



## ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำ : ศึกษาในนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1

พิชชาพร เกษมราษฎร์\* พิรยา มั่นเขตวิทย์\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำในนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 40 คน เครื่องมือสำหรับประเมินความเครียดคือแบบวัดระดับความเครียดสำหรับคนไทย และเครื่องมือประเมินการ รับรู้และความเข้าใจสำหรับคนไทยหัวข้อความจำสำหรับประเมินความจำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิง พรรณนาและสถิติความสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ที่ ระดับเล็กน้อย รองลงมาคือสุขภาพจิตปกติ และสุขภาพจิตดีมาก (ร้อยละ 55.00, 35.00 และ 10.00 ตามลำดับ) สำหรับทักษะด้านความจำพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสามารถด้านความจำอยู่ในระดับ ปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำพบว่าความเครียดและความจำแบบระลึก จากการมองเห็น ความจำแบบระลึกจากการได้ยิน และความจำแบบจำได้มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอยู่ ในระดับต่ำและต่ำมาก ( $r = .22, .16$  และ  $.01$  ตามลำดับ)

**คำสำคัญ :** ความเครียด ความจำ ความสัมพันธ์

---

\*ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



### Abstract

This study aimed to explore relationship between stress and memory in the first year occupational therapy students of the Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University. Forty students participated in the current study. The measures used were the Thai Stress Test for assessing stress and the Thai Cognitive-Perceptual Test; the Memory Subtest, for assessing memory. Data were analyzed using the descriptive and the Pearson correlation statistics. Results showed that most of the participants had low stress level (55%), followed by normal mental health (35%) and very good mental health (10%) respectively. For memory skill, most participants had normal ability. In terms of relationship analysis, it was found that stress had positive low and very low relationship with visual recall, auditory recall, and recognition ( $r = .22, .16$  และ  $.01$  respectively)



## บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดชั่วคราวจากความกดดันเมื่อบุคคลพบเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามาทำให้รู้สึก ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามและไปรบกวนภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยมีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายใน เช่น อารมณ์ ลักษณะนิสัย และประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม บริเวณที่อยู่อาศัย สภาพเศรษฐกิจ (Lazarus, 1996, อ้างถึงใน นิตานาถ เรื่องเดชสิริพงศ์, 2559) ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการ ผิดปกติทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมตามมา โดยปกติเมื่อเวลาผ่านไป ความเครียดนั้นจะคลี่คลายลงและกลับสู่ ภาวะสมดุลอีกครั้ง แต่หากบุคคลไม่สามารถควบคุมความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม คือ ร่างกาย ไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดที่มีลงได้ อาจทำให้บุคคลเกิดภาวะเครียดเรื้อรังที่จะส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมในระยะยาว (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554) ความเครียดส่งผลต่อเซลล์ประสาท คือ ทำให้เซลล์ ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและความจำ นั่นคือ ทำให้บุคคลมีความจำและสติปัญญาลดลง (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554) ความจำ (memory) เป็นหนึ่งใน ทักษะด้านความคิดความเข้าใจพื้นฐาน (basic cognition) หมายถึง ความสามารถของมนุษย์ในการรับเก็บ และเรียกข้อมูลมาใช้เมื่อต้องการ เป็นทักษะที่มีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับสมองหลายบริเวณ โดยความจำ สามารถแบ่งได้หลายประเภท เช่น แบ่งตามกระบวนการในการประมวลผลข้อมูล ตามชนิดของระบบการรับ ความรู้สึกที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ตามระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูล (พีรยา มั่นเขตวิทย์, 2553) จากการศึกษา ที่ผ่านมา เช่น ธนียา ทวีเศษ และประจักษ์ อินแก้ว (2563) ศึกษาผลของความเครียดและคอร์ติซอลต่อหน้าที่ ด้านพฤติกรรมของสมอง อารมณ์ และความจำ พบว่าระบบประสาทมีความสำคัญในการควบคุมระดับ คอร์ติซอล เพื่อให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ และคอร์ติซอลมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเผาผลาญ ของร่างกาย การตอบสนองต่อความเครียด การสร้างวงจรสัญญาณประสาท การหลั่งสารสื่อประสาท ซึ่งส่งผล อย่างมากต่อการตอบสนองทางอารมณ์และความจำ หรือการศึกษาของ Olver et al. (2014) ที่ศึกษา ความเครียดทางสังคมต่อการทำงานของความคิดความเข้าใจในอาสาสมัครสุขภาพดีที่เผชิญความเครียดทางจิต สังคมอย่างเฉียบพลัน โดยพบว่าความเครียดทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันส่งผลให้เกิดความไร้ ประสิทธิภาพของการทำงานด้านความคิดความเข้าใจ และเกิดความผิดปกติต่อเนื่องในด้านความสนใจจดจ่อ และความจำ นอกจากนี้ Wolf (2009) ได้มีการรวบรวมบทความวิจัยที่อธิบายผลกระทบของคอร์ติซอล ต่อความจำแบบ episodic memory และแบบ declarative memory พบว่าความเครียดหรือคอร์ติซอลจะไป ขัดขวางการเรียกใช้ความจำชั่วคราว โดยจะมีผลกระทบรุนแรงมากขึ้นหากมีอารมณ์เข้ามากระตุ้นด้วย และเมื่อศึกษาด้วย functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของเซลล์ ประสาทที่ถูกขัดขวางการเหนี่ยวนำเพื่อดึงคอร์ติซอลกลับ เป็นผลจากการทำงานที่ลดลงของฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ซึ่งตรงข้ามกับการเพิ่มการดึงกลับของคอร์ติซอลที่จะช่วยเพิ่มกระบวนการนำความรู้ใหม่ มาเก็บเป็นความจำถาวรในสมอง (memory consolidation) โดยการศึกษาด้วย fMRI ทำให้เห็นว่ารระดับ คอร์ติซอลที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองของโครงสร้างในสมองส่วนอะมิกดาลา (amygdala) ที่รุนแรง ต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ ดังนั้นผลกระทบของคอร์ติซอลต่อโครงสร้างนี้อาจสนับสนุนการเพิ่มประสิทธิภาพ ของการรวมหน่วยความจำทางอารมณ์ (emotional memory consolidation) ที่เกิดจากการทำงานของ



คอร์ติซอล และงานวิจัยของ Jonsdottir et al. (2017) ซึ่งศึกษาการติดตามผลของ cognitive performance ในผู้ป่วยที่มีความเหนื่อยล้าจากความเครียดหลังจากได้รับการรักษาเป็นเวลา 3 ปี พบว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยยังคงมีการรายงานปัญหาด้านสุขภาพจิต และเมื่อเวลาผ่านไปไม่พบความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของ cognitive performance เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จากงานวิจัยที่ได้กล่าวถึงข้างต้นทำให้เห็นผลกระทบของความเครียดที่ส่งผลต่อความสามารถด้านความคิดความเข้าใจรวมทั้งความจำแม้จะเป็นเพียงความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ และเฉียบพลัน หรือความเครียดเกิดขึ้นยาวนานต่อเนื่อง

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต เช่น จากวัยเด็ก เป็นวัยรุ่น นักเรียนไปเป็นนักศึกษา คนทำงานเป็นคนเกษียณอายุ จากการศึกษาวิจัยของธัญญารัตน์ จันทระเสนา (2555) ซึ่งศึกษาความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิงมีความเครียดแตกต่างกัน สำหรับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ภูมิสำเนาในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทักษะในการเรียนความสัมพันธ์กับเพื่อน การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างไม่มีแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว ขึ้นต่อไปที่มีความสำคัญคือการปรับตัวเพื่อรับมือกับความเครียด ให้ความเครียดที่มีคลายลงและกลับสู่ภาวะปกติ นอกจากนี้ นันทิชา บุญละเอียด (2554) ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยศึกษาการปรับตัวใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน สังคม อารมณ์ของแต่ละบุคคล และการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และศึกษาปัจจัยการปรับตัวที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการปรับตัวในแต่ละด้านและการปรับตัวทั้งหมดอยู่ในระดับมาก สำหรับปัจจัยการปรับตัวที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การปรับตัวด้านการเรียนและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนั้นแม้ว่ามีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด แต่การที่นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัว จะทำให้สามารถใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

การศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและทักษะด้านความจำในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขากิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่มีการเปลี่ยนถ่ายจากการศึกษาระดับมัธยมศึกษามาเป็นระดับอุดมศึกษา ซึ่งต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน โดยใช้แบบวัดระดับความเครียดสำหรับคน (Thai Stress Test) สำหรับประเมินความเครียด และเครื่องมือประเมินการรับรู้และความเข้าใจสำหรับคนไทย (Thai Cognitive-Perceptual Test : Thai-CPT) สำหรับประเมินทักษะด้านความจำ คณะผู้วิจัยคาดหวังว่าผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาที่เกี่ยวข้องต่อไป

## วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยนี้มีรูปแบบการวิจัยเชิงความสัมพันธ์ (correlational research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 จำนวน 40 คนและกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เครื่องมือสำหรับศึกษาวิจัยมี 2 เครื่องมือคือ แบบวัดระดับความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ที่พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์, เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา, กนกรัตน์ สุขตุศะ (2543) อ้างถึงใน สุวรรณมาลี สัมประสงค์, 2552) โดยมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 3 ระดับ คือ ไม่เคยรู้สึกเครียด รู้สึกเครียดครั้งคราว และรู้สึกเครียดบ่อย ๆ มีข้อทดสอบรวมทั้งหมด 24 ข้อ แบบประเมินนี้มีการหาสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficients) ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ 0.84 และค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบแบ่งครึ่ง (Split-half coefficient) เท่ากับ .88 และเครื่องมือประเมินความจำหัวข้อการประเมินด้านความจำ (Memory Subtest) ของเครื่องมือประเมินการรับรู้และความเข้าใจสำหรับคนไทย (Thai Cognitive-Perceptual Test : Thai-CPT) ที่พัฒนาโดย พิรยา มั่นเขตวิทย์, สรินยา ศรีเพชรารุท และสายฝน บุญฉัตรกุล (2553) ในการประเมินทักษะด้านความจำ โดยแบ่งออกเป็นความจำแบบระลึก (recall) และความจำแบบจำได้ (recognition) เครื่องมือประเมิน Thai-CPT ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และความตรงตามโครงสร้างแบบวิธีกลุ่มรู้ชุด (known-group method) รวมทั้งมีความเที่ยงแบบประเมินซ้ำ และความเที่ยงระหว่างผู้ประเมินอยู่ในระดับดีเยี่ยม (ICC ระหว่าง .83 - .97 และ ICC ระหว่าง .91- 1.00 ตามลำดับ) ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงและความตรง โดยใช้ความเที่ยงแบบประเมินซ้ำ (test-retest reliability)

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ คณะผู้วิจัยดำเนินการยื่นขอจริยธรรมวิจัยของคณะกรรมการจริยธรรม คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากนั้นเชิญชวนอาสาสมัครโดยการประสานงานผ่านประธานนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เพื่อประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมงานวิจัยโดยใช้แอปพลิเคชันไลน์ และแนบแผ่นโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์และคิวอาร์โค้ดรายละเอียดของการร่วมโครงการวิจัย เมื่อมีผู้สนใจติดต่อมา คณะผู้วิจัยทำการนัดหมายสถานที่และเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก จากนั้นทำการเก็บข้อมูลโดยคณะผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และวิธีการทำแบบประเมิน พร้อมเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความเครียดให้กลุ่มตัวอย่างทำด้วยตนเองโดยคอยชี้แนะหากกลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจและตรวจสอบความเรียบร้อยของการทำแบบประเมิน สำหรับเครื่องมือประเมิน Thai-CPT ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินและให้คะแนน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์และแปลผล ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) โดยแจกแจงเป็นความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำใช้สถิติความสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยค่า  $r = .00 - .19$  หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับต่ำมาก  $r = .20 - .39$  หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ  $r = .40 - .59$  หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง  $r = .60 - .79$  หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับสูง และ  $r = .80 - 1.00$  หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับสูงมาก (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)



## ผลการศึกษา

ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์คะแนนความเครียด ความจำ และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และความจำรวมทั้งข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=40)

ข้อมูล	จำนวน (ร้อยละ)
<b>เพศ</b>	
ชาย	9 (22.50)
หญิง	31 (77.50)
<b>อายุ (ปี)</b>	
อายุต่ำสุด-สูงสุด เท่ากับ 18 ปี และ 23 ปี	
อายุเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 19 $\pm$ 0.82 ปี	
<b>โรคประจำตัว</b>	
ไม่มี	36 (90.00)
มี	4 (10.00)
<b>ประวัติการประสบอุบัติเหตุทางศีรษะ</b>	
ไม่เคย	37 (92.50)
เคย	3 (7.50)
<b>เครษฐานะของครอบครัว</b>	
ยากจน/ขาดแคลน	2 (5.00)
ปานกลาง/พอกินพอใช้	36 (90.00)
ดี	2 (5.00)

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.50) เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่  $19 \pm 0.82$  ปี ส่วนมาก (ร้อยละ 90.00) ไม่มีโรคประจำตัว และไม่มีประวัติการประสบอุบัติเหตุทางศีรษะ (ร้อยละ 92.50) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90.00) ประเมินตนเองว่ามีเครษฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง/พอกินพอใช้



ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=40)

ระดับความเครียด	จำนวน (ร้อยละ)
สุขภาพจิตดีมาก	4 (10.00)
สุขภาพจิตปกติ	14 (35.00)
เครียดเล็กน้อย	22 (55.00)
เครียดมาก	0 (0.00)

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดระดับความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.00) มีความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อย รองลงมาคือร้อยละ 35.00 มีสุขภาพจิตปกติ และร้อยละ 10.00 มีสุขภาพจิตดีมาก และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดมาก

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถด้านความจำของกลุ่มตัวอย่าง (n=40)

ความจำ	คะแนน	จำนวน (ร้อยละ)
<b>ความจำแบบระลึก</b>		
ความจำจากการได้ยิน	12	35 (87.50)
	11	1 (2.50)
	10	3 (7.50)
	8	1 (2.50)
	ความจำจากการมองเห็น	12
	11	11 (27.50)
	10	9 (22.50)
	9	8 (20.00)
	8	2 (5.00)
<b>ความจำแบบจำได้</b>		
	10	35 (87.50)
	9	4 (10.00)
	8	1 (2.50)

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนความจำจากเครื่องมือประเมินการรับรู้และความเข้าใจสำหรับคนไทย (Thai Cognitive-Perceptual Test : Thai-CPT) ในหัวข้อทดสอบด้านความจำ (Memory Subtest) พบว่า ด้านความจำแบบระลึกจากการได้ยิน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.50) ได้คะแนนเต็ม (12 คะแนน) ด้านความจำแบบระลึกจากการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 27.50) ได้คะแนน



เกือบเต็ม (11 คะแนน) รองลงมาคือร้อยละ 25.00 ได้คะแนนเต็ม (12 คะแนน) สำหรับความจำแบบจำได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.50) ได้คะแนนเต็ม (10 คะแนน) บ่งบอกว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนน ด้านความจำอยู่ในเกณฑ์ปกติ

**ตารางที่ 4** ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำ (n=40)

ตัวแปร	r	ความสัมพันธ์
ความเครียด - ความจำแบบระลึกจากการได้ยิน	.16	ระดับต่ำมาก
ความเครียด - ความจำแบบระลึกจากการมองเห็น	.22	ระดับต่ำ
ความเครียด - ความจำแบบจำได้	.01	ระดับต่ำมาก

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ ความสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า ความเครียดและความจำแบบระลึกจากการได้ยินและความจำแบบจำได้มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมาก ( $r = .16$  และ  $.01$  ตามลำดับ) และความเครียดและความจำแบบระลึกจากการมองเห็นมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ( $r = .22$ )

### อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 พบว่า ความเครียดและความจำแบบระลึกจากการได้ยินและความจำแบบจำได้มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมาก ( $r = .16$  และ  $.01$  ตามลำดับ) และความเครียดและความจำแบบระลึกจากการมองเห็นมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ( $r = .22$ ) (ตารางที่ 4) ซึ่งจะเห็นว่าโดยภาพรวมแล้ว ความเครียดและความจำในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก จากวรรณกรรมมีการกล่าวถึงความเครียดส่งผลต่อเซลล์ประสาท คือ ทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา คือจะทำให้บุคคลมีความจำและสติปัญญาลดลง และยังส่งผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรม อาจทำให้เกิดอาการหรือภาวะทางจิต ไม่ว่าจะเป็นความสนใจจดจ่อลดลง มีความยากลำบากในการตัดสินใจ หรือหลงลืมง่ายขึ้น เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของบุคคล เช่น บุคคลที่มีความเครียดมากอาจเบื่ออาหาร มีอาการนอนหลับยาก ความสนใจจดจ่อลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลง และเริ่มปลีกตัวจากสังคม ในบางรายที่มีความเครียดมากอาจถึงขั้นเกิดอาการหลงผิดได้ (นันทิกา ทวีชาติ, 2540; ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554; สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์, 2554) การศึกษาวิจัยนี้อาจไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและความคิดความเข้าใจ เช่น การศึกษาของภริตพร ดวงจันทร์ (2560) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติด้านการ



ตระหนักรู้และความเครียดในนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 62 คน โดยพบว่าระดับสติด้านการตระหนักรู้และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับปานกลาง ( $r=-0.40$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระดับสติด้านการตระหนักรู้มากขึ้นจะทำให้ระดับความเครียดลดลง ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาวิจัยนี้ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดเล็กน้อย (ร้อยละ 55) รองลงมาคือมีสุขภาพจิตปกติ (ร้อยละ 35) และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับมากเลย (ตารางที่ 2) ทั้งนี้อาจมาจากหลากหลายปัจจัย เช่น กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวที่ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง จากการศึกษาของสุวรรณ สีสุมประสงค์ (2552) ซึ่งศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทยมหาวิทาลัยมหิดลชั้นปีที่ 4-6 จำนวน 283 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดเล็กน้อย ภาวดี บุญญวงศ์ (2539) อ่างอิงใน สุริยัน อันทองทิม และคณะ, (2560) ได้กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานที่เรียนย่อมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเปลี่ยนสถานที่เรียนจากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาไปสู่สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาจึงมีภาระหน้าที่ที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วงหลายด้าน อาทิการสร้างแบบแผนการปรับตัวและบุคลิกภาพที่ดี การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเรียนได้สำเร็จ และปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้ โดยปกตินักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวได้ในระดับดี จากการศึกษาของสุริยัน อันทองทิม และคณะ (2560) ซึ่งศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านค่อนข้างดี อาจเป็นเพราะการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษาให้อิสระทางความคิดกับนักศึกษามากขึ้น และมีความยืดหยุ่นของกฎเกณฑ์ระเบียบต่าง ๆ รวมทั้งมีอาจารย์และรุ่นพี่คอยให้คำแนะนำ ทำให้นักศึกษาเกิดการปรับตัวได้ค่อนข้างดี

สำหรับทักษะด้านความจำ กลุ่มตัวอย่างส่วนมากของการศึกษาวิจัยนี้มีความจำแบบประลึกและความจำแบบจำได้อยู่ในระดับปกติ (ตารางที่ 3) ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้มีความเครียดมาก มีการปรับตัวที่ดี อายุน้อย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยนี้ไม่ได้มีการบาดเจ็บทางสมอง และดังที่ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554) ได้กล่าวไว้ว่าความเครียดทำให้บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ บุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมทั้งพฤติกรรม จากการที่ระบบประสาทจะถูกกระตุ้น คอร์ติซอลจะหลั่งมาจากต่อมหมวกไตจะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น ทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา คือจะทำให้บุคคลมีความจำและสติปัญญาลดลง แต่โดยปกติเมื่อเวลาผ่านไป ความเครียดจะสามารถคลายลง และร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลได้อีกครั้ง สมองในส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำยังไม่ได้รับผลกระทบจากการที่กลุ่มตัวอย่างสามารถรับมือและปรับตัวกับความเครียดได้ดี ทำให้ความเครียดหายไป ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ และทักษะด้านความจำยังคงอยู่ในระดับปกติ



## สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.00) มีความเครียดอยู่ที่ระดับเล็กน้อย รองลงมาคือมีสุขภาพจิตปกติ (ร้อยละ 35.00) และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับมาก ในส่วนของทักษะด้านความจำ กลุ่มตัวอย่างมีทักษะด้านความจำทั้งความจำจากการระลึกและความจำจากการจำได้อยู่ในระดับปกติ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำพบว่ามีความสัมพันธ์กันเชิงบวกในระดับต่ำและต่ำมาก

## เอกสารอ้างอิง

1. ธัญญารัตน์ จันทรเสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
2. ธนียา หาวิเศษ และประจักษ์ อื่นแก้ว. (2563). ผลของความเครียดและคอร์ติซอลต่อหน้าที่ด้านพฤติกรรมของสมอง อารมณ์ และความจำ. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 35(4) , 496-511.
3. นันทิชา บุญละเอียด (2554). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ปริญญาานิพนธ์ สาขาวิชาสถิติ)*. มหาวิทยาลัยบูรพา สืบค้นจาก <https://www.lib.buu.ac.th/st/ST0002601.pdf>
4. นันทิกา ทวิชาชาติ. (2540). ความเครียด. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคกลาง*. ฉบับที่ 12, 60-63.
5. นิตานาด เรืองเดชสิริพงศ์. (2559). *ความสัมพันธ์ของความเครียด ตราบาป เจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือทางจิตวิทยาและภาวะวิกฤตวัยกลางคนในคนวัยทำงาน (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร สืบค้นจาก <https://www.car.chula.ac.th/display7.php?bib=b2139192>
6. พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7)* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
7. พิรยา มั่นเขตวิทย์, สรินยา ศรีเพชรราช และสายฝน บุญฉัตรกุล. (2553). *คู่มือประกอบการประเมินเครื่องมือประเมินการรับรู้และความรู้ความเข้าใจสำหรับคนไทย Thai Cognitive-Perceptual Test (Thai-CPT)*. เชียงใหม่: สุทินการพิมพ์.
8. ภริตพร ดวงจันทร์ (2560). *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับสติด้านการตระหนักรู้กับความเครียดในนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2560 (ปริญญาานิพนธ์ สาขากิจกรรมบำบัด)* มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
9. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). *ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด*. สืบค้นจาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด>
10. สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์, เจริญชัย งามทิพย์วัฒนา, กนกรัตน์ สุขตุคคะ. (2543). การพัฒนาแบบวัดประเมินความเครียดในคนไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45(3), 248-249.



11. สุริยัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจිරัณกุล, ศศิวิมล พจน์พานิชพงศ์, และชลิตตาภรณ์ ดวงดีบ. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัด เชียงราย. *สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*, (23)1, 18-25. สืบค้นจาก [https://apheit.bu.ac.th/journal/social-2017/2\\_suliyun.pdf](https://apheit.bu.ac.th/journal/social-2017/2_suliyun.pdf)
12. สุวรรณ สี่ประสม. (2552). *การศึกษาคความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้นจาก [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui\\_Cou\\_Psy/Suwanna\\_S.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Suwanna_S.pdf)*
13. Jonsdottir, I. H., Nordlund, A., Ellbin, S., Ljung, T., Glise, K., Währborg, P., Sjörs, A., & Wallin, A. (2017). Working memory and attention are still impaired after three years in patients with stress-related exhaustion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(6), 504–509. <https://doi.org/10.1111/sjop.12394>
14. Olver, J. S., Pinney, M., Maruff, P., & Norman, T. R. (2015). Impairments of spatial working memory and attention following acute psychosocial stress. *Stress and health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(2), 115–123. <https://doi.org/10.1002/smi.2533>
15. Wolf, O.T. (2009). Stress and memory in humans: Twelve years of progress? *ClinicalKey*, (1293), (142-154). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19376098/>