รด.บส.๗

โครงการบริการวิชาการเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุด้วยเกมกระดานดิจิทัล: กรณีจังหวัดนนทบุรี

สัญญาเลขที่ : ๓๙/๒๕๖๘
หัวหน้าโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุสรณ์ เกิดศรี
หน่วยงาน : สำนักทะเบียนและวัดผล

ความเป็นมาของโครงการ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็ว โดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดการณ์ว่าภายในปี 2573 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) ปัญหาสำคัญที่มาพร้อมกับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมสูงวัย คือ ความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะภาวะสมองเสื่อม ซึ่งเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ครอบครัว และก่อให้เกิดภาระต่อระบบสุขภาพโดยรวม การส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดและการเรียนรู้ตลอดชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยเตรียมความพร้อมให้สังคมไทยสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในบริบทของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (มสธ.) ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาทางไกลที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และมีพันธกิจด้านบริการวิชาการแก่สังคมควบคู่กับการจัดการเรียนการสอนและการวิจัย โดยมหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีประชากรผู้สูงอายุจำนวนมาก โดยเฉพาะในเขตเมืองและชานเมือง จากรายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนนทบุรี ปี 2567 พบว่า จังหวัดมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 18.89 ในปี 2563 เป็นร้อยละ 20.68 ในปี 2566 อีกทั้งมีผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ตามลำพังสูงถึงร้อยละ 12.52 สะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและภาวะพึ่งพิง

โครงการบริการวิชาการเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุด้วยเกมกระดานดิจิทัล ได้นำผลผลิตจากงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาบอร์ดเกมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุ” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุน ววน.) ประเภท Fundamental Fund ประจำปีงบประมาณ 2567 มาประยุกต์ใช้ในเชิงบริการวิชาการ โดยนำแอปพลิเคชันเกมกระดานดิจิทัลไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี เพื่อขยายผลองค์ความรู้จากงานวิจัยสู่การใช้จริงในชุมชน สะท้อนบทบาทของมหาวิทยาลัยในฐานะแหล่งผลิตองค์ความรู้และกลไกขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ลดภาระภาครัฐ และเสริมสร้างภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัยในฐานะหน่วยสนับสนุนการพัฒนาท้องถิ่นและภูมิภาค

โครงการฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 (Good Health and Well-being) ซึ่งมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย โครงการได้นำเสนอแอปพลิเคชันเกมกระดานที่ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในมิติของการคิดเชิงเหตุผล (Deductive Reasoning) ความจำ (Memory) และความใส่ใจจดจ่อ (Focused Attention) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม จากงานวิจัยของ Zhang & Kaufman (2015) พบว่า เกมดิจิทัลส่งผลเชิงบวกต่อสมรรถภาพการรู้คิด เช่นเดียวกับ

Kaufman et al. (2016) ที่พบว่า เกมช่วยลดความเครียด เพิ่มความมั่นใจ และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ โครงการยังสอดคล้องกับเป้าหมายที่ 4 (Quality Education) ซึ่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยผู้สูงอายุในโครงการจะได้รับการสนับสนุนให้ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อพัฒนาตนเองผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการที่ออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทและความสามารถ ตอบสนองแนวคิด lifelong learning ได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่มักถูกมองว่าอยู่ห่างไกลจากเทคโนโลยี ผลการศึกษาของ Kang et al. (2023) ชี้ให้เห็นว่าการเพิ่มพูนทักษะดิจิทัลในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระและการมีส่วนร่วมในสังคม ในอีกด้านหนึ่ง โครงการยังสอดคล้องกับเป้าหมายที่ 10 (Reduced Inequalities) โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเทคโนโลยีและองค์ความรู้ที่มักถูกจำกัดด้วยข้อจำกัดทางกายภาพหรือโอกาสทางสังคม ตลอดจนเสริมสร้างความร่วมมือกับภาคีในพื้นที่ตามเป้าหมายที่ 17 (Partnerships for the Goals) ผ่านกิจกรรมเชิงบูรณาการร่วมกับชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และภาคประชาสังคม เพื่อสร้างความยั่งยืนในการส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุในระยะยาว ขณะเดียวกัน การดำเนินโครงการยังสอดคล้องกับแนวทางของ UI Green Metric World University Rankings โดยให้ความสำคัญกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ลดการใช้กระดาษและทรัพยากรสิ้นเปลือง และส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนผ่านแอปพลิเคชันเกมกระดานในรูปแบบดิจิทัล ซึ่งสะท้อนแนวคิดมหาวิทยาลัยสีเขียวและสังคมฐานความรู้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านความจำ ความใส่ใจ และการคิดเชิงเหตุผล ผ่านกิจกรรมเกมดิจิทัล

๒. เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ดิจิทัลของผู้สูงอายุ ให้สามารถใช้แอปพลิเคชันบนมือถือได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย

๓. เพื่อเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกร่วมในชุมชน ผ่านกิจกรรมกลุ่มและการเล่นร่วมกัน

๔. เพื่อส่งเสริมบทบาทและภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย ในฐานะสถาบันที่สนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุ
ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : จำนวน 60 คน
พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

สำนักทะเบียนและวัดผลได้กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง โครงการบริการวิชาการเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุด้วยเกมกระดานดิจิทัล: กรณีจังหวัดนนทบุรี ในวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๘ รูปแบบเผชิญหน้า ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

ผลการดำเนินงาน

๑. ความพึงพอใจต่อการบริการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๒. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คิดเป็นร้อยละ ๘๘

ประโยชน์ที่ได้รับ

โครงการบริการวิชาการเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพการรู้คิดของผู้สูงอายุด้วยเกมกระดานดิจิทัล: กรณีจังหวัดนนทบุรี ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างครอบคลุมทั้งในระดับบุคคล และชุมชน โดยในระดับบุคคล ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางการรู้คิดในด้านต่าง ๆ เช่น ความจำ ความใส่ใจ และการคิดเชิงเหตุผล ผ่านกิจกรรมเกมดิจิทัลที่ออกแบบให้เหมาะสมกับวัยและศักยภาพของแต่ละคน ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ชะลอความเสื่อมทางสติปัญญา และลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยังส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น เกิดความภาคภูมิใจ และมีความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ อีกทั้งยังช่วยลดความเครียดและความโดดเดี่ยวทางสังคม เนื่องจากกิจกรรมการเล่นเกมส่งเสริมให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร และการทำงานร่วมกันในกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นเวทีให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและความผูกพันในชุมชน

ในระดับชุมชน โครงการเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยงานท้องถิ่น และภาคประชาชน ซึ่งช่วยสร้างความร่วมมือและเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชนผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี อีกทั้งยังส่งเสริมให้ชุมชนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาวะทางปัญญาของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โครงการได้สะท้อนบทบาทของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชในฐานะสถาบันที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในกิจกรรมยังเป็นการลดการใช้ทรัพยากรสิ้นเปลือง สนับสนุนแนวคิดมหาวิทยาลัยสีเขียว และเป็นแบบอย่างของการพัฒนานวัตกรรมเพื่อสังคมที่ตอบโจทย์สังคมสูงวัยในอนาคตอย่างแท้จริง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ