครั้งที่1	3.35	.26		
	การติดตามผลครั้งที่3	3.47	.32	4.025	.000
	การติดตามผลครั้งที่1	3.35	.26		
ด้านการแสดงออก (Presence)	ก่อนทดลอง	1.65	.22	-4.129	.000
	หลังทดลอง	2.71	.28		
	การติดตามผลครั้งที่1	3.11	.21	-3.537	.000
	หลังการทดลอง	2.71	.28		
	การติดตามผลครั้งที่2	3.35	.27	2.264	.024
	การติดตามผลครั้งที่1	3.11	.21		
	การติดตามผลครั้งที่3	3.44	.24	2.825	.005

ด้านความจริงใจ (Authenticity)	การติดตามผลครั้งที่1	3.11	.21		
	ก่อนทดลอง	3.38	.20	4.169	.000
	หลังทดลอง	3.77	.19		
	การติดตามผลครั้งที่1	3.71	.19	-3.553	.000
	หลังการทดลอง	3.77	.19		
	การติดตามผลครั้งที่2	3.82	.13	2.060	.039
	การติดตามผลครั้งที่1	3.71	.19		
	การติดตามผลครั้งที่3	3.85	.09	2.379	.017
	การติดตามผลครั้งที่1	3.71	.19		

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเคราะห์เอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ พบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีระยะเวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ในระยะเวลา 3 เดือน ผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านโดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าระหว่าง 0.60-1.00 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ปรับปรุงรายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมและให้ยกตัวอย่างการใช้กิจกรรมอย่างชัดเจน รวมถึงการปรับข้อความให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์และชัดเจนทั้งในแง่บวกและลบ ส่วนแบบสังเกตพฤติกรรมแนะนำให้รวบรวมประเด็นในการสังเกตเพื่อลดความคลาดเคลื่อน การแก้ไขตามคำแนะนำช่วยเพิ่มความชัดเจนและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย และจากบทสัมภาษณ์ของนักศึกษา พบว่า “หนูเริ่มนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการสื่อสารกับเพื่อนๆ ครอบครัว และในที่ทำงาน เช่น การฟังอย่างตั้งใจและไม่ขัดจังหวะคนอื่น การตั้งคำถามที่ช่วยให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น รวมทั้งการให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์และไม่สร้างความรู้สึกผิดหวังกับคนที่เราสื่อสารด้วย หนูรู้สึกว่าการสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น และมีความสุขในการใช้เวลาอยู่กับผู้อื่นมากขึ้น” ST009

จากการสังเกตและสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในด้านการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน นักศึกษาสามารถฟังและแสดงออกถึงความเข้าใจหรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ดีขึ้น รวมถึงการแก้ไขปัญหากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในบางกรณีจะยังมีความท้าทายในการจัดการกับความขัดแย้งหรือความรู้สึกส่วนบุคคล การปรับปรุงแบบวัดและการสังเกตตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจะช่วยเพิ่มความชัดเจนในการประเมินและทำให้นักศึกษามีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแบบบันทึกพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอยู่ในระดับมาก



2.4 ผลการเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าจากการใช้กิจกรรมกลุ่มพบว่า ภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังการทดลอง ($Z = 4.800, p = .000$) และการติดตามผลครั้งที่ 1 ($Z = 3.657, p = .000$) ยังแสดงให้เห็นการลดลงต่อเนื่อง แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการติดตามครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 ($Z = 1.725, p = .084$) และครั้งที่ 3 กับครั้งที่ 1 ($Z = 1.803, p = .071$) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงว่า ภาวะซึมเศร้าคงที่ในช่วงติดตามหลังการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน หลัง และระยะติดตามผล หลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม

องค์ประกอบ	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	Z	P Value
ภาวะซึมเศร้าแบบทดสอบ DASS-21	ก่อนทดลอง	11.17	1.41	4.800	.000
	หลังทดลอง	7.63	1.58		
	การติดตามผลครั้งที่1	6.30	0.95	3.657	.000
	หลังการทดลอง	7.63	1.58		
	การติดตามผลครั้งที่2	6.03	1.09	1.725	.084
	การติดตามผลครั้งที่1	6.30	0.95		
	การติดตามผลครั้งที่3	5.63	1.09	1.803	.071
	การติดตามผลครั้งที่1	6.30	0.95		

2.5 ผลการสังเกตและสัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้าวก่อนและหลังการทดลองพบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษามีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลบ่อยครั้ง เช่น ความรู้สึกเหงาและขาดแรงบันดาลใจ ในขณะที่หลังการทดลอง นักศึกษามีการปรับตัวดีขึ้น รู้สึกมีพลังงานและสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น พร้อมทั้งมีความสุขเพิ่มขึ้น แม้บางคนยังรู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวลในบางสถานการณ์ แต่สามารถรับมือได้ดีขึ้น ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1-3 นักศึกษาสามารถนำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับมุมมองต่อสถานการณ์เครียด และสร้างกิจวัตรที่ส่งเสริมสุขภาพจิตดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายและทำสมาธิ ผลการสังเกตชี้ให้เห็นว่านักศึกษายังคงรักษาผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาว และจากบทสัมภาษณ์ของนักศึกษา พบว่า “มันรู้สึกเหมือนกับไม่มีพลังเลยอะวันๆ หนึ่งมันเหมือนเป็นการอยู่ในความมืด หนูคิดแต่เรื่องแย่ๆ หรือบางครั้งก็นั่งคิดว่าทำไมมันถึงเป็นแบบนี้ ทำไมคนอื่นเขาดูเหมือนจะมีความสุข แต่เรากลับรู้สึกเหมือนเราถูกทิ้งอยู่ข้างหลัง หนูพยายามจะหาความหมายในสิ่งที่ทำ แต่ทุกอย่างก็ยิ่งดูไม่คุ้มหน้าเลยครับ” ST007

หลังการทดลอง พบว่านักศึกษามีการพัฒนาทางอารมณ์และความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น โดยบางคนรู้สึกมีพลังงานและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้นและรู้สึกมีความสุขหรือพอใจมากขึ้น แม้บางคนยังคงมีความเศร้าหรือวิตกกังวลในบางสถานการณ์ แต่สามารถรับมือได้ดีกว่าเดิม จากบทสัมภาษณ์ของนักศึกษา พบว่า “โปรแกรมนี้ช่วยให้หนูเข้าใจตัวเองมากขึ้นค่ะ ตอนที่หนูเริ่มต้น หนูไม่รู้ว่ามีปัญหาของตัวเองมันมาจากไหน แต่หลังจากการทำกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรม หนูได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์และความคิดเชิงลบ หนูก็เริ่มเห็นวิธีคิดใหม่ๆ ที่ทำให้ผมรู้สึกดีขึ้น ไม่รู้สึกเหมือนกับทุกอย่างมันเป็นภาระอีกต่อไป” ST002

ในการติดตามผลครั้งที่ 1 นักศึกษาหลายคนยังคงนำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับมุมมองต่อสถานการณ์เครียดและการตั้งเป้าหมายเพื่อความสำเร็จ บางคนรู้สึกมีพลังในการทำกิจกรรมมากขึ้น แต่ยังมีบางคนที่มีปัญหาทางสังคมและการเรียนที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ แม้จะมีความเศร้าบ้าง แต่สามารถรับมือได้ดีขึ้นจากการทดลองครั้งนี้ในการติดตามผลครั้งที่ 2 นักศึกษาหลายคนปรับตัวได้ดีขึ้นและรักษาสุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วยกิจวัตรประจำวัน เช่น การออกกำลังกายและการทำสมาธิ การสนับสนุนจากเพื่อนช่วยให้รู้สึกเข้าใจและไม่โดดเดี่ยว แม้บางคนยังเผชิญความเครียดจากการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว แต่สามารถจัดการได้ดีกว่าเดิม และในการติดตามผลครั้งที่ 3 นักศึกษาส่วนใหญ่ยังคงรักษาผลลัพธ์ที่ดี โดยสามารถจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ได้ดีขึ้น และใช้กลยุทธ์ลดความเครียด เช่น การตั้งเป้าหมายและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี แม้บางคนยังประสบปัญหาจิตใจในบางช่วงเวลา แต่สามารถรับมือได้ดีกว่าเดิมและยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จากบทสัมภาษณ์ของนักศึกษา พบว่า “ตอนนี้ผมรู้สึกดีขึ้นมากครับ แทบจะรู้สึกถึงภาวะซึมเศร้าแล้ว ถ้าจะมีก็แค่ช่วงที่เครียดมากๆ หรือมีปัญหาบางอย่างเข้ามา แต่มันไม่ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตผมเหมือนเมื่อก่อนแล้วครับ ผมสามารถรับมือกับมันได้ดีกว่าเดิมมาก” ST005

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (66.7%) และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (43.3%) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 (30%) ตามลำดับ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มักเผชิญกับความเครียดจากการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และการเรียนที่ยากขึ้น ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เผชิญกับความกดดันทางการเรียนและการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคต ในส่วนของคณะที่ศึกษา พบว่านักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีภาวะซึมเศร้าสูงที่สุด เนื่องจากการศึกษาที่เน้นการวิเคราะห์ลึกซึ้งและการตระหนักถึงปัญหาสังคม รองลงมาคือคณะครุศาสตร์ที่ต้องเผชิญกับความเครียดจากการฝึกสอน นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และวิทยาการ



จัดการมีความเสี่ยงต่ำกว่า เนื่องจากทักษะการจัดการความเครียดที่ได้รับในการฝึกอบรม นักศึกษา ผู้หญิงมีแนวโน้มประสพภาวะซึมเศร้ามากกว่าเนื่องจากฮอร์โมนและปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับ บทบาทและความคาดหวังจากสังคม และผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของความฉลาดทางสังคม ของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าหลังใช้กิจกรรมกลุ่มพบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมี ระดับความฉลาดทางสังคมในด้านต่างๆ อยู่ในระดับต่ำสุด แต่หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางสังคมจนถึงระดับสูงสุด โดยเฉพาะด้านการรู้สถานการณ์ (Situation Awareness), การแสดงออก (Presence), ความจริงใจ (Authenticity), ความชัดเจน (Clarity) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาความฉลาดทาง สังคมช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาทางอารมณ์ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ การรับรู้ สถานการณ์ที่ดีและความเห็นอกเห็นใจมีบทบาทสำคัญในการลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นคง ทางอารมณ์ (Decety & Jackson, 2004)

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงหลังใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง แต่หลังการทดลองและ ระยะติดตามผล ความเสี่ยงลดลงจนอยู่ในระดับปานกลางและต่ำตามลำดับ ซึ่งสะท้อนว่า การเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักศึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การเรียนรู้ ทักษะทางสังคมและการควบคุมอารมณ์มีผลดีต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้า สอดคล้อง กับงานวิจัยของสุนทร สุขุม กล่าวว่า การที่นักศึกษาได้ฝึกกระบวนการทำกิจกรรมกลุ่ม ได้เรียนรู้การ สื่อสารกับผู้อื่น ช่วยให้สามารถรักษาอารมณ์และความรู้สึกที่มีสุขภาพจิตดีขึ้นได้ การสนับสนุนทาง จิตใจและการมีความเข้าใจในตัวเองช่วยให้นักศึกษามีวิธีการที่ดีในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นได้ (สุนทร สุขุม, 2561)

2. จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การเปรียบเทียบความฉลาดทางสังคมและภาวะ ซึมเศร้า ของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ทั้งก่อน หลัง และระยะติดตามผล การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้าแสดงการพัฒนาความฉลาดทางสังคมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม โดยคะแนนด้านความฉลาดทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการทดลองและยังคงพัฒนาใน ระยะติดตามผลที่ 1, 2 และ 3 คะแนนในด้านการรู้สถานการณ์, การแสดงออก, ความจริงใจ, ความ ชัดเจนในการสื่อสาร และความเห็นอกเห็นใจมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แม้ระดับการเปลี่ยนแปลงเริ่ม ลดลงในบางด้านหลังการติดตามผลที่ 2 และ 3 โดยเฉพาะด้านความเห็นอกเห็นใจที่คงที่หลังจากการ ติดตามผลครั้งที่ 1 ขณะที่ความชัดเจนในการสื่อสารเริ่มคงที่ในระยะยาว การพัฒนาความฉลาดทาง สังคมนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับรู้และปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Decety & Jackson ซึ่งพบว่า การฝึกฝนการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจสามารถทำให้ผู้คน

มีความสามารถในการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจที่มากขึ้น (Decety & Jackson, 2004) และงานวิจัยของ Davis ที่ชี้ให้เห็นว่า ความเห็นอกเห็นใจสามารถพัฒนาได้จากการได้รับประสบการณ์ที่ส่งเสริมการเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้อื่น และมักจะคงอยู่ในระดับที่คงที่หลังจากได้รับการฝึกฝน (Davis, 1994)

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นพบว่าโปรแกรมช่วยพัฒนาทักษะความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักศึกษามีการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามเพื่อเข้าใจผู้อื่น และการใช้ทักษะทางสังคมในการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกัน นักศึกษายังเรียนรู้การจัดการกับสถานการณ์ขัดแย้งได้อย่างมีสติ และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตประจำวันและการทำงาน การประเมินจากผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้โปรแกรมมีความชัดเจนและมีตัวอย่างที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะเหล่านี้มาใช้ในการปรับปรุงโปรแกรม เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนานักศึกษา โดยโปรแกรมนี้มีผลในการเสริมสร้างความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่นในระยะยาว

2.2 ผลการวิเคราะห์แบบบันทึกพฤติกรรมพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมมีพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูง เช่น การฟังและตอบสนองต่อความคิดเห็น การร่วมมือในการทำงานกลุ่ม และการจัดการกับความขัดแย้งได้ดี นักศึกษายังแสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ตึงเครียด ซึ่งสะท้อนถึงผลลัพธ์ที่ดีจากการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่กระตุ้นการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Goleman ซึ่งกล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางสังคมในการทำงานร่วมกันและการจัดการกับความสัมพันธ์ในสังคม (Goleman, 2006)

2.3 ผลการเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน หลัง และระยะติดตามผล หลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษพบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้มีผลลดภาวะซึมเศร้าในนักศึกษากลุ่มเสี่ยง โดยหลังจากการทดลอง ระดับภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($Z = 4.800, p = .000$) และการติดตามผลครั้งที่ 1 ก็พบว่าระดับภาวะซึมเศร่ายังคงลดลงต่อเนื่อง ($Z = 3.657, p = .000$) แม้ว่าการติดตามผลในครั้งที่ 2 และ 3 จะไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ($p > .05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ภาวะซึมเศร้าเริ่มมีความคงที่หลังการติดตาม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cuijpers et al. ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการให้การสนับสนุนทางอารมณ์และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าได้ในระยะยาว โดยเฉพาะในกรณีของโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาทักษะในการรับมือกับความเครียดและการพัฒนาความสัมพันธ์ในกลุ่ม (Cuijpers et al, 2014) ส่วนงานวิจัยของ Ebert et al. ก็ได้แสดงให้เห็นว่า



โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม การสนับสนุนทางจิตใจสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญและผลดังกล่าวยังคงอยู่หลังจากการติดตามผล (Ebert et al., 2019)

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ พบว่า ผลการสังเกตและสัมภาษณ์ นักศึกษากลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้าก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษาหลายคนมีอาการซึมเศร้าหรือมีอารมณ์ไม่ดีเป็นประจำ เช่น ความรู้สึกเหงาเศร้าหรือวิตกกังวลบ่อยครั้ง ซึ่งอาจสังเกตได้จากท่าทางที่ขาดพลังงาน หรือการหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคม อีกทั้งจากการสัมภาษณ์ นักศึกษาบางคนให้ข้อมูลว่า ตนเองรู้สึกหมดหวังในชีวิตหรือไม่ค่อยมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ นักศึกษาหลายคนยังกล่าวถึงการพยายามหาทางออกด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นแต่กลับไม่ได้ผล หลังจากการทดลอง นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในด้านความเชื่อมั่นในตัวเองและทักษะในการสื่อสารที่มากขึ้น เริ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีขึ้น การสัมภาษณ์พบว่าการปรับตัวในทักษะการฟังและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มการยอมรับจากเพื่อนร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ยังพบว่าอาการภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาลดลงอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคม และในระยะติดตามผลทั้ง 3 ครั้ง นักศึกษาที่เคยเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ยังคงแสดงพฤติกรรมที่ดีขึ้นในด้านความสัมพันธ์และการปรับตัวทางสังคม สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น การสัมภาษณ์พบว่า นักศึกษามีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเริ่มมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่ดีขึ้น ส่งผลให้การปรับตัวในสังคมดีขึ้นในระยะยาว นอกจากนี้ยังมีการแสดงออกในเชิงบวกกับการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้นในกลุ่มเพื่อนและครอบครัว

องค์ความรู้ใหม่

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษากลุ่มเสี่ยง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแสดงการพัฒนาในด้านความฉลาดทางสังคมและมีการปรับปรุงระดับความซึมเศร้าลดลง นักศึกษากลุ่มเสี่ยงมักประสบปัญหาทางอารมณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความฉลาดทางสังคม นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมักมีการพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น เช่น การแก้ไขปัญหาและการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การทำงานในกลุ่มยังช่วยให้รู้สึกถึงการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ซึ่งช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่มจึงส่งผลต่อการปรับปรุงภาวะซึมเศร้าในทางที่ดีขึ้น การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม ช่วยให้ นักศึกษาได้รับประโยชน์ โดยช่วยให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางสังคม ช่วยให้นักศึกษามีความมั่นใจ

ในตนเองมากขึ้นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดีขึ้น ช่วยลดภาวะซึมเศร้า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถเป็นช่องทางในการระบายความรู้สึก การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนหรือสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันได้ และการช่วยเหลือนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงให้ได้รับการพัฒนาที่ดีขึ้นนอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาทักษะการเผชิญกับปัญหาและการจัดการอารมณ์ของนักศึกษาได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ภาพโมเดล ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา
กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

บทสรุป

กิจกรรมกลุ่มมีความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา โดยช่วยเสริมสร้างทักษะในการสื่อสาร การฟัง และการเข้าใจผู้อื่น ช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในกลุ่มได้ดีขึ้น และมีความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถลดอาการภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงได้ โดยนักศึกษามีอาการซึมเศร้ามลดลงหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และยังคงมีการปรับปรุงในระยะติดตามผล นักศึกษามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเพื่อนร่วมกลุ่มและบุคคลรอบข้าง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มยังช่วยเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงกับสังคมและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกละทิ้ง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะทางสังคมมีประสิทธิภาพในกลุ่มนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้



ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ทางมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการฝึกอบรมทักษะความฉลาดทางสังคมสำหรับอาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้สามารถสังเกตและช่วยเหลือนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าได้ทันทั่วทั้งที่โดยอาศัยทักษะการสื่อสารและการฟังอย่างตั้งใจ
2. ทางมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในนักศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของภาวะซึมเศร้า และการพัฒนาความฉลาดทางสังคมในการเผชิญปัญหาชีวิต เพื่อให้นักศึกษา สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น
3. ผู้วิจัยควรมีการประเมินผลกระทบจากกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง โดยการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงในด้านความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เพิ่มกลุ่มตัวอย่างและความหลากหลายของนักศึกษา โดยการขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมกลุ่มนักศึกษาจากหลายสาขาวิชาและภูมิภาคต่างๆ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความหลากหลายและสามารถนำไปใช้ได้ในกลุ่มนักศึกษาที่มีความแตกต่างกัน
2. การใช้เครื่องมือประเมินผลหลายรูปแบบ นอกจากการประเมินผลด้วยแบบวัดความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้า ควรเพิ่มเครื่องมือประเมินที่หลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการประเมินจากผู้สังเกตการณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและเชื่อถือได้มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- สุริยเดว ทรีปาตี. (2551). พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น. <http://www.thaihealth.or.th/node/57-56>.
- สุนทร สุขุม. (2561). การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมในการลดภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา. *วารสารการศึกษาและจิตวิทยา*, 15(3): 120-132.
- สุกัลยา สว่าง และคณะ. (2556). การศึกษาผลกระทบของการฝึกอบรมทักษะการจัดการความเครียดในนักศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Albrecht, C. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Success*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Carter, P. (2009). *Test Your Emotional Intelligence: Improve Your EQ and Learn How to Impress Potential Employers (Testing Series)*. Philadelphia: Kogan Page.
- Cuijpers, P., et al. (2014). Psychological treatment of depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 169: 97-104.



- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. New York: Brown & Benchmark.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2): 71-100.
- Ebert, D. D., et al. (2019). The effectiveness of psychological interventions for depression and anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 75(5): 512-520.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York: Harper. & Row.

