

การพัฒนานวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม

Developing Lifelong Education Innovations for the Elderly to Enhance Emotional and Social Skills

เอกภูมิ เจียมวิทยานุกุล¹ ชนันภรณ์ อารีกุล² และลักษิกา สุตติวารีย์³

Ekapum Jiemwittayanukul, Chananporn Areekul and Laksika Suttiwaree

Received: February 24, 2025

Revised: March 31, 2025

Accepted: April 07, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ 2) พัฒนานวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม และ 3) ศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 401 คน จาก 3 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร นครราชสีมา และเชียงใหม่ และผู้สูงอายุซึ่งเป็นอาสาสมัครทดลองใช้นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม จำนวน 27 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบประเมินระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ (2) นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม และ (3) แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม ผลการวิจัย พบว่า 1) ภาพรวมผู้สูงอายุมีระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.987) 2) นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะ

¹⁻² มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; Srinakharinwirot University

³ โรงเรียนสาธิตสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม); Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration school (Elementary)

Corresponding author, e-mail: Chananporn@g.swu.ac.th, Tel. 086-5116700

ทางอารมณ์และสังคม พัฒนาออกมาในรูปแบบเกมกระดานเส้นทางสู่พีระมิดสามสุข ซึ่งแนวทางการปรับปรุง ประกอบด้วย (1) กำหนดจำนวนผู้เล่นเกมกระดานให้ชัดเจน และควรมีผู้นำประจำกลุ่มเพื่อนำเกมให้กับผู้สูงอายุ (2) เปลี่ยนสีของเกมกระดานและการ์ดให้เข้มข้น (3) ปรับกลไกการมอบเหรียญความสุข (4) ตัดภาพประกอบในบอร์ดรูปสามเหลี่ยม เพื่อป้องกันความสับสน (5) ปรับการ์ดสถานการณ์ให้ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ขึ้น และใส่ภาพประกอบลงในการ์ดความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุแสดงอารมณ์ได้ง่ายขึ้น 3) ภาพรวมผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$; S.D. = 0.101)

คำสำคัญ: การศึกษาตลอดชีวิต, นวัตกรรมการศึกษา, ทักษะทางอารมณ์และสังคม, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purposes of this research article were 1) to study the emotional and social skills level of the elderly; 2) to develop a lifelong education innovation for the elderly to enhance emotional and social skills; and 3) to study the effects of using lifelong education innovations for the elderly to enhance emotional and social skills. A mixed-methods research methodology was used. The sample consisted of 401 elderly students from the Elderly School in three provinces: Bangkok, Nakhon Ratchasima, and Chiang Mai, and 27 elderly volunteers who were trial users of the lifelong education innovation for the elderly to enhance their emotional and social skills. The research instruments included (1) an assessment of the emotional and social skills level of the elderly, (2) a lifelong education innovation for the elderly to enhance their emotional and social skills, and (3) a satisfaction assessment of the lifelong education innovation for the elderly to enhance their emotional and social skills. The research results found that 1) overall, the elderly had high levels of emotional and social skills ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.987); 2) the lifelong learning innovation for the elderly to enhance emotional and social skills was developed in the form of a board game, "The Path to the Three Happiness Pyramid." Improvements guidelines included (1) clearly defining the number of players and requiring a group leader to

lead the game for the elderly, (2) darkening the colors of the board game and cards; (3) adjusting the mechanism for awarding happiness coins; (4) cutting out the illustrations on the triangular board to prevent confusion; (5) adjusting the situation cards to have larger letters and adding illustrations to the feeling cards to help the elderly express their emotions more easily; and 3) overall, the elderly expressed the highest level of satisfaction with the lifelong learning innovation for the elderly to enhance emotional and social skills ($\bar{X}$ = 4.53; S.D. = 0.101).

Keywords: lifelong learning, educational innovation, emotional and social skills, the elderly

บทนำ

การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวคิดที่สำคัญสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เนื่องจากประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว กล่าวคือ ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 12,698,329 คน จากประชากรทั้งหมดประมาณ 66,090,475 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2566) ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยมีนโยบาย กฎหมาย และแผนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ครอบคลุมทุกระดับและทุกมิติ อาทิ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) และปฏิญญาผู้สูงอายุไทย นอกจากนี้ประเทศไทยยังดำเนินการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามหลักการสากลขององค์การสหประชาชาติอีกด้วย คือ การให้ความสำคัญกับสิทธิ ความเสมอภาค และความเท่าเทียมกัน ในการได้รับโอกาสของการเข้าถึงการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2561)

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย เช่น ระบบในร่างกายเกิดความเสื่อมถอย ด้านอารมณ์ เช่น ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และความรู้สึกกดดัน ผู้สูงอายุบางรายอาจมีอาการเหงา ว่าเหว รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง ด้านสังคม ผู้สูงอายุบางรายที่ล้มเหลวไม่ยอมรับสภาพที่เปลี่ยนไป จะรู้สึกคับข้องใจหรือท้อแท้ในชีวิต อาจมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ในสังคม และด้านสติปัญญา เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สมองจะมีน้ำหนักลดลงและมีประสิทธิภาพเสื่อมถอยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะสมองเสื่อมและความจำถดถอยลง จากลักษณะและพัฒนาการของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของผู้สูงอายุ ที่ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องคำนึงถึงเป็นสำคัญ เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับลักษณะและธรรมชาติของผู้สูงอายุ เพื่อให้การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และผู้สูงอายุเกิดผลลัพธ์การเรียนรู้อย่างแท้จริง (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561; อาชัญญา รัตนอุบล, 2559)

จากการศึกษางานวิจัย ส่วนใหญ่พบว่างานวิจัยมุ่งศึกษาความสุขของคนวัยทำงาน (กัลยาณี เสนาสุ, 2559) แต่ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่มุ่งพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ประกอบกับงานวิจัยบางชิ้นบ่งชี้ให้เห็นว่าพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุไทยยังมีปัญหา ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่รู้สึกคับข้องใจหรือท้อแท้ในชีวิต มีปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัลอย่างรวดเร็ว และได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง (นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์ และสุปาณี สนธิรัตน์, 2556; เพ็ญนภา กุลนภาตล และจุฑามาศ แหนจอ, 2558; ปันดดา ยิ้มสกุล, วิไล ตั้งจิตสมคิด และวาสนา เพิ่มพูน, 2565) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในพัฒนานวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุได้ และสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม
3. เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน โดยแบ่งเป็น 3 ระยะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ประชากร คือ ผู้สูงอายุ (Elderly) คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2561) จำนวน 12,698,329 คน (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2566) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ โดยใช้การสุ่มโดยอาศัยหลักความน่าจะเป็น (Probability Sampling) แบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) (วรรณิ แกมเกตุ, 2551) โดยคณะผู้วิจัยกำหนดการแบ่งชั้นภูมิตามขอบเขตพื้นที่จังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรกของประเทศ (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2566) และกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละจังหวัดตามสัดส่วนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งเมื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างได้ข้อมูลรวมทั้งสิ้น 401 คน ประกอบด้วย

1) กรุงเทพมหานคร มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 1,239,757 คน คิดเป็นร้อยละ 57.15 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง คิดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 228 คน และเมื่อเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างได้ข้อมูลจำนวน 229 คน

2) จังหวัดนครราชสีมา มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 525,039 คน คิดเป็นร้อยละ 24.20 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง คิดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 97 คน และเมื่อเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างได้ข้อมูลจำนวน 97 คน

3) จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 404,512 คน คิดเป็นร้อยละ 18.65 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง คิดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 75 คน และเมื่อเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างได้ข้อมูลจำนวน 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุไทยโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประเมินคุณภาพด้านเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence; IOC) ได้ค่า IOC 1.00 ในทุกรายการ หลังจากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ตามสูตรของ Cronbach's Alpha โดยได้ค่าความเที่ยง = 0.988 ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การแปลความหมายทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ

0.00 – 1.49 หมายถึง มีทักษะทางอารมณ์และสังคมระดับน้อยที่สุด

1.50 – 2.49 หมายถึง มีทักษะทางอารมณ์และสังคมระดับน้อย

2.50 – 3.49 หมายถึง มีทักษะทางอารมณ์และสังคมระดับปานกลาง

3.50 – 4.49 หมายถึง มีทักษะทางอารมณ์และสังคมระดับมาก

4.50 – 5.00 หมายถึง มีทักษะทางอารมณ์และสังคมระดับมากที่สุด

การวิจัยระยะที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม โดยสร้างเป็นเกมกระดาน (Board Game) เส้นทางสู่พิระมิตสามสุข และแนวทางการสนทนากลุ่ม ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่ม คณะผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างข้อสรุปเพื่อปรับปรุงนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การวิจัยระยะที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นอาสาสมัครทดลองใช้นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม จำนวน 27 คน ซึ่งได้มาจากการรับสมัครอาสาสมัครที่ใช้บริการ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งยินดีเข้าร่วมกระบวนการทดลองและให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) เกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม คือ เกมกระดานเส้นทางสู่พิระมิตสามสุข และแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาได้ค่า IOC 1.00 ในทุกรายการ ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม

1.00 – 1.80 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.81 – 2.60 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

2.61 – 3.40 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

3.41 – 4.20 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

4.21 – 5.00 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.987) เมื่อจำแนกรายข้อพบว่า มี 4 ข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด 14 ข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และ 2 ข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบตัว ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.633) อยู่ในระดับมากที่สุด และข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ การเห็นใจผู้อื่นที่มีความพร้อมในชีวิต ($\bar{X} = 3.01$, S.D. = 1.517) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ผลปรากฏดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาระดับทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ

ทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. ฉันรู้ตัวเสมอว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ไหน และกำลังคิดอะไรอยู่	4.45	0.859	มาก
2. ฉันเข้าใจว่าพฤติกรรมของฉันมีผลมาจากอารมณ์และความคิดในตอนนั้น	4.26	0.949	มาก
*3. ฉันรู้ตัวว่ามีจุดอ่อนทางอารมณ์และความคิดในเรื่องใด	3.30	1.450	ปานกลาง
4. ฉันมักมองโลกในแง่ดีและเชื่อมั่นในตนเองเสมอ	4.53	0.758	มากที่สุด
5. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่พบเจอได้ดี	4.45	0.780	มาก
*6. ฉันไม่จมอยู่กับความเครียด และปล่อยผ่านไปได้ง่าย	3.66	1.382	มาก
7. ฉันมีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต	4.36	0.852	มาก
8. ฉันวางแผนการดำเนินชีวิตอยู่บ่อยครั้ง	4.22	0.904	มาก
9. ฉันพยายามที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้าง	4.29	0.890	มาก
10. ฉันรู้ว่าแต่ละคนมีมุมมองการใช้ชีวิตไม่เหมือนกัน	4.49	0.807	มาก
11. ฉันเชื่อว่าทุกคนโตมาในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน	4.55	0.764	มากที่สุด
*12. ฉันเห็นใจผู้อื่นที่มีความพร้อมในชีวิต	3.01	1.517	ปานกลาง
13. ฉันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบตัว	4.62	0.633	มากที่สุด
14. ฉันเคารพในความแตกต่างของผู้อื่น	4.42	0.940	มาก
15. ฉันยอมถูกกดดันจนเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น	3.71	1.476	มาก
16. ฉันให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นและร้องขอเมื่อต้องการความช่วยเหลือ	4.23	0.951	มาก
17. ฉันมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองและเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคม	4.44	0.867	มาก

ทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปล ความหมาย
18. ฉันตระหนักถึงความปลอดภัยต่อตนเองและผู้อื่น	4.58	0.717	มากที่สุด
*19. ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ไปในแต่ละวันโดยคิดถึงผลที่ตามมา	3.55	1.412	มาก
20. ฉันสนใจความเป็นอยู่ของตนเองและผู้อื่น	4.46	0.827	มาก
โดยภาพรวม	4.18	0.987	มาก

*มีการกลับข้อคำถามจากแบบสอบถาม ให้เป็นข้อความเชิงบวกในขั้นวิเคราะห์ข้อมูล โดยไม่เปลี่ยนแปลงเนื้อความจากข้อคำถามเชิงลบในตอนต้น

2. ผลการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม คณะผู้วิจัยออกแบบนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม โดยพัฒนาออกมาในรูปแบบเกมกระดานเส้นทางสู่พระมิตสามสุข ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแนวทางการปรับปรุงนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย 5 ข้อ ได้แก่ 1) กำหนดจำนวนผู้เล่นเกมกระดานให้ชัดเจนเป็น 4 คนต่อกลุ่ม และควรมีผู้นำประจำกลุ่มเพื่อนำเกมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกตลอดการเล่นเกม 2) เปลี่ยนสีของเกมกระดานและการ์ดให้เข้มข้น เพื่อให้มองเห็นได้ง่าย และเกิดความชัดเจน รวมถึงปรับลูกเต๋าที่ใช้ทอยเกมกระดานให้เป็นลูกเต๋าสีขาว และมีขนาดใหญ่ขึ้น 3) ปรับกลไกการมอบเหรียญความสุข โดยนำเหรียญความสุขวางไว้ตรงกลางตั้งแต่เริ่มเกม ในระหว่างการเล่น ให้ผู้เล่นที่ได้รับสถานการณ์มอบเหรียญความสุขให้ผู้อื่นที่ช่วยนำเสนอแนวทางในรอบนั้น ๆ และหากได้รับการ์ดความรู้สึก และแสดงออกความรู้สึกให้ผู้อื่นหายครบ 3 ครั้ง จะได้รับเหรียญความสุข 1 เหรียญ 4) ตัดภาพประกอบในบอร์ดรูปสามเหลี่ยม เพื่อป้องกันความสับสนขณะวางเหรียญความสุข 5) ปรับการ์ดสถานการณ์ให้ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ขึ้น และใส่ภาพประกอบลงในการ์ดความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุแสดงอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

3. ผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$; S.D. = 0.101) เมื่อจำแนกรายข้อ พบว่า มี 7 ข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และมี 2 ข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ซึ่งข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ กติกา มีความเหมาะสมกับระดับอายุของผู้เล่น ($\bar{X} = 4.81$; S.D. = 0.483) ผลปรากฏดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม

ความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. เนื้อหา มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเกม	4.63	0.492	มากที่สุด
2. เนื้อหา มีความสอดคล้องกับช่วงวัยของผู้เล่น	4.78	0.424	มากที่สุด
3. กติกา มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของเกม	4.52	0.580	มากที่สุด
4. กติกา มีความเหมาะสมกับระดับอายุของผู้เล่น	4.81	0.483	มากที่สุด
5. ความสวยงามและความสอดคล้องในการใช้ภาพและสีของเกม	4.67	0.480	มากที่สุด
6. ความแข็งแรงและความคงทนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเกม	4.07	0.675	มาก
7. ความน่าสนใจและโอกาสในการเล่นเกมครั้งต่อไป	4.56	0.506	มากที่สุด
8. ความสนุกสนานและความเพลิดเพลินขณะเล่นเกม	4.63	0.492	มากที่สุด
9. ความเหมาะสมของจำนวนเวลาที่ใช้ในการเล่นเกม	4.07	0.730	มาก
รวม	4.53	0.101	มากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2567) พบว่า จำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยปี พ.ศ. 2537 มีผู้สูงอายุร้อยละ 6.8 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20.0 ในปี พ.ศ. 2567 ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในขณะที่วัยเด็กและวัยแรงงานลดลงเรื่อย ๆ ถ้าสถานการณ์โครงสร้างของประชากรไทยยังคงเป็นเช่นนี้ ในอนาคตประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) การที่สัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากจำนวนคนเกิดลดลง และคนมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลกระทบต่อสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมให้กับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในผู้สูงอายุ ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2558) ได้นำเสนอกรอบแนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ ประกอบด้วย สุขสบาย (Health) สุขสนุก (Recreation) สุขสง่า (Integrity) สุขสว่าง (Cognition) และสุขสงบ (Peacefulness) ซึ่งความสุขทั้ง 5 จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขต่อการใช้ชีวิตต่อไปได้ ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุนั้นสามารถจัดผ่านผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุในสังคม

2. การพัฒนานวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมในงานวิจัยครั้งนี้พัฒนาออกมาในรูปแบบเกมกระดานเส้นทางสู่พระมิตสามสุข ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่สนับสนุนว่าเกมกระดานมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ดังปรากฏในงานวิจัยของ Nakao, M. (2019) ที่ศึกษางานวิจัยย้อนหลังตั้งแต่เดือนมกราคม ค.ศ. 2012 จนถึงเดือนสิงหาคม ค.ศ. 2018 เกี่ยวกับผลของการเล่นเกมกระดานต่อการป้องกันโรค พบบทความที่สนับสนุนประโยชน์ของเกมกระดานจำนวน 83 บทความ ซึ่ง 67% ของบทความบ่งชี้ให้เห็นว่าเกมกระดานให้ความรู้และช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้เกมกระดานยังช่วยป้องกันและบำบัดเกี่ยวกับการทำงานของระบบความคิดและพฤติกรรม เช่น โรคสมาธิสั้น และสมองเสื่อม รวมถึงสภาวะทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล และโรคที่เกิดจากวิถีชีวิต เช่น ภาวะเมตาบอลิก (Metabolic Syndromes) และโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับข้อเสนอของสุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย (2566) หัวหน้าศูนย์ดูแลภาวะสมองเสื่อม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งเสนอว่า เกมกระดานเป็นกิจกรรมที่นิยมนำมาใช้ในการบริหารสมองของผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของสมอง และเสนอเกมกระดาน 5 เกมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในการฝึกสมอง ประกอบด้วย เกมต่อรถไฟ Ticket to Ride, เกม Cascadia, เกม Pandemic, เกม Ultimate Werewolf Deluxe และเกม Catan รวมถึงสอดคล้องกับบทความวิชาการของหทัยชนก หมากผิน, กิตติพันธ์ อรุณพลังสันติ และธฤณวัชร ไชยโคตร (2567) ที่เสนอว่า เกมกระดานช่วยบูรณาการและสนับสนุนการทำงานของสมองด้านการรู้คิด (Cognitive functions) และสามารถช่วยป้องกันหรือชะลอภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของอริชา มูลเทียนทอง, นิศาชล บุปผา และอรุณณี ใจเที่ยง (2566) ที่ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองกับผู้สูงอายุจำนวน 48 คนโดยใช้โปรแกรมบริหารสมองด้วยเกมกระดาน ซึ่งได้ข้อค้นพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมบริหารสมองด้วยเกมกระดานมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้คิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมบริหารสมองด้วยเกมกระดานสามารถเพิ่มคะแนนการรู้คิดในผู้สูงอายุได้ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ching-Teng, Y. (2019) ที่ศึกษาผลของเกมกระดานต่อภาวะสมองเสื่อมและการเสื่อมถอยของสมองในผู้สูงอายุ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลองกับผู้สูงอายุจำนวน 82 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมเกมกระดาน 12 กิจกรรมตอบแบบสอบถามว่า เกมกระดานเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง ซึ่งสร้างผลดีในการลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม และควรนำเกมกระดานมาใช้ควบคู่กับการดูแลสุขภาพสังคมสงเคราะห์เพื่อช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Guardabassi, V., Manoni, E., Di Massimo, M., Cirilli, E., Maranesi A. & Nicolini, P. (2024) ที่นำเกมกระดานระดับความง่าย

ปานกลาง และยากให้ผู้สูงอายุจำนวน 132 คนทดลองเล่น ข้อค้นพบบ่งชี้ว่าระดับความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุเกิดขึ้นขณะเล่นเกมสูงกว่าในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเกมกระดานที่มีระดับความง่ายและปานกลาง ดังนั้นเกมกระดานที่มีระดับความยากที่เหมาะสมจะสามารถเป็นเครื่องมือเพื่อช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุได้ และการมีผู้นำเกมในการอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกิจกรรมเกมกระดานได้อีกด้วย

3. ผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.101) ซึ่งการศึกษาความพึงพอใจต่อเกมกระดานนั้นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มเยาวชน กล่าวคือ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ดังปรากฏในงานวิจัยของวิไลวรรณ วิไลรัตน์, สิริพัฒน์ รันดาเว, จันทรา โอระสะ (2567) ที่พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อเกมกระดานดินแดนพลเมืองของนักศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.58) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอโรชา วงศ์ัญญลักษณ์, ชลธิมา ทองคำ, สิริณญา ศรีชมภู และณัฐกานต์ เส่งชื่น (2566) ที่พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อเกมกระดาน Name It ในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.05) รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของเอกภูมิ เจริญวิทยานุกูล และชนันภรณ์ อารีกุล (2565) ที่พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งเป็นหนังสือการ์ตูนความรู้และเกมกระดานของเยาวชนไทยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.45) อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของศดานันท์ แก้วศรี (2563) ที่พบว่า ความพึงพอใจต่อเกมกระดานเรื่องระบบภูมิคุ้มกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.21) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของของอรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์ (2557) ที่พบว่า ความพึงพอใจต่อเกมกระดานเรื่องวงสี่ธรรมชาติของนักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

องค์ความรู้ใหม่

นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม เป็นนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตที่พัฒนาออกมาในรูปแบบเกมกระดานเส้นทางสู่พีระมิดสามสุข ซึ่งการได้มาขององค์ความรู้ใหม่นี้ถูกพัฒนาจากผลการวิจัย และผ่านการปรับปรุงองค์ความรู้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ประยุกต์องค์ความรู้นี้โดยการทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุใน

โรงเรียนผู้สูงอายุจริง และพบว่าองค์ความรู้นี้สามารถเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมให้กับผู้สูงอายุได้จริง



ภาพที่ 1 บอร์ดเกมกระดานเส้นทางสู่พระมิตสามสุข



ภาพที่ 2 ตัวอย่างการ์ดความรู้สึก การ์ดสถานการณ์ และการ์ดช่วยเหลือ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รวมถึงหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สามารถนำนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นเกมกระดานนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมให้กับผู้สูงอายุในประเทศได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สถาบันการศึกษา หรือ ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่สนใจ สามารถนำนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมนี้ไปศึกษาและวิจัยต่อยอด เพื่อสร้างเป็นนวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะอื่น ๆ ได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2567

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2566). *จำนวนประชากรแยกอายุ*. เข้าถึงได้จาก https://stat.bora.dopa.go.th/new_stat/webPage/statByAge.php
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยาณี เสนาสุ. (2559). *ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ : บริษัท ยินยงการพิมพ์ จำกัด.
- นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์ และสุภาณี สนธิรัตน์ (2556). ทักษะคิดต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคมและความผาสุกในชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอโกบรินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 39(2), 66-79.
- ปนัดดา ยิ้มสกุล, วิไล ตั้งจิตสมคิด และวาสนา เพิ่มพูน. (2565). การพัฒนาแพลตฟอร์มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัล. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 16(2), 93-117.
- เพ็ญภา กุลนภาตล และจุฑามาศ แหนจอน. (2558). *การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัยสูงอายุโดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม*. (รายงานการวิจัย). สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ วิไลรัตน์, สิริพัฒน์ รันดาเว, จันทรา โอระสะ. (2567). ผลของนวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยเกมกระดานในรายวิชาพลเมืองที่เข้มแข็งที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. *วารสารการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้*, 4(1), 113-127.

- ศดานันท์ แก้วศรี. (2563). *การออกแบบและพัฒนาเกมกระดานเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน*. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2561). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). *การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย (2566). *บอร์ดเกมกับผู้สูงอายุ ชะลอความเสื่อมของสมองจากโรคอัลไซเมอร์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2708577>
- หทัยชนก หมากผิน, กิตติพันธุ์ อรุณพลั่งสันติ และธฤณวัชร ไชยโคตร (2567). การออกกำลังกาย สมองด้วยเกมกระดานเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 30(2), 164-178.
- อริษา มุลเทียนทอง, นิศาชล บุบผา และอรุณณิ ใจเที่ยง. (2566). ผลของโปรแกรมเกมกระดาน บริหารสมองต่อการรู้คิดในผู้สูงอายุ. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 50(1), 271–283.
- อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์. (2557). *การออกแบบบอร์ดเกมการศึกษาเรื่องวงสีธรรมชาตินักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อโรชา วงศ์ธัญญลักษณ์, ชลธิมา ทองคำ, สิริณญา ศรีชมภู และณัฐกานต์ เส่งขึ้น. (2566). ผลการใช้ บอร์ดเกม (Name It) ในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักศึกษาในรายวิชา ภาษาอังกฤษเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ. *วารสารอักษราพิบูล*, 4(2), 13–28.
- อาชญญา รัตนอุบล. (2559). *การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอกภูมิ เจียมวิทยานุกูล และชนันภรณ์ อารีกุล. (2567). การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของเยาวชนไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 12(6), 2200–2212.

- Ching-Teng, Y. (2019). Effect of board game activities on cognitive function improvement among older adults in adult day care centers. *Social work in health care*, 58(9), 825–838. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1656143>
- Guardabassi, V., Manoni, E., Di Massimo, M., Cirilli, E., Maranesi A. & Nicolini, P. (2024). Aging with board games: fostering well-being in the older population. *Front. Psychol*, 15, 1501111. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1501111>
- Nakao, M. (2019). Special series on "effects of board games on health education and promotion" board games as a promising tool for health promotion: a review of recent literature. *BioPsychoSocial medicine*, 13(5), 2-7. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0146-3>