

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) ได้บันทึกสถิติไว้ พบว่าเมื่อสิ้นปี 2565 ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 12,698,362 คน หรือคิดเป็นจำนวน 19.21% ของประชากรทั้งหมด 66,090,475 คน ทั้ง 77 จังหวัดทั่วประเทศไทย และหากดูประเทศไทยมีเด็กเกิดใหม่ลดต่ำลงอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2565 มีเด็กเกิดใหม่เพียง 5.02 แสนคน ถือเป็นอัตราการเกิดที่ต่ำที่สุดในรอบ 71 ปี ในขณะที่ในอีก 20 ปีข้างหน้าหรือเร็วกว่านั้น ประเทศไทยก็ต้อง เผชิญปัญหาขาดประชาชนกลุ่มวัยทำงาน เพราะในสังคมจะมีแต่ผู้สูงอายุ จะเป็นปัญหาสำคัญของการพัฒนาประเทศในอนาคต เพราะรัฐบาลมีภาระจะต้องดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะเดียวกัน ความสามารถในการแข่งขัน ของประเทศก็จะลดลง เมื่อประชากรในวัยทำงานลดลง

เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็อ่อนแอลง ผู้สูงอายุจึงมีโรคต่าง ๆ รุมเร้า หนึ่งใน 10 โรคที่พบบ่อยคือ ภาวะสมองเสื่อม (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2564) ภาวะสมองเสื่อมเป็นภาวะที่สมรรถภาพในการทำงานของสมองลดลง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมผิดปกติไป เช่น ความสามารถในการจำลดลง การตัดสินใจแก้ปัญหาที่ช้าลง สาเหตุของโรคอาจจะเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความผิดปกติของเซลล์สมอง ภาวะเกิดร่วมกับโรคทางสมอง เช่น โรคพาร์กินสัน การขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อทางสมอง การกินยา สุราและสารพิษ และระดับการศึกษา ซึ่งผู้มีการศึกษาดำเนินความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคสมองเสื่อม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้ที่มีการศึกษาสูงมีการฝึกสมองมากกว่า (สถาบันประสาทวิทยา, 2557) ปัจจุบันโรคสมองเสื่อมเป็นโรคที่ยังไม่มียารักษาให้หายได้ ซึ่งภาวะสมองเสื่อมเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น ภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน และโรคหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น ดังนั้นทางที่ดีที่สุด คือ การป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยพบว่า ประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงที่จะเกิดภาวะสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ นับเป็นปัญหาคุกคามต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบไม่ทันรู้ตัว ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จะเสียพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสามารถ เช่น สมาธิ ความจำ และการบริหารจัดการ จึงมีอาการสับสนไม่สามารถปฏิบัติงานได้ตามปกติ โดยอาการจะเริ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุและผู้ป่วยสมองเสื่อม ควรได้รับการกระตุ้นและฝึกสมอง เพื่อพยายามรักษาระดับความสามารถของสมองในด้านต่าง ๆ รวมถึงสมาธิ ความจำ การเรียนรู้ การรับรู้และการตอบสนอง (elderlysociety, 2564)

การฝึกบริหารสมองเพื่อชะลอความเสื่อมถอยของการทำงานของสมองในผู้สูงอายุ เช่น การคิดเลข การให้คิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ การหลับตาหายใจของ การเล่นเกมฝึกสมอง เล่นไพ่ เล่นหมากรุกทำกิจกรรมใหม่ ๆ (Katz & Rubin, 2014) กิจกรรมกระตุ้นการรู้คิดหรือกิจกรรมบริหารสมองและการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการรู้คิดเพื่อชะลอและป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (Sorbi S, and et.al., 2012)

เทคโนโลยีในยุคดิจิทัลมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สมาร์ทโฟนกลายเป็นหนึ่งในอุปกรณ์สำคัญที่ทุกคนในบ้าน จะต้องใช้และจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน แม้กระทั่งผู้สูงอายุก็สามารถเข้าถึง

และใช้งานอุปกรณ์ดังกล่าวได้ ปัจจุบันผู้สูงอายุสามารถท่องโลกโซเชียล อ่านข่าว ดูคลิปวิดีโอในเรื่องที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหาร งานประดิษฐ์ รวมถึงการซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ได้ แต่อีกสิ่งหนึ่งที่หลายคนมองข้าม นั่นก็คือ เกมมือถือนสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกความไวของสายตา ได้บริหารสมองในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความจำ การคิด การตัดสินใจทั้งยังช่วยป้องกันอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย ทั้งนี้มีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศเปิดพบว่าการเล่นเกมทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นเกมมือถือน เกมกระดาน เกมคอมพิวเตอร์ รวมถึงเกมอื่น ๆ ที่ต้องมีการใช้สมองจดจำ คิดหาทางแก้ไขปัญหา หรือเกมจำพวกที่ต้องใช้ปฏิกริยาตอบสนองอย่างรวดเร็ว สามารถช่วยป้องกันอัลไซเมอร์ได้จริง นอกจากนี้สถาบันทางด้านประสาทวิทยาของสหรัฐอเมริกา ยังมีการเผยแพร่งานวิจัยว่าจากการทดลองพบว่าผู้สูงอายุที่เล่นเกมเป็นประจำมีความเสี่ยงที่จะเป็นอัลไซเมอร์น้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เล่นเกมมากถึง 50% ยังเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บ้าน โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์โรคโควิด 19 แบบนี้ ได้เพลิดเพลิน คลายเบื่อคลายเหงา ได้ฝึกประสาทตา ฝึกสมอง และฝึกสมาธิ รวมถึงฝึกการเคลื่อนไหวนิ้วมือให้สัมพันธ์กับสายตา (elderlysociety, 2564) สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุพรรณิ ศรีปาน และคณะ, 2554) พัฒนาเกมฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุผ่านโปรแกรมประยุกต์เว็บเพื่อฟื้นฟูความจำและส่งเสริมสุขภาพจิต ด้วยเทคนิคการฟื้นฟูความจำ 5 ด้าน ได้แก่ การคำนวณโจทย์คณิตศาสตร์ การเชื่อมโยง การจินตนาการ การจัดระเบียบ การใช้รหัสช่วยจำโดยประกอบด้วย 3 เกม คือ 1) เกมบวกเลขตามเสียงเพลงเป็นการบวกเลขพื้นฐานประกอบ ด้วยตัวเลข 1 และ 2 หลัก แบ่งระดับความยากง่ายตามชุดของตัวเลข 2) เกมจับคู่ โดยให้จับคู่สิ่งต่าง ๆ ในภาพให้เป็นคู่โดยให้ผู้เล่นพิจารณาความคล้ายคลึง ที่คิดว่ามีเหตุผลมากที่สุด และ 3) เกมความทรงจำมีลักษณะเป็นการจดจำภาพเรื่องราวหรือคำโดยใช้สัญลักษณ์หรือรูปทรงในการเชื่อมโยงความคิดผลของการเล่นเกมทำให้ผู้สูงอายุได้ ทำกิจกรรมที่ใช้ความคิดช่วยกระตุ้นให้สำนึกถึงคุณค่าของตนเองและส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะออกแบบและพัฒนาเกมฝึกบริหารสมองเพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพราะเชื่อว่าหากสามารถชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุลงได้เป็นแนวทางเสริมความเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุข โดยไม่รู้สึกรำคาญตนเองเป็นภาระให้ลูกหลานและประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาเกมฝึกบริหารสมองเพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นก่อนและหลังการการใช้เกมฝึกบริหารสมองเพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อเกมฝึกบริหารสมองเพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ประโยชน์ของวิจัย

ได้เกมฝึกบริหารสมองเพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ เพื่อใช้เป็นนวัตกรรมช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางเสริมความเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุข โดยไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระให้ลูกหลานและประเทศ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา
เนื้อหาในเกมเป็นกิจกรรมเพื่อฝึกบริการสมองด้านการจำ และด้านสติปัญญา โดยใช้รูปภาพ
2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มประชากร คือ ผู้สูงอายุ ตำบลพลับพลา อำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 992 คน
กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพลับพลา อำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 30 คนได้มาจากวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือก 3 ข้อ ดังนี้
 - 2.1 ผู้สูงอายุในสังกัดโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพลับพลา อำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี
 - 2.2 มีอายุระหว่าง 60-70 ปี
 - 2.3 มีความสามารถในการใช้โทรศัพท์มือถือ หรือสมาร์ทโฟนในระดับพื้นฐานได้
3. ขอบเขตด้านระยะเวลา
ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย คือ ปี พ.ศ. 2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

นิยามศัพท์

เกมฝึกบริหารสมอง หมายถึง การใช้เกมในการฝึกบริหารสมอง เพื่อให้ทำงานประสานกัน อย่างสมดุล มีความแข็งแรงและทำงานดีขึ้น ทำให้สภาพจิตใจเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อชะลอและป้องกันโรคสมองเสื่อม เพื่อกระตุ้นสมองและพัฒนา ฝึกให้ สมองส่วนต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น เกมประกอบด้วยด่านย่อย ๆ จำนวน 15 ด่าน โดย เรียงลำดับจากระดับความง่าย ปานกลาง และยาก

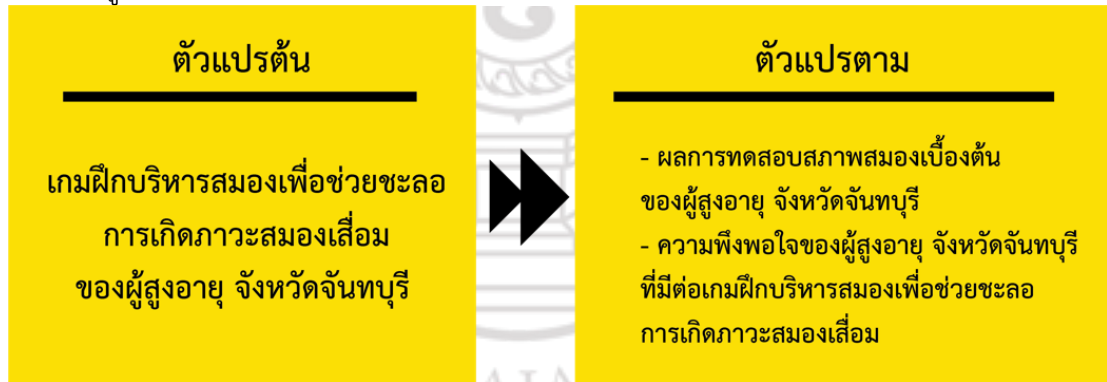
ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ หมายถึง อาการที่มีความผิดปกติของการทำงานของสมองด้าน การรู้คิดและสติปัญญา โดยมีการเสื่อมของความจำเป็นอาการเด่น และมีการเปลี่ยนแปลงด้าน พฤติกรรม บุคลิกภาพและอารมณ์ ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ทักษะ การใช้ภาษา ทักษะการคิด และการตัดสินใจ

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความชอบ ที่คนคิดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งในทิศ ทางบวกหรือทิศทางลบ ซึ่งเป็นผลมาจากความสนใจต่าง ๆ และทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งนั้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการทำงานต่าง ๆ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ต.พลับพลา อ.เมือง จ.จันทบุรี

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบกรอบแนวความคิดในการวิจัยไว้ ดังภาพนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดการวิจัย