

ผลการใช้วิธีฝึกแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความจำในผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของคาวาซึมา

จุฬาลักษณ์ ใจวงศ์ผาบ¹

ประวิต เอรารรรณ²

ไพบุลย์ บุญไชย³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้วิธีฝึกแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความจำในผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของคาวาซึมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบทดสอบ และแบบฝึก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบไคสแควร์ และใช้สถิติทดสอบกรณีที่กลุ่มตัวอย่างถูกวัดซ้ำตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป (Friedman Test) ผลการศึกษาพบว่า 1) สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบการวาดลายไทย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบจำคำศัพท์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบด้วยการระบุชื่อสี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประสิทธิภาพความจำของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการฝึกฝนตามแบบฝึก และแบบฝึกสามารถฟื้นฟูความจำของผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ : ความจำ, ผู้สูงอายุ, ประสิทธิภาพ, วิธีฝึกแบบกลุ่ม

¹ มหบัณฑิตสาขาการวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² รองศาสตราจารย์ ดร. คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์และสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The result of using focus group exercise to increase the efficiency of adult's memory based on the concept of Kawashima.

Julaluk Jaiwongphab⁴

Prawit Erawan⁵

Paiboon Boonchai⁶

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the result of using the focus group exercise to increase the efficiency of adult's memory based on the concept of Kawashima. 10 sample adults were purposively selected. The instruments used in this research consisted Tests and exercises. The Statistics used for analyzing the gathering data were mean, standard deviation, Chi-square test and Friedman test. The result was as follows: 1) The ability of drawing Lai Thai (Thai painting) of the sample adults was different at .05 statistically significant level. 2) The ability of memorizing Thai word of the sample adults was different at .05 statistically significant level. 3) The ability of doing exercise by specifying colours of the sample adults was different at .05 statistically significant level. To increase the efficiency of sample adult's memory can be raised up by letting adults keep practicing the exercises and the exercises can recover their memory.

Keywords : memory, adults, efficiency, focus group exercise

⁴ Student of Educational Faculty in Educational Research, Maharakham University

⁵ The dean of Educational Faculty, Maharakham University

⁶ Lecturer, Faculty of Education, Maharakham University

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคมไทย เพราะนอกจากจะเป็นที่พึ่งทางใจของบุตรหลาน และเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในวงศาคณาญาติแล้ว ผู้สูงอายุยังได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้วเมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน (นันทา มาระเนตร. 2550 : เว็บไซต์) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ได้แก่ สรีระทางร่างกาย การเคลื่อนไหว ตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมลดลง ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากลูกหลานด้วย เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุและพหุวัยรักและเข้าใจกัน เพราะผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ต้องการความรักความเอาใจใส่ เราในฐานะที่เป็นสมาชิกของครอบครัวและสังคม จึงควรให้ความสำคัญและให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากจะเป็นการแสดงความกตัญญู กตเวทิต์ในการที่จะโอบอุ้มและช่วยเหลือผู้สูงอายุและสร้างความอบอุ่นให้แก่ครอบครัวแล้ว ยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีของสังคมไทย และเป็นการช่วยลดภาระทางสังคมทำให้สังคมไทยมีความเข้มแข็ง (วรรณลักษณ์ เมียนเกิด. 2550 : เว็บไซต์) ปัจจุบันแนวโน้มทั่วโลกเป็นไปในแนวเดียวกันคือ อัตราส่วนของคนที่มียุมากกว่า 60 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุทั่วโลกมีอยู่ประมาณ 600 ล้านคน และจะทวีจำนวนเป็นสองเท่าในปี ค.ศ. 2025 กระทั่งทะลุ 2 พันล้านคนภายในปี 2050 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551 : เว็บไซต์) โดยในอีก 20 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2563) จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นเกือบ 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15.2 ของประชากรทั้งหมด และในอีก 50 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2593) จำนวนผู้สูงอายุจะมีเพิ่มขึ้นเป็น 22 ล้านคน (ประมาณ 4 เท่าของปัจจุบัน) คิดเป็นร้อยละ 29.6 หรือเกือบหนึ่งในสามของประชากรทั้งหมดในเวลานั้น (นภาพร ชโยวรรณ. ม.ป.ป. : เว็บไซต์) จากกฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติแผนผู้สูงอายุระยะยาวฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุ สิทธิของผู้สูงอายุในด้านบริการสาธารณสุขและบริการสังคมที่คุ้มครอง และไม่เลือกปฏิบัติเพราะความสูงอายุ รวมทั้งให้ความสำคัญกับครอบครัวซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2548 : 334 - 335) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุเกิดขึ้นตามธรรมชาติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านการทำงานของสมองและความจำ ทำให้การทำกิจกรรมต่างๆหรือกิจวัตรประจำวันใช้เวลาเพิ่มขึ้น คิดช้าขึ้น และขี้ลืมมากขึ้น (เจียมจิต แสงสุวรรณ และพรรณงาม พรรณเชษฐ์. 2544 : 16) ความจำ เป็นระบบการทำงานที่ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา (Active system) ในการที่จะรับ (receives) เก็บ (stores) จัดการ (organizes) เปลี่ยนแปลง (alters) และนำข้อมูลออกมา การทำงานของการจำคล้ายๆกับเครื่องคอมพิวเตอร์ คือ เริ่มจากการใส่รหัสข้อมูลเข้าไป จากนั้นจะเก็บข้อมูลไว้ในระบบ เมื่อต้องการใช้ข้อมูลใดก็เรียกออกมาได้ (มุกดา ศรีรงค์. 2539 : 195) ความจำแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ 1) ความจำทันที (Immediate) 2) ความจำระยะสั้น (Short-term memory) และ 3) ความจำระยะยาว (Long-term memory)

จากการทดลองในต่างประเทศ โดยเปรียบเทียบความจำของผู้สูงอายุกับคนหนุ่มสาว พบว่าความจำที่เสื่อมมากที่สุด คือ ความจำระยะสั้น ส่วนความจำทันทีและความจำระยะยาวของผู้สูงอายุนั้นคงเป็นปกติ ผู้สูงอายุจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้ช้ากว่าคนหนุ่มสาว โดยเฉพาะถ้าถูกจำกัดให้เรียนในเวลาสั้นๆ

แต่ถ้าให้เวลาไม่จำกัด พบว่าผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีขึ้น (รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ. 2542 : 74 - 76)

การเพิ่มประสิทธิภาพความจำในผู้สูงอายุตามแนวคิดของคาวาชิมา เป็นการฝึกให้สมองได้ทำงาน ได้เกิดกระบวนการคิด ลักษณะคล้ายๆ กับการให้สมองได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ เสมือนร่างกายของเราซึ่งหากได้มีการออกกำลังกายทุกๆ วันก็จะมีความแข็งแรง และสามารถป้องกันการเสื่อมสภาพได้ สมองคนก็ไม่ต่างกันหากเราพยายามฝึกฝนได้ทุกวัน ก็สามารถป้องกันการเสื่อมสภาพได้ คาวาชิมา (Kawashima. 2008 : 5)

จากความสำคัญของการเพิ่มประสิทธิภาพความจำในผู้สูงอายุ โดยใช้แบบฝึกตามแนวคิดของคาวาชิมา ผู้วิจัยนำเอาการฝึกแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการฝึก โดยทำการฝึกต่อเนื่อง 73 วัน และดูการเปลี่ยนแปลงของความจำจากกราฟที่บันทึกผลการทดลอง หวังว่าผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ช่วยให้มีประสิทธิภาพความจำที่ดีขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เกิดความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ และเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุ สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ ตลอดจนบุคคลที่มีผู้สูงอายุ อยู่ในครอบครัว

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความจำในผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้แบบฝึกตามแนวคิดของคาวาชิมา

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งหมด 10 คน ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 50 – 60 ปี) จำนวน 10 คน ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่ได้ คະແນນในการทำแบบทดสอบวัดความจำ โดยมีคะแนนน้อยที่สุดลำดับสุดท้าย และสมัครใจเข้ารับการฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความจำ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ชนิด ได้แก่

ชนิดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบ A1 - A13 ทั้งหมด 13 ฉบับ ใช้เพื่อทดสอบประสิทธิภาพความจำ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของคาวาชิมา ใช้แบบทดสอบ A1 เพื่อตรวจสอบการทำงานของสมองในสภาพปัจจุบันก่อนเริ่มทำการทดลอง และใช้แบบทดสอบ A2 – A13 ทดสอบทุก ๆ 5 วัน หลังการทำแบบฝึก

ชนิดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย คือ แบบฝึก B1 - B60 ทั้งหมด 60 ฉบับ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของคาวาชิมา ใช้ทดสอบรายวัน รวม 60 วัน ประกอบด้วยโจทย์เลข 100 ข้อ ลักษณะของโจทย์เลขจะประกอบด้วย การบวก การลบ และการคูณ ตัวเลขที่ใช้ไม่เกิน 2 หลัก

รวมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด 73 ฉบับ การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงทดลอง โดยดูการเปลี่ยนแปลงของกราฟที่ใช้บันทึกในการทดสอบและฝึกทั้ง 73 วัน ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ดังนี้ กราฟการทดสอบประสิทธิภาพความจำ ประกอบด้วย

- กราฟแสดงเวลาที่ใช้ในการวาดลายไทยจำนวน 10 กราฟ
- กราฟแสดงจำนวนคำศัพท์ที่จำได้จำนวน 10 กราฟ

- กราฟแสดงเวลาที่ใช้การทดสอบสีจำนวน 10 กราฟ
 - กราฟแสดงเวลาที่ใช้ในการคำนวณเลขจำนวน 10 กราฟ รวมทั้งหมดจำนวน 40 กราฟ
- ผู้วิจัยจะเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อธิบายขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งการปกป้องสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ทำแบบทดสอบประสิทธิภาพความจำ เพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 5 คน โดยคนที่ได้คะแนนสูง 5 อันดับแรกให้อยู่กลุ่มที่ 1 และ คนที่ได้คะแนนต่ำ 5 อันดับสุดท้าย ให้อยู่กลุ่มที่ 2 (ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยคะแนนในการทดสอบครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ)
3. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบการวาดลายไทย ในระยะเวลา 13 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มในการใช้เวลาลดลงตามช่วงเวลา

ตาราง 5 แสดงเวลาที่ใช้ในการวาดลายไทย เพื่อฝึกสมาธิ

WEEK	N	Mean	S.D.	Min	Max
WEEK1	10	2.5530	0.8967	1.14	3.57
WEEK2	10	2.3620	1.1316	1.13	4.12
WEEK3	10	2.3120	1.1156	1.10	4.57
WEEK4	10	2.1630	1.0503	1.18	4.20
WEEK5	10	2.1760	1.0356	1.17	4.13
WEEK6	10	2.0900	0.9231	1.11	3.22
WEEK7	10	2.0520	0.8672	1.21	3.18
WEEK8	10	1.9480	0.8183	1.16	3.25
WEEK9	10	1.8110	0.7584	1.04	3.28
WEEK10	10	1.9310	0.7911	1.13	3.27
WEEK11	10	1.8310	0.7117	1.08	3.22
WEEK12	10	1.6250	0.6745	1.04	3.12
WEEK13	10	1.4810	0.4812	1.09	2.40

2. ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบจำคำศัพท์ ในระยะเวลา 13 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มในการจำคำศัพท์เพิ่มขึ้นตามช่วงเวลา

ตาราง 2 แสดงค่าศัพท์ที่กลุ่มตัวอย่างทำได้ในเวลา 2 นาที ของแต่ละสัปดาห์

WEEK	N	Mean	S.D.	Min	Max
week1	10	9.90	3.143	6	17
week2	10	9.50	1.841	7	12
week3	10	11.20	2.860	6	16
week4	10	11.90	3.178	7	16
week5	10	10.80	2.440	7	15
week6	10	10.90	2.514	8	17
week7	10	11.60	2.914	6	17
week8	10	10.80	3.458	7	18
week9	10	9.90	3.843	6	19
week10	10	11.30	3.592	5	18
week11	10	12.20	2.974	7	15
week12	10	12.70	3.335	8	19
week13	10	13.20	3.155	10	20

3. ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบด้วยการระบุชื่อสี ในระยะเวลา 13 สัปดาห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มในการใช้เวลาลดลงตามช่วงเวลา

ตาราง 3 แสดงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการทดสอบด้วยการระบุชื่อสี (สตรูปเทสต์)

WEEK	N	Mean	S.D.	Min	Max
WEEK1	10	1.5670	0.6138	1.04	3.10
WEEK2	10	1.4580	0.6196	1.05	3.02
WEEK3	10	1.2860	0.5232	0.56	2.57
WEEK4	10	1.1820	0.5123	0.58	2.40
WEEK5	10	1.1280	0.4886	0.52	2.29
WEEK6	10	1.1390	0.4278	0.51	2.20
WEEK7	10	1.1380	0.5000	0.48	2.33
WEEK8	10	1.1270	0.5618	0.55	2.47
WEEK 9	10	1.0160	0.5045	0.51	2.12
WEEK 10	10	1.1040	0.4083	0.51	2.00

ตาราง 3 (ต่อ)

WEEK	N	Mean	S.D.	Min	Max
WEEK11	10	0.9980	0.3363	0.52	1.58
WEEK12	10	0.9080	0.3351	0.48	1.35
WEEK13	10	0.8090	0.3295	0.46	1.32

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้พบว่า การใช้วิธีฝึกแบบกลุ่มทำให้กลุ่มตัวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นทำให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดความรู้ใหม่สำหรับผู้ที่ไม่รู้ และเกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมสำหรับคนที่มีความรู้ในเรื่องนั้นอยู่แล้ว การสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่ทำแบบทดสอบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความตั้งใจทำแบบทดสอบเป็นอย่างดี เพราะต้องการที่จะได้สถิติที่ดีในการทดสอบแต่ละครั้ง ในช่วงที่รอลำดับของตนเพื่อทำแบบทดสอบ กลุ่มตัวอย่างจะเตรียมตัวทำสมาธิ ไม่พูดคุยกัน คอยให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่มขณะทำแบบทดสอบ แต่เมื่อสมาชิกทุกคนทำแบบทดสอบเสร็จ จะมีการแลกเปลี่ยนทักษะในการทำแบบทดสอบกัน มีการให้คำแนะนำเทคนิค วิธีการทำแบบทดสอบแก่สมาชิกในกลุ่มของตน เพราะต้องการให้สมาชิกในกลุ่มทำสถิติในการทดสอบดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการฝึกแบบกลุ่มช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เพิ่มประสบการณ์ และเกิดปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีประสิทธิภาพความจำเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของมยุรี กลับวงศ์ (2534 : เว็บไซต์) ได้ศึกษาการฝึกความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่อง พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความจำเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกความจำ ส่วนผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกความจำนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยของ วิริยา สุวดี (2538 : 119 - 131) ได้ศึกษาภาวะความจำและเปรียบเทียบความสามารถในด้านความจำและเปรียบเทียบความสามารถในด้านความจำของผู้สูงอายุปกติ จำแนกตามช่วงอายุและระดับการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ ของโรงพยาบาลเจริญกรุง พบว่า ผู้สูงอายุและระดับการศึกษาต่างกัน มีความสามารถในด้านความจำไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุก ๆ Memory Index อย่างไรก็ตามในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน พบว่า Attention/Concentration Index มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยของเอกอุมา วิเชียรทอง (2544 : 47 - 59) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความจำของผู้สูงอายุสมองเสื่อม พบว่า (1) คะแนนความจำของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกความจำมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม (2) คะแนนความจำของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกความจำมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกความจำ (3) คะแนนความจำของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกความจำและภายหลังสิ้นสุดการฝึกความจำไปแล้ว 15 วัน ไม่มีความแตกต่างกัน และผลการวิจัยของวิลาวัลย์ ไชยวงศ์ (2548 : 41 - 42) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกความจำสำหรับผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป พักอาศัยในหมู่บ้าน

สันลมจอย อ.เมือง จ.เชียงใหม่ พบว่า 1) ภายหลังจากการใช้โปรแกรมฝึกความจำ ผู้สูงอายุมีคะแนนความจำสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฝึกความจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากการใช้โปรแกรมฝึกความจำ ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกความจำมีคะแนนความจำสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับโปรแกรมฝึกความจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับศึกษาของ เดวิด (David) (2006 : เว็บไซต์) เรื่องการพัฒนาสมองในผู้สูงอายุด้วยการเล่นเกม ถือเป็นกรอกกำลังกายสมองอย่างหนึ่ง ที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อขึ้นจากการใช้ความคิด ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะความจำเสื่อมลงได้ เมื่อยามสูงอายุ โดยสำรวจกลุ่มตัวอย่างชาวจีน 5,000 คน ที่อายุ 55 ปีขึ้นไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เล่นเกมพชเชิล หรือเล่นเกมใดเกมหนึ่ง หรือมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิด จะทำให้กระบวนการรับรู้ของประสาทเสื่อมช้าลง และสอดคล้องกับการทดสอบของ คาวาชิมา (Kawashima) (2008 : 8) ทำการทดสอบให้ผู้ป่วยโรคความจำเสื่อม อัลไซเมอร์ 12 คน ฝึกอ่านออกเสียงภาษาญี่ปุ่นวันละ 10 นาทีและทำโจทย์เลขอีก 10 นาที 2 – 5 วันต่อสัปดาห์ พบว่าจะสามารถป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพของความทรงจำได้

สรุปผล

ประสิทธิภาพความจำของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการฝึกฝนตามแบบฝึกและแบบฝึกสามารถฟื้นฟูความจำของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบการวาดลายไทย ในระยะเวลา 13 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มในการใช้เวลาลดลงตาม ช่วงเวลา ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบจำคำศัพท์ ในระยะเวลา 13 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มในการจำคำศัพท์เพิ่มขึ้นตามช่วงเวลา ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการทดสอบด้วยการระบุชื่อสี ในระยะเวลา 13 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มในการใช้เวลาลดลงตามช่วงเวลา

ข้อเสนอแนะ

1. จากการสังเกตการฝึกแบบกลุ่มในระยะแรก พบว่าสมาชิกภายในกลุ่มจะเงียบ ไม่มีการปรึกษากันภายในกลุ่ม เพราะกลัวว่าการใช้เวลาในการทำแบบฝึกของตนเองจะมากกว่าสมาชิกคนอื่นๆ หลังจาก 2 สัปดาห์ เริ่มมีการปรึกษากัน แลกเปลี่ยนทักษะ และเคล็ดลับในการทำแบบฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อต้องการให้ทำเวลาได้ดีและเร็วขึ้น ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยควรแนะนำ ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าการปรึกษากันหรือ บอกทักษะ เคล็ดลับในการทำแบบฝึกภายในกลุ่มช่วยให้การฝึกมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. จากการสังเกตการทำ แบบทดสอบ พบว่าสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการทำแบบทดสอบต่างกัน หลังจาก 3 สัปดาห์เริ่มมีการปรึกษากัน แลกเปลี่ยนทักษะและเคล็ดลับในการทำแบบทดสอบ ทำให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบได้ดีขึ้นและเร็วขึ้น โดยเฉพาะขั้นตอนที่ 1 ของแบบทดสอบการวาดลายไทย สังเกตได้ว่า ผู้ที่ใช้เวลาในการวาดมาก จะสามารถจำคำศัพท์ได้มากขึ้น ส่วนผู้ที่ใช้เวลาในการวาดน้อย จะจำคำศัพท์ได้น้อยกว่า ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยควรแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการวาดลายไทยเพิ่มขึ้น เพราะทำให้มีสมาธิขึ้น

3. ควรทำการวิจัยในประเด็นปัญหานี้ โดยทำการวิจัยที่หลากหลายรูปแบบ เช่น โดยการเปลี่ยนแบบฝึก หรือการเปลี่ยนแบบทดสอบที่ใช้ในการวิจัยประสิทธิภาพความจำของผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบว่าได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้หรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- คาวาชิมา (Kawashima). (2008). เลขคณิตพิชิตสมองเสื่อม ฝึกคำนวณง่ายๆ ภายใน 60 วัน. กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊ค. 173-5.
- เจียมจิต แสงสุวรรณ และพรรณงาม พรรณเชษฐ์. (2544). คู่มือการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.
- นภาพร ชโยวรรณ. (ม.ป.ป.). สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย (อายุ 60 ปีขึ้นไป). เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการ การคาดประมาณประชากร และตารางแสดงสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. [2552 พฤษภาคม, 2] < <http://intra.chiangmai.ac.th/~sri/thai/document/database/oldpeople.html> >
- นันทา มาระเนตร์และคณะ. (2550). ค่านิยมและความสำคัญของผู้สูงอายุ. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. [2552 ธันวาคม 1] : 27 : < http://guru.sanook.com/สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ_เล่มที่_27/ >
- มุกดา ศรียงค์ และคณะ. (2539). จิตวิทยาทั่วไป. ม.ป.ท. : ม.ป.พ.
- รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ. (2542). โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลรักษา. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- วรรณลักษณ์ เมียนเกิด. (2550). อาวุโส กตัญญู รู้คุณ : ค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงในสังคมไทย. ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ. [2551 ธันวาคม 13] < <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=wannalak&group=8> >
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2548). การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุแบบสหสาขาวิชา. ม.ป.ท. : ชุมชนุสภกรณการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2551). รั้ววัยผู้สูงอายุ เตรียมความพร้อมทั้งการออม และสุขภาพ. จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข. [2551 ธันวาคม 10] <<http://www.thaihealth.or.th/node/6210>>