การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนิสิต กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร, ปร.ด.*, ณัฐริณีย์ เทพา, วท.บ.*, ธัญชนก สุขพันธ์, วท.บ.*,
รยา นวรัตนากร, วท.บ.*, สุทัตตา ศักดิ์สิทธิ์, วท.บ.*, ณัฐธิดา วงศ์เจริญ, วท.บ.*,
โสพส อัครตันเสถียร, วท.บ.*, แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ, ปร.ด.*, จิราภร แสนทวีสุข, กศ.ม.*

*ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วัสดุและวิธีการ : การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้กระบวนการเก็บข้อมูลโดยใช้การตอบแบบสอบถามออนไลน์ในนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 เครื่องมือใช้ คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (STAI Form Y-1) และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า (PHQ-9) สถิติที่ใช้ คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์

ผล : กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 414 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.7 และเพศชาย ร้อยละ 28.3 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 30.2 และมีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 4,000 บาท ร้อยละ 44.7 พบค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลโดยรวม (ค่าเฉลี่ย = 56.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 9.7) ค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับมีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย (ค่าเฉลี่ย = 8.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.8) ข้อมูลส่วนบุคคลด้านชั้นปีที่แตกต่างกันส่งผลต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญที่และความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สรุป : ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร มีความตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อย โดยชั้นปีที่แตกต่างกันส่งผลต่อความวิตกกังวลและยังพบพบความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูง

คำสำคัญ : ความวิตกกังวล นิสิต ภาวะซึมเศร้า โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ผู้นิพนธ์ประสานงาน : กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร, e-mail: kantabhata@nu.ac.th

วันรับบทความ : 30 ตุลาคม 2565; วันแก้ไขบทความ : 13 เมษายน 2566; วันตอบรับบทความ : 20 เมษายน 2566

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND DEPRESSION OF STUDENTS IN FACULTY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, NARESUAN UNIVERSITY DURING THE SPREAD OF CORONAVIRUS 2019 PANDEMIC

Kantabhat Anusaksathie, Ph.D.*, Nattarinee Taepa, B.S.*, Thunchanok Sukpan, B.S.*,
Raya Nawarattanakorn, B.S.*, Sutatta Saksit, B.S.*, Nutthida Wongjarern, B.S.*,
Sorot Akkarathansathain, B.S.*, Sangdaow Wattanasakulkiat, Ph.D.*, Jiraporn Seantaweesuk, M.Ed.*

**Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan University*

Abstract

Objectives: To assess anxiety and depression, compare personal factors to anxiety and depression and study the relationship between anxiety and depression during the Coronavirus 2019 Pandemic.

Material and Methods: This survey research utilized the Situation (STAI Form Y-1) and Depression Assessment Scale (PHQ-9) as online questionnaires among Naresuan University science and technology students between October 2021 and October 2022. Statistics used were number, percentage, mean, and standard deviation. To test the means of two subjects, the individual subjects were compared with anxiety and depression by one-way ANOVA and the relationship between anxiety and depression was studied by correlation analysis.

Results: The sample of 414 was made up of 71.7% female and 28.3% male, with 30.2% studying in the second year, and 44.7% having a monthly income of less than 4,000 baht. The average overall anxiety was at a slight level (x= 56.4, S.D. = 9.7) and the mean overall depression was at a mild depressive level (x= 8.4, S.D. = 5.8). Different years of personal data had a statistically significant positive effect on anxiety, and anxiety and depression had a statistically significant high positive correlation during the 2019 epidemic situation.

Conclusion: During the 2019 corona virus epidemic infection, the Naresuan University science and technology students studied had mild levels of anxiety and depression with different years of age affecting anxiety and a high positive correlation between anxiety and depression.

Key words: anxiety, student, depression, coronavirus 2019

Corresponding author: Kantabhat Anusaksathie, e-mail: kantabhata@nu.ac.th

Received: October 30, 2022; Revised: April 13, 2023; Accepted: April 20, 2023

บทนำ

มนุษย์มีความหลากหลายทั้งด้านของพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก ซึ่งหลายคนมีความคิดเกี่ยวกับอารณ์เศร้าในเชิงลบ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าอารมณ์เศร้าเป็นหนึ่งในอารมณ์หลักที่พัฒนามาตั้งแต่ยังเด็ก[1] โดยอารมณ์เศร้าจะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกสูญเสีย ซึ่งจะเกิดการตอบสนองของบุคคล เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิด รู้สึกหมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ[2] เมื่อเกิดอารมณ์เศร้าเป็นเวลานาน อารมณ์เศร้าก็สามารถพัฒนากลายเป็นภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด โดยวีรวุฒิ เอกกมลกุล (2020)[3] ได้กล่าวถึงความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยความทุกข์รูปแบบต่าง ๆ มีสาเหตุมาจากความคิดเชิงลบ ความคิดที่นำมามาซึ่งอารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล เบื่อ ซึมเศร้า ไม่พอใจ เป็นต้น ซึ่งความวิตกกังวลก็เป็นหนึ่งในภาวะทางอารมณ์ที่ทุกคนต้องประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เป็นอารมณ์ที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งที่คุกคามตามการรับรู้แล้วแปลผลตามทัศนะของตน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย โดยความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด และจิตใจ[4]

โดยในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่มีความรุนแรงมาก ร่วมกับการที่มหาวิทยาลัยนเรศวรได้มีประกาศขอความร่วมมือให้งดหรือเลี่ยงการใช้พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัย เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไวรัส โดยประกาศจัดการเรียนการสอนในทุกรายวิชาเป็นการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์[5] ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จากการค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการศึกษาของพัชราวรรณ แก้วกันทะ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2558)[6] ที่ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์มีภาวะซึมเศร้าสูงขึ้นตามชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทีมผู้วิจัยได้เริ่มต้นโดยการลงพื้นที่เพื่อสำรวจปัญหาด้วยการสัมภาษณ์นิสิตที่กำลังศึกษา ในกลุ่มตัวอย่างของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตจากคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะเกษตรศาสตร์มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไม่ได้ลงมือปฏิบัติในบางรายวิชา และนิสิตคณะวิทยาศาสตร์มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียนที่อาจออกมาไม่ดีตามที่คาดหวังไว้ พบว่านิสิตหลายคนมีภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นจากการไม่ได้ออกไปพบปะกับผู้คน เช่น มีความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน และมีการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบลดลง เป็นต้น นิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น จากการที่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ทางการศึกษาที่จำเป็นต้องใช้ในการเรียนอีกด้วย เนื่องจากการสัมภาษณ์นิสิตที่กำลังศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ให้

คำตอบในลักษณะที่มีความโน้มเอียงไปทางเดียวกันว่าในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น เนื่องจากการสัมภาษณ์นิสิตที่กำลังศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ให้คำตอบในลักษณะที่มีความโน้มเอียงไปทางเดียวกันว่าในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นิสิตมีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ และยังเกิดความรู้สึกเศร้าซึมบ่อยกว่าปกติ อีกทั้งผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลบางประการกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย จึงหวังว่าการศึกษาดังกล่าวจะเกิดประโยชน์และสามารถข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ประโยชน์ต่อไป

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้รับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนเป็นมาตรฐานสากล มีกระบวนการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นมาตรฐาน จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หมายเลขโครงการวิจัย COA No. 095/2022 IRB No. P2-0003/2022

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2564 ซึ่งประกอบไปด้วย 5 คณะ คือ คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะโลจิสติกส์และดิจิทัลซัพพลายเชน เป็นจำนวนทั้งสิ้น 7,249 คน

คำนวณกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan โดยมีสูตรดังนี้

$$n = \frac{X^2 Np(1-p)}{e^2(N-1)+X^2 p(1-p)}$$

โดย n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 7,249 คน

e = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้

X^2 = ค่าไคสแคสร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% (X^2 = 3.841)

p = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจใน

ประชากร (ถ้าไม่ทราบให้กำหนด $p = 0.5$)

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ได้ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง (Quota Sampling) ในแต่ละคณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และทำการสำรองข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามคณะละ 10 ชุด จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตามแต่บังเอิญ (Accidental Sampling) จนครบตามจำนวนที่ต้องการใช้ในการศึกษา ซึ่งสามารถแจกแจงตามคณะ ดังนี้

คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 77 คน คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 117 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 144 คน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 56 คน คณะโลจิสติกส์และดิจิทัลซัพพลายเชน จำนวน 20 คน รวมจำนวน 414 คน

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรแบ่งกลุ่ม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย เพศ ชั้นปี และรายได้ต่อเดือน

ตัวแปรเปรียบเทียบ ได้แก่ คะแนนของระดับความวิตกกังวลที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (STAI Form Y-1) และคะแนนของระดับภาวะซึมเศร้าที่ได้จากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า (PHQ-9) ของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2564 ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี รายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (The State Anxiety Inventory : STAI Form Y-1) ของ Spielberger (1983)[7] ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย ธาตรี นนทศักดิ์ และ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 10 ข้อ และข้อความทางลบ 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 20 - 40 คะแนน แสดงว่าไม่มีความวิตกกังวลเลย

คะแนน 41 - 60 คะแนน แสดงว่ามีความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย

คะแนน 61 - 70 คะแนน แสดงว่ามีความวิตกกังวลระดับปานกลาง

คะแนน 71 - 80 คะแนน แสดงว่ามีความวิตกกังวลระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Patient Health Questionnaire : PHQ-9) พัฒนาและแปลโดยมาโนช หล่อตระกูล และคณะ (2551) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น พบว่า PHQ-9 มีค่าความไวอยู่ที่ 0.53 และมีค่าความจำเพาะอยู่ที่ 0.98 ซึ่งถือว่ามีค่าความจำเพาะสูงมาก[8] โดยการแปลผลคะแนน ภาวะซึมเศร้า ดังนี้

0 - 4 คะแนน คือ ไม่มีภาวะซึมเศร้าเลย

5 - 8 คะแนน คือ มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย

9 - 14 คะแนน คือ มีอาการซึมเศร้าปานกลาง

15 - 19 คะแนน คือ มีอาการซึมเศร้าค่อนข้างมาก

มากกว่า 20 คะแนน คือ มีอาการซึมเศร้ารุนแรง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามรูปแบบออนไลน์ผ่านทางแพลตฟอร์มต่าง ๆ

2. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้องของแบบสอบถาม

3. ผู้วิจัยทำการตรวจให้คะแนนแบบประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้เพื่อบรรยาย อธิบาย หรือสรุปลักษณะของกลุ่มข้อมูลที่เป็นตัวเลข สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้เพื่อสรุปอ้างอิงค่าสถิติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจไปยังกลุ่มประชากรของกลุ่ม สถิติที่ใช้ได้แก่ independent t-test, One-way ANOVA, และ Pearson's Correlation

ผล

ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 414 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 297 คน (ร้อยละ 71.7) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 มากที่สุด จำนวน 125 คน (ร้อยละ 30.2) และมีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 4,000 บาทมากที่สุด จำนวน 185 คน (ร้อยละ 44.7)

ผลการวิเคราะห์ระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความวิตกกังวลและระดับภาวะซึมเศร้า พบว่า คะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y-1 เท่ากับ 77.0 และ 29.0 คะแนน ตามลำดับ ซึ่งแสดงถึงการมีความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 56.4) และคะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า PHQ-9 เท่ากับ 27 และ 0 คะแนน ตามลำดับ ซึ่งแสดงถึงการมีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.4)

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความวิตกกังวล จากแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ STAI Form Y-1 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อย จำนวน 225 คน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.5 และมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 56.5 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมเท่ากับ 12.9

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับ

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 414)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	297	71.7
ชาย	117	28.3
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	99	23.9
ชั้นปีที่ 2	125	30.2
ชั้นปีที่ 3	91	22.0
ชั้นปีที่ 4	95	22.9
ชั้นปีที่ 5	4	1.0
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน	185	44.7
4,001 - 6,000 บาทต่อเดือน	140	33.8
6,001 - 8,000 บาทต่อเดือน	51	12.3
มากกว่า 8,001 บาทต่อเดือน	38	9.2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความวิตกกังวลและระดับภาวะซึมเศร้า (n = 414)

แบบประเมิน	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
STAI Form Y-1	77.0	29.0	56.4	9.7	วิตกกังวลระดับเล็กน้อย
PHQ-9	27.0	0.0	8.4	5.8	มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย

ตารางที่ 3 ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 414)

ระดับความวิตกกังวล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ไม่มีความวิตกกังวลเลย	30	36.5	2.9
มีความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย	225	52.5	5.5
มีความวิตกกังวลระดับปานกลาง	134	64.5	2.6
มีความวิตกกังวลระดับรุนแรง	25	72.7	1.7
รวม	414	56.5	12.9

ภาวะซึมเศร้า จากจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า PHQ - 9 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่มีอาการซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 127 คน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 11.0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.7 และมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 11.7 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมเท่ากับ 1.5

การเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบเพศกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า พบว่า ข้อมูลด้านเพศที่แตกต่างมีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 6 เมื่อเปรียบเทียบชั้นปีกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า พบว่า ข้อมูลด้านชั้นปีที่แตกต่างกันมีความวิตกกังวลที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะเดียวกัน ชั้นปีที่แตกต่างกันมีภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตารางที่ 4 ระดับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (n = 414)

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ไม่มีภาวะซึมเศร้าเลย	125	2.3	1.3
มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย	102	6.3	1.1
มีอาการซึมเศร้าปานกลาง	127	11.0	1.7
มีอาการซึมเศร้าค่อนข้างมาก	36	16.2	1.2
มีอาการซึมเศร้ารุนแรง	24	22.9	2.2
รวม	414	11.7	1.5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า (n = 414)

	เพศ	ค่าเฉลี่ย	SD	t	df	*p*-value
ความวิตกกังวล	หญิง	55.9	9.7	-1.734	412	0.253
	ชาย	57.8	9.5			
ภาวะซึมเศร้า	หญิง	8.3	5.9	-.345	412	0.491
	ชาย	8.5	5.7			

*p-value < 0.05, independent t-test

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปีกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า (n = 414)

	แหล่งความแปรปรวน	**df**	**SS**	**MS**	**F**	***p*-value**
ความวิตกกังวล	ระหว่างกลุ่ม	4	1242.0	310.5	3.3	0.010*
	ภายในกลุ่ม	409	37735.3	92.2		
ภาวะซึมเศร้า	ระหว่างกลุ่ม	4	204.5	51.1	1.4	0.203
	ภายในกลุ่ม	409	13985.4	34.1		

*p-value < 0.05, One-Way ANOVA

ตารางที่ 7 ความแตกต่างรายคู่ของชั้นปีกับคะแนนความวิตกกังวล (n = 414)

รายคู่ของชั้นปี		**Mean Difference**	***p*-value**
ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	1.703	0.784
	ชั้นปีที่ 3	2.639	0.467
	ชั้นปีที่ 4	4.675	0.023*
	ชั้นปีที่ 5	7.977	0.618
ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 1	-1.703	0.784
	ชั้นปีที่ 3	0.936	0.973
	ชั้นปีที่ 4	2.971	0.273
	ชั้นปีที่ 5	6.274	0.799
ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 1	-2.639	0.467
	ชั้นปีที่ 2	-0.936	0.973
	ชั้นปีที่ 4	2.035	0.720
	ชั้นปีที่ 5	5.338	0.881
ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 1	-4.675	0.023*
	ชั้นปีที่ 2	-2.971	0.273
	ชั้นปีที่ 3	-2.035	0.720
	ชั้นปีที่ 5	3.303	0.978
ชั้นปีที่ 5	ชั้นปีที่ 1	-7.977	0.618
	ชั้นปีที่ 2	-6.274	0.799
	ชั้นปีที่ 3	-5.338	0.881
	ชั้นปีที่ 4	-3.303	0.978

*p-value < 0.05, Scheffe

จากตารางที่ 7 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของชั้นปีกับคะแนนความวิตกกังวลด้วยวิธี Scheffe พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 มีคะแนนความวิตกกังวลแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 8 เมื่อเปรียบเทียบรายได้ต่อเดือนกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า พบว่า ข้อมูลด้านรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

จากตารางที่ 9 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าด้วย Pearson Correlation พบว่า กล่าวคือ ความวิตกกังวลจะแปรผกผันกับภาวะซึมเศร้า ดังนั้นถ้ามองในมุมของความสัมพันธ์ระหว่างควาวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าผลของความสัมพันธ์จะเป็นเชิงบวกซึ่งกันและกันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างรายได้ต่อเดือนกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า (n = 414)

	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	*p*-value
ความวิตกกังวล	ระหว่างกลุ่ม	3	120.0	40.0	0.4	0.737
	ภายในกลุ่ม	410	38857.2	94.7		
ภาวะซึมเศร้า	ระหว่างกลุ่ม	3	45.8	15.2	0.4	0.722
	ภายในกลุ่ม	410	14144.2	34.4		

*p-value < 0.05, One-Way ANOVA

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (n = 414)

แบบประเมิน	STAI Form Y-1		ระดับความสัมพันธ์
	Pearson Correlation	*p*-value	
PHQ-9	-0.757	< 0.001*	สัมพันธ์ระดับสูง

*p-value < 0.01, Pearson Correlation

อภิปราย

ความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากผลการสำรวจความวิตกกังวลครั้งนี้ที่พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภารัตน์ ไผทเครือวัลย์ และ ธิดาทิพย์ ปานโรจน์ (2564)[9] ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลคือ การรับรู้ข่าวสาร การเข้าสังคม ความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ส่งผลต่อการจัดการความวิตกกังวลในช่วงวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 ในขณเดียวกันก็ขัดแย้งกับการศึกษาของไพรัช วงศ์ศรีตระกูล (2554)[10] ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี โดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่านักศึกษามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผลการศึกษาที่แตกต่างกัน อาจเป็นผลมาจากการตีความหมายของเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบแตกต่างกัน เมื่อเกิดการตีความเหตุการณ์ในทางด้านลบจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งจะแสดงออกทางด้านอารมณ์และในรูปแบบของความรู้สึกนึกคิด เช่น ความรู้สึกอึดอัด หวานหวั่น กังวล ไม่สบายใจ[4] ดังนั้นเมื่อทำการศึกษาสำรวจในพื้นที่ที่แตกต่างกันผลการศึกษาสำรวจก็อาจแตกต่างกันออกไป เนื่องจากการตีความสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป

ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากผลการสำรวจภาวะซึมเศร้าครั้งนี้ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สำนักงานพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (2562)[11] ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยมากที่สุด ซึ่งภาวะซึมเศร้าเป็นสิ่งที่ก่อตัวมาตั้งแต่กำเนิด โดยการถ่ายทอดทางพันธุกรรม อีกทั้งภาวะซึมเศร้ายังเป็นเรื่องของประสบการณ์ในวัยเด็ก โดยวัยเด็กจะเกิดพัฒนาการหลายด้านโดยเฉพาะด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งการพัฒนาการทางอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับการตอบสนองของครอบครัว ถ้าครอบครัวสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กได้อย่างทันเวลาก็จะส่งผลให้เด็กมีการพัฒนาทางอารมณ์ที่ดีส่งผลให้พัฒนาการด้านสังคมดีไปด้วย เมื่อเด็กเติบโตและได้พบเจอกับสังคมที่กว้างขึ้นจะส่งผลให้เด็กสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการวางตัว การเข้าสังคม หรือแม้กระทั่งการจัดการตนเอง จะส่งผลให้การใช้ชีวิตราบรื่นเป็นอย่างดีตามช่วงวัยนั้น ๆ และในทางกลับกัน ถ้าเด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ไม่ดีในขณะที่กำลังเข้าสู่สังคมที่กว้างขึ้น[12] ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพได้ ซึ่งอาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งผลการศึกษาที่ออกมาว่านิสิตกลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อย อาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กเช่นเดียวกันที่ได้กล่าวไปข้างต้น นอกจากนั้นในการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศ อายุ ชั้นปี รายได้ต่อเดือน ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติต่อภาวะซึมเศร้า อาจเป็นผลมาจากที่นิสิตต้องอยู่

และปรับตัวกับการเรียนในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบบเดียวกัน ถูกจำกัดการเรียนในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด ทุกชั้นปีงดกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย รายได้ต่อเดือนและค่าใช้จ่ายลดลงเนื่องจากต้องกลับภูมิลำเนาเดิมตลอดเทอมการศึกษา ลดการเดินทาง ลดการเช่าหอพัก ใช้จ่ายในการบริโภคร่วมกับครอบครัว การใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ใกล้ชิด มีการสื่อสารพูดคุยกับผู้ปกครองและครอบครัวมากขึ้น ทำให้มีผลต่อภาวะซึมเศร้าที่พบจากการศึกษาครั้งนี้อยู่ในระดับเล็กน้อย

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่าง พบความสัมพันธ์เชิงลบซึ่งกันและกันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ คะแนนของความวิตกกังวลและคะแนนของภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงลบซึ่งกันและกันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ คะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลถ้าได้คะแนนมากจะแสดงถึงความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งจะแปรผกผันกับคะแนนที่ได้จากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า โดยแบบประเมินภาวะซึมเศร้า เมื่อได้คะแนนมากจะแสดงถึงภาวะซึมเศร้าที่สูงตามไปด้วย ดังนั้นความสัมพันธ์เชิงลบที่เกิดขึ้นเป็นการแปรผกผันของคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนของภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่การผกผันของระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลให้ผลการวิเคราะห์ข้างต้นหมายถึง หากนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร มีภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นก็จะส่งผลให้ความวิตกกังวลสูงขึ้นไปด้วย โดยความสัมพันธ์ที่เป็นผลบวกอาจเนื่องมาจากกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกของมนุษย์ โดยวีรวุฒิ เอกกมลกุล (2020)[3] ที่ได้กล่าวถึงความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบว่า ความคิดเชิงลบจะส่งผลให้เกิดอารมณ์เชิงลบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล หรือแม้กระทั่งการเกิดอารมณ์เศร้าได้ จึงแสดงให้เห็นว่าเมื่อความคิดของคน ๆ หนึ่ง มีปฏิกิริยาการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระตุ้นในเชิงลบก็จะทำให้เกิดทั้งความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าไปพร้อม ๆ กัน และในทางกลับกันเมื่อคน ๆ หนึ่งสามารถจัดการสิ่งกระตุ้นและตีความสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในเชิงบวก ก็จะทำให้มีความคิดเชิงบวกในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งจะส่งผลให้ความวิตกกังวลและอารมณ์เศร้าที่มักจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันนั้นมีระดับความรุนแรงที่น้อยลงตามไปด้วย ซึ่งหมายถึงถ้าบุคคลใดเกิดอารมณ์เศร้าในระดับสูงก็จะเกิดความวิตกกังวลในระดับที่สูงเช่นเดียวกัน โดยพบความสอดคล้องจากงานวิจัยของนฤนันท์ วุฒิสินธุ์ และคณะ (2564)[13] ที่ศึกษาความวิตกกังวลและความซึมเศร้าระหว่างสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ในประชากรไทย และเทคนิคการผ่อนคลาย พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างต้องทำงานที่บ้านเกิดการเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดมากขึ้น รู้สึกวิตกกังวลกับการ

ระบาดของโควิด และมีแนวโน้มซึมเศร้ามากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลัดดา อินไหม และคณะ (2565)[14] ในเรื่องความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า วัยรุ่นจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น จากการศึกษาในงานวิจัยนี้มีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าพบว่าปัจจัยด้านความเครียด และปัจจัยด้านความกังวลมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นที่มีระดับความเครียดและความกังวลยิ่งมากยิ่งมีโอกาสเป็นภาวะซึมเศร้าสูง เนื่องจากภาวะซึมเศร้าเป็นกระบวนการภายในจิตใจ เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นจะเกิดความคิดอัตโนมัติทางด้านลบต่อตนเอง ต่ออนาคต ซึ่งจะเกิดจากพื้นฐานความเชื่อ แบ่งได้เป็น ความรู้สึกขาดความช่วยเหลือ รู้สึกขาดคุณสมบัติ และรู้สึกหมดหวังท้อแท้ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นข้อสนับสนุนผลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ด้านระดับของความวิตกกังวลและระดับของภาวะซึมเศร้าที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกซึ่งกันและกัน

สรุป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความวิตกกกังวลในภาพรวมระดับเล็กน้อยและมีภาวะซึมเศร้าภาพรวมระดับ เล็กน้อย แต่เมื่อพิจารณาแยกตามระดับ พบว่าส่วนใหญ่มีอาการซึมเศร้าระดับปานกลางมากที่สุด เมื่อการเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนภาวะซึมเศร้า พบข้อมูลด้านชั้นปีที่แตกต่างกันมีความวิตกกังวลที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบคะแนนของความวิตกกังวลและคะแนนของภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงลบซึ่งกันและกันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงถึงการมีความวิตกกังวลที่สูงขึ้นจะส่งผลให้มีภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้นตามไปด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณฝ่ายกิจการนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะโลจิสติกส์และดิจิทัลซัพพลายเชน มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ช่วยเก็บข้อมูล ขอขอบพระคุณ นางสาวจิราภร แสนทวีสุข เจ้าหน้าที่ประจำภาควิชาจิตวิทยา ที่ให้การช่วยเหลือประสานงานในการเก็บข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

1. สุนิภา ชินวุฒิ. พัฒนาการด้านอารมณ์เด็กวัยก่อนเรียน [online]. Available from: http://164.115.41.60/excellencecenter/?p=239 [2022 Feb 1].

2. ดุษณี ชาญปรีชา, สุกุมา แสงเดือนฉาย, นันทา ชัยพิชิตพันธ์, สำเนา นิลบรรพ์, ญาดา จีนประชา, ธัญญา สิงห์โต. คู่มือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในผู้ป่วยเมทแอมเฟตามีนที่มีภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพฯ: สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี.
3. วีรวุฒิ เอกกมลกุล. ความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบ [online]. Available from: https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/411 [2022 Feb 1].
4. ฑฏิลา จำปาวัลย์. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. วารสารพุทธจิตวิทยา 2561; 3(1): 14-20.
5. มหาวิทยาลัยนเรศวร. ประกาศมหาวิทยาลัยนเรศวร [online]. Available from: https://www.facebook.com/nu.university/photos/4461902300486419 [2022 Feb 1].
6. พัชราวรรณ แก้วกันทะ, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. ความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย. พยาบาลสาร 2558; 42(4): 48-64.
7. Spielberger CD. Manual for the State-Trait-Anxiety Inventory: STAI (form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1983.
8. Lotrakul M, Sumrithe S, Saipanish R. Reliability and validity of the Thai version of the PHQ-9. BMC 2008; 8: 46.
9. สุภารัตน์ ไผทเครือวัลย์, ธิดาทิพย์ ปานโรจน์. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และการจัดการความวิตกกังวลในช่วงวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 กรณีศึกษานักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร. การประชุมวิชาการระดับชาติราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงวิจัย ครั้งที่ 9 มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง; 2564.
10. ไพรัช วงศ์รีตระกูล. ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี 2554; 5(9): 23-32.
11. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. สำนักงานพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี [online]. Available from: https://www.ubu.ac.th/web/files_up/00037f202006091518 2553.pdf [2022 Feb 1].
12. ศรีประภา ชัยสินธพ. สภาพจิตใจของเด็ก [online]. Available from: https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06052014-1058 [2022 Feb 1].
13. นฤนันท์ วุฒิสินธุ์, กาญจนา ก๋ำคำ, ลลิตภัทร สุขเสือ. ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าระหว่างสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ในประชากรไทย และเทคนิคการผ่อนคลาย. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต 2554; 9(3): 422-32.
14. ลัดดา อินไหม, ชัยณรงค์ มากเพ็ง, นันทวุฒิ วงศ์เมฆ, นวรัตน์ เมามีจันทร์, ซอลาฮ เด็งมาซา. ความชุก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19): กรณีศึกษาโรงเรียนรัษฎา จังหวัดตรัง. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้ 2565; 15(2): 48-59.