



วันที่รับบทความ : 01/10/2568
วันแก้ไขบทความ : 17/11/2568
วันที่ตอบรับบทความ : 18/11/2568

วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Journal of Allied Health Sciences Suan Sunandha Rajabhat University

ประสิทธิผลของการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ต่อพุทธิปัญญาของผู้สูงอายุ

วัลลภา วาสนาสมปอง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: wallapa@eau.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ต่อพุทธิปัญญาของผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest design) กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน จากชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก จังหวัดสมุทรสงคราม ที่คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบประเมินพุทธิปัญญา Montreal Cognitive Assessment (MoCA) และแบบประเมินความพึงพอใจ จัดกิจกรรมการเล่นการ์ดเกมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นาน 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่การทดสอบแบบไม่ใช้พารามิเตอร์ (Wilcoxon signed-rank test) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพุทธิปัญญาหลังทดลองใช้การ์ดเกม (ค่าเฉลี่ย = 26.55, SD = 2.417) สูงกว่าก่อนทดลองใช้การ์ดเกม (ค่าเฉลี่ย = 23.05, SD = 1.849) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมมีระดับความพึงพอใจต่อกิจกรรมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.91) สะท้อนให้เห็นว่าการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” มีประสิทธิผลในการส่งเสริมพุทธิปัญญา ช่วยสร้างความสนุกสนาน และสนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุและบุคลากรรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การ์ดเกมสูงวัยคิดคล่อง, พุทธิปัญญา, ผู้สูงอายุ

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ



Effectiveness of the “Active Aging Cognitive Card Game” on the cognitive function of older adults

Wallapa Wassanasompong

Lecturer, Faculty of Public Health, Eastern Asia University

E-mail: wallapa@eau.ac.th

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of the “Active Aging Cognitive Card Game” on the cognitive function of older adults. A one-group pretest-posttest experimental design was employed. The sample consisted of 20 older adults from the Bang Nok Khwaek Elderly Club in Samut Songkhram Province, selected through purposive sampling. The instrument used for data collection was the Montreal Cognitive Assessment (MoCA) and Satisfaction Questionnaire. The intervention involved card-game activities conducted twice a week for a period of six weeks. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics using the non-parametric Wilcoxon signed-rank test. The results indicated that the mean post-intervention cognitive score (Mean = 26.55, SD = 2.417) was significantly higher than the pre-intervention score (Mean = 23.05, SD = 1.849) at the $p < .05$ level. Additionally, participants reported a high level of satisfaction with the activities (Mean = 4.91). These findings suggest that the “Active Aging Cognitive Card Game” is effective in enhancing cognitive functioning, promoting enjoyment, and fostering social interaction among older adults and those around them.

Keywords: Active aging cognitive card game, Cognitive function, Older adults

* Corresponding Author



บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ (aged society) อย่างเป็นทางการ โดยมีแนวโน้มจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย (2567) พบว่า ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 20.70 ของประชากรทั้งประเทศ โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุระหว่าง 60-69 ปี¹ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดความท้าทายด้านสุขภาพ ทั้งในเชิงป้องกันและการดูแลรักษา โดยเฉพาะปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การหกล้ม และภาวะสมองเสื่อม ซึ่งก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ²

ภาวะสมองเสื่อม เป็นหนึ่งในกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มีลักษณะเด่น คือ การถดถอยของความสามารถด้านความคิด ความเข้าใจ ความจำ และการใช้เหตุผล ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและผู้ดูแลในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านจิตใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะเครียดหรือซึมเศร้าได้ในบางราย ดังนั้นการป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมตั้งแต่ระยะเริ่มต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะแฝงหรือมีอาการเริ่มต้นของความบกพร่องด้านการรู้คิด (mild cognitive impairment)³ หนึ่งในแนวทางการส่งเสริมสุขภาพสมองที่ได้รับการยอมรับคือ การกระตุ้นการรู้คิด (cognitive stimulation) ซึ่งเน้นการฝึกฝนทักษะด้านความจำ สมาธิ การตัดสินใจ การคิดเชิงนามธรรม

การบริหารจัดการ และการใช้ภาษาอย่างต่อเนื่อง การกระตุ้นดังกล่าวมีส่วนช่วยเพิ่มการเชื่อมต่อของใยประสาท (axon) ทำให้เซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้นและแข็งแรงขึ้น ช่วยชะลอการเสื่อมของสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง⁴

แนวทางการกระตุ้นการรู้คิดผ่านกิจกรรมหรือเกม เป็นการบำบัดแบบไม่ใช้ยา (non-pharmacological intervention) ที่ส่งผลดีทั้งในเชิงร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุสามารถฝึกใช้ความคิด การระลึกถึง และการวางแผนในรูปแบบที่สนุกสนาน มีส่วนช่วยลดอัตราการหลงลืม และเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยกระตุ้นสมอง แต่ยังเปิดโอกาสให้บุคคลรอบตัว เช่น ครอบครัว ผู้ดูแล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอีกด้วย⁵ สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การใช้เกมเพื่อกระตุ้นการรู้คิดสามารถช่วยเพิ่มสมาธิ ความยืดหยุ่นทางความคิด การแก้ปัญหา และยังช่วยลดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเสื่อมด้านพุทธิปัญญาในผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงพัฒนาการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ซึ่งเป็นนวัตกรรมเพื่อกระตุ้นการรู้คิด โดยผ่านการศึกษานำร่องและปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เน้นฝึกทักษะความจำ การคิดวิเคราะห์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมรูปแบบง่ายต่อการเข้าถึง นอกจากนี้ การ์ดเกมดังกล่าวยังได้รับการออกแบบให้มีความสวยงาม น่าดึงดูด และเข้าใจง่าย เพื่อเพิ่มแรงจูงใจ และสร้างความคุ้นเคยในการเข้าร่วมกิจกรรม วิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาประสิทธิผลของการนำการ์ดเกมดังกล่าว



มาใช้ในการส่งเสริมพุทธิปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพะสมองอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ที่มีต่อภาวะพุทธิปัญญาของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการใช้ การ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง”

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ศึกษาแบบหนึ่งกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest design) ดำเนินกิจกรรมการเล่นการ์ดเกมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม และมีภาวะเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม จำนวน 32 คน ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม และมีภาวะเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมจากการประเมินพุทธิปัญญา Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ผ่านวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน

เกณฑ์คัดเข้า (inclusion criteria)

- เป็นผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อายุ 60 ปีขึ้นไป
- มีภาวะสมองเสื่อมในระดับน้อยถึงปานกลาง ด้วยแบบประเมินภาวะพุทธิปัญญา โดยมีระดับคะแนนอยู่ระหว่าง 20-25 คะแนน
- ไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการมองเห็น
- ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาการทดลอง
- มีสภาพจิตใจและร่างกายที่พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- สามารถให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามหรือสัมภาษณ์ได้ด้วยตนเอง

เกณฑ์คัดออก (exclusion criteria)

- มีภาวะสมองเสื่อมในระดับน้อยถึงปานกลาง ด้วยแบบประเมินภาวะพุทธิปัญญา ระดับคะแนนน้อยกว่า 20 คะแนน
- มีโรคทางจิตเวชที่ยังไม่สามารถควบคุมอาการได้
- อยู่ในระหว่างเจ็บป่วยรุนแรง
- ไม่สามารถสื่อสารหรือเข้าใจกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
- ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องขาดการเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่า 2 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ประเภท ได้แก่



1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” พัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรมและวิเคราะห์เครื่องมือแบบประเมินพุทธิปัญญาเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมกระตุ้นการรู้คิดในผู้สูงอายุ วิธีการเล่นเข้าใจง่าย มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยการ์ดเกมฉบับร่างผ่านการนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และผ่านการตรวจคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ด้วยการวิเคราะห์ค่า index of item-objective congruence (IOC) ขององค์ประกอบและเนื้อหาในการ์ดเกม ได้แก่ ภาพประกอบและวัตถุประสงค์ในการใช้เพื่อกระตุ้นพุทธิปัญญา ฝึกความจำ การตัดสินใจ เป็นต้น โดยกำหนดเกณฑ์การผ่าน คือ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งพบว่า การ์ดเกม มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.70-1.01 แสดงว่าองค์ประกอบและเนื้อหาในการ์ดเกม มีความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้ได้

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1) แบบประเมินพุทธิปัญญา Montreal Cognitive Assessment (MoCA) เป็นเครื่องมือคัดกรองอย่างรวดเร็วสำหรับภาวะพุทธิปัญญาเสื่อมระยะแรก โดยสามารถประเมินหน้าที่ด้านต่าง ๆ ดังนี้ ความตั้งใจ สมาธิ การบริหารจัดการ (executive function) ความจำ ทักษะสัมพันธ์ของสายตากับการสร้างรูปแบบ (visuoconstructional skills) ความคิดรวบยอด การคิดคำนวณ และการรับรู้สภาวะรอบตัว (orientation) ใช้เวลาประเมินทั้งหมดประมาณ 10 นาที โดยมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 25 ขึ้นไป จึงถือว่าปกติ

2.2) แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับมากที่สุด ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด โดยคำนวณคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีระดับความเหมาะสมและการแปลความหมาย ดังนี้

ระดับความพึงพอใจ 5 หมายถึง ระดับมากที่สุด

ระดับความพึงพอใจ 4 หมายถึง ระดับมาก

ระดับความพึงพอใจ 3 หมายถึง ระดับปานกลาง

ระดับความพึงพอใจ 2 หมายถึง ระดับน้อย

ระดับความพึงพอใจ 1 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง พึงพอใจ ระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง พึงพอใจ ระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง พึงพอใจ ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง พึงพอใจ ระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.01-1.50 หมายถึง พึงพอใจ ระดับน้อยที่สุด



3. การพิทักษ์สิทธิ์ ได้ทำการขอพิจารณา และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เลขที่ COA.1-035/2021

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนเริ่มการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วม จะได้รับการประเมินภาวะพุทธิปัญญาด้วยแบบประเมินพุทธิปัญญา จากนั้นดำเนินกิจกรรมการเล่น การ์ดเกมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมระยะเวลา 6 สัปดาห์ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมจะได้รับการประเมินภาวะพุทธิปัญญาอีกครั้งด้วยแบบประเมินชุดเดิม พร้อมตอบแบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป ซึ่งผู้วิจัยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ เป็นเกณฑ์ในการพิจารณายอมรับสมมติฐานการวิจัย โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics)

ใช้สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและผลการประเมินความพึงพอใจ โดยนำเสนอในรูปการแจกแจงความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation; SD)

2) สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics)

วิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะพุทธิปัญญาก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้

สถิติ Wilcoxon signed-rank test เพื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลที่ไม่เป็นไปตามการแจกแจงปกติ

ผลการวิจัย

ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเพศหญิงทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 มีอายุน้อยที่สุด คือ 62 ปี และอายุมากที่สุด คือ 75 ปี อายุเฉลี่ย 66.30 ปี ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงกว่าประถมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 95 โดยผู้ที่ระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6 จะได้รับการบวกคะแนนเพิ่ม 1 คะแนน

ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินพุทธิปัญญา ก่อนและหลังการทดลอง

แบบประเมินพุทธิปัญญา ใช้แบบประเมิน Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ซึ่งมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 25 คะแนนถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ผลการวิเคราะห์พบว่า ก่อนการทดลอง ผู้เข้าร่วมมีคะแนนพุทธิปัญญาเฉลี่ย 23.05 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.417 โดยมีคะแนนต่ำสุด 18 คะแนน และคะแนนสูงสุด 25 คะแนน

ภายหลังจากทดลอง คะแนนพุทธิปัญญาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 26.55 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.849 คะแนนต่ำสุด 22 คะแนน และคะแนนสูงสุด 29 คะแนน เมื่อพิจารณารายบุคคลพบว่า ผู้เข้าร่วมทั้งหมดร้อยละ 100 มีคะแนนเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบก่อน



และหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังจากทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < .01$) ผู้สูงอายุ มีคะแนนพุทธิปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนประเมินพุทธิปัญญา Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ก่อนและหลังการทดลอง ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน

ประเมินพุทธิปัญญา	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
คะแนนพุทธิปัญญา น้อยกว่า 24 คะแนน	18 (90.00)	4 (20.00)
คะแนนพุทธิปัญญา เท่ากับ 25 คะแนน	2 (10.00)	16 (80.00)
ค่าเฉลี่ย / ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Mean / SD)	23.05 / 2.417	26.55 / 1.849
คะแนนน้อยสุด / สูงสุด	18 / 26	22 / 29
Z		3.861
p-value		< .01

การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง”

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” (ตารางที่ 2) พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจรวม 4.91 คะแนน อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสนุกสนานของกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดที่ 5.00 คะแนน ขณะที่ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ 4.90 คะแนน โดยผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งสามด้าน สำหรับด้านระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ย 4.85 คะแนน จัดอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ จากความคิดเห็นเชิงคุณภาพที่ผู้เข้าร่วมให้เพิ่มเติม พบว่า ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการกิจกรรมมีความแปลกใหม่ น่าสนใจ และแตกต่างจากการอบรมรูปแบบเดิมที่มักเน้นการบรรยายหรือการทำงานฝีมือ โดยระบุว่า “เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ ไม่เคยเข้าร่วมมาก่อน ทั้งสนุกและได้ความรู้ ปกติเวลามาอบรมจะเป็นการนั่งฟังบรรยายหรือการทำงานฝีมือ ไม่คิดว่าการเล่นเกมจะสนุกขนาดนี้” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมช่วยสร้างประสบการณ์ที่ดีและเพิ่มแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมอย่างชัดเจน



ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง”

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ / จำนวนคน					คะแนนเฉลี่ย	ผลการประเมิน
	5	4	3	2	1		
1. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม	18	2	0	0	0	4.9	มากที่สุด
2. ความสนุกสนานของกิจกรรม	20	0	0	0	0	5.0	มากที่สุด
3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	18	2	0	0	0	4.9	มากที่สุด
4. ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม	18	2	0	0	0	4.9	มากที่สุด
5. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม	17	3	0	0	0	4.85	มากที่สุด
รวม						4.91	มากที่สุด

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ผู้สูงอายุมีคะแนนการประเมินพุทธิปัญญาจากแบบประเมิน Montreal Cognitive Assessment (MoCA) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของกิจกรรมกระตุ้นการรู้คิดที่ออกแบบมาให้เหมาะสมต่อการทำงานของสมองผู้สูงอายุทั้งด้านความจำ สมาธิ การคิดวิเคราะห์ การประมวลผลข้อมูล และการใช้เหตุผล ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสามารถด้านพุทธิปัญญา โดยการเพิ่มขึ้นของคะแนน MoCA อาจเกิดจากลักษณะเฉพาะของการ์ดเกม ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมิน MoCA และนำมาบูรณาการเข้าสู่กลไกของเกม ทำให้กิจกรรมในเกมสามารถกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยเมื่อผู้สูงอายุได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมที่

สนุก เข้าใจง่าย และทำท่ายอย่างเหมาะสม การทำงานของสมองจึงเกิดการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม

ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับงานของ ปิ่นมณี สุวรรณโมลี⁴ ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดต่อความจำของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีการรู้คิดบกพร่อง โดยใช้แนวคิดการกระตุ้นการรู้คิดของ Spector⁵ กับกลุ่มผู้สูงอายุอายุระหว่าง 60-80 ปีที่มีการรู้คิดบกพร่องจำนวน 25 คน ที่ในชุมชนอยู่ราย เขตบางเขน แขวงอนุสาวรีย์ กรุงเทพมหานคร โดยทำการวัดก่อนการทดลอง 1 ครั้ง ระหว่างการทดลอง 6 ครั้ง และหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-Thai 2002) และแบบประเมินพุทธิปัญญา (Montreal Cognitive Assessment-Thai Version) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดสูงมีคะแนนประเมินพุทธิปัญญาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม



โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ยังสอดคล้องกับ การศึกษาวิจัยของ University of Edinburgh⁹ พบว่า ผู้สูงอายุที่เล่นเกม เช่น ไพ่และ เกมกระดานเป็นประจำทำคะแนนประเมินด้าน ทักษะการคิดและความจำได้ดีอีกด้วย และยัง สอดคล้องกับ การศึกษาของ พัชญ์พิไล ไชยวงศ์¹⁰ ที่ได้ทำการทดลองผลของโปรแกรมฝึกทักษะด้าน ความคิดความเข้าใจสำหรับผู้สูงอายุที่สงสัยว่ามีภาวะ สมองเสื่อมต่อความสามารถของความคิดความเข้าใจ ในด้านความสนใจจดจ่อ ความจำ และการบริหารจัดการ และคุณภาพชีวิต กับผู้สูงอายุที่สงสัยว่ามี ภาวะสมองเสื่อมจากการประเมินด้วยแบบประเมิน พุทธิปัญญา Montreal Cognitive Assessment (MoCA) จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการศึกษา ตามโปรแกรมฯ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ติดต่อกัน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนของ ความคิดความเข้าใจด้านความสนใจจดจ่อ เพิ่มขึ้นหลัง การเข้ารับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ผลลัพธ์ของการศึกษาครั้งนี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยระดับนานาชาติหลายฉบับ เช่นเช่น Estrada-Plana et al.¹¹ ที่พบว่าเกมกระดานสามารถช่วยเพิ่ม Executive function และงานของ Herrero Martínez-Sinovas et al.¹² ที่พบว่า modern board games ช่วย พัฒนาทักษะความคิดและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

จากข้อมูลต่าง ๆ ชี้ให้เห็นว่าการเล่นเกม “สูงวัยคิดคล่อง” เป็นนวัตกรรมที่มีศักยภาพสูงใน การส่งเสริมพุทธิปัญญาของผู้สูงอายุ โดยผลลัพธ์ที่ได้ สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงประสาทวิทยา เชิง พฤติกรรม และเชิงสังคม ผลการวิจัยสอดคล้องกับ หลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ตลอดจนสอดคล้องกับทฤษฎีสำคัญเกี่ยวกับการ เสริมสร้างสมองในผู้สูงอายุ นวัตกรรมนี้สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในชุมชนไทยได้จริง และเป็นอีกหนึ่ง ทางเลือกในการป้องกันหรือชะลอความเสื่อมด้าน พุทธิปัญญาในผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ในการจัดกิจกรรมช่วงเริ่มต้น ควรมีผู้นำ กิจกรรมช่วยแนะนำขั้นตอนการเล่นให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ควรมีการ ฝึกอบรมผู้นำกิจกรรมให้สามารถใช้งานการ์ดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ได้อย่างเหมาะสม ครอบคลุมด้าน กติกาการเล่น การจัดบรรยากาศส่งเสริมการมีส่วนร่วม การสื่อสารที่ชัดเจน รวมถึงการให้ความรู้ เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมในช่วงท้ายของการเล่น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดทั้งทางด้านพุทธิ ปัญญาและคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

1) ควรดำเนินการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง ขนาดใหญ่ขึ้นและแบ่งกลุ่มตามช่วงวัย อาทิ ผู้สูงอายุ ตอนต้น (60-69 ปี) ตอนกลาง (70-79 ปี) และตอน ปลาย (80 ปีขึ้นไป) รวมถึงพิจารณาเพิ่มเติมบริบท ด้านการศึกษาและสังคม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สะท้อน ความแตกต่างตามช่วงวัยและพื้นฐานของผู้สูงอายุได้ ชัดเจนยิ่งขึ้น



2) ควรออกแบบการวิจัยเชิงทดลองที่มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสมอกรูปแบบอื่น เพื่อประเมินประสิทธิผลของการดัดเกม “สูงวัยคิดคล่อง” ได้อย่างแม่นยำและครอบคลุมยิ่งขึ้น

3) ควรเพิ่มตัวแปรการศึกษาที่เกี่ยวข้อง เช่น ระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม พฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือคุณภาพชีวิต เพื่อให้เห็นผลกระทบเชิงองค์รวมจากการใช้การ์ดเกมดังกล่าวในผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

การพัฒนา “การ์ดเกมสูงวัยคิดคล่อง” ในครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากกองทุนวิจัย Basic Research Fund ประจำปีงบประมาณ 2564 ผู้วิจัยขอขอบคุณหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนมา ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ ผลงานดังกล่าวยังได้รับรางวัลการวิจัยแห่งชาติ: ผลงานประดิษฐ์คิดค้น ประจำปี 2567 และ รางวัล Silver Prize จากเวที Korea International Women’s Invention Exposition 2021 ซึ่งเป็นรางวัลสำคัญในการต่อยอดและพัฒนานวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุให้ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมในการผลักดันให้งานวิจัยนี้สำเร็จ ลุล่วงและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสนับสนุนสุขภาพประชาชนกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9). สูงวัยโดยสมบูรณ์ : สรุปรสถานการณ์ผู้สูงวัยในปี 2567 และจะไปต่อกันอย่างไร: บทความ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://section09.thaihealth.or.th/?p=167164>.
2. สุนิษา มะลิวัลย์. ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุไทยในอนาคตอีก 20 ปี: อนามัยพยากรณ์ อนามัยโพล: บทความ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-3/229198>.
3. สาคร บุญสูงเนิน และ คินาท แชนอก. (2555). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม. นครราชสีมา: ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา.
4. ปันมณี สุวรรณโมลี และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา. ผลของโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดต่อความจำของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีการรู้คิดบกพร่อง. วารสารพยาบาลตำรวจ 2559;8(2):45-57.
5. Spector A, Thorgrimsen L, Woods B, Royan L, Davies S, Butterworth M, Orrell M. Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: Randomised controlled trial. Br J Psychiatry 2003;183(3):248-254.



6. Hemrungronj S. Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Thai Version 2011. Montreal: Montreal Cognitive Assessment; 2011.
7. วัลลภา วาสนาสมปอง. การ์ดเกมสูงวัยคิดคล่อง ป้องกันภาวะสมองเสื่อมขั้นต้น. ใน: การนำเสนอแบบโปสเตอร์ รางวัลผลงานประดิษฐ์คิดค้น ประจำปีงบประมาณ 2567 “วันนักประดิษฐ์” ประจำปี 2567; 2 กุมภาพันธ์ 2567; ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา, กรุงเทพมหานคร.
8. วัลลภา วาสนาสมปอง และ ฉัญสิริ ภาะวัง. ผลของการสอนสุขศึกษาด้วยการเรียนรู้แบบเกมที่มีต่อความรู้เรื่องโภชนาการเด็กวัยเรียนในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 4. *Journal of Allied Health Sciences Suan Sunandha Rajabhat University* 2563;5(1):37-46.
9. University of Edinburgh. Playing board games may help protect thinking skills in old age. 2019 Nov 25.
10. พัชญ์พิไล ไชยวงศ์ และคณะ. ผลของโปรแกรมฝึกความคิดความเข้าใจต่อความสามารถด้านความคิดความเข้าใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่สงสัยว่ามีภาวะสมองเสื่อม. *วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่* 2558;48(3):182-191.
11. Estrada-Plana V, Herrero AJ, Pérez-Luque A, García-García J, Chamarro A. Effects of modern board games on cognitive functions in elderly people with mild cognitive impairment: A pilot study. *Front Psychol* 2021;12:765-774.
12. Herrero AJ, Argente EC, Lahuerta A, et al. Impact of modern board games on executive functions and quality of life in the elderly: A randomized controlled trial. *Games Health J* 2025 May 19.