

ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19*

Results of the Death Preparation Program for Awareness of Death and Appreciation of Life of Working Age People after the Covid-19 Crisis

พิชัยรัตน์ วิเชียรมนูญญา

Pichairat Wichianmanunya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: pichairat0706@gmail.com



บทคัดย่อ

บททวามวิจัย

งานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 นี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 และ 2) เพื่อทดลองโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 9 คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมเตรียมตัวตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสม ที่ 4.33 ถือว่าเหมาะสม แบบสอบถามการตระหนักรู้ความตาย มีค่าความเชื่อมั่น .953 และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น .958 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ประกอบด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ตัว รู้ใจ รู้จักกัน กิจกรรมที่ 2 ความหมายของชีวิต กิจกรรมที่ 3 ความไม่แน่นอนของชีวิต กิจกรรมที่ 4 เสี่ยงธรรมชาติ และระฆังแห่งสติ กิจกรรมที่ 5 มรณานุสติ กิจกรรมที่ 6 จุดพักพิงของชีวิต (พึ่งตนเอง) และกิจกรรมที่ 7 ไตรสิกขาและความมั่งคั่งของชีวิต

2) ผลการทดลองพบว่า การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: เตรียมตัวตาย; ตระหนักรู้ความตาย; การเห็นคุณค่าในชีวิต

* Received February 28, 2025; Revised March 31, 2025; Accepted March 31, 2025

Abstract

The Effects of a Death Preparation Program on Death Awareness and Life Valuation of Working Adults in the Post-COVID-19 Crisis Period. This research aimed to: (1) develop a death preparation program to promote death awareness and life valuation among working adults in the post-COVID-19 crisis period, and (2) experiment with the implementation of the program. This study was a quasi-experimental research. The experimental group consisted of 9 participants. The research instruments included the death preparation and life valuation program, which was evaluated by experts with an average suitability score of 4.33, considered appropriate. The Death Awareness Questionnaire had a reliability coefficient of .953, and the Life Valuation Questionnaire had a reliability coefficient of .958. Data were analyzed using nonparametric statistics, specifically the Wilcoxon Matched-Pairs Test, and qualitative data were analyzed using content analysis.

The findings were as follows: 1. The Death Preparation Program for working adults in the post-COVID-19 crisis consisted of seven activities: Activity 1: Knowing oneself, knowing one's heart, and getting to know others. Activity 2: The meaning of life. Activity 3: The uncertainty of life. Activity 4: The sound of nature and the bell of mindfulness. Activity 5: Maranasati (mindfulness of death). Activity 6: Life's refuge (self-reliance). Activity 7: The Threefold Training and the flourishing of life.

2. The results showed that post-experiment scores on both death awareness and life valuation were significantly higher than the pre-experiment scores at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Death Preparation; Awareness of Death; Appreciation of Life

บทนำ

วิกฤตการณ์โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ระบาดไปทั่วโลก ตั้งแต่ปลายปี 2562 และช่วงที่ผ่านมา มีการระบาดหนักหลายระลอก ปี 2567 นี้ โลกได้ก้าวสู่ปีที่ 5 นับจากการตรวจพบเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ครั้งแรก โดยภาพรวมการรายงานทั่วโลก (องค์การอนามัยโลก, 2567) ณ ปัจจุบัน มีผู้ติดเชื้อแล้วทั้งสิ้น 774 ล้านคน และมีรายงานผู้เสียชีวิตจากโรคนี้กว่า 7 ล้านคน ส่วนประเทศไทยนั้น มีผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ถึงปัจจุบันและเข้ารับการรักษาด่วนในโรงพยาบาลสะสม 4,797,294 ราย และมีผู้เสียชีวิตสะสม 34,735 ราย โดยวิกฤตครั้งนี้ส่งผลกระทบเป็นอย่างมากต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนไทย และถึงแม้จะผ่านช่วงวิกฤตระบาดหนักมาแล้วก็ตาม ผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งจากการสูญเสียจากปัญหาด้านสุขภาพกายจิตใจ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องมีการปรับตัว

เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อ ครอบครัว สังคม และประเทศ ก็ได้รับผลกระทบหนักและปัจจุบันยังส่งผลกระทบอยู่

ในช่วงวิกฤตโควิด-19 ชีวิตคนวัยทำงานมีการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และรุนแรง สถานประกอบการจำนวนมากใช้มาตรการให้ทำงานอยู่ที่บ้าน (Work Form Home) ถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ปัญหาความเครียด ข้อมูลจาก กรมสุขภาพจิต (2565) คนทำงานบางส่วนขาดการจัดการ ความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทำให้วิตกกังวล นำไปสู่ ความเครียดสะสม เกิดภาวะซึมเศร้า หากไม่ได้รับการฟื้นฟูสุขภาพจิตที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหา สุขภาพในระยะยาวได้

ความตายเป็นธรรมชาติของชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกชีวิตต้องพบเจอ และเป็นสิ่งใกล้ตัว แต่มนุษย์ จำนวนมากยังมองความตายเป็นเรื่องที่ไกลตัวอยู่ดี เมื่อวัยยังไม่เข้าใกล้ความตายก็จะยังไม่มีเตรียมตัว เตรียมความพร้อมทั้งกายและจิตใจ การดำเนินชีวิตมุ่งแต่เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายในชีวิต อาจเพราะมนุษย์กลัวความ ตาย ไม่อยากเผชิญหรือนึกถึงความตาย และไม่เข้าใจความตายอย่างแท้จริง มนุษย์จึงทำทุกวิถีทางที่จะอยู่ให้ ไกลจากความตาย กอปรกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น แต่ผลสุดท้ายมนุษย์ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงธรรมชาติความตายนี้ได้อยู่ดี ความตายอยู่กับชีวิตมนุษย์ตลอดเวลา ไม่ว่าคุณอายุเท่าใด เพศชายหรือหญิง สถานะใด รวยหรือจน และเป็นใครก็ตาม ทุกคนเข้าใกล้กับความตาย ได้เกี่ยวข้องกับความ ตาย ความเฉียดใกล้ตาย หรือพบกับความตายได้เช่นกัน

การดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาบนความไม่แน่นอน ตามสภาพแวดล้อม สังคม และ ปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันรวมถึงความตาย มนุษย์ที่มีความเข้าใจชีวิตตามความเป็น จริง และมีการฝึกฝนและเตรียมพร้อมอย่างเพียงพอ มีการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต จะ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติมีความสามารถในการสร้างความสมดุล และเมื่อมีสิ่งต่างๆ ที่ส่งผลหรือมา กระทบต่อร่างกายและจิตใจ จะสามารถผ่านพ้นทุกข์ หรือเผชิญวิกฤตและแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างดี มี ประสิทธิภาพ และมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าที่สุด เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จนถึงวันสุดท้ายของ ชีวิต

พุทธศาสนามองความตายและการใช้ชีวิตอย่างไร สำหรับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้มี การกล่าวถึงความตายหรือมรณด้วยเช่นกัน พระไตรปิฎก เล่มที่ 31 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) มีความบางส่วนว่าในอริยสัจ 4 ประการนั้น ทุกขอริยสัจเป็นไฉน ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โส กะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นทุกข์ ความประจวบกับสังขารหรือสัตว์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสังขารหรือสัตว์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน ชันธ์ 5 เป็นทุกข์ฯ และในพระไตรปิฎก เล่มที่ 31 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีความต่อบางส่วน อีกว่า ความพลัดพรากจากสังขารหรือสัตว์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ในทุกขอริยสัจนั้นเป็นไฉน สังขารเหล่าใด คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ในโลกนี้ ย่อมมีแก่บุคคลนั้น หรือสัตว์เหล่าใด คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร พวกพ้อง ญาติ หรือสาโลหิตเป็นผู้หวังประโยชน์ หวัง ความเกื้อกูล หวังความสบาย หวังความปลอดภัยจากโยคิเลสแก่บุคคลนั้น การไม่ได้ไปร่วมกัน การไม่ได้

มาร่วมกัน การไม่ได้อยู่ร่วมกัน การไม่ได้ทำกิจร่วมกัน กับสังขารหรือสัตว์เหล่านั้น นี่ท่านกล่าวว่า ความพลัดพรากจากสังขารหรือสัตว์อันเป็นที่รัก เป็นทุกข์ๆ จากหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกดังกล่าว สรุปได้ว่า ความตายเป็นความทุกข์ และเป็นความจริงของชีวิต และความตายยังทำให้เกิดความพลัดพรากจากสังขาร (ร่างกายและจิตใจ) หรือสิ่งอันเป็นที่รักเป็นความทุกข์

สาเหตุที่ทำให้ความตาย กลายเป็นปัญหาหรือกลายเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้แก่มนุษย์ขึ้นมา ก็เพราะมนุษย์ไม่รู้ไม่เข้าใจความจริงของชีวิตตลอดจนกระบวนการของชีวิต (อวิชชา) ตามความเป็นจริง หากแต่มนุษย์ได้ปรุงแต่งพร้อมทั้งยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) กับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นอยู่ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งโดยมีอัตตาของตนเองเป็นพื้นฐาน โดยหารู้ไม่ว่าทั้งกายและจิต หรือรูปและนามดังกล่าว ก็เป็นเพียงสภาพธรรม ซึ่งไม่มีตัวตนบุคคลแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามกระแสของธรรมชาติของสังขารธรรมย่อมเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่มีอยู่ เมื่อมนุษย์มีความปรารถนาที่จะทวนกระแสเหตุปัจจัยดังกล่าวด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความทุกข์จึงเกิดขึ้นนั่นเอง ดังนั้นสาเหตุหลักที่ทำให้ความตายเป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความทุกข์ ก็คือการไม่รู้ไม่เข้าใจความจริงของชีวิตตามความเป็นจริง และการยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นอยู่นั่นเอง

การทำความเข้าใจความจริงที่เป็นธรรมชาติของชีวิตเกี่ยวกับความตาย ไม่ใช่เรื่องยากอยู่ที่ความตั้งใจใส่ใจของตัวมนุษย์ในการขัดเกลาฝึกฝนตนเอง ด้วยฉันทะที่มุ่งหมายพัฒนาให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี เจริญงอกงาม โดยใช้การฝึกฝนสติและปัญญาช่วยขัดอวิชชา และลดละการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) กับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นอยู่ ซึ่งจะทำให้มนุษย์มีความสุขเพิ่มขึ้นและทุกข์น้อยลง แต่เป็นเรื่องจริงแม้ว่ามนุษย์จะรู้ว่าความตาย เป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น ความตายนั่นเป็นทุกข์ แต่ด้วยอวิชชา และอุปาทานที่เกิดจากการกระทบสภาวะภายในภายนอก ทำให้มนุษย์จำนวนมากกลับดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ไม่สนใจใฝ่รู้เรื่องความตาย โดยเครือข่ายพุทธิกา (2559) หนังสือปทานุกรมความตาย คิดเพียงว่าความตายยังคงเป็นเรื่องไกลตัว ความตายจึงถูกละเลย และถูกลืม มนุษย์จึงมีชีวิตเหมือนคนลืมตาย และเมื่อความตายเข้ามาใกล้ตัวหรือประชิดตัวทั้งกับตนเอง และครอบครัว มนุษย์ซึ่งมีความหวาดกลัวความตายอยู่แล้ว จึงมีความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เพราะไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนเลย

จากความข้างต้นความทุกข์ทรมานของมนุษย์ เกิดจากการไม่เตรียมตัวให้พร้อมทั้งกายและจิตใจที่จะรับสิ่งที่เป็นความจริงเป็นธรรมชาติหรือความตาย ที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพียงแต่ว่าไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างใดเท่านั้นเอง หลักการและเป้าหมายของการเตรียมตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ประสิทธิ์ กุลบุญมา (2563) วิจัยเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความตายและรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ได้ตอบคำถามที่ว่า ทำไมต้องเตรียมตัวตาย คำตอบ คือ เพราะชีวิตไม่ใช่สิ่งที่แน่นอน แต่ความตายคือสิ่งที่แน่นอน พระพุทธศาสนาจึงเน้นหลักการให้มนุษย์รู้จักและใกล้ชิดกับความตาย หลักการของการเตรียมตัวตาย คือ การสร้างความเข้าใจเรื่องชีวิตและความตาย การมีสติ และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเข้าใจ รวมถึงเข้าถึงกฎของไตรลักษณ์ มองการณ์ล่วงหน้าเสมอว่า อย่างไรเสียชีวิตก็ต้องตาย โดยมีเป้าหมายหลักของการเตรียมตัวตาย คือ ความสามารถในการรับกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ ตั้งแต่เริ่มรับรู้ว่า ตนกำลังชราภาพไปเรื่อย ๆ เจ็บป่วย และจะตายในที่สุด เป้าหมายหลักคือเข้าใจยอมรับ และเตรียมใจรับกับความตายที่กำลังมาถึง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) หลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา พระพุทธภาษิตที่กล่าวถึงเรื่องความตายและสอนให้เตรียมตัวตายได้ตรงที่สุด คือพระพุทธภาษิตในเทวทูตสูตรที่ว่า

คนเหล่าใดที่เทวทูตหรือผู้แทนแห่งความตายมาตักเตือนแล้ว
 แต่ยังประมาทอยู่ คนเหล่านั้นย่อมเศร้าโศกไปตลอดกาล
 ส่วนสัตว์บุรุษทั้งหลาย เมื่อเทวทูตมาเตือนก็ไม่ประมาทในอริยธรรม
 เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นบ่อแห่งความเกิดและความตาย
 สัตว์บุรุษหรือคนดีมีศีลธรรมเหล่านั้น เป็นผู้เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
 ย่อมเข้าถึงความปรกติสุข สามารถล่วงพ้นเวรและภัยทุกอย่าง และข้ามพ้นทุกข์ทั้งสิ้นได้

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาได้สอน และบอกหนทางสู่การดับทุกข์ทั้งปวง โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับความตายได้อย่างชัดเจน โดยแสดงให้เห็นว่า การพิจารณาความตายอยู่เสมอทำให้มรรคหรือหนทางสู่ความดับทุกข์เกิดขึ้นได้ และประโยชน์มหาศาลของการพิจารณาความตายหรือการเตรียมตัวตาย นอกจากความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้แล้ว ยังทำให้มีสติ และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตอยู่ทุกขณะ เมื่อมีสภาวะต่างๆ หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาส่งผลหรือมากระทบต่อร่างกายและจิตใจ ความเข้มแข็งของจิตใจที่เกิดจากการเตรียมพร้อมต่อความหวาดกลัวที่สุดในชีวิตหรือความตาย จะสามารถทำให้ผ่านพ้นทุกข์ หรือเผชิญวิกฤตและแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติ มีความสมดุล มีประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความองกามเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอีกด้วย

นอกจากนี้ การวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา พระครูอรุณจริยานุวัตร (สุเทพ ศรีทอง) (2564) วิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายแนวพระพุทธศาสนา การเตรียมตัวตาย คือการใคร่ครวญพิจารณาให้เห็นความจริงของชีวิต และความตายในลักษณะธรรมดา ยิ่งพิจารณาเห็นว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตมากได้เท่าไร ก็จะเป็นการเตรียมตัวตายที่พร้อมและทุกข์น้อยที่สุดเท่านั้น และการเตรียมตัวตายเป็นประโยชน์จะทำให้มนุษย์พร้อมเพื่อเผชิญมรณภัย เมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยใกล้ตายจะได้คลายกังวล คลายความผูกพัน กล่าวคือ คนตายก็เผชิญความตายอย่างมีสติ ยอมรับได้ในความตาย ผู้ใกล้ชิดผู้ตายก็คลายความโศกเศร้าในการพลัดพรากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักลงได้ เป็นการจากกันไปด้วยดีไม่มีสิ่งติดค้างในใจ การเตรียมตัวตายทำให้การตายเป็นการตายที่ดี การตายที่ดีนั้น คือการตายอย่างมีสติ การตายที่ใจมีความรู้เท่าทันชีวิต สามารถเข้าถึงความเป็นอนิจจังได้ โดยที่ผู้ใกล้ตายมีจิตยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศลคุณความดี เมื่อจิตมีความรู้เท่าทัน เข้าถึงความหมายของชีวิตและความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตได้ จิตนั้นก็จะสว่างไสว สงบ ไม่มีความยึดติด มีความเป็นอิสระ

ณัฐพล สัจกุล (2557) งานวิจัยความตายและมรณสติตามทัศนะของพระไพศาล วิสาโล ความตายแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ มิติทางกายภาพ มิติทางสัมพันธภาพ และมิติทางจิตวิญญาณ โดยใช้แนวคิดเรื่องความตายและมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นแกนหลักและเนื้อหาส่วนใหญ่ กับทั้งมีการเพิ่มเติมแนวคำสอนเรื่องความตายจากพระพุทธศาสนาวัชรยานเพิ่มเข้ามา เป็นลักษณะบูรณาการมุมมองสามมุมมองเข้าด้วยกัน โดยมรณสติเป็นส่วนหนึ่งที่จะอยู่ในเสาของมิติทางจิตวิญญาณ ส่วนมิติทางกายภาพเป็นเรื่องทางการแพทย์ ส่วน

มิติทางสัมพันธภาพคือการให้ความสำคัญกับจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใกล้เคียงกับญาติของตนเอง มีผลทำให้มองความตายรอบด้านมากขึ้น

พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2562) งานวิจัยศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต หลักธรรมที่ให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติมรณสติ ได้แก่ พละ 5 ประกอบด้วย 1) ศรัทธา คือความเชื่อที่มีเหตุผล มีความมั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ 2) วิริยะ คือความเพียรพยายามทำ มีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอย 3) สติ คือความระลึก มีสติระลึกอยู่ ไม่ปล่อยให้สติไปอยู่ในอารมณ์อื่น นอกจากการระลึกถึงความตาย 4) สมาธิ คือมีจิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด และหยุดนิ่งอยู่ในการปฏิบัติ 5) ปัญญา คือความรู้เข้าใจตามเป็นจริงรู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติและรู้เท่าทันสภาวะ ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นก็มีปัญญากำหนดตามรู้แล้วก็ปล่อยวางจากสิ่งเหล่านั้นโดยไม่สำคัญว่านั่นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราเป็นเพียงแค่สมมติขึ้นอีกไม่นานก็เสื่อมสิ้นไป และการปฏิบัติในแนวทางนี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้มีความสุขมีความสบาย คลายออกจากทุกข์ เพราะเป็นจิตใจที่หยุดการปรุงแต่งเรื่องไม่ดี เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่กับความดี ประกอบอยู่แต่สิ่งดีงาม มีความเจริญก้าวหน้า เป็นจิตใจที่มีความเข้มแข็ง และพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ธรรมะในขั้นสูง คือ สามารถยกระดับจิตใจเข้าสู่วิปัสสนาด้วยการทำจิตใจไปตั้งอยู่ในอารมณ์ของวิปัสสนา ด้วยการ พิจารณารู้อย่าง เวทนา จิตและธรรม เป็นอารมณ์ซึ่งเรียกว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 และด้วยจิตใจที่พิจารณา รู้อุปนาคให้เห็นความเกิดดับของอุปนาคอยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งบรรลุมรรคต่อไป

ดังนั้นบทความนี้จึงมุ่งนำเสนอผลวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 เพื่อให้คนวัยทำงานตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต มีความเข้าใจในชีวิต และความเป็นจริงของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มีความพร้อมในการยืนหยัดเผชิญวิกฤตปัญหาต่างๆ รวมถึงพร้อมในเรื่องความตายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง และคนรอบข้าง มีความสามารถในการจัดการปัญหา สามารถฟื้นตัวและกลับสู่ สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) และทำการติดตามผลหลังการทดลองผ่านไปแล้ว 1 เดือน

1. ประชากรกลุ่มทดลอง

คนวัยทำงาน อายุระหว่าง 21-59 ปี ที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานรัฐ หรือองค์กรเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มทดลองแบบเจาะจง (Purposive or Judgmental Sampling) โดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เป็นผู้คัดเลือกให้เข้าร่วมโปรแกรม โดยเลือกคนวัยทำงาน ที่มีความสนใจ และมีความพร้อมสามารถเข้าร่วมโปรแกรมตลอดทั้งโครงการ จำนวน 9 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้มี 2 ประเภท 1. แบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต 2. โปรแกรม

1. ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต พัฒนาปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน และนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบใช้ (try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาว่าการวัดนั้นได้ผลแน่นอน สม่ำเสมอ โดยการตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสอดคล้องภายใน ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) สำหรับการประเมินความเที่ยงครั้งนี้ แบบประเมินการตระหนักรู้ความตาย มีค่าความเชื่อมั่น .953 และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น .958 โดยแบบประเมินแบ่งเป็น 2 ส่วน 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ และ 2) องค์ประกอบของการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต 5 องค์ประกอบ จำนวน 50 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้อง และการเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมต่อการจากลาของชีวิต เป็นการสำรวจความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ผ่านมา การให้คะแนน รู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (น้อยที่สุด) คะแนน 1 ถึง รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่ง (มากที่สุด) คะแนน 5 แปลผลคะแนน ดังนี้ 1.00-1.80 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ น้อยที่สุด 1.81-2.60 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ น้อย 2.61-3.40 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ ปานกลาง 3.41-4.20 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ มาก และ 4.21-5.00 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ มากที่สุด จากนั้นทำการศึกษาการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตจากคนวัยทำงาน โดยใช้แบบประเมินแบบออนไลน์ ทำการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ทราบถึงระดับการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงาน และทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต

2. โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงาน ได้จัดทำเป็นคู่มือทั้งหมด 7 กิจกรรม ใช้เวลา 2 วัน เสนอให้ผู้มีคุณสมบัติตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม จำนวน 3 ท่าน นำโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงาน ที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลพื้นฐานและระดับการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานของตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง การวัดผลของข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ

วิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics) แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs

ผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผู้วิจัยได้จัดทำไว้ทั้งหมด 7 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ตัว รู้ใจ รู้จักกัน กิจกรรมที่ 2 ความหมายของชีวิต กิจกรรมที่ 3 ความไม่แน่นอนของชีวิต กิจกรรมที่ 4 เสี่ยงธรรมชาติ และระฆังแห่งสติ กิจกรรมที่ 5 มรณานุสติ กิจกรรมที่ 6 จุดพักพิงของชีวิต (พึ่งตนเอง) และกิจกรรมที่ 7 ไตรสิกขาและความงอกงามของชีวิต

2. การทดลองโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง โดย Wilcoxon-Test ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ผลจากแบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนการทดลอง มีคะแนนการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.64 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 และมีคะแนนหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 : ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

		จำนวน N	Mean	S.D.	Wilcoxon Value	Wilcoxon Prob
การตระหนักรู้ ความตายและการ เห็นคุณค่าในชีวิต	ก่อน ทดลอง หลัง ทดลอง	9 9	3.64 4.16	0.60 0.42	-2.668	.008*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง โดย Wilcoxon-Test ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ผลจากแบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนการทดลอง มีคะแนนการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.64คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 0.60 และมีคะแนนหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 : ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 จำนวน 9 คน

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม	คะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยก่อนร่วมโปรแกรม	แปลผล	คะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยหลังร่วมโปรแกรม	แปลผล	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
A 1	4.08	มาก	4.40	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.32
A 2	3.90	มาก	4.52	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.62
A 3	3.14	ปานกลาง	4.20	มาก	เพิ่มขึ้น 1.06
A 4	4.30	มากที่สุด	4.50	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.20
A 5	3.52	มาก	4.14	มาก	เพิ่มขึ้น 0.62
A 6	4.20	มาก	4.48	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.28
A 7	4.06	มาก	4.32	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.26
A 8	2.86	ปานกลาง	3.50	มาก	เพิ่มขึ้น 0.64
A 9	2.70	ปานกลาง	3.42	มาก	เพิ่มขึ้น 0.72

จากตารางผู้เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 9 คน ก่อนร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.30 จำนวน 1 คน ระดับมาก จำนวน 5 คน ค่าเฉลี่ย 4.20 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.08 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.06 จำนวน 1 คน ค่าเฉลี่ย 3.90 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 3.52 จำนวน 1 คน ระดับปานกลาง จำนวน 3 คน ค่าเฉลี่ย 3.14 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 2.86 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 2.70 จำนวน 1 คน

จากตารางผู้เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 9 คน หลังร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า มีระดับคะแนนความตระหนักรู้



ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ระดับมากที่สุด จำนวน 5 คน เพิ่มขึ้น 4 คน คือ ค่าเฉลี่ย 4.52 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.50 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.48 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.40 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 4.32 จำนวน 1 คน ระดับมาก จำนวน 4 คน ค่าเฉลี่ย 4.20 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.14 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 3.50 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 3.42 จำนวน 1 คน

จากตารางผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 9 คน เปรียบเทียบ ระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนและหลัง ร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกคน คือ เพิ่มขึ้น 1.06 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.72 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.64 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.62 จำนวน 2 คน รองลงมา 0.32 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.28 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.26 จำนวน 1 คน และ 0.20 จำนวน 1 คน

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19” ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผู้วิจัยได้จัดทำไว้ทั้งหมด 7 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ตัว รู้ใจ รู้จักกัน กิจกรรมที่ 2 ความหมายของชีวิต กิจกรรมที่ 3 ความไม่แน่นอนของชีวิต กิจกรรมที่ 4 เสี่ยงธรรมชาติ และระฆังแห่งสติ กิจกรรมที่ 5 มรณานุสติ กิจกรรมที่ 6 จุดพักพิงของชีวิต (พึ่งตนเอง) และกิจกรรมที่ 7 ไตรสิกขาและความงอกงามของชีวิต ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น เพราะโปรแกรมฯ เตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 จัดทำโปรแกรมสำหรับวัยผู้ใหญ่ หรือวัยที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตและความตายมาพอสมควร การให้เกิดการเรียนรู้ ทบทวน วิเคราะห์ สิ่งที่เกิดขึ้นหรือได้รับรู้ในชีวิต ควบคู่กับหลักธรรมคำสอนพุทธศาสนา บรรยายภาคความเป็นกันเอง การมีเวลาให้เจริญสติ อยู่กับตนเอง การมีเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความเป็นอิสระและมีมิตรภาพกับตนเอง และคนอื่นๆ เกิดความผ่อนคลายจากเรื่องที่ยาก เป็นเรื่องที่สามารถเข้าถึงเข้าใจได้ง่ายขึ้น ชีวิตกับความตายเป็นของคู่กัน เป็นธรรมชาติ เป็นความไม่แน่นอน เป็นเช่นนี้เอง ส่งผลให้ความตระหนักรู้ความตายเพิ่มขึ้น มองชีวิตควรมีการเตรียมพร้อมเผชิญความตายที่จะเข้ามา และการดำเนินอย่างมีคุณค่าที่สุดเท่าที่ทำได้ สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างโปรแกรมเพื่อการพัฒนา และผลงานวิจัยของ นันทวัฒน์ ภัทรกรนนท (2557) ที่ศึกษาแนวคิดและเทคนิคการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยสิ่งสำคัญของการเรียนรู้ ต้องมีความเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติในกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ผู้จัดการเรียนรู้ต้องสามารถอธิบายต่อผู้เรียนถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่จะได้รับการเรียนรู้อย่างชัดเจน เน้นการสร้างบรรยากาศ สนับสนุนจิตใจ และเอื้อให้เกิดการเรียนรู้จากภายในตนเอง มีการคิดวิเคราะห์

การมีส่วนร่วม การส่งเสริมความสัมพันธ์ และการแสดงออกเพื่อแบ่งปันเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ควบคู่กับการพัฒนาร่วมกันในภาพรวม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอารีย์ พิธีพรวิพุธ และ อัครวิน เนตรโพธิ์แก้ว (2567) ที่ศึกษาการสื่อสาร ประเด็นแห่งยุคสมัย ความหมาย “การตายดี” วิถีสู่การตายอย่างสงบในสังคมไทย โดยการสื่อสารถึงกลุ่มเป้าหมายก่อนการเจ็บป่วย และกลุ่มคนที่มียุทธียุทธการตัดสินใจดูแลคนในครอบครัว การรับรู้การตายดี หรือเข้าใจเกี่ยวกับการตาย มีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบ ยอมรับความตายของตนเองและคนรอบข้างได้ดีขึ้น รวมทั้งมีวิธีคิด มุมมอง หรือ ทักษะคติ เกี่ยวกับความตายในด้านบวก

2. การทดลองโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผลการวิจัย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 9 คน ระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนและหลังร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกคน แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเตรียมตัวตาย ที่สอดแทรกหลักธรรมคำสอนในแต่ละกิจกรรม ทำให้การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เพราะโปรแกรมฯ เตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 มีเนื้อหาการเรียนรู้ที่น้อมนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับชีวิตและความตาย แนวคิดการเตรียมตัวตายและการมรณานุสติ เพราะเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมได้รับรู้และเข้าใจถึงความหมายของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เข้าใจความไม่แน่นอนตามความเป็นจริงของชีวิต การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เป็นธรรมดาและเป็นธรรมชาติของทุกสรรพชีวิต และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งกับตนเอง และคนรอบตัว โดยชีวิตและความตายเป็นของคู่กันนั้น มนุษย์จะมีความตระหนักรู้ความตายเพิ่มขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความตายทั้งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และคนรอบข้างตลอดเวลาทั้งกายและใจ หรือมีการนึกถึงความตาย ทั้งนี้เพื่อลดความกังวล ความกลัวต่อความเป็นจริงที่ขึ้นเกิดอย่างแน่นอน ปรับเป็นความรู้สึกเป็นมิตรกับความตาย เป็นความรู้สึกที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดปัญญา ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ กาญจนา จิตต์วัฒน์ (2553) ที่ศึกษาการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับวัชรยาน ผลการศึกษาพบว่า ฐานของความคิดเรื่องการเตรียมตัวตาย มีมานาน เมื่อมีการเห็นถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย กอปรกับหลักธรรมคำสอน ในการไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ด้วยการทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น เป็นการตระหนักรู้ถึงความตาย อันเป็นการเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสติ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พระชาย อภินนโท (2562) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุในชมรมปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนตายโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนตาย ระดับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับความตาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จิตรา อุณจะนำ และคณะ (2565) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพระพุทธศาสนา ที่คนโดยทั่วไปนึกถึงความตายก็จะ

หวาดกลัว ส่วนผู้ที่ได้เรียนรู้มีความเข้าใจในชีวิตอย่างถูกต้อง เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ความตายเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ นำมาเป็นบทเตือนการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาท หมั่นสร้างบุญกุศลเร่งทำความดี เพื่อหลุดพ้นต่อไป และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุนันทา กาญจนมัย (2566) ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตาย เชิงพุทธบูรณาการ โดยการฝึกระลึกถึงความตาย มรณสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เห็นสัจธรรมของชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถดำเนินชีวิตได้ดี มีการจัดเตรียมตัวตายอย่างดี มีการปล่อยวาง มีพินัยกรรมชีวิต โดยนำไปใช้ในบ้านปลายชีวิตของผู้สูงวัยให้อยู่สบายทั้งกายและใจ โดย “อยู่ง่าย อยู่เป็น อยู่เย็น อยู่ยอม”

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น เพราะโปรแกรมฯ เตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ความเข้าใจในชีวิตและความตาย เข้าใจในสัจธรรมชีวิต เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เป็นไปตามกรรม ตามความเป็นจริงแห่งเหตุปัจจัย ทำให้มองเห็นคุณค่าในชีวิต และพร้อมจะดำเนินชีวิตด้วยสติ ปัญญา และความไม่ประมาท มุ่งหน้าสร้างกุศลธรรม รวมถึงมีการน้อมนำหลักปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือไตรสิกขา มาให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในระหว่างร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้คุณค่าของชีวิตหรือลมหายใจ และเมื่อเราได้ฝึกปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างดีสม่ำเสมอทำให้ กอปรด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และเจริญงอกงาม มีชีวิตที่เกื้อกูลและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและทุกสรรพชีวิต สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทิพย์ธิดา ณ นคร (2563) ศึกษาการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวม ในด้านความสามารถและความสำเร็จของตนเองเป็นสำคัญ พร้อมทั้งจะแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเองให้ผู้อื่นได้เห็น การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรมเพื่อการรู้จักตนเองและการเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี

ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยจะเห็นว่า โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต เพิ่มมากขึ้น ตามความเป็นจริง ตามแนวทางคำสอนในพระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรมและถูกต้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานไปใช้

(1) ควรมีการศึกษาโปรแกรมฯ ให้มีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนของกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม และการจัดลำดับขั้นตอนกิจกรรม ตลอดจนถึงแนวคิดทฤษฎีที่จำเป็นสำหรับการสื่อสารเกี่ยวกับการสอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ก่อนการนำไปใช้

(2) ควรคำนึงถึงเนื้อหาและเครื่องมือที่ใช้ในกิจกรรม ที่สามารถพัฒนาปรับปรุงให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถปรับเนื้อหาให้เข้มข้นลงรายละเอียดเพิ่มขึ้น รวมถึงระยะเวลาของการทำกิจกรรมให้เพิ่มขึ้นได้ เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมลักษณะใกล้เคียงกันมาบ้างแล้ว

(3) ควรมีการพัฒนาโปรแกรมฯ ให้มีความทันสมัย ทั้งเนื้อหา การสื่อสาร การนำเครื่องมือหรือนวัตกรรม มามีส่วนร่วมในกิจกรรม สม่่าเสมอ

(4) ควรคำนึงถึงความแตกต่าง และความหลากหลายทางความเชื่อ ทศนคติ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีการทำความเข้าใจ วัตถุประสงค์ อธิบายรายละเอียด ขั้นตอน กระบวนการต่างๆ เพื่อให้เกิดความสมัครใจ และร่วมมืออย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุด

(5) ควรคำนึงถึงผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากโปรแกรมฯ หรือกิจกรรม ควรมีข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และเตรียมการรองรับอย่างสมเหตุสมผล และเป็นไปด้วยดี

(6) ควรมีการคัดกรองผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และมีการนัดประชุมชี้แจง เกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมฯ ก่อน 1-2 ครั้ง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

(7) ควรมีการติดตามผลจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ แล้ว ประมาณ 3-6 เดือน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และพัฒนาต่อยอดโปรแกรมฯ ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) จากผลวิจัยจะเห็นได้ว่า โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการนำโปรแกรมฯ เข้าไปในแผนแม่บทการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทั้งในระดับชาติ ระดับหน่วยงาน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองท้องถิ่น และมีการส่งเสริมให้ประชาชน พนักงาน ผู้หรือที่สนใจทั่วไป ได้มีโอกาส มีพื้นที่ในการเข้าถึงและเข้าร่วมโปรแกรมฯ

(2) ควรมีการให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวตาย การตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต เชิงนโยบายเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีหน่วยงาน หรือโครงการการสนับสนุนเงินทุน เพื่อการพัฒนาต่อยอดโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตฯ อย่างเป็นรูปธรรม

(3) ควรมีนโยบายส่งเสริมให้คนในทุกวัย โดยเริ่มจากคนวัยทำงาน ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เพื่อส่งผลให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง อย่างมีคุณค่า เป็นประโยชน์ และเกิดความงอกงามในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรนำการวิจัย “การศึกษาผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19” นำไปพัฒนาและนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบและวิเคราะห์จุดดีและจุดที่ต้องเพิ่มเติม อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมฯ ที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ต่อไป



(2) ในการทำวิจัยครั้งนี้ มีข้อสังเกตว่า โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 มีกิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม และการเรียงลำดับของกิจกรรมการเป็นไปด้วยดีมีความสมบูรณ์ แต่บางกิจกรรมยังมีข้อจำกัดของเวลา เช่น กิจกรรมการมรณานุสติ ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมให้มากขึ้น รวมถึงการติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยสามารถเพิ่มความเข้มข้นของโปรแกรมฯ รวมถึงระยะเวลาในบางกิจกรรมให้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาว่ามีผลต่อ การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตได้มากน้อยหรือเพิ่มขึ้นอย่างไร

(3) ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรนำนวัตกรรมใหม่ รวมถึงการพัฒนาให้มีการเข้าร่วมโปรแกรมฯ แบบออนไลน์ แอปพลิเคชัน หรือ ร่วมกิจกรรมจากสถานที่พักอาศัยได้ เพื่อให้เกิดความสะดวก และขยายขอบข่ายการเข้าถึงโปรแกรมฯ แบบไร้ข้อจำกัด อย่างไรก็ตามให้อยู่บนพื้นฐานของมาตรฐาน ประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ที่โปรแกรมฯ และกิจกรรมในโปรแกรมฯ ที่มีการสอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถทำให้เกิดการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า เป็นประโยชน์ และจงกงามต่อไป

References

- กรมสุขภาพจิต. (2565). คนไทยเครียด-ซึมเศร้าพุ่ง-โควิดซ้ำ ปี 63 ทำยอดฆ่าตัวตายเพิ่ม สสส. แนะนำวัยทำงาน ตั้งเป้าต้นปีมีสติ. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2567, แหล่งที่มา: [HTTPS://DMH.GO.TH/NEWS-DMH/VIEW.ASP?ID=31456](https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31456).
- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน. [ดุष्ฎิ นิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เครือข่ายพุทธิกา. (2559). ปทานุกรมความตาย. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สลดา จิตรา อุณจะนำ และคณะ. (2565). การเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสาร มจร วิชาการ ล้านนา, 11(1), 117-128.
- ณัฐพล สัจกุล. (2557). ความตายและมรณสติตามทัศนะของพระไพศาล วิสาโล. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2563). การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง. วารสารพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5(2), 1-11.
- นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์. (2558). แนวคิดและเทคนิคการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 12(1-2), 18-29.
- ประสิทธิ์ กุลบุญญา. (2563). วิธีกรเผชิญความตายและรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(10), 196-212.

พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) และ พระครูพิพิธจารุธรรม. (2562). ศีksamรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์, 7(3), 1-10.

พระครูอรุณจริยานุวัตร (สุเทพ ศรีทอง). (2564). การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการ

โรงเรียนนายเรือด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์, 8(1), 55-66.

พระชาย อภินันโท. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุใน ชมรม

ปฏิบัติธรรม 24 น. จังหวัดปราจีนบุรี. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(1), 283-291.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุนันทา กาญจนมัย. (2566). “การเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ.

(บัณฑูญิพนธพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

องค์การอนามัยโลก. (2567). สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 15

พฤศจิกายน 2567 แหล่งที่มา: [HTTPS://WWW.WHO.INT/THAILAND/NEWS/DETAIL/07-02-](https://www.who.int/thailand/news/detail/07-02-2024-update-on-covid-19-in-thailand--7-february-2024-tha)

2024-UPDATE-ON-COVID-19-IN-THAILAND-- 7-FEBRUARY-2024-THA.

อารีย์ พิรพรวิฑู และ อัศวิน เนตรโพธิ์แก้ว. (2567). “การสื่อสาร ประเด็นแห่งยุคสมัย ความหมาย “การตาย

ดี” วิถีสู่การตายอย่างสงบในสังคมไทย. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 13(1), 64-78.