

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ “พุทธิปัญญา” ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ปาณิศรา โมกขะมรรคกุล*
ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์**

บทคัดย่อ

ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ “พุทธิปัญญา” ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์” มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาพฤติกรรม ปัจจัยแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกับการทำงานทาง “พุทธิปัญญา” ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เพื่อนำผลที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศ และเป็นแนวทางให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การทำงานทาง “พุทธิปัญญา” ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีวิจัยที่นำมาใช้ในงานนี้ คือ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา โดยการเก็บข้อมูลแบบบังเอิญ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน จากนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีอายุระหว่าง 18-22 ปี ให้ทำแบบสอบถามด้านพฤติกรรม, ปัจจัยแวดล้อม, สภาพแวดล้อม แล้วให้ทำแบบทดสอบ MMSE 2002 เพื่อวัดผลการทำงานทาง “พุทธิปัญญา” แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และแปลผลประมวลผลด้วยโปรแกรมทางสถิติ โดยการใช้สูตร Chi-Square

ผลการวิจัยสรุปว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เมื่อทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ MMSE 2002 ไม่พบนักศึกษาที่มีคะแนนต่ำกว่า 23 ซึ่งถือว่า การทำงานของ Cognitive function ยังอยู่ในเกณฑ์

ABSTRACT

The objectives of the present research on “A study of factors affecting the “Cognitive Function” of undergraduate students at Dhurakij Pundit University” are to study the behaviors, external factors and environments affecting the impact of “Cognitive Function” among undergraduate students at DPU University. The research findings will provide information and guideline for the modification of students’ behaviors and environments for more effective performance of their “Cognitive Function”.

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

** ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

The research methods used are: descriptive research based on the data collected from a group of 120 students who study University undergraduate Age 18–22 years selected by a random sampling method; questionnaires on relevant behaviors, external factors and environments; and MMSE 2002 testing to measure the performance of “Cognitive Function” among the students. The questionnaire and test results were then analyzed, interpreted and processed with the use of Chi-square statistic.

In conclusion, the research found that no undergraduate students at DPU University achieved a score below 23 for the MMSE 2002 test. This indicated that the impact of their “cognitive function” fell within a normal range.

1. บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาระดับอุดมศึกษา ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญสำหรับประเทศในอนาคต เป็นวัยของการเรียนรู้เพื่ออาชีพและความเข้าใจชีวิต ต้องปรับชีวิตเพื่อพร้อมไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ มักใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมใส่ใจการใช้ชีวิตประจำวันขั้นพื้นฐาน ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ และมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ทำให้หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่คงที่ การทำงานของสมองด้าน Cognitive function ลดลง คิดจัดการปัญหาไม่เป็นระบบ ความจำลดลง ซึ่งเป็นอุปสรรคที่สำคัญของการการเรียนรู้ การทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ดีเท่าที่ควร ขาดสมาธิในการเรียน การทำงาน มีความสัมพันธ์ด้านลบกับการเข้าสังคม ปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับคนรอบข้าง เหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของศักยภาพของแต่ละบุคคล และอาจเกิดเป็นปัญหาต่อการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต

ในงานวิจัยนี้ จะมุ่งเน้นศึกษาปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการทำงานของ Cognitive function เพื่อเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ ที่จะต้องเสริมสร้างพัฒนาการทำงานทางปัญญา เกี่ยวกับการเรียนรู้ ความจำ การวางแผนทางความคิด การคิดอย่างมีเหตุผล และเป็นประโยชน์ในการบูรณาการการเรียนรู้ การทำกิจกรรม ความจำ และการเข้าสังคม เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยทำงาน และเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาระดับประเทศต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษาหรือวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีผลทำให้การทำงานของ Cognitive function ลดลง
2. เพื่อเป็นข้อมูล สารสนเทศในการนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้

1.3 สมมุติฐานของการศึกษาหรือวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่มีคุณภาพ ส่งผลให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของ Cognitive function ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

2. ปัจจัยแวดล้อม ส่งผลให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของ Cognitive function ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

3. สภาพแวดล้อม ส่งผลให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของ Cognitive function ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อนำไปเป็นข้อมูลสารสนเทศในการปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต อันที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และความจำ (COGNITIVE FUNCTION) ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษา พฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติในด้านการเรียนรู้ และความจำ (COGNITIVE FUNCTION) ของนักศึกษาระดับ อุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ และการทดสอบวัด COGNITIVE FUNCTION จากนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยการให้ทำแบบสอบถามแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

2.1 แนวคิด

2.1.1 วัยรุ่น วัยรุ่นตอนปลาย เป็นอายุระหว่าง 18-22 ปี เป็นช่วงเวลาสำคัญเนื่องจากมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และด้านจิตใจ จึงควรเตรียมความพร้อมเข้าสู่สถานะการเป็นผู้ใหญ่ และวัยทำงาน

2.1.2 Cognition เป็นกระบวนการรับรู้ข้อมูลจากภายนอก ผ่านการเรียนรู้ การวิเคราะห์และส่งต่อไปยังผิวสมอง เพื่อจัดระบบ จัดเก็บไว้ในความทรงจำ และดึงออกมาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆในอนาคต

2.1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำงานของ Cognitive function

2.1.3.1 การนอนหลับ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อของสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มีเคลื่อนไหวที่ มนุษย์เราใช้เวลาหนึ่งในสามของแต่ละวันไปกับการนอนหลับ ถ้าคนเราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ก็ ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทจะมีประสิทธิภาพลดลง

2.1.3.2 การดื่มน้ำ มีผลการวิจัย เรื่อง Drinking Water May Provide Mental Boost ศึกษาโดย Rachael Rettner, Senior Date: 16 July 2013 การดื่มน้ำ อาจช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานทาง Cognitive function ได้ ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า

ปริมาณการใช้น้ำไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของ Cognitive function และการศึกษาวิจัยแคโรไลน์เอ็ดมันด์ของ University of East London School of จิตวิทยาในอังกฤษกล่าวว่า การกระหายน้ำสามารถลดประสิทธิภาพการทำงานของ Cognitive function

2.1.3.3 การดื่มแอลกอฮอล์ มีผลโดยตรงต่อการกีดการทำงานของระบบประสาท และกีดการทำงานของก้านสมอง (Brain stem) หากดื่มแอลกอฮอล์ มาก ๆ จนเกิดภาวะ Korsakoff syndrome จะทำให้ สูญเสียความทรงจำในอดีต มักสร้างเรื่องราวขึ้นมาใหม่ และเชื่อว่า เรื่องราวนั้นเกิดขึ้นจริง ร่วมกับมีอาการทางระบบประสาทโดยทั่วไประดับสติปัญญายังปกติอยู่ แต่หากผู้ป่วยยังดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลต่อสมองโดยตรง อาจทำให้เกิดปัญหาด้านทักษะ ความจำ การเรียนรู้ การตัดสินใจแย่งลง

2.1.3.4 การออกกำลังกาย จัดเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกาย และจิต มีรายงานว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้มีอาการดีขึ้น มีสมรรถนะของการรู้คิด (cognitive function) ซึ่งรวมทั้ง การรับรู้ สมาธิ ความจำ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมแสดงออก การทำงานของสมองระดับสูง(Executive Function) คือ การคิด แก้ปัญหา การตัดสินใจ และการวางแผนดีขึ้น

2.1.3.5 การนั่งสมาธิ

มีงานวิจัยของนักวิจัยของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโทมัสเจฟเฟอร์สัน ในเมืองฟิลาเดลเฟีย รัฐเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา เชื่อมั่นว่า การทำสมาธิด้วยการภาวนามนตราช่วยให้การตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อความเครียด ความเหนื่อยล้า และความวิตกกังวล ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาความจำบกพร่องและความจำเสื่อมชนิด ผลการวิจัยเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วน Pre Frontal (ควบคุมความคิด การตัดสินใจ ความสนใจ) Superior Frontal (ควบคุมการตระหนักรู้ตัว ความรู้สึก) และ Superior Parietal (ควบคุมการสัมผัส การพูด การรับรส) รวมถึงช่วยให้ความจำดีขึ้นด้วย

2.1.6 ความเครียด กระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราต้องปรับตัวหรือจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมที่คุกคาม หรือขัดขวางการ ปฏิบัติทางกาย และทางใจส่งผลต่อการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ฮอรโมน หลังออกมาเข้าสู่เลือดและน้ำลาย ทั้งนี้ คอร์ติซอลฮอรโมนที่หลั่งออกมาจะยับยั้งการดูดซึมโปรตีน ทำให้เซลล์ที่เกิดใหม่ขาดวัตถุดิบ ในการสร้างความเจริญเติบโตและพัฒนาการของเซลล์ ส่งผลให้เซลล์ประสาทตาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้และความจำลดลง.

3. ระเบียบ วิธีการวิจัย

3.1 วิธีการศึกษา การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ซึ่งศึกษาปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านพฤติกรรม ด้านปัจจัยแวดล้อม และด้านสภาพแวดล้อม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม และแบบทดสอบ เป็นเครื่องมือในการวิจัย และเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน – ธันวาคม 2558

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ก. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ราชภัฏบึงฉลือ รวมทั้งสิ้นจำนวน 120 คน

ข. เกณฑ์ในการคัดเลือกตัวอย่างในการศึกษา (Inclusion Criteria) ดังนี้
เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบึงฉลือ

- เป็นวัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 18-22 ปี
- มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล ในแบบสอบถาม และทำแบบทดสอบ

ค. ขนาดตัวอย่าง

เลือกกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับอุดมศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 120 คน มาทำแบบสอบถามแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เก็บข้อมูลพฤติกรรมพื้นฐาน และแบบทดสอบ Cognitive function

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมขั้นพื้นฐาน ได้แก่ อายุ ชั้นปีการศึกษา เกรดเฉลี่ยพื้นฐานรายได้ งานอดิเรก.

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความผิดปกติของ Cognitive function ได้แก่ คุณภาพการนอน การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การดื่มแอลกอฮอล์ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย และความเครียด.

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการทำงานของ Cognitive function ได้แก่ MMSE – THAI 2002 ซึ่งเป็นแบบทดสอบชีวิต ของผู้ที่มีภาวะทางจิต โดยมีจุดตัดคะแนนที่ 25 จาก 30 ซึ่งปกติผู้ที่มีปัญหาสภาวะทางจิต หรือ Cognitive function จะมีจุดตัดที่ 23/24 จาก 30 คะแนน

3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการสุ่มตัวอย่าง (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากคัดเลือกสถานที่ จำนวน 3 ที่ ได้แก่ ใต้อาคารเรียนคณะศิลปกรรม โรงอาหาร และข้างสนามฟุตบอล นักศึกษาระดับอุดมศึกษาปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-22 ปี ที่ละ 40 คน มาทำแบบสอบถามแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เก็บข้อมูลพฤติกรรมพื้นฐาน และแบบทดสอบ Cognitive function.

3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่เก็บเป็นข้อมูลคุณภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และ สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analysis Statistics) ได้แก่ chi-square

นำมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปที่ระดับความเชื่อมั่น ($p < 0.05$) ใช้สถิติ chi-square ทดสอบหาความสำคัญทางสถิติของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

4. ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษาวิจัย การทำงานของ Cognitive function ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ปริญญาตรี อายุตั้งแต่ 18-22 ปี จำนวน 120 คน โดยแจกแบบสอบถามจำนวน 135 ชุด ได้รับการตอบกลับจำนวน 133 ชุด โดยมีแบบสอบถามที่ไม่สามารถใช้ได้จำนวน 11 ชุด เกิดจากผู้กรอกแบบสอบถามมีข้อมูลไม่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ อายุเกินกว่ากำหนด และเคยประสบอุบัติเหตุทางสมอง ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลด้านพฤติกรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ได้ทำแบบสอบถามจำนวน 120 คน มีดังนี้

4.1.1 ข้อมูลพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันขั้นพื้นฐาน

ข้อมูลประชากร เกี่ยวกับเพศ

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ทำแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะเพศ

เพศ	รวม	ร้อยละ
ชาย	77	64.17
หญิง	43	35.83
รวมทั้งหมด	120	100

จากข้อมูล มีจำนวนนักศึกษาเพศชาย 77 คน คิดเป็น ร้อยละ 64.17 ของนักศึกษาทั้งหมด 120 คน มีจำนวนนักศึกษาเพศหญิง 43 คน คิดเป็นร้อยละ 35.83 ของนักศึกษาทั้งหมด 120 คน

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ทำแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	รวม	ร้อยละ
18 ปี	4	3.33%
19 ปี	18	15.00%

20 ปี	20	16.67%
21 ปี	23	19.17%
22 ปี	54	45.00%
ไม่ตอบ	1	0.83%
รวมทั้งหมด	120	100.00%

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ทำแบบสอบถามจำแนกตามชั้นปีการศึกษา

ปีการศึกษา	รวม	เปอร์เซ็นต์
ปี1	20	16.67%
ปี2	25	20.83%
ปี3	20	16.67%
ปี4	52	43.33%
ไม่ตอบ	3	2.50%
รวมทั้งหมด	120	100.00%

ตารางที่ 4 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ทำแบบสอบถามจำแนกตามคณะ

คณะ	รวม	เปอร์เซ็นต์
ศิลปกรรมศาสตร์	67	55.83%
วิทยาศาสตร์ประยุกต์	12	10.00%
วิศวกรรม	11	9.17%
รัฐประศาสนศาสตร์	6	5.00%
บริหารธุรกิจ	5	4.17%
เทคโนโลยีสารสนเทศ	4	3.33%
บัญชี	3	2.50%
ศิลปศาสตร์	3	2.50%
การท่องเที่ยวและโรงแรม	2	1.67%
นิติศาสตร์	1	0.83%
นิเทศศาสตร์	1	0.83%
ไม่ตอบ	5	4.17%
รวมทั้งหมด	120	100.00%

ตารางที่ 5 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ทำแบบสอบถามจำแนกตามคณะ

สถานภาพ	รวม	ร้อยละ
แต่งงานมีครอบครัว	7	5.83%
มีแฟนแล้ว	29	24.17%
โสด	81	67.50%
ไม่ตอบ	3	2.50%
รวมทั้งหมด	120	100.00%

ตารางที่ 6 ตารางคะแนนที่นักศึกษาทำแบบทดสอบได้

คะแนนแบบทดสอบที่นักศึกษาทำได้	รวม	ร้อยละ
คะแนน 23	1	0.83
คะแนน 24	9	7.50
คะแนน 25	14	11.67
คะแนน 26	23	19.17
คะแนน 27	22	18.33
คะแนน 28	31	25.83
คะแนน 29	12	10.00
คะแนน 30	8	6.67
รวมทั้งหมด	120	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นคะแนนที่นักศึกษาทำได้ ซึ่งมีจุดตัดที่ 23 นักศึกษาทุกคนทำคะแนนอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ไม่มีนักศึกษาที่เริ่มมี Impair cognitive function เลย จึงไม่สามารถเปรียบเทียบ พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการทำงานของ Cognitive function ได้

5. สรุปผลการวิจัย และ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ Cognitive function ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 120 คน ได้ข้อสรุปดังนี้

ผลของแบบทดสอบอย่างเป็นทางการ พบว่า คะแนนที่ได้สูงกว่า 23 คะแนน ถือว่า การทำงานของ Cognitive function อยู่ในเกณฑ์ปกติ ในผลการวิจัย ไม่พบนักศึกษาที่มีคะแนนต่ำกว่า 23 จึงไม่มีนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ Impairment Cognitive function ในมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

1. แม้นักศึกษาจะเริ่มมีอาการ เช่น ชี้หลงชี้ลืม สมาธิสั้น ไม่สามารถคำนวณเลขอย่างง่ายได้ เป็นต้น ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้ เป็นผลของการทำงานของ Cognitive function ลดลง แต่ก็ยังไม่มีตัวชี้วัดใด ๆ ที่ละเอียดพอที่จะชี้วัด ในงานวิจัยนี้ ใช้แบบทดสอบ MMSE Thai 2002 เป็น Screening test เพื่อคัดกรองความผิดปกติของ Cognitive เบื้องต้น แต่เนื่องจากแบบทดสอบนี้ยังไม่มีความละเอียดพอ ที่จะคัดแยก ความผิดปกติในช่วงวัยรุ่น จึงยังไม่สามารถนำข้อมูลที่ได้มา ใช้ประโยชน์ในการกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดีของนักศึกษาได้

2. ตัวแปร ที่เป็นผลต่อการเกิด Impair of cognitive function เช่น การไม่ออกกำลังกาย และการนอนหลับไม่เพียงพอ นั้น เหล่านี้พบมากในผู้สูงอายุ จึงไม่สามารถใช้ได้กับคนอายุน้อย ควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่านี้ ซึ่งจากข้อมูลพบว่าในวัยเด็ก-อายุ 20กว่า ๆ จะไม่รู้สึถึงความเสื่อม นอกเหนือจากไปตรวจวัดระดับสารเคมีในร่างกาย จึงจะสามารถบอกได้ว่าความเสื่อมไปถึงระดับไหนแล้ว แต่พออายุมากขึ้น อาการของความเสื่อมจะเริ่มปรากฏ ในผู้ชายร่างกายจะปรากฏความเสื่อม ตอนอายุ 35 ปี ในผู้หญิงจะช้ากว่า คืออายุ 40 ปี แต่จะเกิดอย่างรวดเร็ว

3. ภาวะ Impairment Cognitive function มีสาเหตุเกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมน พบว่าในวัยหนุ่มสาว ยังมีระดับฮอร์โมนปกติ จึงไม่พบความผิดปกติของ Impairment Cognitive function ถึงแม้ว่านักศึกษาบางรายจะเริ่มมีอาการความจำสั้น สมาธิสั้น แต่ก็ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ และยังไม่มีการทดสอบใดที่ยอมรับว่าเป็นมาตรฐานสามารถนำไปวัดค่าความเสื่อมนั้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปในเรื่องนี้ ควรแยกประเภทของพฤติกรรมที่จะศึกษา จะทำให้ง่ายต่อการควบคุมตัวแปร ในที่นี้ผู้วิจัย ได้คัดเลือกพฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อมที่อาจจะไม่เหมาะกับกลุ่มที่ทำการศึกษา

2. ควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะชาย อายุ 35 ปีขึ้นไป เพศหญิง อายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องจากเริ่มมีความเสื่อมในร่างกาย จะสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ชัดเจน

3. ควรเลือกตัวชี้วัดให้เหมาะกับงานวิจัยประเภทต่างๆ ในประเทศไทย มีตัวชี้วัดที่เป็นที่ยอมรับอยู่ 2 แบบ คือ TMSE และ MMSE 2002 อย่างไรก็ตามตัวชี้วัดทั้ง 2 ตัวนี้ยังไม่มีความละเอียดพอในการคัดกรอง ความผิดปกติของ Cognitive function ในแต่ละช่วงวัย อาจจะต้องใช้ตัวชี้วัดอื่นร่วมด้วยโดยอาศัยข้อมูลดัชนีการชี้วัดจากต่างประเทศมาพัฒนาให้สอดคล้อง

บรรณานุกรม

- สุมาลี สิงหนิยม. (2555). *ชีวิตที่ดี*. กรุงเทพฯ.
- สุคนธา ศิริ. (2557). เครื่องคัดกรองภาวะสมองเสื่อมในชุมชน SCREENING TEST FOR DEMENTIA IN COMMUNITY, *Journal OF Public Health Nursing* 2013, 27 (1), น. 115-130.
- Ganguli M, Burmeister LA, Seaberg EC, et al. (1996). Association between dementia and elevated TSH: a community-based study, *Biol Psychiatry*, 40, p. 714-25.
- Llewellyn DJ, Langa KM, Friedland RP, et al. (2010). Serum albumin concentration and Cognitive impairment, *Curr Alzheimer Res*, 7, p. 91-6.
- Medical Research Council. Cognitive function test. Retrieved from <http://www.cambridgebrainsciences.com>
- The homocysteine Studies Collaboration. (2002). Homocysteine and risk of ischemic heart disease and stroke. A meta-analysis, *A meta-analysis, JAMA*, 288, pp. 29-34.
- Zykuabu Gm Vikoati Sm Ble A, et al. (2007). High interleukin-6 plasma levels are association with low HDL-C levels in community dwelling older adults: the In Chainti study. *Atherosclerosis*, 192, p. 384-90.