

ความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย
และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT, DEATH ATTITUDE,
AND DEATH PREPARATION BEHAVIOR AMONG KASETSART UNIVERSITY
STUDENTS

น้ำปรุง บุญนพ¹ ภัทรมน สุวรรณคันติ² พนมพร พุ่มจันทร์³
เอื้ออนุช ถนอมวงษ์⁴ สุชาดา สกolkijrunroj⁵ และมณฑิรา บุญทิพย์⁶
Namprung Boonnop¹ Puttamon Suwankanti² Panomporn Phoomchan³,
Uae-anut Tanomwong⁴ Suchada Sakolkijrunroj⁵ and Monthira Boonthip⁶

1,2,3,4,5,6 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Bachelor of Sciences (Psychology), Kasetsart University
E-mail: puttamon.su@gmail.com

Received : May 14, 2023

Revised : November 17, 2023

Accepted : December 30, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงผสมผสานในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย 2) ความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตายและพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย และ 3) มุมมองเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2565 การวิจัยเชิงปริมาณเลือกตัวอย่างจำนวน 120 คน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบโควตา เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน การวิจัยเชิงคุณภาพเลือกตัวอย่างจำนวน 20 คนด้วยการเลือกแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ($M=3.68$, $SD=0.55$) ขณะที่เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.17$, $SD=0.73$ และ $M=2.83$, $SD=0.52$ ตามลำดับ) เจตคติต่อความตายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายในระดับปานกลาง ($r = .53$, $p<.05$) ส่วนการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย และการสนับสนุนทางสังคมกับเจตคติต่อความตาย ไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยให้รับมือกับความตายได้ดีขึ้น นิสิตมีความเห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ มีแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายแตกต่างกันออกไป มีมุมมองต่อพฤติกรรมการเตรียมตัวตายในแง่ดีแต่ส่วนใหญ่ยังไม่มีพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

คำสำคัญ

การสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย พฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

ABSTRACT

The objectives of this mixed methods study were to investigate: (1) the level of social support, attitudes towards death, and death preparation behavior; (2) the relationship between social support, death attitude, and death preparation behavior; and (3) viewpoints of social support, death attitude and death preparation behavior among Kasetsart University students. The study sample comprised 140 undergraduate students at Kasetsart University Bangkok Campus, Academic Year 2022. Of these, 120 participants were recruited by quota sampling for quantitative study, and data were collected using questionnaires. The quantitative data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's product-moment correlation coefficient. Next, 20 volunteer participants were selected by purposive sampling for in-depth interviews. The qualitative data collected were analyzed using content analysis. The results indicate a high level of students' social support ($M= 3.68$, $SD=0.55$), and moderate levels of attitude toward death and death preparation behavior ($M= 3.17$, $SD=0.73$ and $M=2.83$, $SD=0.52$, respectively). Moreover, death attitude had a moderate positive correlation with death preparation behavior ($r=.53$, $p<.05$), while there was no relationship between social support and death preparation behavior, nor between social support and death attitude. Furthermore, the in-depth interview on social support revealed that social support helps students to improve their death preparation behavior, and the most important sources of social support are family and friends. Students hold different ideas about life after death and contemplation of death, but most students perceive death as a natural thing that happens in life. Most participants have a positive perception toward death preparation behavior and believe that if they were prepared for death, they would live a happier life. However, most of them have not yet engaged in death preparation.

Keywords

Social support; Death attitude; Death preparation behavior

ความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ทุกชีวิตมีวันสิ้นอายุขัย และความตายอาจจะใกล้ตัวกว่าที่คิด อย่างไรก็ตามผู้คนไม่น้อยก็ยังหวาดกลัวความตาย เพราะความตายมักจะมาพร้อมกับความสูญเสีย ความเสียใจที่ต้องแยกจากคนที่รัก ความเสียใจที่ยังไม่ได้ทำตามความปรารถนา หรือคำถามบางอย่างที่ไม่มีวันได้รับคำตอบตลอดกาล แต่จากผลสำรวจเรื่องการรับรู้และเจตคติ ของประชาชนต่อการดูแลแบบประคับประคอง ในประเทศไทยของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) พบว่าคนส่วนใหญ่ไม่เคยนึกถึงและหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงความตาย สาเหตุที่คนส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการพูดถึงความตาย เพราะเจตคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมของคนในสังคมไทยมองว่าการพูดถึงการตายเป็นเรื่องไม่เป็นมงคลต่อชีวิตและครอบครัว (วรรณภา คุณากรวงศ์, 2562)

เมื่อความตายเป็นสิ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ ในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่เป็นวาระของการตายหรือในกรณีที่บุคคลอยู่ในภาวะใกล้ตาย ผู้เสียชีวิต (หรือผู้ที่กำลังจะจากไป) และคนใกล้ชิดอาจต้องประสบกับความยากลำบาก ทั้งในเรื่องของค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลซึ่งมีค่าใช้จ่ายที่สูงมากเมื่อเทียบกับช่วงอื่น ๆ ในชีวิต ค่าใช้จ่าย

เกี่ยวกับงานศพ การจัดการพินัยกรรมหรือแม้กระทั่งสภาพจิตใจของตนเองและครอบครัว การเตรียมตัวตายเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลได้เตรียมพร้อมตนเอง เพื่อไม่ให้มีความรู้สึกติดค้าง กังวล หรือกลัวเมื่อเข้าสู่ช่วงเวลาใกล้ความตาย และยังเป็นประโยชน์สำหรับคนใกล้ตัวที่จะช่วยให้ไม่รู้สึกทุกข์ทรมานมากเกินไปกับการจากไปของผู้เสียชีวิต อย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองอยู่ในช่วงใกล้ความตาย (เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคร้ายแรง) จะมีเวลาสำหรับการเตรียมตัวตาย แต่สำหรับบุคคลทั่วไป รวมถึงนิสิตที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักไม่ได้ตระหนักถึงความตาย การตายอย่างกะทันหันมักนำมาซึ่งความรู้สึกสูญเสียมากกว่า เนื่องจากไม่ได้ผ่านการเตรียมใจมาก่อน และความตายไม่ได้มีสัญญาณเตือนเสมอไป การวางแผนการเตรียมตัวตายจึงเป็นเรื่องที่ทุกช่วงวัยควรทำความเข้าใจ และเตรียมตัวล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม การรับรู้เกี่ยวกับความตายของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันตามความเชื่อและประสบการณ์ (วรรณวิเศษ ไซโย, 2563) เจตคติบางอย่างอาจส่งผลให้ผู้ที่กำลังจะเสียชีวิตรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหวาดกลัวต่อความตาย (Robert et al, 2016) การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้รับรู้ถึงความช่วยเหลือ การเอาใจใส่ และการเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่น การสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะสามารถช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ รวมไปถึงทำให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Thoiths, 2011)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเตรียมตัวตายเป็นสิ่งสำคัญ ขณะเดียวกันตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ เจตคติต่อความตายและการสนับสนุนทางสังคมก็มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวตายด้วย การศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายที่ผ่านมาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะสุดท้าย ในขณะที่การศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ยังมีอยู่อย่างจำกัด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และการเตรียมตัวตายในกลุ่มนิสิต ทั้งในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และการศึกษาเชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจมุมมองของนิสิตที่มีต่อการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และการเตรียมตัวตายด้วย ผู้วิจัยคาดหวังว่าการศึกษานี้จะช่วยสร้างความตระหนักถึงการเตรียมตัวตายในกลุ่มนิสิตและบุคคลทั่วไป และทำให้ได้แนวทางที่จะช่วยลดความกังวลและความรู้สึกหวาดกลัวเมื่อบุคคลอยู่ในช่วงใกล้ตายได้

ปัญหาวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับเป็นอย่างไร
2. การสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย มีความสัมพันธ์กันหรือไม่
3. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตายและพฤติกรรมการเตรียมตัวตายอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

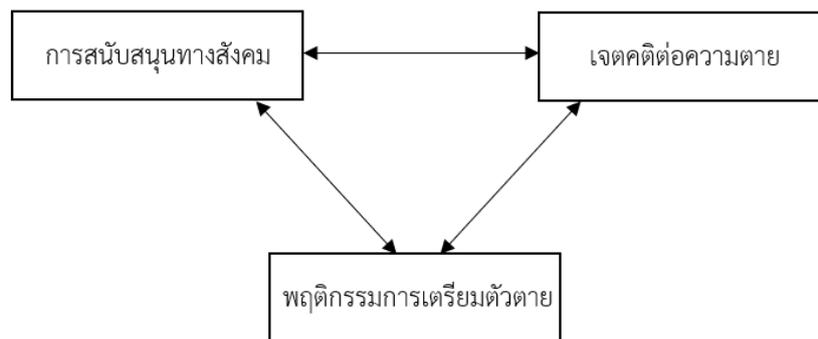
1. เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. เพื่อศึกษามุมมองเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานงานวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เจตคติต่อความตายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อความตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย (สารภี รังสีโกศัย, 2556 และ พระชาย อภินนุโท, 2561) เจตคติต่อความตายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย (มารยาท สุจริตรวกุล และ สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, 2561) และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อความตาย (Hsiang-Fan Han และคณะ, 2021) ผู้วิจัยจึงได้เขียนกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 จำนวน 32,495 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2566)

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 โดยคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ซึ่งสถิติที่เลือกใช้ คือ Correlation: Bivariate normal model กำหนดอำนาจในการทดสอบที่ระดับ .90 ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\alpha = .05$) และกำหนดขนาดอิทธิพลขนาดกลาง คือ .30 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 112 คน ในส่วนของการเลือกตัวอย่าง ใช้การเลือกตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling) โดยกำหนดโควตาตามคณะ ซึ่งจำแนกเป็น 15 คณะ และกำหนดเก็บข้อมูลจากแต่ละคณะในจำนวนเท่ากัน คณะละ 10 คน รวมทั้งหมด 150 คน

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 กำหนดขนาดตัวอย่างตามแนวทางของ Barnett et al. (2018) ที่ระบุว่ากลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาส่วนใหญ่มีจำนวน 20 คน จากนั้น

เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เคยทำแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณ และยินดีให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self-administered questionnaire) แบ่งออกเป็น 5 ส่วน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ ประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ ชั้นปี คณะ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยประยุกต์จากแนวคิดของ Dalton et al. (2012) และ Danielsen (2009) จำนวน 18 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ด้านละ 6 ข้อ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและมีความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ .77

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อความตาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยประยุกต์จากแนวคิดของ Wong et al. (1994) และ มิตรชูโอะ คเวสโก (2552) ซึ่งแบ่งออกเป็นด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม จำนวน 17 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและมีความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ .79

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยประยุกต์จากแนวคิดของสารภี รังสีโกศัย (2556) และพระชาย อภินนโท (2562) จำนวน 20 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ด้านละ 5 ข้อ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและมีความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ .71

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความสมัครใจในการเป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ให้เลือกระหว่าง “สมัครใจ” กับ “ไม่สมัครใจ” และแบบสอบถามปลายเปิด สำหรับใส่ช่องทางการติดต่อเพื่อสัมภาษณ์

2. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และ พฤติกรรมการเตรียมตัวตาย โดยแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามคำแนะนำเพื่อให้แบบสัมภาษณ์มีความสมบูรณ์ สามารถสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน และได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 9 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ ด้วย Google form
2. ประชาสัมพันธ์กลุ่มตัวอย่างผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทั้งใน Facebook, Instagram และ Line รวมทั้งจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์สำหรับการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างในบริเวณพื้นที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 1 เดือน

3. เมื่อได้จำนวนผู้ตอบกลับครบจำนวนขั้นต่ำที่ต้องการแล้ว จึงนำข้อมูลที่ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

4. ในส่วนของการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งในรูปแบบออนไลน์และออนไลน์โดยใช้โปรแกรม zoom จากกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีให้สัมภาษณ์ จนครบตามจำนวนที่กำหนดแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปจัดระบบข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหาต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามทุกฉบับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลพื้นฐานของการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมเตรียมตัวตาย โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมเตรียมตัวตาย
1.00 – 2.33	ระดับต่ำ
2.34 – 3.66	ระดับปานกลาง
3.67 – 5.00	ระดับสูง

2. สถิติอ้างอิง ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมเตรียมตัวตาย มีเกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้เกณฑ์การวัดระดับความสัมพันธ์ 5 ระดับ ดังนี้ (Hinkle et al., 2003)

ค่า r	ระดับของความสัมพันธ์
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .91 – 1.00	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .71 - .90	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .51 - .70	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .31 - .50	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .00 - .30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

3. การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมเตรียมตัวตาย โดยเมื่อได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจนข้อมูลมีความอิ่มตัวแล้ว ทำการถอดเทปและนำข้อมูลที่ได้มาจัดเรียงตามข้อคำถาม เมื่อทบทวนข้อมูลทั้งหมดอย่างละเอียดแล้ว จึงทำการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีประเด็นคำตอบไปในทิศทางเดียวกันมาวิเคราะห์ร่วมกัน สรุปผลจากการเชื่อมโยงประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกันและอธิบายข้อมูลเชิงบรรยาย

ผลการวิจัย

ในส่วนของการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่สมบูรณ์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 120 คน ซึ่งเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 82 คน (ร้อยละ 68.33) อายุ 22 ปี จำนวน 32 คน (ร้อยละ 26.67) กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 42 คน (ร้อยละ 35.00) ศึกษาอยู่ในคณะต่าง ๆ ในจำนวนเท่ากัน คือ 8 คน (ร้อยละ 6.67)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการสนับสนุนทางสังคม (n=120)

ตัวแปร	M	SD	ระดับ
การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	3.42	0.65	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	3.82	0.70	สูง
การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	3.80	0.72	สูง
การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม	3.68	0.55	สูง

จากตารางที่ 1 พบว่านิสิตมีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นิสิตมีการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เจตคติต่อความตาย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของเจตคติต่อความตาย (n=120)

ตัวแปร	M	SD	ระดับ
เจตคติต่อความตายด้านอารมณ์	3.00	1.02	ปานกลาง
เจตคติต่อความตายด้านความคิด	3.46	0.59	ปานกลาง
เจตคติต่อความตายด้านพฤติกรรม	3.04	0.94	ปานกลาง
เจตคติต่อความตายโดยรวม	3.17	0.73	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่านิสิตมีเจตคติต่อความตายทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน (เจตคติต่อความตายด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม) อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย (n=120)

ตัวแปร	M	SD	ระดับ
การเตรียมตัวตายด้านร่างกาย	2.52	0.76	ปานกลาง
การเตรียมตัวตายด้านจิตใจ	3.14	0.63	ปานกลาง
การเตรียมตัวตายด้านสังคม	2.51	0.72	ปานกลาง
การเตรียมตัวตายด้านจิตวิญญาณ	3.17	0.60	ปานกลาง
พฤติกรรมการเตรียมตัวตายโดยรวม	2.83	0.52	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่านิสิตมีระดับพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย ทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน (การเตรียมตัวตายด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ) อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตายและพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตาย และพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย (n=120)

ตัวแปร	1	2	3
1. การสนับสนุนทางสังคม	-		
2. เจตคติต่อความตาย	-.05	-	
3. พฤติกรรมการเตรียมตัวตาย	.09	.53*	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่าการสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กันกับเจตคติต่อความตายและพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย ในขณะที่เจตคติต่อความตายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในระดับปานกลาง ($r = .53$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์มุมมองของนิสิตเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อความตายและพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

ในส่วนของ การวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 20 คน สามารถสรุปได้ดังนี้

1) การสนับสนุนทางสังคม

1.1 ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากครอบครัว อาจารย์ และ เพื่อนของนิสิต ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากครอบครัว อาจารย์ และเพื่อนมีความแตกต่างกันในเรื่องความใกล้ชิดของความสัมพันธ์ บริบท และสถานการณ์ ความจริงจังที่ได้รับในการปรึกษาความจริงใจและความคาดหวังที่มีต่อตัวผู้ให้สัมภาษณ์ ในด้านความเหมือน ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนกล่าวว่าได้รับความสบายใจกลับมาเหมือนกัน

“ถ้าเป็นอาจารย์กับครอบครัว เขาจะอิงจากประสบการณ์ของตัวเอง ส่วนเพื่อนจะเป็นฟิลเน้นความเข้าใจ คอยอยู่ข้าง ๆ เรามากกว่า” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2)

“ต่างกันแล้วแต่เรื่องที่ยากคุยด้วย เพื่อนก็จะเป็นปัญหาทั่วไป ครอบครัวเป็นเชิงระบายน ค่าใช้จ่าย สิ่งที่เหมาะสมคือปรึกษาได้ทั้งหมด ผลลัพธ์ที่ได้มาคือรู้สึกดี” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6)

1.2 แหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญกับนิสิตมากที่สุด ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากครอบครัวมีความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากครอบครัวช่วยรับฟังและสามารถช่วยแก้ไขปัญหาได้มากกว่า ให้การสนับสนุนอย่างถูกต้อง ทำให้รู้สึกดีขึ้น เป็นแหล่งเงินทุนที่สำคัญ เป็นผู้ที่มีความเข้าใจมากที่สุด ไม่ตัดสิน และอยู่ใกล้ตัวมากที่สุด ผู้ให้สัมภาษณ์บางส่วนกล่าวว่าเพื่อนเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเพื่อนเป็นบุคคลที่ได้ใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุดในตอนนี้ เมื่ออยู่ด้วยแล้วรู้สึกสบายใจ สามารถคุยได้ทุกเรื่อง มีความเข้าใจเพราะอยู่ในสถานะคล้ายคลึงกัน

“เพื่อนและครอบครัวพอ ๆ กัน แต่ถ้ามากที่สุดอาจจะเป็นครอบครัวเพราะเราได้รับเงินจากเขา” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7)

“ครอบครัว เพราะช่วยได้ทุกด้าน รับฟังปัญหาของเราได้ ช่วยเราได้ ถึงบางเรื่องจะมาแก้ปัญหาให้เราไม่ได้แต่ก็จะพยายามทำทุกวิถีทางที่จะช่วยให้เราพ้นจากสถานการณ์นั้นได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 12)

1.3 การสนับสนุนจากคนรอบข้างที่ส่งผลต่อการรับมือกับความตาย ผู้ให้สัมภาษณ์บางส่วนกล่าวว่า การสนับสนุนจากคนรอบข้างส่งผลให้สามารถรับมือกับความตายได้ดีขึ้น เนื่องจากทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกแย่น้อยลง ได้รับกำลังใจ รับรู้ว่ามีคนที่สนับสนุนความคิด ทำให้รู้สึกว่าความตายไม่น่ากลัว หรือมีคนที่คอยเตือนหาก

เราทำผิดพลาด ผู้ให้สัมภาษณ์อีกส่วนกล่าวว่าไม่เกี่ยวข้องกัน เพราะเป็นคนละประเด็น ความตายเป็นทางเลือกของตนเอง หรือยังรู้สึกว่าจะไม่พร้อมกับความตาย ตนเองยังมีสิ่งที่ต้องการทำอยู่อีกมาก ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนน้อยกล่าวว่า การสนับสนุนจากคนรอบข้างส่งผลให้สามารถรับมือกับความตายยากมากขึ้น เพราะเมื่อยังได้รับความรู้สึกดี ๆ ได้รับความผูกพันจากคนรอบข้างแล้ว ก็ทำให้ไม่อยากตาย เพราะความตายเป็นสิ่งที่พรากพวกเขาไปจากกัน

“มันไม่ได้ช่วยให้ยอมรับความตายได้แต่จะรู้สึกดีขึ้นถ้าเขาให้กำลังใจ จากที่เศร้าๆ ก็อาจจะกลับมาใช้ชีวิตได้ไวขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 9)

“ดีขึ้น แต่ไม่ขนาดนั้น พอเขาสนับสนุนเราก็อึ้งรู้สึกผูกพันกันมากขึ้น ด้วยความเป็นมนุษย์ก็อยากอยู่กับมันอยู่กับสิ่งที่เรารู้สึกมีความสุข ซึ่งเรายังไม่รู้ว่าจะความตายคืออะไร แล้วมันก็น่ากลัว คือเราจะกลัวความตายมากขึ้นเพราะอยากอยู่กับพวกเขาต่อ แต่ก็รู้ว่าความตายจะแยกจากพวกเขาไปสักทางใดทางหนึ่ง” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 17)

2) เจตคติต่อความตาย

2.1 ความรู้สึกต่อความตายของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 20 คน มองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่บางส่วนก็กล่าวว่าความตายทำให้สูญเสียโอกาสในสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ เป็นเรื่องยากที่จะทำใจยอมรับและน่ากลัว ในขณะที่บางคนมองว่าความตายไม่น่ากลัวสำหรับตนเอง แต่น่ากลัวต่อคนรอบข้างมากกว่า

“เป็นเรื่องธรรมชาติ ทั้งกำหนดไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะมาเมื่อไหร่แม้จะเตรียมตัวดีแค่ไหน เพราะมันมีหลายเหตุการณ์ที่คิดว่าไม่น่าเกิดขึ้นได้แต่ก็เกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้กลัวขนาดนั้นเพราะไม่เคยเห็นภาพมันมาก่อน เหมือนไม่เห็นโลงศพไม่หลั่งน้ำตา” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2)

“เป็นสิ่งที่น่ากลัว เคยคิดอยากเป็นอมตะ ไม่อยากให้คนรอบข้างตาย แต่ก็รู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ ถ้าวันนั้นมาถึงก็ไม่รู้จะทำยังไง ก็รู้ว่าหนีไม่พ้น พอถึงวันนั้นก็อาจจะทำใจได้ แต่ก็ไม่อยากให้มีการตายเกิดขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 19)

2.2 แนวคิดต่อชีวิตหลังความตายของนิสิต ส่วนใหญ่คิดว่าการตายคือจุดสิ้นสุด ไม่มีอะไรต่อไปแล้ว เป็นที่ว่างเปล่าและไม่มีโลกหลังความตาย วิญญาณไม่มีอยู่จริง ผู้ให้สัมภาษณ์บางส่วนคิดว่าเมื่อตายไปแล้วจะมีโลกหลังความตาย มีนรกสวรรค์ มีการชดใช้กรรม มีการเวียนว่ายตายเกิดหรือการเกิดใหม่ แต่อาจจะเกิดในโลกอื่น และผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนน้อยคิดว่าการตายไม่ได้ทำให้หลังงานหายไปแต่จะเปลี่ยนสภาพไปอยู่ในรูปแบบอื่น

“ก่อนเคยเชื่อว่าถ้าตายไปนรกไปสวรรค์ แต่พอยิ่งโตก็คิดว่าคนเราน่าจะเกิดครั้งเดียว พอตายก็หายไปเลย ไม่ได้ไปไหน ไปลอยเป็นอะไรที่อยู่ในอากาศ ไม่ได้มีวิญญาณอยู่จริง ๆ อย่างนั้นก็คิดว่าที่กลัวตายก็เพราะว่าไม่รู้ตายแล้วจะไปไหน ตอนนี่ก็คิดว่าน่าจะไม่มียุติภพที่กลับมาเกิดใหม่ น่าจะดับสูญไปเลย” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 19)

“เค้าเชื่อในวิทยาศาสตร์ที่บอกว่าสสารไม่ได้หายไปไหนแต่เปลี่ยนสภาพ จริง ๆ แล้วเราก็ไม่ได้หายไปไหน หลังงานอาจจะแปรเปลี่ยนไปในอีกรูปแบบหนึ่งแทน” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7)

2.3 ผลจากการนึกถึงความตายอยู่เสมอสำหรับนิสิต พบว่าผู้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งกล่าวว่าการนึกถึงความตายอยู่เสมอส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง ใช้ชีวิตทุกวันอย่างคุ้มค่า กล้าทำในสิ่งที่ต้องการทำมากขึ้น ยอมรับกับการจากไปได้มากขึ้น อีกส่วนหนึ่งกล่าวว่า หากนึกถึงความตายเสมอจะทำให้รู้สึกไม่ดี กลัว เครียด ระแวงเพราะคิดว่าสามารถตายได้ตลอด ไม่มีความสุขกับปัจจุบัน และทำให้กังวลกับเรื่องที่ผ่านมา ส่วนน้อยกล่าวว่า การนึกถึงความตายอยู่เสมอทำให้มีการวางแผนชีวิต ว่าตอนมีชีวิตอยู่ควรทำอะไรบ้างและวางแผนการเงินให้กับครอบครัว

“น่าจะทำให้เราใช้ชีวิตคุ้มค่า วันนี้จะทำอะไร ใช้ชีวิตเต็มที่ กล้าลองทำอะไรใหม่ๆ ไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์เพราะเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ ถ้าพรุ่งนี้เราจะตายวันนี้เราก็เต็มที่ ได้ทำในสิ่งที่เราอยากทำ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 9)

“แ่ย ตอนเด็ก ๆ ก็เคยคิดบ้าง ที่กลัวตายจนนอนไม่หลับ เข้าใจว่าความตายจะเกิดก็ต้องเกิดต้องยอมรับมันให้ได้ แม้ว่าจะรู้แต่ก็ทำใจยอมรับไม่ได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

3) พฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

3.1 ความหมายของการเตรียมตัวตายสำหรับนิสิต ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากอธิบายว่าเป็นสิ่งที่ดี การเตรียมตัวตายเป็นการเตรียมพร้อม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการจัดงานศพ การวางแผนเกี่ยวกับทรัพย์สินหลังเสียชีวิต การบอกลาคนใกล้ชิด การยอมรับความตาย การจัดการกับปัญหาที่ค้างคาใจ การลงมือทำในสิ่งที่ต้องการ ทั้งเพื่อคนรอบข้างให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างดีหลังจากที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตายไป ไม่มีต้องแบกรับภาระต่อ และเพื่อตนเองในเรื่องของความรูสึกที่ใจไม่ต้องเสียใจเมื่อเวลาใกล้ตายมาถึง รู้สึกว่าชีวิตของตนเองสมบูรณ์แล้ว

“ถึงเราจะตายก็ไม่เสียใจภายหลัง เป็นการทำให้คำถามที่ว่าคนที่เหลืออยู่จะท้ออย่างไรต่อหายไป ทำให้การตั้งคำถามในชีวิตตัวเองน้อยลงว่าทำไมตอนอยู่เราไม่ทำแบบนี้ ๆ ตอนตายจะได้รู้สึก complete กับชีวิตที่คาดหวัง” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2)

“เตรียมพร้อมที่จะไปโดยไม่เป็นภาระคนอื่น เช่น เรามีสัตว์เลี้ยง ก็ต้องเตรียมปล่อยสัตว์เลี้ยง พอเราตายก็จะไม่ได้เป็นภาระคนอื่น หรือการเตรียมจดหมายไว้ให้คนรอบข้าง คนในครอบครัวว่า ข้าวของของเราจัดการอย่างไรได้เลยนะ ขายมัย เขาจะได้ไม่ต้องกังวลว่าต้องเก็บไว้มัยหรือยังไง หรืออย่างน้องก็บอกที่บ้านไว้ว่าไม่ต้องจัดพิธีนะ เพราะก็ได้มันบ๊อหรือเชื่ออะไร ถ้าอยากไว้อาลัยหรือนึกถึงก็แค่ตั้งรูปไว้ แล้วก็ชวนเพื่อนมาก็อ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 13)

3.2 การกระทำของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เป็นการเตรียมตัวตาย ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากยังไม่ได้มีการกระทำเพื่อเตรียมตัวตาย แต่มิคิดไว้ วางแผนไว้ หรือการพูดคุยกับคนรอบข้างแบบไม่จริงจัง และมีบางส่วนที่ได้เตรียมตัวตายไว้แล้ว โดยผู้วิจัยได้รวบรวมเป็นรายการ ดังนี้

- 1) วางแผนเรื่องค่าใช้จ่าย เก็บเงินไว้ให้ครอบครัว
- 2) บอกรหัสต่าง ๆ ให้กับคนอื่น
- 3) บริจาคร่างกายและอวัยวะ
- 4) เขียนจดหมายไว้ให้ครอบครัว
- 5) การสะสมเรื่องต่าง ๆ ในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- 6) บอกครอบครัวเรื่องการจัดงานศพ
- 7) การที่สามารถยอมรับกับความตายได้
- 8) การใช้ชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุด

3.3 อิทธิพลของความพร้อมหรือไม่พร้อมในการเตรียมตัวตายสำหรับนิสิต พบว่าสามารถแบ่งได้ 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มมีอิทธิพล ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวว่า ถ้ามีความพร้อมในการเตรียมตัวตาย จะทำให้ได้เตรียมตัวเตรียมใจลดความวิตกกังวล สบายใจ ได้จัดการกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตให้เรียบร้อย เช่น ของสะสมเพื่อไม่ทิ้งภาระให้คนที่อยู่เบื้องหลัง ทำให้เราทำทุกวันให้ดีที่สุด ในขณะที่ถ้าไม่พร้อม จะทำให้ตั้งคำถามกับตัวเอง รู้สึกเสียใจในสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ ไม่ค่อยมีความสุข รับผิดชอบไม่ได้ จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตไม่ได้ ทำให้คนรอบตัวเดือดร้อนกับการที่เราไม่ได้เตรียมตัวอะไรเลย และ 2) กลุ่มไม่มีอิทธิพลหรือแทบไม่มีอิทธิพล ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวว่า ในวัยนี้ยังรู้สึกว่าเร็วเกินไปที่จะเตรียมตัวตาย แต่ถ้าอายุมากกว่านี้คิดว่าน่าจะส่งผล อาจจะไม่ส่งผลต่อตัวเองแต่ส่งผลกับคนรอบข้าง ไม่ส่งผลเพราะชีวิตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเป็นเหตุให้สิ่งที่คิดว่าพร้อมแล้วในวันนี้อาจจะไม่พร้อมในวันหน้าก็ได้

“คิดว่าความพร้อมก็ดีในระดับหนึ่ง แบบเราก็มีของสะสมเรื่อย ๆ บางทีก็ไม่รู้จะจัดการยังไง แล้วเรื่องเรียนก็อาจจะต้องให้ที่บ้านจัดการให้ เช่น การทำเรื่องสินสภานิติ ส่วนผลเสียไม่คิดว่ามี ก็อาจจะที่บ้านตกใจนิดหน่อยกับความคิดในการเตรียมตัวตายของเรา เพราะเขาก็ไม่ได้คิดว่าเราจะเตรียมตัวตายไปทำไม เราก็ไม่ได้จะตายเร็ว ๆ นี้ อย่างเพื่อนก็มีละดั่งบ้างว่าจะรีบเตรียมตัวทำไม ทำไมไม่ใช้ชีวิตวัยรุ่นไปก่อนอย่างงี้” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 13)

“ไม่ส่งผลเพราะชีวิตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราอาจจะไม่ได้เตรียมพร้อมตลอด พอตายไปแล้วก็คงไม่ได้คิดอะไร ทำให้ปล่อยวางทำอะไรที่ค้างคาไว้ให้เสร็จ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 9)

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้พบว่านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีระดับการสนับสนุนทางสังคมของโดยรวม การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนอยู่ในระดับสูง ส่วนการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของไพศาล แยมวงษ์ (2555) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างของงานศึกษาทั้งคู่นี้เป็นนิสิต นักศึกษา ซึ่งได้รับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเหนือจากการศึกษาภาคบังคับ จึงเป็นไปได้ว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญกับนิสิตมาก เนื่องจากเป็นกลุ่มสังคมแรกที่มีความใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลมากที่สุด หากครอบครัวมีแรงสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสมก็จะสามารถให้แรงสนับสนุนทางสังคมได้ทั้งด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านแรงสนับสนุนทางอารมณ์ ด้านการส่งเสริม ด้านข้อมูล และด้านแรงสนับสนุนที่จับต้องได้ ตามแนวคิดของ Pender (1996) ในขณะที่ตัวนิสิตส่วนหนึ่งต้องอาศัยอยู่ห่างจากครอบครัว เพื่อนซึ่งอยู่ในช่วงวัยเดียวกันจึงเป็นแหล่งสนับสนุนที่ใกล้ชิดและผูกพันมากที่สุด เนื่องจากมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน จึงมีความเข้าใจ และสามารถให้การสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ดี Raschke (1977 cited in Mai et al., 2021) ส่วนการสนับสนุนที่ได้จากอาจารย์มักเป็นการสนับสนุนทางด้านการเรียน อาจารย์เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีบทบาทหน้าที่เข้ามาเกี่ยวข้อง มีการติดต่อสื่อสารที่เป็นทางการมากกว่าครอบครัวและเพื่อน จึงมีความใกล้ชิดผูกพันและแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับน้อยกว่าจากครอบครัวและเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมที่นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับจากครอบครัว อาจารย์และเพื่อนมีความแตกต่างกันในเรื่องความใกล้ชิดของความสัมพันธ์ บริษัท และสถานการณ์ความจริงจังที่ได้รับในการศึกษา ความจริงใจและความคาดหวังที่มีต่อตัวผู้ให้สัมภาษณ์ สอดคล้องกับ จิวิณา พิชะพัฒนา และคณะ (2554) ที่กล่าวว่าแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมกลุ่มปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว และเพื่อน จะมีความใกล้ชิดผูกพัน ผ่อนคลายมากกว่า แหล่งสนับสนุนทางสังคมกลุ่มทุติยภูมิ ได้แก่ อาจารย์ ที่จะเป็นทางการมากกว่า ซึ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรู้ว่ามีค่ามากที่สุดคือครอบครัว และบางส่วนกล่าวว่าเพื่อนเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุด สอดคล้องกับทฤษฎีของ Raschke (1977 cited in Mai et al., 2021) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนจากครอบครัวสามารถช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหากอยู่ห่างจากครอบครัว เพื่อนจะเป็นคนที่น่าเชื่อถือได้มากที่สุดและสำคัญเป็นพิเศษ

เจตคติต่อความตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยภาพรวม และรายด้าน (อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม) อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือนิสิตมีเจตคติต่อความตายทั้งในด้านบวกและลบใกล้เคียงกัน รวมถึงรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกชอบ ไม่รู้สึกเกลียดหรือกลัว และมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้เสียโอกาสในการใช้ชีวิตและยากที่จะยอมรับได้หากเกิดขึ้นทั้งกับตนเองและคนรอบตัว จึงส่งผลให้นิสิตมีเจตคติต่อความตายในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของเอกพล สมการ และมานิตย์ อรรถชาติ (2562) พบว่าทัศนคติต่อความตายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่าได้ผลที่แตกต่างกัน กล่าวคือทัศนคติต่อความตายด้านความรู้คิดอยู่ในระดับมาก ด้านความรู้สึกอยู่ในระดับมาก และด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้เป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดเจตคติในงานวิจัยนี้เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นใหม่โดยผู้วิจัย จึงอาจมีรายละเอียดของข้อคำถามแตกต่างกัน และเป็นผลให้ระดับเจตคติด้านที่ได้แตกต่างกัน นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีแนวคิดต่อชีวิตหลังความตายหลากหลายรูปแบบ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่คิดว่าการตายคือจุดสิ้นสุด ตรงข้ามกับบางส่วนที่คิดว่าเมื่อตายไปแล้วจะมีโลกหลังความตาย มีนรกสวรรค์ มีการชดใช้กรรม มีการเวียนว่ายตายเกิด ในขณะที่ส่วนน้อยคิดว่าการตายไม่ได้ทำให้พลังงานหายไปแต่จะเปลี่ยนสภาพไปอยู่ในรูปแบบอื่น แม้นิสิตจะมีแนวคิดเรื่องชีวิตหลังความตายที่แตกต่างกัน แต่ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนกลับมีแนวคิดต่อความตายที่คล้ายคลึงกัน คือ ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Wong et al. (1994) ที่ว่าหนึ่งในองค์ประกอบของเจตคติเชิงบวกต่อความตาย คือ การยอมรับว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ความรู้สึกกลัวต่อความตายของผู้ให้สัมภาษณ์มีทั้งไม่กลัวเลย เพราะรับได้ว่าเป็นสิ่งธรรมดา เป็นทางที่ช่วยให้หลุด

พ้นจากความทุกข์ จนถึงกลัวมาก แต่ความกลัวนั้นไม่ใช่การกลัวชีวิตหลังความตาย เป็นความกลัวที่ต้องแยกจากคนที่รัก กลัวที่จะสูญเสียโอกาสในการใช้ชีวิต หรือกลัวที่จะต้องตายแบบมีสิ่งค้างคาใจ

ในส่วนของพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าทั้งในภาพรวมและราย ด้าน (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของ พระชาย อภินนโท (2561) ที่มีระดับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุโดยรวม ด้านจิตใจ และด้านวิญญาณ อยู่ในระดับสูง ส่วนด้านร่างกายและสังคมมีระดับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกับงานวิจัยในครั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างนิสิตที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักมีประสบการณ์เกี่ยวกับการใกล้ชิดกับความตายและสูญเสียคนรอบตัวน้อยกว่าผู้สูงอายุ จึงมองความตายเป็นเรื่องไกลตัวกว่า อีกทั้งเมื่ออายุเพิ่มขึ้นเวลาในการเตรียมใจและยอมรับความตายก็มากขึ้นเช่นกัน ส่งผลให้พฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการเตรียมตัวตายโดยรวม ด้านจิตใจ และด้านวิญญาณอยู่ในระดับสูง การเตรียมตัวตายสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นการเตรียมพร้อม การวางแผนเกี่ยวกับทรัพย์สินหลังเสียชีวิต การบอกลาคนใกล้ชิด จัดการกับปัญหาที่ค้างคาใจ เพื่อให้รู้สึกว่าชีวิตของตนเองสมบูรณ์แล้ว สอดคล้องกับแนวคิดของ Steinhauser et al. (2001) และแนวคิดของ กรรณจรรยา สุขรุ่ง (2551) ที่กล่าวว่า การเตรียมตัวตายเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับวาระสุดท้าย ได้แก่ไขปัญหา ได้อยู่กับตนเอง ระลึกถึงความสำเร็จของตนเอง รวมถึงเป็นมีโอกาสในการลงมือทำในสิ่งที่ต้องการก่อนตาย ได้มีโอกาสในการปรับความสัมพันธ์และบอกลาครั้งสุดท้าย ทำให้คนรอบข้างสามารถใช้ชีวิตได้อย่างดีหลังจากที่ตายไป ทำให้บุคคลลดความกลัวตายและไม่เสียใจเมื่อเวลาใกล้ตายมาถึง จากการสัมภาษณ์พบว่าภาระการกระทำของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เป็นการเตรียมตัวตายได้แก่ วางแผนเรื่องค่าใช้จ่าย เก็บเงินไว้ให้ครอบครัว บอกรหัสต่าง ๆ ให้กับคนอื่น บริหารร่างกายและอวัยวะ เขียนจดหมายไว้ให้ครอบครัว การสะสมเรื่องต่าง ๆ ในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง บอกครอบครัวเรื่องการจัดการศพ การที่สามารถยอมรับกับความตายได้ การใช้ชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของ สารภี รั้งสีโกศัย (2556) ที่กล่าวว่า การเตรียมตัวตายมีหลายวิธี เช่น การบริหารร่างกาย การตระหนักได้ว่าความตายเกิดขึ้นได้เสมอ จึงทำให้ตนเองมีความสุขในทุกวัน มีอิสระ การจัดการเรื่องทรัพย์สิน ข้อขัดแย้งกับคนใกล้ชิด การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า การสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวตายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลที่ได้เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของมารยาท สุจริตวรกุล และสิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ (2561) ซึ่งพบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อการตายของผู้สูงอายุไทยพุทธ แต่แตกต่างกับงานวิจัยของพระชาย อภินนโท (2562) และสารภี รั้งสีโกศัย (2556) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตและผู้สูงอายุมีความต้องการแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านที่แตกต่างกัน ตามทฤษฎีการพัฒนาจิตสังคมของ Erik Erikson นั้น ผู้สูงอายุจะอยู่ในระยะ Ego integrity vs Despair หากชีวิตที่ผ่านมาประสบความสำเร็จ มีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ ทั้งในด้านการงาน ด้านความสัมพันธ์ บุคคลก็จะมีอารมณ์ที่มั่นคงและจิตใจที่สมบูรณ์ (Ego integrity) แต่หากไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวังท้อแท้ หวาดกลัว ไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เผชิญอยู่ได้ (Despair) ไม่พร้อมสำหรับความตาย สอดคล้องกับการเตรียมตัวตายโดยเฉพาะในด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคมจะมีผลอย่างมากทั้งด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านแรงสนับสนุนทางอารมณ์ ด้านการส่งเสริมด้านข้อมูล และด้านแรงสนับสนุนที่จับต้องได้ จะช่วยให้มีความพร้อมมากขึ้นกับการเตรียมตัวตาย ในขณะเดียวกันช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่จะอยู่ในระยะ Identity vs Role confusion ถึงระยะ Intimacy vs Isolation ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายทั้งด้านการเรียน การทำงาน สังคม ความรับผิดชอบต่อตนเอง เกิดความคาดหวังมากในการสร้างอนาคตและค้นหาตนเอง การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับในช่วงวัยนี้จะช่วยส่งเสริมให้ดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างได้ราบรื่นมากยิ่งขึ้น แต่ไม่อาจสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการเตรียมตัวตายได้ จากการสัมภาษณ์ถึงผลของการสนับสนุนจากคนรอบข้างที่มีต่อการรับมือกับความตายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ให้สัมภาษณ์กว่าครึ่งหนึ่งมีความคิดว่าการเตรียมตัวตายช่วยให้สามารถรับมือได้ดีขึ้น คล้ายคลึงกับทฤษฎีของ Cobb (1976)

ที่เสนอว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถปกป้องผู้คนในภาวะวิกฤตได้ เพราะการที่รับรู้ว่ามีคนคอยช่วยเหลือ อยู่เคียงข้าง เป็นคนที่เข้าใจและปฏิบัติสิ่งดี ๆ ต่อกัน ทำให้ตัวผู้ให้สัมภาษณ์ได้รับกำลังใจ ไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว และไม่มีเรื่องติดค้างในใจ ผู้ให้สัมภาษณ์อีกส่วนกล่าวว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกัน เพราะถึงแม้จะได้รับความรักความ ใส่ใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง แต่ตนเองก็ยังรู้สึกไม่พร้อมสำหรับความตาย ยังไม่อยากแยกจากคนที่รัก หรืออยากมีชีวิตอยู่นานกว่านั้น ระดับการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไม่อาจบอกได้ว่าพฤติกรรม การเตรียมตัวตายจะมีความสัมพันธ์กัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัย ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงวัยที่ก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่มาก จะมีความกังวลในเรื่องการอนาคต การปรับตัวเข้าสู่มหาวิทยาลัย หรือการเริ่มทำงาน ยังคงมองเห็นและตั้งความหวังกับอนาคตอันไกลของตนเอง และไม่ได้อมองว่าความตายเป็นเรื่อง ใกล้ตัวมากนัก จึงไม่ได้มีความกังวลถึงความตายและพฤติกรรมเตรียมตัวตาย

ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อความตายกับพฤติกรรมเตรียมตัวตาย พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทักษะคิดเป็นความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ของบุคคลที่ส่งผลให้เกิดแนวโน้มของพฤติกรรมในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ดังนั้นเจตคติต่อความตายจึงก่อให้เกิด พฤติกรรมเตรียมตัวตายเป็นไปในแนวทางเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของมารยาท สุจริตวรกุล และสิริ ลักษณ์ โสมานุสรณ์ (2561) ที่พบว่าทัศนคติต่อความตายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวเพื่อการตายของ ผู้สูงอายุไทยพุทธในระดับปานกลาง จากการสัมภาษณ์ถึงผลจากการนึกถึงความตายอยู่เสมอสำหรับนิสิต พบว่าผู้ สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งนึกถึงความตายอยู่เสมอส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและคุ้มค่า กล่าวทำในสิ่งที่ต้องการทำ ยอมรับกับการจากไปได้มากขึ้น อีกส่วนหนึ่งกล่าวว่าการนึกถึงความตายอาจทำให้รู้สึกไม่ดี กลัว เครียด ระแวง ไม่ มีความสุขกับปัจจุบัน และทำให้กังวลกับเรื่องที่ผ่านมา ส่วนน้อยกล่าวว่าการนึกถึงความตายอยู่เสมอทำให้มีการ วางแผนสิ่งที่จะต้องทำในชีวิต แต่หากมีความพร้อมในการเตรียมตัวตาย จะทำให้ความวิตกกังวลลดลง สบายใจ ได้จัดการกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตให้เรียบร้อย ได้ทำทุกวันให้ดีที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของ พระชาย อภินนโท (2562) ที่กล่าวว่าเมื่อสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ผู้ตายปรารถนา นอกจากจะรู้สึกสบายใจขึ้น ยังช่วยลดภาระ ของญาติ และสอดคล้องกับแนวคิดของ กรรณจรียา สุขรุ่ง (2551) ที่กล่าวว่า ประโยชน์ของการเข้าใจและเตรียม ตัวตายทำให้บุคคลลดความกลัวตาย และมีโอกาสในการทำสิ่งต่าง ๆ ก่อนตาย ได้อยู่กับตนเอง ทำสิ่งที่ชอบ และสิ่งดี ๆ ที่อยากทำ ได้มีโอกาสในการปรับความสัมพันธ์และบอกกล่าวครั้งสุดท้าย

การสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อความตายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้แตกต่างจากงานวิจัยของ Han et al. (2022) ที่พบว่า การ สนับสนุนทางสังคมที่ดีสามารถลดทัศนคติเชิงลบต่อความตายได้ โดยประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็น ผู้สูงอายุที่ได้รับการฟอกเลือด (Hemodialysis) ซึ่งอาจเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความอ่อนไหวและกังวลเกี่ยวกับความ ตาย การได้รับการความรักความเอาใจใส่ การช่วยเหลือดูแล จึงมีความเป็นไปได้ที่จะมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อ ความตาย ในขณะที่นิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มที่กำลังจะต้องรับผิดชอบดูแลตนเองมากขึ้น รวมทั้งรับรู้ถึงภาวะสุขภาพ ตนเองยังแข็งแรง ไม่ได้มีภาวะใกล้ความตาย จึงไม่มีความกังวลเกี่ยวกับความตายมาก การสนับสนุนทางสังคมจึงยัง ไม่ได้เข้ามามีบทบาทในส่วนของเจตคติเกี่ยวกับความตายมากกว่าการรับผิดชอบตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มช่วงวัย เพื่อสามารถนำข้อมูลมาเปรียบเทียบผลการศึกษา และได้ข้อมูลอื่นที่เป็นประโยชน์มากขึ้น
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรมเตรียมตัวตาย เช่น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ความเชื่อทางศาสนาต่าง ๆ หรือการไม่มีความเชื่อทางศาสนา ประสบการณ์เกี่ยวกับ ความตาย การเตรียมตัวตายของบุคคลรอบตัว การรับรู้ถึงสภาวะใกล้ตายของตนเอง เป็นต้น

3. จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อความตายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ แต่ก็สามารถยอมรับความตายได้ยาก ดังนั้นควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงวิธีการที่ทำให้บุคคลสามารถยอมรับความตายได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมและเจตคติต่อความตาย พบว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูงและมีส่วนช่วยให้สามารถรับมือกับการตายได้มากขึ้น และระดับเจตคติต่อความตายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานด้านสุขภาพ ควรนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนการส่งเสริมให้สังคมเห็นถึงความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม หรือจัดกิจกรรมให้ความรู้ ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการเผชิญหน้าและรับมือความตาย

2. จากผลการศึกษาการเตรียมตัวตาย พบว่าระดับการเตรียมตัวตายอยู่ในระดับปานกลาง ผู้ให้สัมภาษณ์บางส่วนมีการเตรียมตัวตายแล้วบ้าง บางส่วนมีการวางแผนไว้แต่ยังไม่ได้เตรียมตัวตาย และอีกส่วนที่ยังไม่ได้มีการเตรียมตัวตายเลย ดังนั้นหากมีการจัดกิจกรรม หรือนิทรรศการสำหรับปฏิบัติการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สนใจ ช่วยให้ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะใกล้ตายได้มีการเตรียมตัวตายเพิ่มมากขึ้น หรือมีแนวทางสำหรับการเตรียมตัวตายในอนาคต ส่งผลให้การเตรียมตัวตายเป็นเรื่องปกติในสังคมไทยมากขึ้น

3. หน่วยงานหรือบุคคลที่ทำงานทางสุขภาพจิตสามารถนำข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อความตายและพฤติกรรมการเตรียมตัวตายไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อให้บุคคลมีความพร้อมในพฤติกรรมการเตรียมตัวตาย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรรณจรียา สุขรุ่ง. (2551). *สุขสุดท้ายที่ปลายทาง เผชิญความตายอย่างสงบ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามลดา.
- จิวิณา พิเศษพัฒน์, ณาตกรการณ ชยุตสาหกิจ และณิชา ศิลพัฒน์นันท์. (2554). *ผลของการรับรู้ ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสภาวะในวัยรุ่นตอนต้น* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/47862>
- พระชาย อภินโนโท. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุในชมรมปฏิบัติธรรม ๒๔ น. จังหวัดปราจีนบุรี* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. <http://lp.mcu.ac.th/userfiles/file/วิทยานิพนธ์/ปริญญาโท/พุทธจิตวิทยา2562/62MCU620 22002.pdf>
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). *การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ <https://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/3622>
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2566, 20 มกราคม). *จำนวนนิสิตปัจจุบัน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. https://regis.ku.ac.th/cpcmns/rpt_std_ku3.php
- มารยาท สุจริตวรกุล และสิริลักษณ์ โสมานุสรณ์. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อการตายของผู้สูงอายุไทยพุทธ*. *วารสารเกื้อการุณย์*, 25(1), 154-169.

- मितซูโอะ คเวสโก. (2552). *ใจดีสู้เสือ*. มูลนิธิมายาโคตมี.
- รัตนารณณ์ มั่นศรีจันทร์. (2559). *ทัศนคติของประชาชนจังหวัดเพชรบุรีที่มีต่อการบริหารงาน ขององค์การบริหาร ส่วนจังหวัดเพชรบุรี : ศึกษาในห้วงเวลา ปี 2559* [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกริก. https://mis.krirk.ac.th/librarytext/PCC/2559/F_Rattanaporn_Munsrijan.pdf
- วรรณภา คุณากรวงศ์. (2562, 11 เมษายน). *เตรียมตัวก่อนวาระสุดท้าย เลือกรื้อหรือไปให้ได้อย่างหวัง*. <https://tdri.or.th/2019/04/attitude-toward-palliative-care-in-thailand/>
- สารภี รัชชโกศัย. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตาย และภาวะใกล้ตาย ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดปัตตานี* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา. http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/51910148.pdf
- เอกพล สมการ และมานิตย์ อรรถชชาติ. (2562). ทัศนคติต่อความตายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *วารสารมนุษยศาสตร์*, 11(2), 33-46.

ภาษาอังกฤษ

- Barnett, J., Thorpe, S., & Young, T. (2018). Characterising and justifying sample size sufficiency in interview-based studies: Systematic analysis of qualitative health research over a 15-year period. *BMC Medical Research Methodology*, 18(148), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0594-7>.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Dalton, J. H., Elias, M.J., Hill, J., Kloos, B., Thomas, E. & Wandersman, A. (2012). *Community psychology: Linking individuals and communities* (3rd ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-318. <https://doi.org/10.3200/JOER.102.4.303-320>
- Han, H.-F., Hsieh, C.-J., Lin, P.-F., Chao, C.-H., & Li, C.-Y. (2022). Relationships of social support and attitudes towards death: A mediator role of depression in older patients on haemodialysis. *Nursing Open*, 9, 986-995. <https://doi.org/10.1002/nop2.1135>
- Hinkle, D. E., Wiersma W., & Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (5 ed.). <https://www.worldcat.org/title/Applied-statistics-for-the-behavioral-sciences/oclc/643936092>.
- Mai, Y., Wu, Y.J. and Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Front Psychol*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Peggy, A. T. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2). <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Pender, N. (1996). *Health promotion in nursing practice*. Appleton and Lange.

- Robert, A. N., Richard, P. M. and Joachim, W. (2016). Assessing attitudes toward dying and death: Psychometric considerations. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 47(1).
<https://doi.org/10.2190/EP4R-TULM-W52G-L3EX>
- Steinhauser, K. E., Christakis, N. A., Clipp, E. C., McNeilly, M., Grambow, S., Parker, J., & Tulsky, J. A. (2001). Preparing for the end of life: preferences of patients, families, physicians, and other care providers. *Journal of pain and symptom management*, 22(3), 727–737.
[https://doi.org/10.1016/s0885-3924\(01\)00334-7](https://doi.org/10.1016/s0885-3924(01)00334-7)
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death attitude profile—revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor & Francis.