

การพัฒนานวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้าง
การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน*
BUDDHIST MEDIA INNOVATION DEVELOPMENT TO
ENHANCE PEACEFUL DEATH PREPARATION OF THAI-CHINESE ELDERLY PEOPLE

ณัฐณี แซ่ลี*, พระครูภัทรธรรมบัณฑิต (เอกภัทร วิเศษหมื่น), วีระชัย คำธรร

Natthanee Saelee*, Phrakhru Phatradhambundit (Ekapatra Wisetmuen), Wirachai Kamthorn

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Sri Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: natthanee@gmail.com

*Tel: 064-429-5595

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ฝูหลินเหมิน” (五福臨門) เพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ และทดลองใช้โปรแกรมดังกล่าว เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีเชิงสำรวจตามลำดับ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 วิจัยเชิงคุณภาพโดยทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน ระยะที่ 2 วิจัยเชิงปริมาณกับกลุ่มตัวอย่าง 88 คน เพื่อออกแบบและพัฒนานวัตกรรมสื่อ และระยะที่ 3 ทดลองโปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่าง 60 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และด้านปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดพร 5 ประการ (อู่ฝู 五福) ในวัฒนธรรมจีน 2) กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเตรียมพร้อมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.84$, $S.D. = .625$) และตัวแปรทั้ง 5 มิติสามารถทำนายการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบได้อย่างมีนัยสำคัญ ($R^2 = 0.873$) และ 3) โปรแกรม “อู่ฝูหลินเหมิน” ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม 5 ฐานตามพร 5 ประการ ในระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) มีประสิทธิผลในการเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) งานวิจัยนี้เสนอโมเดลเชิงนวัตกรรมที่บูรณาการภูมิปัญญาวัฒนธรรมจีนเข้ากับหลักพุทธธรรม อันเป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและองค์กรชุมชนไทย - จีนได้อย่างกว้างขวาง

คำสำคัญ: นวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ, การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ, ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน, พร 5 ประการ

Abstract

This research aimed to explore a conceptual framework regarding peaceful death preparation among older Thai-Chinese adults, design and develop the “Wu Fu Lin Men” (五福臨門) Buddhist Media Innovation Program to promote peaceful death preparation, and examine its implementation outcomes. This sequential exploratory mixed-methods research comprised three phases: Phase 1 employed qualitative research through literature review and interviews with older Thai-Chinese adults; Phase 2 conducted quantitative research with 88 participants to design and develop the media innovation; and Phase 3 tested the program with 60 participants. The findings revealed that: 1) Peaceful death preparation among older Thai-Chinese adults encompassed five dimensions-physical, social, economic, psychological, and wisdom-which aligned with the Five Blessings concept (Wu Fu, 五福) in Chinese traditional culture; 2) Participants demonstrated an overall high level of peaceful death preparation ($M = 3.84$, $S.D. = .625$), with all five dimensions significantly predicting peaceful death preparation ($R^2 = 0.873$); and 3) The “Wu Fu Lin Men” program, comprising five activity stations based on the Five Fortunes across a 2-day workshop (16 hours), proved effective in enhancing peaceful death preparation, with the experimental group scoring significantly higher than both pre-intervention levels and the control group ($p < .001$). This research presents an innovative model integrating Chinese cultural wisdom with Buddhist principles, offering a replicable framework applicable to elderly care centers and Thai-Chinese community organizations.

Keywords: Buddhist Media Innovation, Peaceful Death Preparation, Thai-Chinese Elderly, Five Blessings

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) อย่างเต็มรูปแบบ ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 ภายในปี 2578 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) ความเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรนี้นำมาซึ่งความท้าทายด้านสุขภาวะและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมพร้อมจากหลายอย่างสงบ ในจำนวนนี้ กลุ่มผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนมีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่น ผสมผสานระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาท ลัทธิขงจื้อ และลัทธิเต๋าเข้ากับวัฒนธรรมไทย จนเกิดเป็นคุณค่าและแนวปฏิบัติเฉพาะตัว ทั้งเรื่องความกตัญญู การรักษาสายสัมพันธ์ในครอบครัว และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความตาย ซึ่งมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อทัศนคติในการเผชิญความตายและการเตรียมพร้อมจากลา (ถาวร สิกขโกศล, 2557) อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังขาดสื่อและเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มนี้โดยเฉพาะ

สื่อเชิงพุทธมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจของผู้สูงอายุเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและความตาย ผ่านการนำเสนอหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุปล่อยวางความกลัวและลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายได้ นอกจากนี้ สื่อเชิงพุทธยังสามารถนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ โดยเฉพาะมรณสติ

(มรณานุสติ) ซึ่งเป็นการระลึกถึงความตายอย่างอบอุ่นและเป็นระบบ (พระไพศาล วิสาโล, 2552) เพื่อเตรียมตัวสู่ความตายอย่างมีสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความตั้งใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และสงบเย็นในช่วงบั้นปลายของชีวิต (Suwannapong, K. et al., 2024)

ในวัฒนธรรมจีน แนวคิด “พร 5 ประการ” (Wufu 五福) ได้กำหนดลักษณะของชีวิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย ฉางโช่ว (長壽 อายุยืนยาว) เห่าเต๋อ (好德 คุณธรรม) ฟู่กั้ย (富貴 มั่งคั่ง) คังหนิง (康寧 จิตสงบ) และช่านจง (善終 จากลาสุขสงบ) แนวคิดนี้มีอายุเก่าแก่ และเป็นปรัชญาที่ลึกซึ้งสำหรับคนจีนและชาวเอเชียตะวันออก ความเชื่อว่า “ช่านจง” (善終) เป็นพรข้อสุดท้ายและสำคัญที่สุดแสดงให้เห็นความสำคัญของการจากลาอย่างสงบในวัฒนธรรมจีน (Hung, W. S., 2017) ในขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาหลักในประเทศไทย ได้มีการสอนเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมการจากลาผ่านหลักธรรมต่าง ๆ เช่น มรณานุสติ (Marananussati) ซึ่งเป็นการตระหนักถึงความจริงของความตาย พรหมวิหาร 4 (Four Divine Abidings) ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (พระมหาเกษม ปญญาวโร, 2560) และไตรลักษณ์ (Three Characteristics of Existence) ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน หลักธรรมเหล่านี้ถูกมองว่าเป็นเส้นทางไปสู่ความสงบและการยอมรับความจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

การวิจัยนี้จึงเป็นความพยายามในการบูรณาการความรู้จากสองแหล่ง คือ วัฒนธรรมจีนและพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อยู่ผู้หลินเหมิน” (五福臨門) ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน โดยมีความเชื่อว่าการทำความเข้าใจและเคารพต่อเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายจะช่วยเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน
2. เพื่อออกแบบและพัฒนานวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน
3. เพื่อทดลองและนำเสนอผลการใช้นวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบผสมผสานวิธีเชิงสำรวจตามลำดับ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) (Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L., 2018) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาจากสองส่วน โดยส่วนหลัก คือ แหล่งข้อมูลเชิงเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และส่วนเสริม คือ การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุไทยเชื้อสายจีนอายุ 60 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 3 ท่าน เพื่อยืนยันและเสริมบริบทเชิงวัฒนธรรม

2. วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบบอกต่อ (Snowball Sampling) จนถึงจุดอิ่มตัวของข้อมูล

3. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ใช้เครื่องมือ 2 ชนิด คือ แบบบันทึกข้อมูลเชิงเอกสารสำหรับรวบรวมและสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี และแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดเพื่อศึกษาความหมาย แนวคิด การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ (ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ จิตใจ และปัญญา) และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุด้วยตนเอง โดยมีการทบทวนยืนยันความถูกต้องของข้อมูลร่วมกับผู้ให้ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เทคนิค 6'C (Concept, Contents, Classify, Category, Conceptualize, Communication) เพื่อแปลงข้อมูลดิบให้เป็นสารสนเทศการวิจัย บทสรุป และกรอบแนวคิดอย่างเป็นระบบ

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนอายุ 60 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 88 คน (สำหรับการสำรวจข้อมูลเชิงประจักษ์) โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบการจากลา พระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมจีน จำนวน 10 คน (สำหรับการสนทนากลุ่ม)

2. วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) สำหรับผู้สูงอายุ และคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ร่างแบบสอบถามการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ และโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อุลลิตินเหมิน” โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม คุณค่าวัฒนธรรมจีน และข้อมูลเชิงประจักษ์ ตรวจสอบคุณภาพด้วย IOC (ค่า 0.8 - 1.0) และค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha = 0.916 - 0.929)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 แจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 88 คน เพื่อศึกษาระดับการเตรียมพร้อมและปัญหาหลัก (Pain Points) รายมิติ

4.2 สนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ 10 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและรูปแบบโปรแกรม โดยบันทึกเสียงและถอดความ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) เพื่อบรรยายระดับการเตรียมพร้อมรายมิติ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อระบุตัวแปรทำนาย ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงทดลอง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนอายุ 60 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 60 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยโปรแกรม G*Power 3.1.9.4 กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size d) เท่ากับ 0.65 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงมากตามเกณฑ์ของ Cohen, J. ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α)

เท่ากับ .10 และอำนาจการทดสอบ (Power, $1-\beta$) เท่ากับ .80 (Cohen, J., 1988) จากนั้นสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

2. วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ประกาศรับสมัครอาสาสมัครโดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ เป็นผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีสุขภาพดี มีคติความเชื่อแบบพระพุทธศาสนาหายาน เต๋า หรือขงจื้อ และยินดีเข้าร่วมได้ตลอดระยะเวลา 2 วัน ส่วนเกณฑ์คัดออก ได้แก่ มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่สามารถเข้าร่วมได้ตลอดโครงการ หรือมีความประสงค์ถอนตัวหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจจนไม่สามารถเข้าร่วมต่อได้

3. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.1 แบบสอบถามการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแล้วจากระยะที่ 2

3.2 โปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อยู่ผู้หลินเหมิน” ฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย กิจกรรม 5 ฐาน ตามพร 5 ประการ ระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ประเมินก่อนการทดลอง (Pretest) ทั้งสองกลุ่มด้วยแบบสอบถาม

4.2 ดำเนินโปรแกรมกับกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) ประกอบด้วย กิจกรรม 5 ฐาน ตามพร 5 ประการ ได้แก่ ฉางโซ่ว (อายุยืนยาว) โดยสอนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เหาเต๋อ (คุณธรรม) โดยเน้นการสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสาร ฟู่กุ้ย (มั่งคั่ง) โดยสอนการวางแผนการเงินและพินัยกรรม คังหิง (จิตสงบ) โดยสอนการภาวนาและการกำกับอารมณ์ และช่านจง (จากลาสงบ) โดยสอนการเตรียมตัวสำหรับการจากลา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ

4.3 ประเมินหลังการทดลอง (Posttest) ด้วยเครื่องมือชุดเดิม

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) เพื่อบรรยายข้อมูล และสถิติเชิงอนุมาน Paired samples t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เพื่อเปรียบเทียบผลก่อน - หลังการทดลองภายในกลุ่ม และ Independent samples t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เพื่อเปรียบเทียบผลก่อน - หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทั้งสอง

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัย	จำนวนข้อ	ค่าความเชื่อมั่น (α)
แบบสอบถามการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ	25	.916
แบบสอบถามประสบการณ์การรับรู้ตามพร 5 ประการ	25	.929

ตารางที่ 1 แสดงเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งมีการตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธี Cronbach's Alpha ผลการตรวจสอบ พบว่า แบบสอบถามการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบมีค่าความเชื่อมั่น .916 ซึ่งบ่งชี้ว่ามีความสอดคล้องภายในสูง และแบบสอบถามประสบการณ์การรับรู้ตามพร 5 ประการมีค่าความเชื่อมั่น .929 ที่บ่งชี้ว่ามีความน่าเชื่อถือสูงเช่นกัน

การพิทักษ์สิทธิ์ และจริยธรรมการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามระเบียบว่าด้วยข้อกำหนดและแนวทางการดำเนินการด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่อนุมัติ ว.527/2568 โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และการคุ้มครองความลับแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน และผู้เข้าร่วมวิจัยได้ลงนามในใบยินยอม (Informed Consent) ก่อนเข้าร่วมกระบวนการวิจัยทุกระยะ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ 1) มิติด้านร่างกาย (Physical Dimension) ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการตรวจสุขภาพประจำปี 2) มิติด้านสังคม (Social Dimension) ครอบคลุมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การสื่อสารอย่างเปิดเผย และการให้อภัยเหนือความขัดแย้ง 3) มิติด้านเศรษฐกิจ (Economic Dimension) เกี่ยวข้องกับการวางแผนการเงิน การจัดเตรียมข้อมูลสำคัญ และการจัดทำพินัยกรรม 4) มิติด้านจิตใจ (Psychological Dimension) ประกอบด้วย การฝึกสติ การจัดการอารมณ์ และการเจริญภาวนา และ 5) มิติด้านปัญญา (Wisdom Dimension) ที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต การพูดคุยเกี่ยวกับความปรารถนาสุดท้าย และการจัดทำเจตจำนงการรักษาพยาบาลระยะท้าย โครงสร้าง 5 มิติดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดความเชื่อวัฒนธรรมประเพณีของจีน คือ “พร 5 ประการ” (อู่ฝู 五福) ซึ่งประกอบด้วย ฉางโช่ว (อายุยืนยาว) สัมพันธ์กับมิติด้านร่างกาย เहांเต๋อ (คุณธรรม) สัมพันธ์กับมิติด้านสังคม ฟู่กุ้ย (มั่งคั่ง) สัมพันธ์กับมิติด้านเศรษฐกิจ คังหิง (จิตสงบ) สัมพันธ์กับมิติด้านจิตใจ และชานจง (จากลาสุขสงบ) สัมพันธ์กับมิติด้านปัญญา นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ ได้แก่ มรณานุสติ ซึ่งเป็นการตระหนักถึงความจริงของความตาย พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา และไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน

ผลการออกแบบและพัฒนานวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน พบว่า ในการสำรวจระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.84$, $S.D. = .625$) ซึ่งบ่งชี้ว่าผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนส่วนใหญ่มีความพร้อมในการจากลาอยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกตามมิติ พบว่า มิติด้านสังคมมีคะแนนสูงสุด ($M = 4.14$) ซึ่งแสดงว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และชุมชน รองลงมา คือ มิติด้านร่างกาย ($M = 3.90$) มิติด้านปัญญา ($M = 3.88$) มิติด้านจิตใจ ($M = 3.80$) และมิติด้านเศรษฐกิจมีคะแนนต่ำสุด ($M = 3.41$) โดยเฉพาะการจัดทำพินัยกรรม ($M = 2.78$) เป็นประเด็นที่มีความพร้อมต่ำสุด

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปร 5 ด้าน ทำนายการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบได้อย่างมีนัยสำคัญ $R^2 = .873$ ที่ระดับนัยสำคัญ $p < .001$ ซึ่งหมายความว่าตัวแปรทำนายสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเตรียมพร้อมการจากลาได้ 87.3% ด้าน ที่มีอิทธิพลสูงสุด ได้แก่ คุณธรรม ($Beta = .365$, $p < .001$)

ปัญญา ($Beta = .355, p < .001$) การวางแผนพินัยกรรม ($Beta = .240, p < .001$) และการดูแลสุขภาพ ($Beta = .230, p < .001$) ผลนี้บ่งชี้ว่า การพัฒนาคุณธรรมและปัญญาเป็นปัจจัยหลักที่ส่งเสริมการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ เมื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปออกแบบโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ผู้หลินเหมิน” (五福臨門) พบว่า โปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม 5 ฐานตามพร 5 ประการ ในระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) ผลการตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายโดยผู้เชี่ยวชาญ 10 คน พบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

ตารางที่ 2 โปรแกรม “อู่ผู้หลินเหมิน” พร 5 ประการมาถึงประตูบ้าน

กิจกรรม	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ 5 มิติ
 พรข้อ 1 ฉางโซ่ว (อายุยืนยาว) - การออกกำลังกาย, การทานอาหาร, สมุดบันทึกสุขภาพ	Self-Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง)	อัปมาทะ (ไม่ประมาท)	ด้านร่างกาย
 พรข้อ 2 เท้าเต๋อ (คุณธรรม) - การสื่อสาร, การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	Attachment Theory (ทบ.ความผูกพัน), Communication Skills	พรหมวิหาร 4	ด้านสังคม
 พรข้อ 3 ฟู่กุ้ย (มั่งคั่ง ร่ำรวย) - การวางแผนการเงิน, พินัยกรรม	ความมั่นคงปลอดภัย ตามทบ. Maslow	ทานบารมี, อริยทรัพย์	ด้านเศรษฐกิจ
 พรข้อ 4 คังหนิง (จิตสงบ) - การฝึกภาวนา	Mindfulness, Emotional Regulation	สติ, สัมปชัญญะ ภาวนา, แผ่เมตตา	ด้านจิตใจ
 พรข้อ 5 ช่านจง (จากสงบ) - การซ้อมตายก่อนตาย, สมุดเบาใจ	Death Acceptance Theory	ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา), มรณานุสติ	ด้านปัญญา

จากตารางที่ 2 แสดงโปรแกรม “อู่ผู้หลินเหมิน” พร 5 ประการมาถึงประตูบ้าน พบว่า การออกแบบกิจกรรมดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากหลักฐานเชิงประจักษ์และมีเหตุผลสนับสนุนที่สำคัญ ดังนี้

1. การตอบสนองตัวทำนายสำคัญ โปรแกรม “อู่ผู้หลินเหมิน” ได้รับการออกแบบให้ครอบคลุมตัวแปรทั้ง 5 ด้านที่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ได้แก่ ด้านอายุยืนยาว ด้านคุณธรรม ด้านความมั่งคั่งร่ำรวย ด้านจิตสงบ และด้านการจากสงบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์การถดถอย ที่พบว่าตัวแปรเหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบได้ถึงร้อยละ 87.3

2. การแก้ไขจุดอ่อน (Pain Points) โปรแกรมมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะในประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดจากการสำรวจ ได้แก่ การจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพ การฝึกทักษะการสื่อสาร การฝึกวางแผนพินัยกรรมด้วยตนเอง การฝึกภาวนา การฝึกเขียนสมุดเบาใจและกิจกรรมซ้อมตายก่อนตาย ซึ่งเป็นช่องว่างสำคัญระหว่างการรับรู้ในเชิงความคิดกับการลงมือปฏิบัติจริงของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

3. ความสอดคล้องกับวัฒนธรรม โปรแกรมนำแนวคิด “อยู่ผู้” หรือพร 5 ประการตามวัฒนธรรมจีนมาเป็นกรอบหลักในการออกแบบกิจกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและคุ้นเคยในชุมชนคนไทยเชื้อสายจีน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและเข้าถึงเนื้อหาได้อย่างเป็นธรรมชาติ

4. แนวทางแบบองค์รวม โปรแกรมครอบคลุมการพัฒนาในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ จิตใจ และปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดการตายดีที่เน้นความสมดุลและความสมบูรณ์ของชีวิตในทุกด้านก่อนการจากลา

5. การมีหลักฐานรองรับ การออกแบบโปรแกรมได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ คุณภาพสูง ทำให้มีความน่าเชื่อถือและมีรากฐานทางวิชาการที่มั่นคง

6. การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 10 ท่าน เห็นพ้องกันในด้านเนื้อหาว่าการบูรณาการพร 5 ประการเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน โดยเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความครอบคลุมและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สรุป โปรแกรม “อยู่ผู้หลินเหมิน” จึงเป็นนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธที่ได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบบนพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง ผสานเข้ากับภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมจีนและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนสามารถเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบได้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต

ผลการทดลองและนำเสนอผลการใช้นวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อยู่ผู้หลินเหมิน” มีระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนในกลุ่มทดลอง เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ มีระดับการเตรียมความพร้อมการจากลาอย่างสงบ สูงกว่าก่อนทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	M	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
วัดก่อนทดลอง	30	3.77	.610	-5.887	.000
วัดหลังทดลอง	30	4.63	.521		

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อยู่ผู้หลินเหมิน” กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบหลังการทดลอง ($M = 4.63$, $S.D. = 0.521$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 3.77$, $S.D. = 0.610$) อย่างชัดเจน โดยเมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Paired samples t-test พบว่า ค่า $t(29) = -5.887$ และค่า $\text{Sig. (2-tailed)} = .000$ ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้ที่ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่าผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม

โปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ผู้หลินเหมิน” มีระดับการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนได้อย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนในกลุ่มทดลอง เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ มีระดับการเตรียมความพร้อมจากลาอย่างสงบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ จำแนกระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (วัดก่อน)

กลุ่ม	N	M	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
กลุ่มทดลอง วัดก่อนทดลอง	30	3.77	.587	-1.177	.244
กลุ่มควบคุม วัดก่อนควบคุม	30	3.95	.571		

จากตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ($M = 3.95$, $S.D. = 0.571$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($M = 3.77$, $S.D. = 0.587$) เล็กน้อย โดยเมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Independent samples t-test พบว่า ค่า $t(58) = -1.177$ และค่า $\text{Sig. (2-tailed)} = .244$ ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้ที่ .05 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงยอมรับว่าทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานการเตรียมพร้อมที่เทียบเคียงกันได้ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อันเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยให้การเปรียบเทียบผลการทดลองภายหลังการใช้โปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ผู้หลินเหมิน” มีความน่าเชื่อถือและสามารถอ้างอิงผลได้อย่างมีความเที่ยงตรง

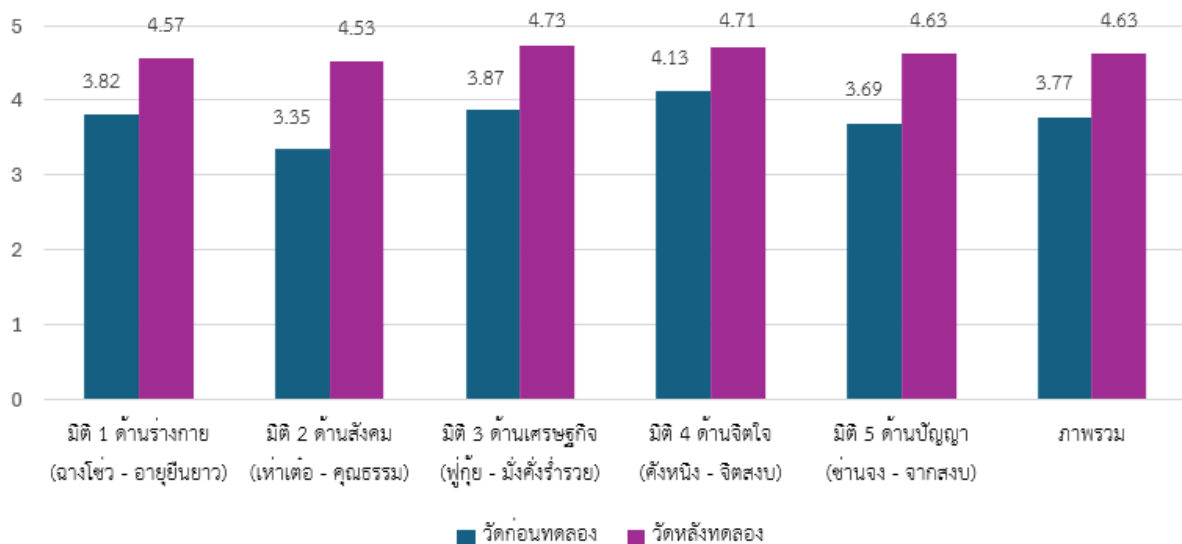
ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบ การเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ (YT) จำแนกระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (วัดหลัง)

กลุ่ม	N	M	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
กลุ่มทดลอง วัดหลังทดลอง	30	4.63	.524	4.733	.000
กลุ่มควบคุม วัดหลังควบคุม	30	3.91	.646		

จากตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ผู้หลินเหมิน” มีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ($M = 4.63$, $S.D. = 0.524$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 3.91$, $S.D. = 0.646$) โดยเมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Independent samples t-test พบว่า ค่า $t(58) = 4.733$ และค่า $\text{Sig. (2-tailed)} = .000$ ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้ที่ .05 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่าผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ผู้หลินเหมิน”

มีระดับการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนได้อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ระดับการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน จำแนกตามมิติ เปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง



ภาพที่ 1 ผลการทดสอบระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ
เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง (กลุ่มทดลอง n = 30)

จากภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (M) ระดับและลำดับการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน โดยภาพรวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.77$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.63$) สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการที่ชัดเจนในทุกมิติภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อยู่ผู้หลินเหมิน”

เมื่อจำแนกเป็นรายมิติก่อนการทดลอง พบว่า มิติด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 4.13$) อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา คือ มิติด้านเศรษฐกิจ ($M = 3.87$) อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 2 มิติด้านร่างกาย ($M = 3.82$) อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 3 มิติด้านปัญญา ($M = 3.69$) อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 4 และมิติด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M = 3.35$) อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลอง พบว่า ทุกมิติมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งหมด โดยมิติด้านเศรษฐกิจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 4.73$) เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา คือ มิติด้านจิตใจ ($M = 4.71$) เป็นอันดับที่ 2 มิติด้านปัญญา ($M = 4.63$) เป็นอันดับที่ 3 มิติด้านร่างกาย ($M = 4.57$) เป็นอันดับที่ 4 และมิติด้านสังคม ($M = 4.53$) เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

โครงสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบทั้ง 5 มิติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพร 5 ประการ (อยู่ผู้) ในวัฒนธรรมจีน แสดงให้เห็นว่าทั้งหลักพุทธธรรมและปรัชญาจีนต่างมีรากฐานร่วมกันในการให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนการจากลา การมีคุณธรรม และการยอมรับธรรมชาติของชีวิต สิ่งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิย์ อาภากร) และคณะ ที่พบว่า องค์ความรู้เชิงพุทธบูรณาการมุ่งเน้นการมีสติต่อความตาย และการปล่อยวางเพื่อให้พร้อมกับการจากไปอย่างสงบ (พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิย์ อาภากร) และคณะ, 2561) รวมถึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Kübler-Ross, E. ที่อธิบายกระบวนการยอมรับความตายผ่านขั้นตอนต่าง ๆ (Kübler-Ross, E., 2014)

มิติด้านสังคมมีคะแนนสูงสุดในกลุ่มตัวอย่าง 88 คน ($M = 4.14$) สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุคนไทย เชื่อสายจีนให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางครอบครัวและสังคมอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมลัทธิขงจื๊อ ที่เน้นความกตัญญูและการรักษาสายสัมพันธ์ในครอบครัว (ถาวร ลิกขโกศล, 2557) ในขณะที่มิติด้านเศรษฐกิจ มีคะแนนต่ำสุด ($M = 3.41$) โดยเฉพาะการจัดทำพินัยกรรมซึ่งอยู่เพียงในระดับปานกลาง ($M = 2.79$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่ามีช่องว่างสำคัญระหว่างการรับรู้ในเชิงความคิดกับการลงมือปฏิบัติ ซึ่งน่าจะมีสาเหตุจากความเชื่อทางวัฒนธรรม ที่มองว่าการพูดถึงการจัดการทรัพย์สินก่อนเสียชีวิตเป็นเรื่องอัปมงคล

ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 10 ท่านยืนยันว่าโปรแกรม “อยู่ผู้หลินเหมิน” มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมาย แสดงให้เห็นว่าการออกแบบนวัตกรรมสื่อสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ จำเป็นต้องคำนึงถึงบริบทวัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยมของกลุ่มเป้าหมายอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kabat-Zinn, J. ที่ชี้ให้เห็นว่าการใช้สื่อและโปรแกรมที่บูรณาการมิติทางจิตวิญญาณสามารถลดความวิตกกังวลต่อความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, J., 2013)

โปรแกรมหักเล่าถูกออกแบบโดยนำกรอบวัฒนธรรมจีน (อยู่ผู้) มาเป็นโครงเรื่องหลักในทุกกิจกรรม พร้อมทั้งใช้สัญลักษณ์ที่ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนคุ้นเคย เช่น ซองอั่งเปา ชุดสีแดง อักษรจีน การใช้สี และตัวเลขมงคล ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการใช้สื่อและโปรแกรมที่บูรณาการมิติทางจิตวิญญาณสามารถลดความวิตกกังวลต่อความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, J., 2013)

โปรแกรมหักเล่าถูกออกแบบโดยนำกรอบวัฒนธรรมจีน (อยู่ผู้) มาเป็นโครงเรื่องหลักในทุกกิจกรรม พร้อมทั้งใช้สัญลักษณ์ที่ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนคุ้นเคย เช่น ซองอั่งเปา ชุดสีแดง อักษรจีน การใช้สี และตัวเลขมงคล ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการใช้สื่อและโปรแกรมที่บูรณาการมิติทางจิตวิญญาณสามารถลดความวิตกกังวลต่อความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, J., 2013)

ปัจจัยสำคัญในการลดความต้านทานทางจิตใจต่อการพูดถึงความตายในวัฒนธรรมจีน (สุดรา สุธาญา, 2557) ผลการวิเคราะห์การถดถอย ที่พบว่า ตัวแปร 5 ด้าน ทำนายการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบได้ถึงร้อยละ 87.3 ($R^2 = .873$) ยิ่งตอกย้ำให้เห็นว่าการออกแบบโปรแกรมที่ใช้กรอบวัฒนธรรมที่กลุ่มเป้าหมายคุ้นเคยมีพลังในการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการทดลอง ที่พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบสูงกว่าทั้งก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระปลัดราชนันท์ ปสนนจิตโต ที่พบว่า การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเชิงพุทธบูรณาการ ที่ครอบคลุมทุกมิติทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม ช่วยให้ผู้ป่วยมีการตายได้อย่างมีคุณภาพ (พระปลัดราชนันท์ ปสนนจิตโต, 2568) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพพล วิทย์วรพงศ์ ที่พบว่า การเตรียมพร้อมด้านการวางแผน การรักษาล่วงหน้าช่วยให้ผู้ป่วยมีทางเลือกในการจากลาอย่างสงบมากขึ้น (นพพล วิทย์วรพงศ์, 2563)

ผลการทดลอง ที่พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีด้านเศรษฐกิจ (การทำพินัยกรรม) มีพัฒนาการโดดเด่นและมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดภายหลังการทดลอง จนเกิดปรากฏการณ์กะแนนเพดานสูงสุด (Ceiling Effect) นั้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม “อยู่ผู้หลินเหมิน” ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการทำ Cultural Reframing สื่อสามารถเปลี่ยนกรอบความคิด (Mindset) ของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน จากเดิมที่เคยมองว่าการทำพินัยกรรมล่วงหน้าเป็นเรื่องอัปมงคลและการแข่งตนเอง ให้กลายเป็นการสร้าง “พุ้ย” (ความมั่งคั่งอันเป็นมงคล) และการันตีความกตัญญูและความสงบสุขของลูกหลานในตระกูล นวัตกรรมสื่อชุดนี้จึงทำหน้าที่เป็นสะพานหลายกำแพงความกลัวเชิงวัฒนธรรม (Cultural Taboo) ได้อย่างมีประสิทธิภาพเหนือกว่าการให้ข้อมูลความรู้แบบดั้งเดิม

องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์ข้อค้นพบที่เสริมต่อองค์ความรู้ทางวิชาการในสองประเด็นสำคัญ ประเด็นแรก คือ การ “ทำให้ความตายเป็นเรื่องมงคล” (De-stigmatization through Cultural Reframing) กล่าวคือ ในบริบทวัฒนธรรมจีนที่ถือว่าการพูดถึงความตายเป็นสิ่งต้องหลีกเลี่ยง การออกแบบสื่อโดยใช้สัญลักษณ์มงคลในวัฒนธรรมเดียวกันเป็นสื่อกลาง สามารถลดความต้านทานและเปิดพื้นที่ให้เกิดการพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ได้ ประเด็นที่สอง คือ การเตรียมพร้อมจากลาเป็น “กระบวนการต่อเนื่อง” ไม่ใช่ “เหตุการณ์ครั้งเดียว” ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติ ความรู้ และทักษะที่เหมาะสมจะสามารถเตรียมพร้อมได้เองในชีวิตประจำวัน หากได้รับ “จุดเริ่มต้น” ที่ถูกต้องผ่านโปรแกรมเชิงกลุ่มที่ออกแบบตามบริบทวัฒนธรรม

องค์ความรู้ที่สังเคราะห์จากการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิด โมเดลอยู่ผู้หลินเหมิน ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในการบูรณาการหลักพุทธธรรม คุณค่าวัฒนธรรมจีน และหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนอย่างองค์รวม และยืนยันด้วยผลการทดลองที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -5.887, p < .05$ สำหรับสมมติฐานข้อที่ 1 และ $t = 4.733, p < .05$ สำหรับสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยนำเสนอรูปแบบโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ “อยู่ผู้หลินเหมิน” ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงรูปแบบโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้าง
การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้พัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ฝูหลินเหมิน” โดยบูรณาการพร 5 ประการจากวัฒนธรรมจีน เข้ากับหลักพระพุทธศาสนาที่สำคัญ ได้แก่ มรณานุสติ พรหมวิหาร 4 สติสัมปชัญญะ และไตรลักษณ์ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน โดยครอบคลุม 5 มิติ คือ ด้านร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ จิตใจ และปัญญา ซึ่งออกแบบจากข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มตัวอย่าง 88 คน และได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญ 10 ท่าน ผลการทดลองใช้นวัตกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของระดับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบที่มีนัยสำคัญทางสถิติสูง ($M = 3.77$ ก่อนทดลองเป็น 4.63 หลังทดลอง, $t = -5.887$, $p < .001$) และคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ($M = 4.63$ เทียบกับ 3.91 , $t = 4.733$, $p < .001$) โดยมีมิติด้านเศรษฐกิจมีพัฒนาการ

โดดเด่นที่สุด (3.87 เป็น 4.73) รองลงมา คือ ด้านสังคม (3.35 เป็น 4.53) นวัตกรรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายบริบท โดยศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและองค์กรสาธารณกุศลไทย - จีน เช่น มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง หรือสมาคมตระกูลต่าง ๆ สามารถนำโปรแกรมอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ ระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) นี้ ไปบรรจุเป็นหลักสูตรระยะสั้นประจำปีได้ทันที โดยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมฐาน “พุทฺถ์” และ “ชานจง” เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความกังวลและกล้าลงมือทำสมุดเบาใจหรือร่างพินัยกรรมร่วมกับลูกหลาน ขณะที่หน่วยงานภาครัฐ เช่น กรมกิจการผู้สูงอายุ องค์กรพระพุทธศาสนา และหน่วยงานอื่นที่ให้บริการผู้สูงอายุ สามารถนำนวัตกรรมสื่อชุดนี้ไปขยายผลในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตเมืองที่มีประชากรคนไทยเชื้อสายจีนหนาแน่น เพื่อเปลี่ยนกรอบความคิดเรื่องความตายจากเรื่องอัปมงคลให้กลายเป็นเรื่องของการสร้างมงคลชีวิตในบั้นปลาย และใช้เป็นเครื่องมือในการเตรียมจิตใจและลดความกังวลที่เกิดจากการคิดถึงความตายสำหรับผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนได้อย่างกว้างขวาง สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษา 1) ผลระยะยาวของโปรแกรมผ่านการวิจัยแบบ Longitudinal Study โดยติดตามผลการเตรียมพร้อมของผู้เข้าร่วมหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมในระยะเวลาที่ยาวขึ้น เพื่อตรวจสอบว่าระดับการเตรียมพร้อมที่เพิ่มขึ้นนั้นยังคงอยู่ในระยะเวลานานเท่าใดหรือว่ามีแนวโน้มลดลง 2) การประยุกต์ใช้โปรแกรมไปยังผู้สูงอายุกลุ่มวัฒนธรรมอื่น ๆ ในประเทศไทย เช่น ผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิม หรือผู้สูงอายุในชนบท เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของประสิทธิผล และพัฒนาโปรแกรมให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย 3) การจัดโปรแกรมในรูปแบบออนไลน์หรือดิจิทัล เพื่อเพิ่มการเข้าถึงผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพหรือการเดินทาง และ 4) การเพิ่มบทบาทของครอบครัวและผู้ดูแลหลัก (Caregiver) ในการสนับสนุนการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ โดยการออกแบบโปรแกรมที่เชิญลูกหลานและผู้ดูแลเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างช่องทางการสื่อสารเรื่องความตายในครอบครัวอย่างเปิดเผยและสร้างสรรค์

เอกสารอ้างอิง

- ถาวร สิกขโกศล. (2557). แท้จิ๋ว: จีนกลุ่มน้อยที่ยิ่งใหญ่. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- นพพล วิทย์วรพงศ์. (2563). การตัดสินใจในระยะท้ายของชีวิตกับสังคมไทย: บทเรียนจากประสบการณ์ของต่างประเทศ. ใน รายงานการวิจัย. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- พระปลัดราชนันท์ ปสนนจิตโต. (2568). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์, 10(1), 382-393.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง). เรียกใช้เมื่อ 28 พฤษภาคม 2569 จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/583
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). ระลึกถึงความตายสยบนัก. กรุงเทพมหานคร: ชมรมกัลยาณธรรม.
- พระมหาเกษม ปญญาโวโร. (2560). การเจริญพรหมวิหาร 4 ในชีวิตประจำวัน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 22(1), 63-71.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิพย์ อาภากร) และคณะ. (2561). การเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติเพื่อการตายดีตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารมหาจุฬานาครทรรค์, 5(2), 205-232.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2562. ใน รายงานการวิจัย. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

- สุดารา สุจฉายา. (2557). ลูกจีนหลานมอญในกรุงสยาม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. (3rd ed.). California: SAGE Publications.
- Hung, W. S. (2017). *The Traditional Chinese Culture in Asia: The Stories of Five Blessings*. Retrieved September 14, 2025, from <https://pb.edu.pl/sjo/wp-content/uploads/sites/9/2017/11/P2-The-Traditional-Chinese-Culture-in-Asia-The-Stories-of-Five-Blessings.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *FULL CATASTROPHE LIVING: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.
- Kübler-Ross, E. (2014). *On Death and Dying What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. New York: Scribner.
- Suwannapong, K. et al. (2024). Influencing Factors on Death Acceptance Among Thai Older Persons. *Clinical Gerontologist*, 49(2), 473-480.