

การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยใช้เกมกระดาน

Promoting Learning for the Elderly Using Board Games

ชนันภรณ์ อารีกุล¹ วิกรม จันทระจิต² และณัฐพล คุปต์ธนโรจน์³

Chananporn Areekul, Wikrom Chuntarajit and Nattapon Kuptanaroaj

Received: April 02, 2024

Revised: June 14, 2024

Accepted: June 23, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยใช้เกมกระดาน พบว่า การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวคิดที่สำคัญสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เนื่องจากประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด กล่าวคือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยใช้เกมกระดานเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ต้องคำนึงถึงลักษณะของผู้สูงอายุ พัฒนาการของผู้สูงอายุ แนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุทั้งศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ และพหุวิทยา เกมกระดานเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญของการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เกมกระดานเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญของรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพราะไม่เพียงแต่มุ่งเน้นความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง สนุกสนาน คลายความเครียด และช่วยสร้างสังคม เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งคนวัยเดียวกันและ/หรือบุตรหลานต่างวัย ถือเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: การส่งเสริมการเรียนรู้, การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ, เกมกระดาน

¹ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; Srinakharinwirot University

² มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต; Phuket Rajabhat University

³ มหาวิทยาลัยรังสิต; Rangsit University

Abstract

This academic article aims to study the promotion of learning for the elderly using board games. It was found that learning for the elderly is a very important concept for Thai society today. Because Thailand is a super-aging society, meaning that more than 20 percent of the population is aged 60 and over. Promoting learning for the elderly using board games is a learning management that must take into account the characteristics of the elderly, the development of the elderly, the concept of learning for the elderly in both science and art in teaching adults, and Gerontology. Board games are an important learning medium for learning using games as a base because they not only focus on fun, but also provide benefits to the elderly in terms of body, mind, and society. They help slow down the degeneration of brain cells, provide fun, relieve stress, and help create society and interact with others, both people of the same age and/or children of different ages. This is considered a good way to learn together among generations.

Keywords: Promotion of Learning, Learning for the Elderly, Board Games

บทนำ

ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13,064,929 คน จากประชากรทั้งหมดประมาณ 66,052,615 คน คิดเป็นร้อยละ 20.08 (กรมการปกครอง, 2566) ทั้งนี้พิจารณาโดยใช้แนวคิดขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งกำหนดสังคมสูงวัยจากสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามลำดับดังนี้ 1) สังคมสูงวัย (Aged Society) คือ ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งหมด 2) สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือ ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 14 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และ 3) สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือ ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) และหากพิจารณาสภาพปัจจุบันของสังคมไทยตามแนวคิดข้างต้นแล้ว แสดงว่าปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดแล้ว

สังคมที่มีประชากรผู้สูงอายุจำนวนมากย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมในทั้งด้านความสมดุลของโครงสร้างประชากรที่คนวัยทำงานต้องดูแลผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น ด้านเศรษฐกิจเพราะขาดแคลนแรงงานที่จำเป็นในอุตสาหกรรมต่าง ๆ และด้านการสร้างเสริมสุขภาพและสวัสดิการสังคมซึ่งต้องจัดสรรงบประมาณของประเทศมาใช้ในการรักษาพยาบาลดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมยุคดิจิทัลที่การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนมากยิ่งขึ้น ยิ่งสะท้อนถึงความจำเป็นที่ชุมชนสังคมและประเทศชาติต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีหลักประกันรายได้ที่มั่นคง มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัว ดำเนินชีวิตและเท่าทันต่อโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ให้ได้

ประเทศไทยมีนโยบาย กฎหมาย และแผนที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุครอบคลุมทุกระดับและทุกมิติ อาทิ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 และปฏิญญาผู้สูงอายุไทย นอกจากนี้ ไม่เพียงการดำเนินการตามนโยบาย กฎหมาย และแผนของประเทศเราเองเท่านั้น แต่ประเทศไทยยังดำเนินการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามหลักการสากลขององค์การสหประชาชาติอีกด้วย ซึ่งสาระสำคัญของหลักการ นโยบาย กฎหมาย และแผนดังกล่าวเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุคือ การให้ความสำคัญกับสิทธิ ความเสมอภาค และความเท่าเทียมกัน ในการได้รับโอกาสของการเข้าถึงการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2561)

การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติให้ความหมายของ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป การเรียนรู้สำหรับคนในวัยนี้จะหมายถึง กระบวนการในการพัฒนาความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเรียนรู้จากการพบกลุ่ม การเรียนรู้จากชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนจัดขึ้น การเรียนรู้

จากการศึกษาดูงานหรือท่องเที่ยว และการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุ สื่อโทรทัศน์ และสื่ออินเทอร์เน็ต เป็นต้น ทั้งนี้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องศึกษาสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ลักษณะของผู้สูงอายุ พัฒนาการของผู้สูงอายุ แนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและหลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้และเพื่อให้การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

ลักษณะของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุอาจมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามเพศ ครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อม เช่น เราอาจเคยได้ยินมาบ้างว่าผู้หญิงอาจดูแก่เร็วกว่าผู้ชาย หรือผู้สูงอายุในเขตเมืองอาจดูอ่อนเยาว์กว่าในต่างจังหวัดที่มักอยู่ติดบ้าน อย่างไรก็ตาม ลักษณะผู้สูงอายุนั้นสามารถพิจารณาได้จากเกณฑ์อายุตามปีปฏิทินและลักษณะภายนอก เช่น หน้าตา ผิวหนัง ผม พฤติกรรมที่แสดงออกและลักษณะที่ต้องการพึ่งพาผู้อื่น นอกจากนี้ยังรวมถึงลักษณะของการเป็นผู้มีสิทธิในสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ เช่น การได้ลดหย่อนค่าโดยสารสาธารณะ การได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การได้รับเงินบำนาญบำนาญ เป็นต้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

พัฒนาการของผู้สูงอายุ วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ พัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมีรายละเอียด (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2561; อาชัญญา รัตนอุบล, 2559) ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ร่างกายผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทุกระบบในลักษณะเสื่อมถอย เช่น ผิวหนังจะแห้ง บางลง เหี่ยวยุบ และหลุดลอกได้ง่ายเพราะไขมันใต้ผิวหนังลดลง ริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย ผมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวมากขึ้นหรือที่เรียกว่าผมหงอก เพราะรากผมไม่สามารถสร้างเม็ดสีใหม่ได้ และผมจะบางลง หลุดร่วงได้ง่ายมากขึ้น ฟันหลุดหรือหักง่ายทำให้บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ลื่นหรือการรับรสชาติอาหารลดลง สายตาหรือประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลากลางคืนหรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หูหรือประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการหูตึง กระดูกและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงลดลง หลังค่อม กระดูกเปราะ หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวน้อยลง ระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง อาจทำให้เกิดโรคเบาหวาน อ้วนง่าย ต่อมน้ำไทรอยด์ทำงานแปรปรวน ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์หย่อนสมรรถภาพลง

2. ด้านอารมณ์ เมื่อผู้สูงอายุเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ การเกษียณอายุจากการทำงาน การสูญเสียบทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และความรู้สึกกดดัน นอกจากนี้หากผู้สูงอายุเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่สมรส บุตร และหลาน ผู้สูงอายุจะเกิดความโศกเศร้าซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายหรือพฤติกรรมได้ ผู้สูงอายุบางรายอาจมีอารมณ์เหงา ว่าเหว่ รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง เนื่องจากต้องพึ่งพาบุตรหลานในเรื่องการประกอบกิจวัตรประจำวัน ค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาล รู้สึกเป็นภาระของคนอื่นและมักแสดงอาการหงุดหงิดหรือน้อยใจต่อบุตรหลาน

3. ด้านสังคม ผู้สูงอายุบางรายมีบุคลิกสุขุม รอบคอบ ฉลาด ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้แก่บุตรหลานและคนรุ่นหลัง สามารถเข้าสังคมได้ดี ในทางตรงข้าม ผู้สูงอายุบางรายที่ล้มเหลว ไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพที่เปลี่ยนไป จะรู้สึกคับข้องใจหรือท้อแท้ในชีวิต อาจมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม อย่างไรก็ตาม การเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอก และได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง เช่น การเกษียณอายุทำงาน ผู้สูงอายุจึงควรวางแผนในการเข้าร่วมกิจกรรมพบปะสังสรรค์ภายนอก เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้ยังสามารถอยู่ในสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข

4. ด้านสติปัญญา เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สมองจะมีน้ำหนักลดลงและมีประสิทธิภาพที่เสื่อมถอยลง เลือดมาเลี้ยงสมองได้น้อย เซลล์ประสาทตายเพิ่มขึ้นและจำนวนเซลล์ลดลงตามอายุ ทำให้สมองเสื่อมหรือถูกทำลายไป และส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะสมองเสื่อมและความจำถดถอยลง

จากลักษณะและพัฒนาการของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของผู้สูงอายุ ที่ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องคำนึงถึงเป็นสำคัญ เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับลักษณะและธรรมชาติของผู้สูงอายุ เพื่อให้การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและผู้สูงอายุเกิดผลลัพธ์การเรียนรู้อย่างแท้จริง

แนวทางการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ มีความชำนาญ มีทักษะความสามารถเฉพาะตัว ซึ่งผ่านการพัฒนามายาวนาน และภูมิปัญญาดังกล่าวจะสามารถนำมาใช้ถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังเพื่อเป็นประโยชน์แก่สังคมต่อไปได้ การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจึงต่างจากบุคคลวัยอื่นและควรนำแนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มาใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ แนวทางการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่น่าสนใจ อาทิ

1. ศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) ซึ่ง Knowles, M. (1984) ได้เสนอหลักการ 4 ประการ ได้แก่ 1) ผู้ใหญ่จำเป็นต้องมีส่วนร่วมในการวางแผนและประเมินผลการเรียนรู้ 2) ประสบการณ์เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ 3) ผู้ใหญ่มีความสนใจเรียนรู้เนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องและส่งผลต่องานหรือชีวิตในทันที และ 4) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่นำมาซึ่งปัญหาที่มากกว่าเนื้อหา หลักการดังกล่าวข้างต้นสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดสภาพการเรียนรู้ และออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและคงทนได้ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2551)

2. พญาวทยา (Gerontology) เป็นแนวคิดที่ศึกษาปรากฏการณ์ของความชราทั้งด้านชีววิทยา จิตวิทยาและสังคมของผู้สูงอายุ เป็นการนำวิทยาการทางการแพทย์และทางสังคมมาผสมผสานและประยุกต์ใช้กับหลักการและวิธีการสอนผู้ใหญ่ ผู้จัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจึงควรประสานระหว่างการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ตลอดจนให้ความสนใจกับสวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างสมดุล (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2551; Olajide, O. E. & Ayantunji, M. M., 2016)

นอกจากแนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุข้างต้น ในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องเข้าใจหลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุด้วย เพื่อผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ มีด้วยกันหลายประการ แต่หลักการที่สำคัญและสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย สามารถสรุปได้ 5 ประการ (ปิยะพงษ์ ไสยโสภณ, 2564) ได้แก่

1. หลักความเสมอภาคทางการเรียนรู้ ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวนมาก กระจายอยู่ทุกภูมิภาค และมีสถานภาพทางสังคม อาชีพ เศรษฐกิจ และข้อจำกัดทางการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นผู้จัดการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องสร้างความเสมอภาคและโอกาสทางการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุให้ทั่วถึงและเท่าเทียม

2. หลักการพัฒนาตนเองและการพึ่งพาตนเอง การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุควรเป็นไปเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเต็มตามศักยภาพตามความพร้อมของร่างกาย จิตใจ สภาพแวดล้อม และเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีคุณค่า

3. หลักการบูรณาการการเรียนรู้เข้ากับวิถีชีวิต ผู้จัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องออกแบบการเรียนรู้แบบบูรณาการสัมพันธ์กับวิถีชีวิต สภาพชุมชนและสังคมของผู้สูงอายุมากที่สุด เพื่อให้การเรียนรู้มีคุณค่า มีความหมาย (Meaningful) ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้หรือทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ได้ทันทีและสอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง

4. หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความถนัดของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ Knowles ที่ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และตามความสนใจของตน ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้ถึงความต้องการในการเรียนรู้ของตนเองและมีส่วนร่วมในการออกแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับประสบการณ์เดิมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

5. หลักการเรียนรู้ร่วมกันและการมีส่วนร่วมของชุมชน ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของชุมชนและสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ร่วมกันและให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ ถือเป็นการสร้างกัลยาณมิตร ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความเอื้ออาทร และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เพียงเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเป็นการร่วมกันพัฒนาชุมชนให้เป็นสังคมที่มีคุณภาพอีกด้วย

กล่าวโดยสรุป สังคมไทยเป็นสังคมที่เคารพนับถือบรรพบุรุษ พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ และผู้อาวุโส เพราะถือเป็นศูนย์รวมของครอบครัว เป็นที่พึ่งทางใจแก่บุตรหลาน และเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าต่อสังคม นอกจากนี้ที่ผู้จัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงลักษณะของผู้สูงอายุ พัฒนาการของผู้สูงอายุ แนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและหลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังควรเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจ เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัยของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

เกมกระดานและการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน

ปัจจุบันเกมกระดานเป็นที่นิยมนำมาใช้เพื่อความบันเทิงและ/หรือการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น เกมกระดานแต่ละเกมมีลักษณะเฉพาะและมีอุปกรณ์ที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน รัชนิวรรณ ตั้งภักดี (2565) ให้ความหมายของเกมกระดานไว้ว่าหมายถึง เกมประเภทหนึ่งที่ใช้ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ มาผนวกกับกลไกของเกม มีกฎและกติกาที่มีความซับซ้อนหลากหลายรูปแบบมาให้ผู้เล่นได้วางแผน ใช้ความสามารถในเชิงกลยุทธ์ หรืออาจใช้โชคดวงในการเล่นเกมผสมผสานร่วมด้วย มักมีรูปลักษณะที่น่าสนใจมีความสวยงามดึงดูดใจทำให้อยากลองเล่น นอกจากนี้ เจียรนัย ธนุธรรมาคุณ (2564) ยัง

กล่าวถึงเกมกระดานว่าหมายถึง เกมที่ต้องใช้ชิ้นส่วนหรือตัวหมากวางไว้บนพื้นที่เล่น เคลื่อนที่หรือหยิบออกจากพื้นที่เล่น พื้นที่เล่นเปรียบได้กับ “กระดาน” ซึ่งจะมีพื้นผิวหรือรูปภาพเฉพาะสำหรับเกมนั้น ๆ เกมกระดานอาจเป็นเกมที่ใช้ความสามารถในเชิงกลยุทธ์หรือใช้โชคหรือดวงเป็นส่วนประกอบก็ได้จากหลักฐานทางโบราณคดีพบว่า วัฒนธรรมการเล่นเกมกระดานมีมาแล้วตั้งแต่อย่างน้อยสามพันปีก่อนคริสตกาล โดยมีการเล่นเกมกระดานในอียิปต์โบราณและในอารยธรรมแถบเมโสโปเตเมีย

ปัจจุบันเกมกระดานแบ่งได้เป็น 3 ประเภท (สฤณี อาชวานันทกุล, 2559) ได้แก่ เกมครอบครัว เกมวางแผน และปาร์ตี้เกม ซึ่งมีรายละเอียดของเกมแต่ละประเภทดังนี้

1. เกมครอบครัว (Family Game) เกมที่มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน อธิบายให้คนที่ไม่เคยเล่นเข้าใจได้ภายในเวลาอันสั้น แต่ก็ไม่ยุ่งยากเกินไปจนผู้เล่นรู้สึกว่ามันท้าทาย เกมเหล่านี้ถูกออกแบบมาให้เด็กและผู้ใหญ่เล่นด้วยกันได้ เกมกระดานแนวครอบครัวจึงมีสีสันสวยงาม เน้นให้ผู้เล่นต้องพูดคุย ถกเถียง หรือหาโอกาสแกล้งกันค่อนข้างมากระหว่างเล่น เนื้อเรื่องไม่เกี่ยวกับความรุนแรงหรือประเด็นที่หนัก สามารถเล่นได้ภายในเวลา 15-60 นาที เกมครอบครัวจึงเป็นเกมที่มีได้รับความนิยมที่สุด ชักชวนให้ผู้ที่ไม่เคยเล่นเกมกระดานมาลองเล่นได้ง่ายที่สุด ยิ่งลองเล่นยิ่งก็ติดใจ เกมครอบครัวจึงเป็นเหมือนจุดเด่นที่ทำให้เกมกระดานสมัยใหม่เป็นที่นิยมในวงกว้างมากขึ้นทั่วโลก

2. เกมวางแผน (Strategy Game) เกมที่ต้องใช้ทักษะในการวางแผนมากกว่าเกมครอบครัว เหมาะสำหรับผู้ที่อยากเล่นเกมที่ท้าทายขึ้น เกมวางแผนอาจมีการเสี่ยงโชคเป็นส่วนประกอบบ้าง ใช้เวลาเล่นประมาณ 60-120 นาที หรือบางเกมอาจยาวถึง 180 นาที หรือมากกว่าก็ได้ เกมวางแผนเป็นเกมกระดานที่เก่าแก่ที่สุด แรกเริ่มถูกใช้เพื่อจำลองสถานการณ์สงครามก่อนรบจริงสำหรับเหล่านายทหาร รายละเอียดบนกระดานจึงต้องสมจริงที่สุด ครอบคลุมการตัดสินใจต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ของฝ่ายศัตรู หลังจากนั้นเกมวางแผนก็แพร่หลายออกไป ใครที่อยากเล่นเกมวางแผนต้องใช้เวลากับความอดทนอย่างมาก เพราะมีตัวเล่นมากมาย กฎกติกาค่อนข้างซับซ้อน ระหว่างเล่นต้องคอยคิดคำนวณตัวแปรต่าง ๆ ตลอดเวลา เพื่อประเมินว่ามีใครเข้าเงื่อนไขชนะหรือยัง นักออกแบบเกมกระดานสมัยใหม่ ตอบสนองความต้องการของผู้เล่นด้วยการยกระดับเกมวางแผนให้มีตัวเล่นและกระดานที่สวยงาม มีเรื่องราวที่ไม่เน้นความรุนแรง และที่สำคัญคือ กฎกติกาไม่ซับซ้อนมากนัก ใช้เวลาศึกษาไม่นาน ปัจจุบันเกมวางแผนแข่งกันที่ความเรียบง่ายของกติกา ความท้าทายที่ต้องขบคิดระหว่างเล่นและความซับซ้อนของผลลัพธ์ ยิ่งกติกาของเกมเรียบง่าย แต่ตัว

เกมมีความท้าทายให้ผลลัพธ์ที่สลับซับซ้อน ผู้เล่นก็จะยิ่งรู้สึกว่าการเล่นเกมสนุกและไม่ซ้ำซาก เล่นซ้ำก็รอบก็ไม่เบื่อ

3. ปาร์ตี้เกม (Party Game) ถูกออกแบบมาสำหรับเล่นเป็นหมู่คณะ ปกติหมายถึง 8-20 คน หรือมากกว่า ปาร์ตี้เกมที่สนุกคือเกมที่อธิบายให้ทุกคนเข้าใจได้ภายในเวลาอันสั้น มีอุปกรณ์ไม่มาก เกมประเภทนี้อาจมีตัวเกี่ยวข้องกับตัวเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่ต้องใช้มนุษยสัมพันธ์และปฏิภาณไหวพริบ เช่น หากเป็นเกมที่ต้องจับตัวสายลับที่แฝงตัวมา เราก็ต้องคอยสังเกต น้ำเสียง สีหน้า แววตาท่าทางของเพื่อนว่าส่อพิรุณไหม น่าจะเป็นสายลับที่แฝงตัวมาตามเนื้อเรื่องของเกมหรือเปล่า ความสนุกของปาร์ตี้เกมจึงคล้ายกับความสนุกของงานเลี้ยงสังสรรค์

ตัวอย่างของเกมกระดานที่ดุลยวิทย์ พงษ์เทพิน (2565) นำเอามาให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ทดลองเล่นมีทั้งรูปแบบของเกมปาร์ตี้และเกมกลยุทธ์ที่สร้างความสนุกสนานได้เป็นอย่างมาก ได้แก่

1. Spot It เป็นปาร์ตี้เกมที่ช่วยเปิดประสาทการรับรู้ และช่วยในเรื่องของการฝึกสมาธิ สายตา ความเร็ว ว่องไว ไหวพริบ ปฏิภาณ เพื่อกระตุ้นให้สมองตื่นตัว ให้สมองได้เริ่มการทำงาน สร้างการเรียนรู้ และความสนุกสนาน ด้วยการใช้การ์ดเกมวงกลมที่มีรูปภาพ โดยมีกติกาที่ไม่ยากจนเกินไป แต่เน้นประโยชน์หลักก็คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องของกฎและกติกาในการเล่น

2. Davinci Code เป็นเกมถอดรหัสตัวเลขที่ต้องใช้ความคิด วางแผน วิเคราะห์ และวางกลยุทธ์ในการเล่น โดยเริ่มจากการจดจำกติกาที่ค่อนข้างเยอะ ใช้สมาธิมากขึ้นเวลาเล่น เพื่อที่จะจดจำตัวเลขของทีมนั้นให้ได้ เป็นเกมที่เหมาะกับผู้เล่นสูงอายุที่มีเวลาค่อนข้างเยอะและไม่ค่อยได้ใช้สมองมากนัก เพื่อเน้นในการฝึกทักษะการใช้สมองเพิ่มขึ้น ถือเป็นการกระตุ้นสมองและป้องกันอาการสมองเสื่อมได้

3. Dixit เป็นเกมประเภทใบ้คำที่ต้องใช้ทั้งสมองซีกขวาและซีกซ้ายพร้อม ๆ กัน เป้าหมายของเกมคือการให้ผู้เล่นใช้สมองในเรื่องของการสื่อสาร ใช้ความคิด จินตนาการ และการแสดงออกเป็นหลัก มีกติกาในการเล่นที่ค่อนข้างซับซ้อน และมีการคิดคำนวณคะแนนที่ค่อนข้างยากมากกว่า 2 เกมแรก ซึ่งจุดที่สำคัญของเกมก็คือการใช้จินตนาการ

กิจกรรมเกมกระดานที่นำไปใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุของคณะผู้เขียน สอดคล้องกับกิจกรรมของดุลยวิทย์ พงษ์เทพิน (2565) เพราะเกมที่สูงอายุสามารถเล่นได้ดี สนุกสนาน และกติกาไม่ยากเกินไปคือ เกมปาร์ตี้ เช่น เกม Spot It เกม Halli Galli หรือเกมกระดานสำหรับเด็ก เช่น เกม Get Packing เกม Zicke Zacke เกม Sleepy Castle เกม Ticket to Ride: First Journey เกม My First Carcassone หรือเกมครอบครัว หรือเกมวางแผนง่าย ๆ เช่น เกม Dixit เกม Sushi Go เกม Croak เป็นต้น

เกมกระดานเพื่อการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning) เกมกระดานเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญของการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน โดยนำองค์ความรู้หรือข้อมูลที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ นำมาเป็นเนื้อหาหรือเนื้อเรื่องของเกม รูปแบบการเรียนรู้มักจำลองสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนหรือผู้เล่น ซึ่งต่อไปนี้จะใช้คำว่า “ผู้เรียน” ได้มีส่วนร่วมโดยได้อาศัยประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นขณะเล่น เกิดการเรียนรู้จากการลงมือเล่น มีการแข่งขัน และการสื่อสารกันขณะเล่น และมีการสรุปด้วยผลการเล่นหรือคะแนนในการเล่นที่ทำให้ประเมินผลการเรียนรู้ได้ในระดับหนึ่ง สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุในการเรียนรู้ได้ นอกจากนี้การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานยังเป็นที่สนใจต่อผู้เรียนเพราะสามารถสร้างความมีส่วนร่วม (engagement) ได้ อีกทั้งเกมยังมีความสุข ทำให้ผู้เรียนเพลิดเพลิน เน้นการลงมือทำ (Learning by Doing) ทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่จะเล่นให้จบเกม เกมกระดานออกแบบมาให้ผู้เรียนมีการติดต่อสัมพันธ์กัน ทำให้ผู้เรียนมีการสื่อสารระหว่างกัน การทำงานกันเป็นทีม และการให้ผลสะท้อนกลับ (feedback) ซึ่งทำให้ผู้เรียนรู้ว่าเรื่องใดทำถูกต้อง เรื่องใดต้องปรับปรุง นอกจากนี้เกมกระดานยังออกแบบมาให้มีความขัดแย้ง การแข่งขันและความท้าทายที่ทำให้ผู้เรียนอยู่หนึ่งเฉยไม่ได้ ต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา (สกุล สุขศิริ, 2550) กล่าวโดยสรุปได้ว่า เกมกระดานเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญของการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน การเรียนรู้รูปแบบนี้ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานและเกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ทันทีที่เล่นเกม ขณะเล่นเกมและ/หรือทันทีที่จบเกม การเรียนรู้ที่เรียนผ่านการลงมือดังกล่าว ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตได้อย่างแท้จริง

ประโยชน์ของเกมกระดานเพื่อการเรียนรู้ การเล่นเกมกระดานไม่ได้เป็นไปเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังช่วยตอบโจทย์สำคัญของการเรียนรู้ 3 มิติด้วย ได้แก่

1. ความรู้ (Knowledge) ผู้เล่นได้เรียนรู้ตามที่คาดหวังไว้ เช่น เกม Sim Democracy เมืองประชาธิปไตย ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยมูลนิธิฟรีดริชเนามัน ผู้เรียนสวมบทบาทพลเมืองและรัฐบาลบนบอร์ดเกมจำลองประชาธิปไตย ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการทรัพยากร เพื่อให้พลเมืองทุกฝ่ายได้รับความพึงพอใจ จำลองสังคมที่พลเมืองมีส่วนร่วมในการเลือกและแสดงความคิดเห็นได้

2. เจตคติ (Attitude) ผู้เรียนมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องที่เรียนรู้ผ่านเกมนั้น เช่น เกม Peace So Cracy ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสำนักสันติวิธีและธรรมาภิบาล สถาบันพระปกเกล้า และ มูลนิธิฟรีดริช เนามัน เกมทำให้ผู้เล่นเห็นว่าความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของประชาธิปไตย เป็น

กระบวนการพูดคุยของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อค้นหาความต้องการที่แท้จริง จะสามารถนำไปสู่การเสนอทางออกของความขัดแย้งได้

3. ความสามารถ (Practices) ผู้เล่นจะมีโอกาสได้ฝึกฝนทักษะ ความเข้าใจ ความชำนาญในการปฏิบัติการในประเด็นที่กำลังเรียนรู้ เช่น เกม Halli Galli แม้จะเป็นปาร์ตี้เกม แต่เมื่อนำมาใช้เพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้ ก็ทำให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนทักษะการบวกเลขไปด้วยได้

นอกจากที่เกมกระดานจะมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้โดยตรงแล้ว งานวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมเกมกระดานบริหารสมองต่อการรู้คิดในผู้สูงอายุ” ที่ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุยังสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมการเล่นเกมกระดานสามารถกระตุ้นการรู้คิดผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่ทำงานเชื่อมโยงรวมกับการคิดและจิตวิญญาณ การกระตุ้นให้เกิดความสนใจ ใส่ใจ การคิด ตัดสินใจ ทบทวนความจำ และมิติสัมพันธ์ ตามโปรแกรมบริหารสมอง ส่งผลให้สมองมีการเจริญเติบโต เกมกระดานจึงเป็นกิจกรรมที่นิยมนำมาใช้ในการบริหารสมองผู้สูงวัยเพื่อชะลอความเสื่อมของสมอง ไม่ว่าจะเป็นเกมกระดานยุคเก่าที่ผู้สูงวัยคุ้นเคยอย่างหมากล้อม หมากรุก เกมเศรษฐี หรือเกมกระดานยุคใหม่หลายเกมก็ให้ผลลัพธ์ที่ดีไม่แพ้กัน (ไทยรัฐออนไลน์, 2566)

ความพิเศษของเกมกระดานคือ มีความแตกต่างจากเกมดิจิทัลหรือเกมจากหน้าจอมือถือ เพราะต้องเล่นผ่านอุปกรณ์ที่หยิบจับได้ ทั้งตัวหมาก โทเคน หรือแผ่นไพล์ต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องใช้สายตาเพ่งหน้าจอ จึงถูกใจผู้สูงอายุที่เติบโตมาในยุคอนาล็อก นักวิชาการและนักวิจัยได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการเล่นเกมกระดาน กรมกิจการผู้สูงอายุ (2565) นำเสนอประโยชน์ของเกมกระดานที่มีต่อผู้สูงอายุไว้ 4 ประการ ได้แก่

1. ลดความเครียด การเล่นเกมทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ส่งผลให้มีภูมิต้านทานที่แข็งแรงมากยิ่งขึ้น บางเกมช่วยให้เกิดสมาธิและความสงบ

2. ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในการเล่นเกมกระดาน ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องโต้ตอบกัน ซึ่งบางครั้งนำไปสู่บทสนทนาที่มีความหมายได้

3. ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง การเล่นเกมกระดานที่มีตัวเลข ตัวอักษร รูปทรงหรือคำศัพท์ สามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เสริมสร้างทักษะทางปัญญาและสร้างความท้าทายด้วย

4. เพิ่มความกระฉับกระเฉง เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมการทำงานระหว่างร่างกายและประสาทให้ประสานกัน อีกทั้งยังสนุกสนานและผ่อนคลายอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นเกมกระดานซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่เล่นเกมที่ไม่ใช่ดิจิทัลเป็นประจำมีความจำที่ดีกว่าคนที่เล่นเกมแบบดิจิทัล ซึ่งงานวิจัยของ Drew

Altschul จาก School of Philosophy, Psychology and Language Sciences แห่งมหาวิทยาลัยเอดินบะระ ได้สนับสนุนอีกว่า เกมกระดานช่วยลดความเสี่ยงทางปัญญา ผู้สูงอายุที่เล่นเกมกระดานจะมีสมาธิ ความจำ สถิติปัญญาดีขึ้นหลังจากเล่นเกมกระดานเป็นประจำ (University of Edinburgh, 2019) กล่าวโดยสรุปคือ บุคคล หน่วยงาน องค์กรที่มีหน้าที่หรือพันธกิจในการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเกมกระดาน ซึ่งสามารถสรุปได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม (Young Happy, 2556; ดุลยวิทย์ พงษ์เทพิน, 2565)

1. ด้านร่างกาย การเล่นเกมกระดานผู้เล่นต้องอาศัยมือในการหยิบจับ ต้องคำนวณหรือจดจำกฎกติกาต่าง ๆ ด้วยตัวเอง วางแผนการเล่น รวมถึงการคิดคะแนนหรือหาผู้ชนะก็ต้องอาศัยผู้เล่นช่วยกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้สมองในการคิด การวางแผน การจดจำ และการคิดคะแนนอยู่ตลอดเวลา แตกต่างจากเกมดิจิทัลที่คำนวณทุกอย่างให้แล้วนั่นเอง สมองเป็นอวัยวะที่ยังใช้ ยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุ ถ้าหากมีการบริหารสมองด้วยการเล่นเกมกระดานเพื่อฝึกทักษะในการคิดที่หลากหลายรูปแบบ ก็จะสามารถช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์สมอง และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้

2. ด้านจิตใจ เป็นที่ทราบกันดีว่า ประโยชน์แรกสุดของการเล่นเกมก็คือ ความสนุกสนาน ด้วยรูปแบบของเกมกระดานแต่ละเกมที่ออกแบบมาให้มีการแข่งขันกันระหว่างผู้เล่นหรือการแข่งขันทำคะแนนเพื่อหาผู้ชนะ รวมไปถึงขั้นตอนการเล่นต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่สร้างความสนุกสนานขณะเล่น และคลายความเครียดของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี

3. ด้านสังคม การเล่นเกมกระดานจำเป็นต้องมีผู้เล่นคนอื่นด้วยเสมอ แม้ว่าเกมกระดานยุคใหม่จะสามารถเล่นคนเดียวได้ แต่การได้เล่นกับผู้อื่นย่อมสนุกกว่าแน่นอน เพราะระหว่างการเล่นต้องอาศัยการพูดคุยกันและปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอด ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกันหรือลูกหลานที่นิยมเกมกระดานยุคใหม่ เป็นการช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี

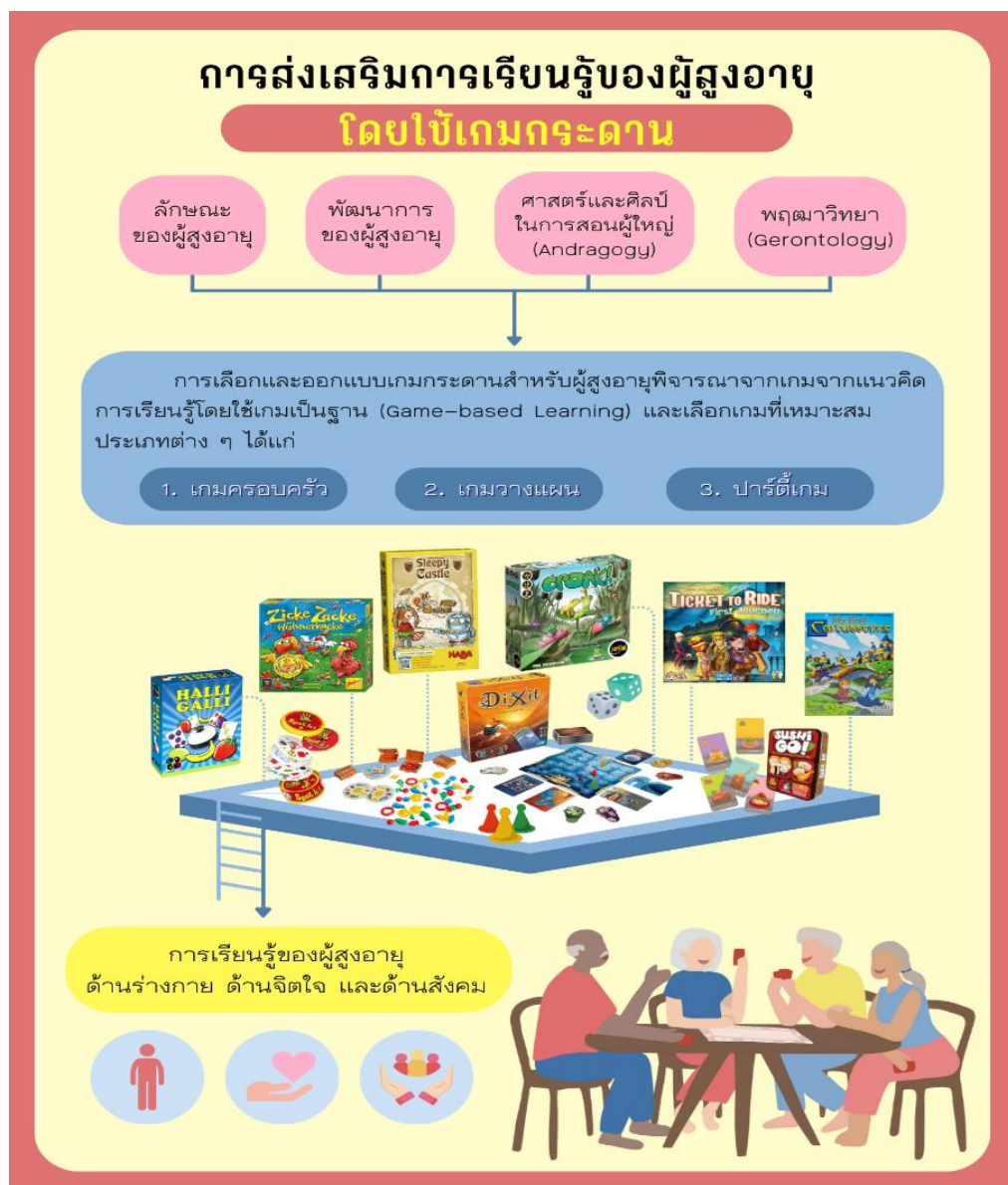
สรุปผล

ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ผู้จัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงลักษณะของผู้สูงอายุ พัฒนาการของผู้สูงอายุ แนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ หลักการจัดการ

เรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ และเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัยของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง เกมกระดานเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญของรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพราะไม่เพียงแต่มุ่งเน้นความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังคงก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานและคลายความเครียดขณะเล่นได้เป็นอย่างดี และสิ่งสำคัญที่สุดคือ เกมกระดานจะช่วยสร้างสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะได้เล่นเกมร่วมกับผู้อื่น เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งคนวัยเดียวกันและ/หรือลูกหลานต่างวัย ถือเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัย (Intergenerational Learning) ได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้ใหม่

การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยใช้เกมกระดานเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้เพื่อความสุข ในมิติของความสุขสนุกสนาน (Enjoy Happiness) ที่ไม่มุ่งเน้นความสนุกสนานเท่านั้น จึงต้องคำนึงถึงลักษณะของผู้สูงอายุ พัฒนาการของผู้สูงอายุ และต้องใช้แนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุทั้งศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) และพหุฒาวิทยา (Gerontology) ในการเลือกหรือออกแบบเกมกระดานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล เกมกระดานจึงเป็นสื่อการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยใช้เกมกระดาน

เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง. (2566). สถิติผู้สูงอายุ. เข้าถึงได้จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2449>

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี ประจำปี พ.ศ. 2561-2580. กรุงเทพฯ : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). การดูแลผู้สูงอายุ. เข้าถึงได้จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/741>
- คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด.
- เจียรนัย ธนธรรมาคณ. (2564). การออกแบบเรขศิลป์เพื่อบอร์ดเกมที่สอดแทรกความรู้สำหรับเจนเอเรชั่นวาย. (สารนิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนุมัติศิลป์). คณะศิลปกรรมศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภวิทย์ พงษ์เทพิน. (2565). เพิ่มประสิทธิภาพให้สมอง ประลองยุทธ์ความสนุก แบบไม่ต้องกลัวอัลไซเมอร์ ด้วยบอร์ดเกมผู้สูงวัย. เข้าถึงได้จาก <https://www.allrightcorporation.com/post/manage-your-blog-from-your-live-site>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2566). เกมกระดานกับผู้สูงอายุ ชะลอความเสี่ยงของสมองจากโรคอัลไซเมอร์. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2708577>
- ปิยะพงษ์ ไสยโสณ. (2564). ทฤษฎีและหลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัชนิวรรณ ตั้งภักดี. (2565). การพัฒนารูปแบบการสร้างบอร์ดเกมเพื่อการศึกษาในประเทศไทย. วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ, 15(2), 117-132.
- สกุล สุขศิริ. (2550). ผลสัมฤทธิ์ของสื่อการเรียนรู้แบบ *Game-based Learning*. (สารนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลและองค์การ). คณะพัฒนาศาสตร์พยาบาล : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สฤณี อาชวานันทกุล. (2559). จักรวาลกระดานเดียว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แหลมทอง.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). รายงานการวิจัยเปรียบเทียบเพื่อพัฒนานโยบาย เรื่อง การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2551). คัมภีร์ กศน. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็น.เอ.รัตนะเทรตตั้ง.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2559). การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Knowles, M. (1984). *Andragogy in action*. New Jersey : Jossey-Bass.

Olajide, O. E. & Ayantunji, M. M. (2016). Gerontology and its implications for adult education. *European Scientific Journal*, 12(13), 321-328.

University of Edinburgh. (2019). *Playing board games may help protect thinking skills in old age*. *ScienceDaily*. Retrieved from www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191126140413.htm

Young Happy. (2556). บอร์ดเกมกับผู้สูงอายุ เล่นสนุก ผูกสัมพันธ์ ห่างไกลอัลไซเมอร์. เข้าถึงได้จาก <https://younghappy.com/blog/life-style/senior-boardgame-benefit>