

ผลของกิจกรรมรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาต่อควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

เรืองศรี ศรีสวนจิกร, พย.ม.*

กิตติพงษ์ พลทิพย์, พร.ด.**

รักษ์สุตา ชูศรีทอง, พย.ม.*

สุพัทธรา เขาวัวไว, พย.ม.***

Received: December 10, 2023

Revised: February 12, 2024

Accepted: February 22, 2024

บทคัดย่อ

ควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ทำหน้าที่สูงสุด การรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ งานวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาต่อควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในตำบลหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 80 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กิจกรรมการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินควมมีชีวิตชีวา ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แคปปา > 0.3 ทุกข้อ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีควมมีชีวิตชีวาหลังการทดลอง ($M = 17.30, SD = 2.31$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 16.78, SD = 2.37$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีควมมีชีวิตชีวา ($M = 17.30, SD = 2.31$) สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($M = 16.35, SD = 3.11$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็ควรที่จะได้รับการส่งเสริมควมมีชีวิตชีวาในรูปแบบกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความหลากหลายและต่อเนื่อง

คำสำคัญ: อุโบสถศีล ควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด; ผู้ให้การติดต่อหลัก: E-mail: kittiph@reru.ac.th

*** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

The Effect of Activities Taking Uposathasila during Buddhist Lent on Active Aging

Ruang Sri Srisuanjik, M.N.S.*

Kittiphong Phontip, Ph.D.**

Ruksuda Choosrithong, M.N.S.*

Supatra Chaowai, M.N.S.***

Abstract

Active aging is a concept that promotes the health of older adults to enable them to function at their peak. Participating in Uposathasila during Buddhist Lent, a Buddhist activity aimed at promoting health among older adults, serves as a potential strategy. This quasi-experimental research, utilizing a two-group pretest-posttest design, aimed to examine the effect of taking Uposathasila on active aging. Eighty older adult participants in Nongbua subdistrict, Atsamart district, Roi Et province, were divided into two groups: 40 older adults in the experimental group and 40 in the control group. An active aging assessment form, with Kappa coefficients > 0.3 for all items, was employed to collect data on active aging in older adults.

Results indicated that older adult participants in the experimental group showed a higher active aging score after participating in the program ($M = 17.30$, $SD = 2.31$) compared to pre-experiment ($M = 16.78$, $SD = 2.37$), though this difference was not statistically significant ($p > .05$). When compared with the control group ($M = 16.35$, $SD = 3.11$), older adults in the experimental group did not exhibit a statistically significant increase in active aging ($M = 17.30$, $SD = 2.31$) ($p > .05$). Nonetheless, efforts should be made to encourage aging individuals to participate in diverse and continuous activities to promote active aging.

Keywords; Uposathasila, Active aging, Aging

* Lecturer, Faculty of Nursing, Roi Et Rajabhat University

** Lecturer, Faculty of Nursing, Roi Et Rajabhat University; Corresponding Author E-mail: kittiph@reru.ac.th

*** Lecturer, Faculty of Nursing, Northeastern University

บทนำ

สถานการณ์การสูงวัยของประชากรโลกมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คิดเป็นร้อยละ 13.7 ของประชากรทั้งหมด และมีผู้สูงอายุวัยปลาย คือกลุ่มผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปร้อยละ 2 ของประชากรทั้งหมด โดยทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว ในขณะที่ทวีปเอเชีย มีอัตราผู้สูงอายุ ร้อยละ 13.4 ของประชากรทั้งหมด โดยประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดของโลก มีอัตราผู้สูงอายุ ร้อยละ 34.6 จัดเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด เมื่อพิจารณาในภูมิภาคอาเซียนพบว่า อาเซียนเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุร้อยละ 11.4 ของประชากรทั้งหมด และผู้สูงอายุวัยปลาย จำนวน 8.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ประเทศไทยเป็น 1 ใน 7 ประเทศอาเซียนที่เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว มีจำนวนผู้สูงอายุ 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2565) จากสถานการณ์ดังกล่าว ประเทศไทยได้มีแนวทาง มาตรการ นโยบาย รวมไปถึงการสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจัดการดูแล และพัฒนาผู้สูงอายุที่ครอบคลุม และบูรณาการจากหลายหน่วยงาน เพื่อภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ (ประลักษ์ โสภาสนันท์, 2559)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า “ความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ” หรือ “ภาวะพดพพลัง” (active aging) คือ การมีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยคงไว้ซึ่งสุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม ที่มีอยู่ให้ทำหน้าที่ได้อย่างสูงสุด เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองมากที่สุด โดยอยู่อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรีตลอดอายุจนกระทั่งเสียชีวิต (Harrison, 2006 อ้างถึงใน ประลักษ์ โสภาสนันท์, 2559; พินิจ พ้าอำนวยผล, 2563) การส่งเสริมความมีชีวิตชีวาในผู้สูงอายุ จะเป็นการนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี จากการศึกษาของ ยมนา ชนะนิล และคณะ (2563) ที่ศึกษาภาวะพดพพลังของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงบริบทประเพณีวัฒนธรรมทางสังคมมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนภาวะพดพพลังผู้สูงอายุในบริบทสังคมและวัฒนธรรมอีสาน และจากการศึกษาของพระนันทวุฒิ สิริจินโท/ศรีจันทร์ และคณะ (2565) ที่ทำการศึกษาการสร้างอัตลักษณ์พุทธรูปเพื่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่าการนำรูปแบบที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย (จอदनอก) และคณะ (2563) ยังได้ทำการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มื่อถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก จะเห็นได้ว่าบริบททางวัฒนธรรมประเพณีทางสังคมโดยเฉพาะกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นพื้นฐานของบริบทของสังคมนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

การรักษาอุโบสถศีลเป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญอย่างหนึ่งที่พึงปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในตลอดห้วงเทศกาลเข้าพรรษา ระยะเวลา 3 เดือน ที่พุทธศาสนิกชนให้ความสำคัญในการรักษาอุโบสถศีลในวันธรรมสวนะ โดยมีกิจกรรมทำบุญตักบาตร รักษาอุโบสถศีล ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสติภาวนา

และฟังพระธรรมเทศนา ที่ยึดถือปฏิบัติกันมา ในส่วนของการรักษาอุโบสถศีลของวัดบูรพา บ้านหนองบัว ตำบลหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่องและมีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมกันอย่างมากระหว่างครั้งละประมาณ 35-40 คน นอกจากนี้ยังได้รวมกลุ่มเป็นชมรมผู้ปฏิบัติธรรม วัดบูรพา เพื่อจัดสรรงบประมาณสำหรับสวัสดิการสังคมให้กับสมาชิกชมรมในกรณีเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต และจากการศึกษาของยมนา ชนะนิล และคณะ (2563) และพระนันทวุฒิ สิริจันทโร/ศรีจันทร์ และคณะ (2565) ที่มีการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ และเสนอแนะในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความมีชีวิตชีวา โดยคำนึงถึงบริบทวัฒนธรรมประเพณีของพื้นที่นั้น ๆ โดยพื้นที่วิจัยเป็นชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีลักษณะเป็นสังคมผู้สูงอายุ นับถือพระพุทธศาสนา มีวัดบูรพาเป็นศาสนสถานหลัก และในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาเป็นห้วงเทศกาลงานบุญตลอดระยะเวลา 3 เดือนและเป็นห้วงฤดูกาลทำนา ช่วงของการบำรุงรักษาต้นกล้าให้เจริญเติบโต ประชาชนในพื้นที่จึงมีการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งผู้วิจัยได้ตระหนักถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ในการศึกษาครั้งนี้จึงสนใจศึกษา ผลของกิจกรรมการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาต่อความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาในผู้สูงอายุเฉพาะบริบทของชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาต่อความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

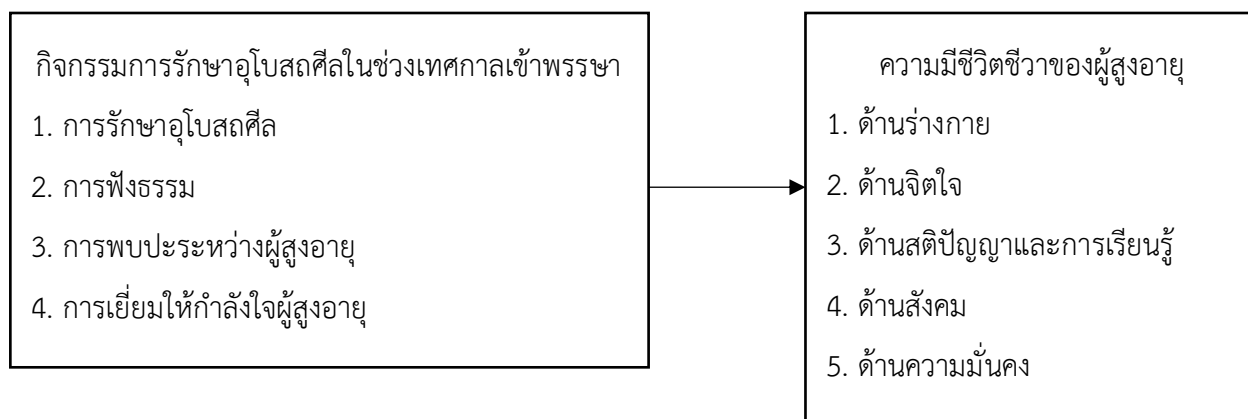
กรอบแนวคิดการวิจัย

“ความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ” หรือ “ภาวะพลัมพลิง” (active aging) เป็นกระบวนการสร้างโอกาสที่เหมาะสมด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงด้านต่างๆ ในสังคม (World Health Organization [WHO], 2002 อ้างถึงใน พินิจ ฟาอำนวยผล, 2563) โดยคงไว้ซึ่งสุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม ที่มีอยู่ให้ทำหน้าที่ได้อย่างสูงสุด เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองมากที่สุด โดยอยู่อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรีตลอดอายุจนกระทั่งเสียชีวิต เตชะชัย สายเมธางกูร และจรัส ลีภา (2565) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาพลัมพลิงด้วยหลักธรรมาภาพ ประกอบด้วย การพัฒนาพลัมพลิงด้วยปารมโทย์ คือ การฝึกใจให้ร่าเริง ปิติ คือ พลังที่เกิดจากความเมตตา ปัสสัทธิ คือ การฝึกตนให้สงบร่มเย็น สุข คือ พลังจากการไปช่วยเหลือผู้อื่น และสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่น ซึ่งการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาเป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุได้กำหนดสมาทานอุโบสถศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ณ วัดที่กำหนด ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโครงการรักษาอุโบสถศีลในช่วง

เทศกาลเข้าพรรษาเพื่อส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การรักษาอุโบสถศีล 2) การฟังธรรม 3) การพบปะระหว่างผู้สูงอายุ 4) การเยี่ยมให้กำลังใจผู้สูงอายุ ดังกรอบแนวคิดการวิจัย (ภาพ 1) ดังนี้

ภาพ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) รูปแบบ non-randomized control-group pretest posttest design โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และมีการวัดผลก่อนและหลังทั้งสองกลุ่ม ทั้งนี้ในสนามวิจัยมีกลุ่มตัวอย่างที่แบ่งกลุ่มโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เก็บข้อมูล ระหว่างเดือนกรกฎาคม - พฤศจิกายน 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในตำบลหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 855 คน
กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 80 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*power คำนวณโดยใช้โปรแกรม G*power Analysis (Faul et al., 2007) ใช้ test family เลือก t-tests, Statistical test เลือก difference between two independent means (two group) กำหนดค่าอิทธิพลจากงานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุในชุมชนเขตชนบท (นงลักษณ์ บุญเปีย และนิทรา กิจธีระวุฒิมังษ์, 2564) อ้างอิง ได้ค่า effect size = 2.58 ค่าความคลาดเคลื่อน (alpha) = 0.05 และค่า power = 0.95 ได้กลุ่มตัวอย่าง 10 คน แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างน้อยเกินไป จึงได้การกำหนดขนาดตัวอย่าง โดยการคำนึงถึงจำนวนผู้สูงอายุที่มีรักษาอุโบสถศีลในช่วงเข้าพรรษา เฉลี่ยครั้งละประมาณ 35-40 คน โดยจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 2) มารักษาอุโบสถศีล ในวันธรรมสวนะช่วง เทศกาลเข้าพรรษา ที่วัดบูรพา บ้านหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด 3) สื่อสารภาษาไทย และ อ่านออกเขียนได้

เกณฑ์คัดออก คือ 1) มีการเจ็บป่วยรุนแรงหรือพิการ 2) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการรักษา อุโบสถศีลได้อย่างต่อเนื่อง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาของวัดบูรพา บ้านหนองบัว ตำบลหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ออกแบบโดยผู้วิจัยร่วมกับพระครูปริยัติสุทธิคุณ ประกอบด้วย

1.1 ในวันธรรมสวนะ ช่วงเทศกาลเข้าพรรษา จะมีการรักษาอุโบสถศีล การฟังธรรม บรรยายโดยพระสงฆ์ การพบปะพูดคุยของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลา 16.30 - 05.30 น. ในวันธรรมสวนะตลอดช่วงเข้าพรรษา จำนวน 12 ครั้ง

1.2 การออกเยี่ยม ให้กำลังใจสมาชิกชมรมผู้ปฏิบัติธรรมวัดบูรพาที่บ้าน ร่วมกับพระครู ปริยัติสุทธิคุณ ซึ่งเป็นสมาชิกชมรมที่มีภาวะเจ็บป่วยทำให้ไม่สามารถมารักษาอุโบสถศีลที่วัดบูรพาได้

โดยรูปแบบที่สร้างขึ้น ได้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการ พยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 1 ท่าน เพื่อพิจารณารูปแบบ กิจกรรมการรักษาอุโบสถศีล ได้ค่า IOC เท่ากับ 1

2. แบบประเมินความมีชีวิตชีวา (active aging assessment tool) ที่พัฒนาโดยพินิจ ฟ้าอำนวยผล (2563) จำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้าน สังคม และด้านความมั่นคง ซึ่งผู้พัฒนาได้ผ่านกระบวนการทดสอบเครื่องมือและทดลองใช้ในพื้นที่ 8 จังหวัด ทุกภูมิภาคของประเทศ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์เคปป์ (Kappa) > 0.3 ทุกข้อ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจ ภายหลังจากที่ได้มีการ ชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวัตถุประสงค์การทำวิจัย ประโยชน์จากการทำวิจัย ขั้นตอนและวิธีการเก็บ รวบรวมข้อมูลโดยละเอียด พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย ครั้งนี้ รวมทั้งมีการขออนุญาตบันทึกคำยินยอมเมื่อผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย โดยที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถ ถอนตัวหรือบอกยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใด ๆ ของการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งไม่ส่งผล ใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล มีการรักษาความลับให้กับผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งทำลายข้อมูลเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้นภายใน 1 ปี และผู้วิจัยยังได้ยื่นขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เอกสารรับรองโครงการวิจัย เลขที่ 065/2566 ลงวันที่ 2 พฤษภาคม 2566

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความมีชีวิตชีวา (active aging assessment tool) ครั้งที่ 1 กับกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมรักษาอุโบสถศีลในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาตามที่ออกแบบไว้ เป็นระยะเวลา 3 เดือน
3. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความมีชีวิตชีวา (active aging assessment tool) ครั้งที่ 2 กับกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 2. ใช้สถิติ independent sample t-test ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมรักษาอุโบสถศีลและกลุ่มไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
 3. ใช้สถิติ dependent sample t-test ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมรักษาอุโบสถศีล
- ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ ด้วยการ test of normality (Shapiro-Wilk) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป พบว่าข้อมูลมีการกระจายตามโค้งปกติ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย จำนวน 80 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด อายุเฉลี่ย 69.93 ปี มีระดับความมีชีวิตชีวา ดังตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีระดับความมีชีวิตชีวาในระดับมาก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีระดับความมีชีวิตชีวาในระดับมากเช่นกัน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50

ตารางที่ 1

ระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความมีชีวิตชีวา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน (n= 40)	ร้อยละ	จำนวน (n= 40)	ร้อยละ
ระดับค่อนข้างน้อย (ระดับ 2; 6-10 คะแนน)	2	5.00	3	7.50
ระดับค่อนข้างมาก (ระดับ 3; 11-15 คะแนน)	2	5.00	8	20.00
ระดับมาก (ระดับ 4; 16-20 คะแนน)	36	90.00	29	72.50
ค่าเฉลี่ย		17.30		16.35
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		2.31		3.11

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง ระหว่างทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความมีชีวิตชีวา ($M = 16.78$, $SD = 2.37$) สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($M = 16.38$, $SD = 2.89$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงถึงค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความมีชีวิตชีวา	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>sig</i>
กลุ่มทดลอง	16.78	2.37	1.336	78	0.186
กลุ่มเปรียบเทียบ	16.38	2.89			

$p < .05$

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมรักษาอุโบสถศีล ดังตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง มีความมีชีวิตชีวาหลังการทดลอง ($M = 17.30$, $SD = 2.31$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 16.78$, $SD = 2.37$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมรักษาอุโบสถศีล

ความมีชีวิตชีวา	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>sig</i>
ก่อนทดลอง	16.78	2.37	0.931	39	0.358
หลังทดลอง	17.30	2.31			

$p < .05$

4. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมรักษาอุโบสถศีลและกลุ่มไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ดังตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความมีชีวิตชีวา ($M = 17.30$, $SD = 2.31$) สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($M = 16.35$, $SD = 3.11$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความมีชีวิตชีวา	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>sig</i>
กลุ่มทดลอง	17.30	2.31	1.551	78	0.125
กลุ่มเปรียบเทียบ	16.35	3.11			

$p < .05$

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 81.25 มีระดับความมีชีวิตชีวาในระดับมาก เนื่องจากชุมชนพื้นที่วิจัยเป็นชุมชนที่มีกิจกรรมในการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุที่ต่อเนื่องและหลากหลาย โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เป็นระยะเวลาที่มีกิจกรรมทางด้านประเพณีทางพระพุทธศาสนาที่จัดขึ้นต่อเนื่อง ตั้งแต่งานบุญเข้าพรรษา การทำบุญตักบาตร การรักษาอุโบสถศีล งานบุญข้าวประดับดิน บุญข้าวสาก บุญทอดเทียนโฮม บุญออกพรรษา และมีกิจกรรมอบรมให้ความรู้โดยหน่วยงานต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของยมนา ชนะนิล และคณะ (2563) ระบุว่าความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มิติด้านการสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว เพื่อมีผู้ดูแลยามชรา มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการพึ่งพาตัวเองได้ ด้านการเจริญปัญญา ด้านการมีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการร่วมกิจกรรมและทำประโยชน์ให้สังคม ด้านการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และด้านการสร้างความมั่นคงด้านการเงิน ตามลำดับ สะท้อนให้เห็นถึงบริบทประเพณีวัฒนธรรมทาง

สังคมที่มีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนภาวะพหุพลังผู้สูงอายุในบริบทสังคมและวัฒนธรรมอีสาน และสอดคล้องกับการศึกษาของ นำพร อินสิน และคณะ (2564) ระบุว่า ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร มีการรับรู้ความมีชีวิตชีวาในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทั้งในด้านการสุขภาพดี ด้านการดำเนินชีวิตอย่างมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันและความมั่นคงอยู่ในระดับสูง

ทั้งนี้เมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมรักษาโบสถ์ พบว่าผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง มีความมีชีวิตชีวาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความมีชีวิตชีวาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ชุมชนได้มีกิจกรรมส่งเสริมความมีชีวิตชีวาที่หลากหลายและต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุสามารถที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามสมัครใจ และเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจที่จะเข้าร่วม จึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับความมีชีวิตชีวาในระดับสูงและไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของปกรอง พงษ์พัฒน์พิสิฐ และคณะ (2565) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่อพหุพลังของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 8 สัปดาห์ โดยค่าเฉลี่ยของระดับพหุพลังในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของระดับพหุพลังในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตามการจัดกิจกรรมส่งเสริมความมีชีวิตชีวาในผู้สูงอายุ ยังมีความจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พยาบาลชุมชนควรตระหนักถึงการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เลือกตามความสมัครใจ และคำนึงถึงบริบทประเพณีวัฒนธรรมเฉพาะท้องถิ่นนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะในการนำการวิจัยไปใช้

พยาบาลชุมชนควรจัดกิจกรรมหรือส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคง ที่หลากหลายและต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ควรคำนึงถึงบริบทของผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเลือกสรรรูปแบบในการจัดกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างเหมาะสมและการถอดบทเรียนกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาทำกิจกรรมการรักษาโรคศิลปะเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความมีชีวิตชีวาต่อไป
2. ศึกษาวิจัยเชิงทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความมีชีวิตชีวาโดยมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณพระครูปริยัติสุทธิคุณ เจ้าคณะตำบลหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด ที่อนุเคราะห์การออกแบบกิจกรรมการทดลอง และสนับสนุนพื้นที่การวิจัย งานวิจัยสำเร็จลุล่วง

เอกสารอ้างอิง

เดชาซัซ สายเมธากร, และจรัส ลีกา. (2565). การพัฒนาพลพลังด้วยหลักธรรมานภาพ. *วารสาร*

บัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 9(2), 64-75.

นงลักษณ์ บุญเยีย, และนิทรา กิจธีระวุฒินงษ์. (2564). การพัฒนารูปแบบการสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุในชุมชนเขตชนบท. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 35(1), 123-140.*

นำพร อินสิน, กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, สาวิตรี วงศ์ฮาด, ยิ่งยง เสนากัง, ช่อผกา เหวียนวัน, และธงชัย ทาต้อง.

(2564). ภาวะพลพลังของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 14(3), 94-103.*

ปกครอง พงษ์พัฒน์พิสิฐ, รักชนก คชไกร, และเวหา เกษมสุข. (2565). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่อพลพลังของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก, 23(3), 266-274.*

ปะราลี โอภาสนันท์. (2559). *การพยาบาลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา.

พระนัฐวุฒิ สิริจิตฺ/ศรีจันทร์, พระครูปลัดสมหมาย อดิสิทฺโธ, และพระครูสุตวรธรรมกิจ. (2565).

การสร้างอัตลักษณ์พุทธรูปเพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด. *Journal of Buddhist Education and Research, 8(2), 46-60.*

พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย (จอคนอก), ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์, พระสุวิจักขณ์ โชติวโร, พระมหาสมพร อนาลโย,

และพระมหาเชษฐา ฐานจาโร. (2563). ความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุ

ของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 5(2), 549-565.*

- พินิจ ฟ้าอำนวยผล. (2563). รายงานการวิจัยโครงการพัฒนาเครื่องมือประเมินภาวะ *active ageing* สำหรับผู้สูงอายุไทย. มุลินิทัศน์วิจัยและติดตามความเป็นธรรมทางสุขภาพ.
- มุลินิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2565). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยมนา ชนะนิล, พรชัย จุลเมตต์, และนัยนา พิพัฒน์วิณิชชา. (2563). ภาวะพลพลังของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 30(2), 83-92.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>