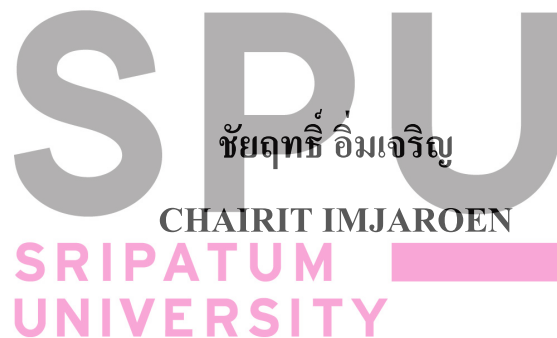


การศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์
การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

A STUDY OF LIFE SATISFACTION FROM PROCESS OF
KNOWLEDGE SHARING OF VOLUNTEER ACTIVITIES FOR
TIMEBANKS MEMBER



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน
คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม

**A STUDY OF LIFE SATISFACTION FROM PROCESS OF
KNOWLEDGE SHARING OF VOLUNTEER ACTIVITIES FOR
TIMEBANKS MEMBER**

Chairit Imjaroen



A THESIS PROPOSAL SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT

OF

**THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF
EDUCATION**

**PROGRAM IN INNOVATIONS IN LEARNING AND TEACHING
SCHOOL OF INTERDISCIPLINARY TEACHNOLOGY AND
INNOVATION**

SRIPATUM UNIVERSITY

ACADEMIC YEAR 2020

COPYRIGHT OF SRIPATUM UNIVERSITY

ชื่อหัวข้อวิทยานิพนธ์

การศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา
A STUDY OF LIFE SATISFACTION FROM PROCESS
OF KNOWLEDGE SHARING OF VOLUNTEER
ACTIVITIES FOR TIMEBANKS MEMBER

นักศึกษา

นายชัชฤทธิ์ อิ่มเจริญ รหัสประจำตัว 63500610

หลักสูตร

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน

คณะ

สหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินธร สิ้นจินดาวงศ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภัทราวดี มากมี)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ไทมา)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินธร สิ้นจินดาวงศ์)

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน

คณบดีคณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม



.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช เลิศไพฑูรย์พันธ์)

วันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2564

วิทยานิพนธ์เรื่อง	การศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
คำสำคัญ	ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา ผู้สูงอายุ; ความพอใจในชีวิต; กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้; ธนาคารเวลา
นักศึกษา	นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินธร สิ้นจินดาวงศ์
หลักสูตร	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน
คณะ	สหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา	2563

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 2) ทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3) ประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กลุ่มประชากรสมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรีจำนวน 6 พื้นที่ จำนวน 300 คน (จากการสอบถามข้อมูลกับผู้นำของแต่ละพื้นที่) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่ กรุงเทพฯและนนทบุรีจำนวน 6 พื้นที่ จำนวน 169 คน สุ่มแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน ในขั้นทดลองใช้และประเมินผล จำนวน 30 คน ด้วยวิธีอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามพัฒนาแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 3) แบบสอบถามความพอใจในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเสริมด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) กระบวนการพัฒนา ภาพรวมเห็นด้วยมาก ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มี 4 ขั้นตอนๆ ละ 2 ชุดกิจกรรม 2) ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาพรวม ภูมิใจ/พอใจตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี และ มีส่วนร่วม มากที่สุด 3) ผลการศึกษาความพอใจในชีวิต ภาพรวมความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก

TITLE A STUDY OF LIFE SATISFACTION FROM PROCESS OF KNOWLEDGE SHARING OF VOLUNTEER ACTIVITIES FOR TIMEBANK MEMBERS

KEYWORD LIFE SATISFACTION; ELDERY; TIMEBANK; LEARNING EXCHANGE PROCESS

STUDENT MR. CHAIRIT IMJAREON

ADVISOR ASST.PROF.SIRINTHORN SINJINDAWONG, Ph.D.

LEVEL OF STUDY MASTER OF EDUCATION PROGRAM IN INNOVATIONS IN LEARNING AND TEACHING

FACULTY SCHOOL OF INTERDISCIPLINARY TECHNOLOGY AND INNOVATION SRIPATUM UNIVERSITY

ACADEMIC YEAR 2020

ABSTRACT

The objectives of the research were to 1) study and develop the process of knowledge sharing of volunteer activities for TimeBank members; 2) experiment with the process of knowledge sharing; and 3) estimate the results of life satisfaction from the process of knowledge sharing. The population of this study consisted of 300 TimeBank members (from leader of each area) located in six different areas of Bangkok and Nonthaburi. The sample group of the research and development contained 169 volunteers through proportional stratified sampling and 30 volunteers during the trial phase and conclusion of results. For this study, the research instruments included (1) questionnaires to develop plans for the knowledge sharing process, (2) the plans of the knowledge sharing process, and (3) life satisfaction questionnaires. Analyzed quantitative data was gathered along with qualitative data. The statistics used for analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and content analysis.

The overall results indicated that 1) TimeBank members highly agreed with the entire development process and that the knowledge sharing process can be categorized into four steps- each step having two sets of activities. 2) From the experiment, the results also pointed out that TimeBank members, who participated in the process, were the most proud/self-satisfied, optimistic, and participative. Furthermore, 3) the study of life satisfaction showed that TimeBank members had a high level of life satisfaction.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินธร สิ้นจินดาวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์และติดตามความคืบหน้าของการศึกษามาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ภัทรชาติ มากมี ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ไทโยมา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินธร สิ้นจินดาวงศ์ และดร.สุสดี กลิ่นเกษร กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำชี้แนะ และข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวิทยานิพนธ์

ขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ไทโยมา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนตร หงส์ไกรเลิศ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงไกร สัจจะหลัทย์, ดร.สุพรรณิ สมานญาติ และ ดร.สุสดี กลิ่นเกษร ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และกรุณาให้คำชี้แนะ รวมถึงข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเครื่องมือวิจัย

ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย สมาชิกธนาคารเวลาวิจัย ธนาคารเวลาโรงพยาบาลราชวิถี ธนาคารเวลา 11 ชุมชน ธนาคารเวลาตลาดนัดน้อย ธนาคารเวลาเทศบาลตำบลบางสีทอง ธนาคารเวลาโรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ผลได้สำเร็จ และขอขอบคุณคณะกรรมการธนาคารเวลาในการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักประชากรกลุ่มเฉพาะที่ช่วยประสานงานและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา

ผู้วิจัยขออ้อมรำลึกถึงบิดาและมารดาของผู้วิจัยที่คอยอบรมสั่งสอนให้การสนับสนุนและกำลังใจตลอดมา รวมไปถึงครอบครัวและญาติพี่น้อง คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ข้าพเจ้าขอบมอบแต่ทุกท่านที่ได้กล่าวมา และหากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีข้อบกพร่องประการใด ข้าพเจ้าขออ้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว

ชัชฎาธิ์ อ้อมเจริญ

สารบัญ

สารบัญ	IV
สารบัญตาราง.....	VI
สารบัญภาพ	VIII
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ตอนที่ 1 จิตตปัญญาศึกษาและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้.....	8
ตอนที่ 2 วิชาการเวลา.....	18
ตอนที่ 3 ความพอใจในชีวิต.....	25
ตอนที่ 4 การจัดกิจกรรมจิตอาสา.....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	41
กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
แบบแผนของการวิจัย.....	43
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ระยะที่ 1 ผลการศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกวิชาการเวลา	52

ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา.....	63
ระยะที่ 3 ผลการประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา.....	91
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	97
สรุปผลการวิจัย	97
อภิปรายผลการวิจัย	104
ข้อเสนอแนะ	109
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก ก	118
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง “แนวทางจัดกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา”	118
ภาคผนวก ข.....	120
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง “ความพอใจในชีวิตสำหรับ สมาชิกธนาคารเวลา”	120
ภาคผนวก ค.....	123
แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิก ธนาคารเวลา	123
ภาคผนวก ง	142
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	142

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	เปรียบเทียบข้อคำถามแบบสำรวจความพอใจในชีวิต	28
3.1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
3.2	กรอบคิดการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	45
3.3	แสดงลักษณะและจำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามความพอใจในชีวิต.....	49
3.4	แสดงการให้คะแนนในรูปแบบประมาณค่าของความคิดเห็นตามแบบ Likert Scale.....	49
3.5	แผนการดำเนินงาน	51
4.1	แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามสมาชิกธนาคาร เวลา.....	54
4.2	แสดงค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ในภาพรวม.....	56
4.3	การพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	59
4.4	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาผู้เข้าร่วม กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	65
4.5	แสดงความถี่และร้อยละของภาพรวมการแปลผลข้อมูลทั้งหมดของกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้	66
4.6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษความพอใจในชีวิตจาก กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	92
4.7	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษความพอใจในชีวิตจาก กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น	93
4.8	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษความพอใจในชีวิตจาก กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่	94

- 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านมีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง94
- 4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านสามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล95
- 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว96



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....7
4.1	กราฟแสดงความถี่ ร้อยละ ข้อมูลพื้นฐานของสมาชิกธนาคารเวลา54
4.2	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในภาพรวม58
4.3	กราฟแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ..64
4.4	ขั้นตอนการเตรียมการอำนวยความสะดวกแนะนำการใช้แอปพลิเคชัน zoom จาก การทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้67
4.5	ขั้นตอนการเตรียมการอำนวยความสะดวกแนะนำการใช้แอปพลิเคชัน zoom จาก การทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (2)68
4.6	บรรยากาศขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการแบ่งปัน ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา จากการทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้69
4.7	บรรยากาศขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิกธนาคารเวลา จากการ ทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 70
4.8	บรรยากาศขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการตั้ง คำถามเพื่อให้สมาชิกธนาคารเวลาถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จาก การทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 72
4.9	บรรยากาศขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการ บันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 73
4.10	ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (1) 74

- 4.11 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (2) 75
- 4.12 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (3) 77
- 4.13 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์จิตอาสาในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (4) 79
- 4.14 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (5) 81
- 4.15 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (6) 83
- 4.16 บรรยายากษขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้ สมาชิกชนาการเวลาได้มีโอกาส วิชาญวิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 85
- 4.17 บรรยายากษขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 86
- 4.18 บรรยายากษขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากงาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 87

- 4.19 การเขียนสะท้อนคิดจากการทดลองการจัดกระบวนการในขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น (1)88
- 4.20 การเขียนสะท้อนคิดจากการทดลองการจัดกระบวนการในขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น (2)89



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2562 มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะเป็น สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2565 เมื่อสัดส่วนประชากร ผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผศ.), 2563) และจะ เป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ในปี พ.ศ. 2576 ซึ่งโครงสร้างอายุของ ประชากรที่เปลี่ยนไปนี้เท่ากับเป็นการเปลี่ยนโครงสร้างของสังคมไทยโดยรวมด้วย จากการ เปลี่ยนแปลงประชากรดังกล่าว ส่งผลให้ปัจจุบันเกิดความท้าทายต่าง ๆ มากมายต่อผู้สูงอายุใน ประเทศไทย เช่น ด้านสุขภาพกายถดถอย ด้านการใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทั้งในบ้าน และนอกบ้าน ด้านเศรษฐกิจสถานะ ปัญหาด้านสังคม

ธนาคารเวลาเป็นหนึ่งในแนวทางการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสมัครเป็นสมาชิกเพื่อดูแล ช่วยเหลือกันขึ้นพื้นฐาน ในลักษณะจิตอาสาเพื่อนบ้านช่วยเพื่อนบ้านสะสมเครดิตเวลา เพื่อ รองรับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมที่เข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย จาก การศึกษาพบว่าแนวทางนี้มีศักยภาพนำไปใช้มากในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ สหรัฐอเมริกา สวิตเซอร์แลนด์ อังกฤษ และ ญี่ปุ่น และในปี พ.ศ. 2561 กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนา สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้เริ่มศึกษาแนวคิด และ รูปแบบการดำเนินงานเพื่อพัฒนานำมา ปรับใช้กับสังคมไทย โดยทำข้อตกลงเริ่มดำเนินการธนาคารเวลาร่วมกับ 42 พื้นที่นำร่องเมื่อวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ต่อมาเมื่อเริ่มดำเนินการจึงเกิดมาตรการพัฒนากลไกในการส่งเสริมให้คน ทุกกลุ่มวัยเข้ามามีส่วนร่วม (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2562) จากพื้นที่ เริ่มดำเนินงานธนาคารเวลานำร่องทั้ง 42 พื้นที่ มีจำนวน 6 พื้นที่ ในกรุงเทพฯและนนทบุรี อัน ได้แก่ (1) ธนาคารเวลาวัยสุข เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร (2) ธนาคารเวลาโรงพยาบาลราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร (3) ธนาคารเวลา 11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร (4) ธนาคารเวลาตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร (5) เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบาง กรวย จังหวัดนนทบุรี (6) โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ที่เกิดการ ดำเนินงานต่อเนื่อง ผ่านการถอดบทเรียนความสำเร็จและอุปสรรคการดำเนินงาน จากแกนนำ ร่วมกับกรมกิจการผู้สูงอายุและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จนกลายเป็น

พื้นที่กรณีศึกษาในเขตเมือง ที่มีความพร้อมสำหรับกรณีศึกษาภาคีดำเนินงานธนาคารเวลาที่ถูกนำมาปรับใช้ในประเทศไทย

ถึงแม้ว่าแนวคิดธนาคารเวลา จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการดูแลผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชากรกลุ่มเฉพาะที่ต้องการการพึ่งพาผู้อื่นที่เพิ่มมากขึ้นตามวัย โดยเฉพาะการพึ่งพาในเกือบทุกด้านในช่วงท้ายของชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดการได้รับยอมรับ ยกย่องให้เกียรติจาก บุตรหลาน ครอบครัว และสังคม จึงนับได้ว่านอกจากแนวทางการแก้ปัญหาความท้าทายด้านต่าง ๆ ดังกล่าว ความท้าทายที่สำคัญอีกด้านหนึ่งในสังคมสูงวัยปัจจุบันคือ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันภายในจิตใจให้มีความมั่นคง สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง ซึ่งพระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท (2560) ระบุว่าหากละเลยก็ถือว่ายังเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกจุดเพราะภาวะสุขภาพภายในเป็นบ่อเกิดของความทุกข์-สุขที่ปรากฏออกมาทั้งคำพูดและการกระทำ ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่าการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่ควรได้รับการส่งเสริม (สิริกาญจน์ กระจ่างโพธิ์, มารุต พัฒนา, วิชัย วงษ์ใหญ่, และ จิตรา คุษฎีเมธา, 2561) อีกทั้งกรมสุขภาพจิตยังแนะนำว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถรับรู้ เข้าใจความรู้สึกตนเอง จะให้เกิดความสุขสงบนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามอัตรภาพ การรู้จักตัวเองจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการสังเกตเรียนรู้ประสบการณ์ตรงของตนเองบ่อย ๆ (ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2563) หากไม่มีการฝึกฝนก็จะเป็นไปได้ยากที่จะรู้จักตนเอง นงลักษณ์ ประเสริฐ และ จรินทร์ วินทะ ไซย์ (2553) อธิบายแนวทางการพัฒนาการรู้จักตนเองไว้หลายแนวทาง คือ การทำความเข้าใจตนเอง ด้วย การสำรวจความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน จาก การอ่าน การเขียน การฝึกสมาธิ การรับทราบผู้อื่น ในการให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปิดเผย บอกผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเรียนรู้ผ่าน ปฏิริยาตอบสนอง การสนทนา การเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น

นอกจากนี้ กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ที่ใช้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้เกิดความรู้และมิตรภาพ (วิจารณ์พานิช, 2550) สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ของ Knowles (1950) ที่ระบุไว้ว่าเนื้อหาต้องตรงกับความสนใจ เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ ใช้ประสบการณ์ของผู้ใหญ่มาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน แต่ความรู้จากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ขาดความเข้าใจตนเองอาจไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันภายในจิตใจให้ผู้สูงอายุได้ ในขณะที่การจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษานั้นเป็นการศึกษาที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น (ณัฐพศ วังวิญญู,

วิจักขณ์ พาณิช, และ ญาณเดช พ่วงจีน, 2552) จากการศึกษาวิจัยของ พรรณธิภา เอี่ยมศิริปริดา, อัจฉรา ประเสริฐสิน, และ นริศรา พึ่งโพธิ์สภ (2560) ยังพบว่า การทำงานจิตอาสาส่งผลต่อ สุขภาพจิตผู้สูงอายุให้มีความพอใจในชีวิต ทว่าการให้โดยไม่ผ่านการใคร่ครวญ อาจเป็นเหตุให้ กลายเป็นการทำร้ายจิตใจแก่ผู้รับ ดังนั้นกิจกรรมจิตอาสาที่ผ่านการใคร่ครวญจึงเป็นหนึ่งใน กระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำประสบการณ์มาใช้แลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิต วิญญาณได้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติสร จันทรสุข, พงษธร ดันตฤทธิศักดิ์, และ อัญชลี สติรเศรษฐ์, 2551)

แต่ในสภาพการณ์ปัจจุบันจากการศึกษาวิจัยหัวข้อ การจัดการเรียนรู้สำหรับภาวะพดพ พลัง ของ พรรณธิภา เวชรังษี และคณะ (2563) กลับพบว่า ยังขาดการพัฒนาหลักสูตรที่เกี่ยวข้อง กับผู้สูงอายุโดยตรง เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยหัวข้อ การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพ ผู้สูงอายุแบบองค์รวม เพื่อพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ และ หา ประสิทธิภาพหลักสูตรดังกล่าว ของ อัจฉรา ปุราคม และคณะ (2562) ที่กล่าวว่า สถาบันการศึกษา ควรสนับสนุนให้มีหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุและพัฒนาระบบ การศึกษาของผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มภาวะพดพพลังให้กับผู้สูงอายุ และการสร้างช่องทาง โอกาสทาง การศึกษาตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพดพพลังให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุในวาระที่ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัย ในรูปแบบช่วยเหลือกันขึ้นพื้นฐานผ่าน กิจกรรมจิตอาสา โดยเฉพาะความพอใจในชีวิตของผู้เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา เนื่องจากสถานการณ์สังคมสูงวัย ส่งผลให้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ประชากรจะต้องได้รับการส่งเสริมให้มีความพร้อมในการ ดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพให้สูงยิ่งขึ้นต่อไป

คำถามการวิจัย

1. กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิก ธนาคารเวลามีลักษณะ และกระบวนการพัฒนาอย่างไร
2. กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิก ธนาคารเวลามีผลทดลองใช้เป็นอย่างไร
3. ผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลาเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา
2. เพื่อทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา
3. เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรสมาชิกธนาคารเวลา ในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ จำนวน ประชากร 300 คน (จากการสอบถามข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ของแต่ละพื้นที่) ได้แก่ (1) ธนาคารเวลา วิทยุ สุข เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร (2) ธนาคารเวลาโรงพยาบาลราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร (3) ธนาคารเวลา 11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร (4) ธนาคารเวลา ตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร (5) เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัด นนทบุรี (6) โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่กรมกิจการ ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จัดให้เป็นพื้นที่ทดลองดำเนินการจึงมีความพร้อมสำหรับการศึกษา

ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างระยะการศึกษาและพัฒนาระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นสมาชิก ธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ข้างต้น จำนวน 169 คน ได้มาจากการคำนวณ ขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie and Morgan (1970) วิธีการสุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) โดยเทียบ สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากขนาดประชากรในแต่ละพื้นที่ธนาคารเวลา

ขอบเขตด้านเนื้อหาหรือตัวแปร

เริ่มต้นศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ จากปัจจัย

ตัวแปรต้น 2 ตัว คือ 1) *กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (SECI Model)* ประกอบด้วย (1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (2) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน (3) การรวบรวมความรู้ (4) การฝึกฝังความรู้ (Nonaka and Takeuchi, 1995) 2) *แนวคิดจิตตปัญญา* คือ การใคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

ตัวแปรตาม คือ *ความพอใจในชีวิต* ประกอบด้วย (1) มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น (2) มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ (3) มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง (4) สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล (5) เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

ขอบเขตด้านระยะเวลาการดำเนินการ

เริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2564 แล้วเสร็จในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2564 รวมระยะเวลาประมาณ 3 เดือน

นิยามศัพท์

ความพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง และสามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัวของสมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมาเข้าร่วมกระบวนการ ประกอบด้วย

1. มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น หมายถึง เมื่อสมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมาเข้าร่วมกระบวนการได้พิจารณาชีวิตตนเองแล้วเกิดความรู้สึกพอใจ
2. มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ หมายถึง สมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมาเข้าร่วมกระบวนการเกิดความรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของตนดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้
3. มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง หมายถึง สมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมาเข้าร่วมกระบวนการเกิดความรู้สึกชอบความเป็นไปในชีวิตของตนเอง ณ ปัจจุบัน
4. สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล หมายถึง สมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมาเข้าร่วมกระบวนการเกิดความรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ตนเป็นอยู่
5. เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว หมายถึง สมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมาเข้าร่วมกระบวนการเกิดความรู้สึกพอใจกับชีวิตของตนที่เป็นมา

กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา แบบ SECI Model ที่ Nanoka นำเสนอร่วมกับ Takeuchi ในปี ค.ศ. 1995 เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ที่หลอมรวมของความรู้ที่ฝังอยู่ใน สมาชิกธนาคารเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการ กับความรู้ที่ชัดเจน ด้วย 4 ขั้นตอน เริ่มจาก

1. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) หมายถึง การแบ่งปันประสบการณ์จากการทำงานจิตอาสาระหว่างสมาชิกธนาคารเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการ

2. การสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) หมายถึง การนำประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในตัวสมาชิกธนาคารเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการถ่ายทอดออกมาให้เป็นสื่อที่จับต้องได้

3. การรวบรวมความรู้ (Combination) หมายถึง การผสมความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เกิดความรู้ใหม่ของสมาชิกธนาคารเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการ

4. การผนึกฝังความรู้ (Internalization) หมายถึง สมาชิกธนาคารเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น

การทำงานจิตอาสา (Volunteer Activities) หมายถึง การปฏิบัติการที่แสดงถึงเจตนาของสมาชิกธนาคารเวลาที่กระทำเพื่อผู้อื่นหรือสาธารณะประโยชน์ด้วยความสมัครใจ

สมาชิกธนาคารเวลา (TimeBanks Member) หมายถึง ผู้สูงอายุที่สมัครเป็นจิตอาสาสะสมเวลาจากการช่วยเหลือ นำมาแปลงเป็นเครดิต โดยมีสังกัดอยู่ในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี จำนวน 6 พื้นที่ ได้แก่ (1) ธนาคารเวลาวัยสุข เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร (2) ธนาคารเวลาโรงพยาบาลราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร (3) ธนาคารเวลา 11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร (4) ธนาคารเวลาตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร (5) เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี (6) โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือกันและทำกิจกรรมจิตอาสา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในวาระที่ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัย

จิตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง การนำประสบการณ์ที่สมาชิกธนาคารเวลาได้รับหลังจากผ่านการเข้าร่วมกระบวนการ มาทบทวน ไคร่ครวญ สะท้อนคิดเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเอง

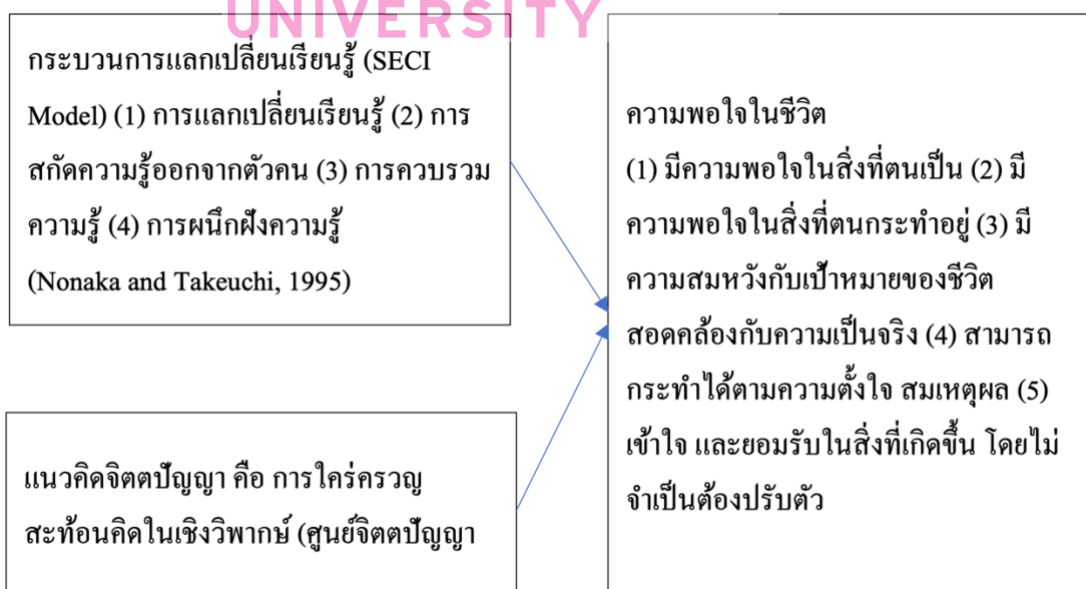
การรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self-Awareness and Self Understanding) หมายถึง การทบทวน ตระหนักรู้ ระลึกถึง ความคิด ความรู้สึก การกระทำ ของสมาชิกธนาคารเวลา เพื่อทำความเข้าใจ ต่อความคิด ความรู้สึก การกระทำดังกล่าว ขณะเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ผลศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา
2. ทราบผลทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา
3. ได้ผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา
4. สามารถขยายผลกลุ่มเป้าหมายและกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไปยังสมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่อื่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 2) เพื่อทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 3) เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ โดยแบ่งผลการศึกษาค้นคว้าออกเป็น 4 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 จิตตปัญญาศึกษาและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ตอนที่ 2 ธนาคารเวลา

ตอนที่ 3 ความพอใจในชีวิต

ตอนที่ 4 การจัดกิจกรรมจิตอาสา

ตอนที่ 1 จิตตปัญญาศึกษาและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย (1.1) ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) (1.2) แนวคิดเรื่องการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา (1.3) การประยุกต์ใช้หลักการพื้นฐานการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา (1.4) ประโยชน์และข้อดีของการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา (1.5) แนวคิดเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

นิยาม Contemplative Education เริ่มต้นใช้ครั้งแรกที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา มหาวิทยาลัยทางเลือกที่มุ่งเน้นทางจิตวิญญาณ ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2517 โดย เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช อาจารย์สอนธรรมรุ่นแรกที่เผยแพร่พุทธศาสนานิกายวัชรยานสู่โลกตะวันตก (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติสร จันทรสุข, 2559) ที่นิยามว่า หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและเปิดใจรับฟัง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ และเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลกรทั้งนี้

การตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ผู้อื่นด้วย (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

The Center for Contemplation Mind in Society เป็นองค์กรหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ขับเคลื่อนการปฏิบัติแบบ Contemplation มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 อธิบายการเลือกใช้คำว่า Contemplation แทน Meditation ว่า คือการเพ่งพิจารณาใคร่ครวญเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลึกซึ้ง ที่สามารถกระทำได้ในทุกอิริยาบถ และเป็นไปเพื่อหลายวัตถุประสงค์ เช่น เพื่อพัฒนาสมาธิ เพื่อบ่มเพาะความรักความเมตตา หรือเพื่อสงบจิตใจ ดังนั้นจึงครอบคลุมทั้ง Meditation, Contemplation และการปฏิบัติในลักษณะอื่นที่คล้ายกันนอกเหนือไปจากการปฏิบัติแบบนั่งขัดสมาธิโดยทั่วไป เช่น ศิลปะหรือเดินรำ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

ในประเทศไทย เกิดการรวมกลุ่มของผู้สนใจขับเคลื่อนสังคมสู่จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) อย่างจริงจัง ใช้ชื่อว่า กลุ่มจิตวิวัฒน์ ที่มีบทบาทสำคัญในการผลักดันกระบวนการเรียนรู้นี้ไปใช้ในระบบการเรียนการสอนทั้งในและนอกระบบการศึกษา กระทั่งปี พ.ศ. 2549 จึงได้เกิดเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Network) ตามคำแปล Contemplative Education ของ ศาสตราจารย์กิตติคุณ สมณ อมรวิวัฒน์ ซึ่งอาศัยคำอธิบายจากผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้ตัดสินใจอย่างถี่ถ้วนในแง่มุมต่าง ๆ ร่วมกันว่า หมายถึง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ การศึกษาที่มุ่งหมายพัฒนาการภายในอย่างมุ่งมั่นเพื่อให้รู้แจ้งถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยไร้ความคิดต่อต้าน เกิดความรักความเมตตา ขอมงานต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประสานศาสตร์ต่าง ๆ มาปรับใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล และในปีเดียวกัน ได้เกิดศูนย์จิตตปัญญาศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหิดลขึ้น นอกจากนี้ยังมีองค์กรและสถาบันในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา อาทิ โรงเรียนรุ่งอรุณ โรงเรียนอมตยกุล โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก สถาบันอาศรมศิลป์ อาศรมวงษ์สนธิ เครือข่ายโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนสัตยาไส เสมสิกขาลัย สถาบันขวัญเมือง ร่วมขับเคลื่อนการเรียนรู้อันลักษณะคล้ายกัน และใช้ชื่อแตกต่างกัน เช่น การศึกษาวิถีพุทธ การศึกษาที่พัฒนาจิตใจ การศึกษาเพื่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กระบวนการเรียนรู้อย่างมีจิตวิญญาณแบบองค์รวม หรือจิตวิวัฒน์ศึกษา (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติสร จันทรสุข, 2559)

1.2 แนวคิดเรื่องการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

Contemplative Education คือการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นประสบการณ์การตระหนักรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่เกิดจากการสังเกตและสืบค้นภายใน จนสามารถเข้าถึงปัญญาภายในตนและผู้อื่นโดยไม่ละทิ้งความเป็นวิชาการ รักษาสมดุลการเรียนรู้ระหว่างภายนอกกับการเรียนรู้ภายใน และความเมตตาตนเองและผู้อื่น โดยใช้วิธีด้านจิตตปัญญา (contemplative practices) ต่าง ๆ เป็น

เครื่องมือ กระทั่งการเปลี่ยนแปลงภายในเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก แนวคิดนี้ทำให้จิตตปัญญาศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Education)

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2552) ระบุว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการให้ความหมายของบุคคล ด้วยการใคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ สอดคล้องกับแนวคิดของ Jack Mezirow ศาสตราจารย์ ด้านการศึกษาผู้ใหญ่ แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ผู้ริเริ่มทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Transformative Learning ที่อธิบายไว้ว่า การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ จากการขยายการตีความกรอบความคิดเดิม หรือ การปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อตนเอง อาศัยประสบการณ์ การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ และการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอย่างมีเหตุผล เป็นองค์ประกอบ (Mezirow, 2000)

ยังมีทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอื่นในลักษณะที่ต่างออกไป แต่จิตตปัญญาศึกษามีความแตกต่างอย่างชัดเจนอยู่ 2 ประการ คือ เน้นการปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานเข้าถึงความจริง-ความดี-ความงาม และ เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็นองค์รวมเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งอย่างใคร่ครวญ (contemplation) โดยผ่านวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง เชื่อมโยง หลุดจากตรรกะความคิด และ ข้อจำกัดของภาษา

จิตตปัญญาศึกษา พัฒนารูปแบบมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่เด็กเป็นศูนย์กลางประกอบไปด้วย ปรัชญาการศึกษาพัฒนาการนิยม (Progressivism) ที่เชื่อว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสิ่งแวดล้อม การศึกษาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจึงต้องปรับปรุง เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การค้นพบความรู้ใหม่อยู่เสมอ ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget ที่อธิบายว่าพัฒนาการทางสติปัญญาเป็นไปตามลำดับขั้นของธรรมชาติแต่ละช่วงวัย การจัดประสบการณ์จะส่งเสริมพัฒนาการไปสู่ขั้นที่สูงยิ่งขึ้น ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้จากการค้นพบของ Bruner ที่ย้ำว่า จะต้องหากวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ให้เหมาะสมเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ทฤษฎีสังคมของ Vygotsky ที่ถือว่าผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นในขณะที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนสร้างความรู้เปลี่ยนกรอบอ้างอิงเดิมและกระบวนการทำงานของสมอง (วัชรศักดิ์ มาเกิด, 2560)

สำหรับประเทศไทย ได้นำเพียงกรอบแนวคิดกว้าง ๆ ของ Transformative Learning และ Contemplative Education มาประยุกต์เข้ากับหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอหิงสาคือ อดทนอดกลั้น และ ปฏิจจสมุปปบาท (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อดิศร จันทรสุข, 2559) ทำให้แนวคิด

หลักของจิตตปัญญาในประเทศไทย ประกอบด้วย เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ว่ามีศักยภาพในการเรียนรู้พัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และ กระบวนการที่สอดคล้องกับธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยมีสองเป้าหมายสำคัญ คือ ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานเข้าถึงความจริง-ความดี-ความงามในตนเองอย่างแท้จริง และ ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวมในการแก้ปัญหาวิกฤตการณ์ของมนุษยชาติ ผ่านการใคร่ครวญโดยใช้สติ มีความเข้าใจและการยอมรับในตนเอง มีความเข้าใจความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความเข้าใจและยอมรับความจริงตามธรรมชาติ มีความสมดุลกาย-ใจ-ความคิดในตนเอง มีเครื่องมือที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างหลากหลาย มีชุมชนปฏิบัติ รวมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

ทั้งนี้มีหลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา (จิตตปัญญา 7C's) ที่ได้จากการถอดบทเรียนเพื่อนำเสนอลักษณะร่วมของกระบวนการอบรม ประกอบไปด้วย การพิจารณาด้วยใจที่ใคร่ครวญ (Contemplation) ด้วยการจดจ่อหม่อมพิจารณาอยู่กับสิ่งเดียวในความสงบอย่างผ่อนคลายโดยไม่ด่วนตัดสิน การสร้างบรรยากาศและความไว้วางใจในการเรียนรู้ด้วยความรัก ความเมตตา (Compassion) ผ่านการสื่อสารจากหัวใจทั้งวจนภาษา-อวจนภาษา เปิดกว้างรับฟังด้วยความเป็นมิตรโดยไม่ตัดสิน ส่งผลให้เกิดความเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับผู้สอน ความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์กับชีวิต ระหว่างชุมชนกับธรรมชาติ ระหว่างความถี่ไหลของกระบวนการ เอื้อให้ผู้เรียนมีมุมมองกว้างขึ้น ความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้ทั้งสามฐาน (Head-Heart-Hand) ซึ่งใช้เป็นฐานการเรียนรู้จากการเผชิญหน้าความจริง (Confronting Reality) ภายในตนเอง กับ ความจริงที่ต่างไปจากกรอบอ้างอิงเดิม สิ่งประสบการณ์การเผชิญหน้าความจริงที่ละเอียดอย่างต่อเนื่องของผู้เรียน (Continuity) ผ่านการสร้างเงื่อนไขการเรียนรู้และความถี่ไหลของกิจกรรมการเรียนรู้จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยเจตจำนงที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมุ่งมั่นที่จะนำกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง (Commitment) ของผู้เรียน ท่ามกลางการเกื้อกูลที่เกิดขึ้นในชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

1.3 การประยุกต์ใช้หลักการพื้นฐานการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

นอกจากการนำหลักจิตตปัญญาไปจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงมุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเองเพื่อพัฒนาจิตใจ ยังสามารถนำไปประยุกต์ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ทั่วไป Fetzer Institute รายงานผลสำรวจการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาในชั้นเรียนของอเมริกาที่มีการจัดการเรียนการสอนในมิติด้านจิตวิญญาณหรือแบบจิตตปัญญา ในบทความ Transformative and Spiritual Dimensions of Higher Education พบว่า มักใช้

กระบวนการกลุ่ม การมีประสบการณ์ตรง การฝึกปฏิบัติแบบจิตตปัญญา การเรียนจากตนเอง การทำงานศิลปะสร้างสรรค์ ซึ่งสามารถสรุปเป็นหลักการในการประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนได้ ดังนี้ (1) เป็นการเรียนรู้ที่ไม่แยกขาดจากระบบคุณค่า ความเชื่อของบุคคลและสังคม (2) มีการเผยความรู้สึกของผู้เรียน (3) มีความสัมพันธ์ด้วยใจระหว่างผู้เรียนและผู้สอน (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

สำหรับข้อเสนอแนะการนำหลักจิตตปัญญา 7C's ไปประยุกต์ใช้ (1) ควรมีความเข้าใจในปรัชญาและหลักการพื้นฐาน คือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ กระบวนการที่สอดคล้องและหลักจิตตปัญญา 7 อย่างลึกซึ้ง (2) ควรคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง ฐานกาย ฐานใจ ฐานหัวและความสมดุลระหว่างการเรียนรู้ความจริง ความดี และความงาม (3) ต้องมีพื้นฐานความเข้าใจประสบการณ์และการฝึกฝนด้านจิตตปัญญามาพอสมควร (4) เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม (5) สามารถพัฒนารูปแบบกระบวนการและกิจกรรมขึ้นเองโดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายและบริบททางสังคมวัฒนธรรม (6) สามารถกำหนดเป้าหมายและลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ตนจะนำไปใช้ได้ชัดเจน ตามรายงานผลวิจัยของ Institute of Noetic Sciences สหรัฐอเมริกา ความมุ่งมั่นตั้งใจ การมีสมาธิแน่นแน และการทำงานอย่างต่อเนื่อง เป็นผลสัมฤทธิ์ของการฝึกปฏิบัติที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล และเมื่อนำมาพิจารณา ร่วมกับหลักจิตตปัญญา 7C's จะพบลักษณะร่วมกัน 3 ประการ คือ หลักการเชิงคุณค่า เชิงกระบวนการ และ เชิงบริบท โดยยังมีความเป็นองค์รวมไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

ด้วยบริบทและเงื่อนไขที่ต่างกันในการประยุกต์ใช้ อาจพิจารณาระดับการใช้ในภาพรวมได้ 2 ระดับ คือ ระดับหลักการ ที่นำหลักการพื้นฐานความเชื่อไปประยุกต์ กับ รูปแบบ ที่นำเครื่องมือ วิธีการปฏิบัติไปประยุกต์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

มีงานวิจัยการประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาในกิจกรรมการเรียนการสอนทางการศึกษา การส่งเสริมสุขภาพรักษาพยาบาลทางการแพทย์ การบริหารจัดการพัฒนา ศักยภาพในงานบริหารองค์กร กิจกรรมภาคประชาสังคมในงานเคลื่อนไหวทางสังคม กิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อม และกระบวนการยุติธรรม พบว่ามีลักษณะร่วมที่อาจอนุมานได้ว่า สามารถนำรูปแบบเครื่องมือ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่งได้ดี (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) กรศศิริ ชิดดีและคณะ (2562) ระบุไว้ในการศึกษาวิจัย เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: กิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ที่นำแนวคิดจิตตปัญญาไปประยุกต์ใช้จัดการเรียนให้นักศึกษาพยาบาลในหลายด้าน ผลการศึกษาพบว่าพัฒนา

ให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างเปิดกว้าง และยังให้ข้อเสนอแนะบางส่วนไว้ดังนี้ (1) ผู้จัดการเรียนรู้ลักษณะนี้ควรเคยเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญา มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ผ่านการฝึกฝนเป็นกระบวนการทางจิตตปัญญา (2) ควรใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมอย่างน้อย 3 ครั้ง ๆ ละ 1-2 วันอย่างต่อเนื่องเพื่อความคงทนของการเรียนรู้ (3) จำนวนผู้เข้าร่วมฯ ไม่เกินกลุ่มละ 30 คน (ถ้ามีจำนวนมากก่านี้ควรแบ่งกลุ่มย่อย) (4) สถานที่ควรเหมาะต่อการใช้สมาธิเพื่อการคิดใคร่ครวญ (5) เลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับจำนวนผู้เรียน ปรับเนื้อหาให้กระชับกับช่วงเวลา ทางด้าน นันทวัน พัวพัน (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับนักศึกษาครู โดยใช้แผนการเรียนรู้ที่เน้นกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาจัดการเรียนการสอน ผลการวิจัยพบว่า แนวปฏิบัติที่ดีที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญา คือ เตรียมความพร้อม ด้วยกิจกรรมให้เกิดสติรู้ตัว ผ่อนคลาย กิจกรรมหลัก ประกอบด้วยการ ทบทวนความรู้เดิมและต่อยอด นำเนื้อหาการเรียนมาให้เกิดประสบการณ์ตรงผ่านการใคร่ครวญ ขั้นสรุป เปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนกันด้วยความไว้วางใจ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้สอนรู้จักผู้เรียน เห็นความต่างของผู้เรียนมากยิ่งขึ้น ในขณะที่ใช้เวลาค่อนข้างนานในกรณีหากมีผู้เรียนจำนวนมาก และอาจไม่เหมาะกับวิชาที่มีเนื้อหามาก ในขณะที่การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการประกันคุณภาพการศึกษาสำหรับสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดย สุวัฒน์ จิตต์รัตนอรุณ (2559) ผลการศึกษาพบว่าทั้งผู้บริหารและครูประถมศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทักษะและพฤติกรรมกรปฏิบัติงานในทางที่ดีขึ้น

1.4 ประโยชน์และข้อดีการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจตนเอง และสังเกตตนเองมากขึ้น ความมีตัวตนลดลง ใคร่ครวญมากขึ้น เป็นคนที่ซื่อลง สงบเย็นมากขึ้น ได้เรียนรู้เรื่องกระบวนการคิดทำให้เกิดการพิจารณาแค่ปรากฏการณ์ที่เห็น มองเห็นฝั่งความเชื่อมโยงของชีวิตตนเองกับสิ่งต่าง ๆ และพบว่าตนเองรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจมากขึ้น เกิดความเข้าใจมากขึ้น มีเมตตาช่วยเหลือคนรอบข้างมากขึ้น และมีความขัดแย้งลดลง (ณัฐพร วังวิญญู, วิจักขณ์ พานิช, และ ญาณเดช พ่วงจิน, 2552) มีความมุ่งมั่นต่องานเพิ่มขึ้น มีการสื่อสารในองค์กรเพิ่มขึ้น และมีความสามารถในการจัดการกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในองค์กร เพิ่มสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และคนรอบข้าง ทำให้คนในองค์กรติดต่อสื่อสารกันมากขึ้น และเกิดความรู้สึกเป็นทีมและเป็นองค์กรมากขึ้น (Duerr, 2004) มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 2 ลักษณะ ได้แก่ (1) การปรับเปลี่ยนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น คนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน และ (2) การปรับเปลี่ยนการทำงานประกอบด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการสอน เช่น จัดกิจกรรมที่เปิด

โอกาสให้นักศึกษาได้สะท้อนความรู้สึกมากขึ้น รับฟังนักศึกษามากขึ้น และปรับเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นต่อนักศึกษา เช่น มีความเข้าใจและศึกษามากขึ้น (ชุดิมา ปัญญาพินิจนุกร, พิริยลักษณ์ ศิริศุภลักษณ์, สุภาพร วรรณสันทัด, และ จันท์เพ็ญ นิลวัชรมณี, ผลของจิตตปัญญาศึกษาต่อการ เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ, 2555)

นอกจากนี้ยังปรากฏข้อดีของทฤษฎีเกี่ยวข้องของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาที่ เกี่ยวเนื่องในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย ข้อดีของการเรียนรู้ตามทฤษฎี Constructivism ที่มีรากฐาน มาจากทฤษฎีของ Piaget ระบุว่า ผู้เรียนจะได้รู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้น ได้รู้จักคิดอย่างมีระบบ มากขึ้น ได้รู้จักวิธีการแสวงหาความรู้ด้วยตัวเองมากขึ้น ได้รู้จักแก้ปัญหาและตัดสินใจอย่างมี เหตุผลมากขึ้น กล้าแสดงออกอย่างมีเหตุผลมากขึ้น เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ทำให้เป็นคนใจกว้าง รู้จักการเคารพตนเองและผู้อื่น รู้จักการทำใจเป็นกลาง (Matthews, 2003)

ปรากฏข้อดีของการเรียนแบบค้นพบดังนี้ ช่วยให้ผู้เรียนคิดอย่างมีเหตุผล เข้าใจ ได้นาน และแจ่มแจ้ง มีความมั่นใจ มีพัฒนาการทางด้านความคิด ปลูกฝังนิสัยรักการอ่านค้นคว้าเพื่อหา คำตอบด้วยตัวเอง เกิดแรงจูงใจ พอใจในตนเองต่อการเรียนสูง รู้วิธีสร้างความรู้ด้วยตัวเอง (สถาบันการสอนวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2555)

ข้อดีของการเรียนรู้แบบร่วมมือผู้เรียน คือ ผู้เรียนมีความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย มากขึ้น ผู้เรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้น ผู้เรียนมีความสุขจิตที่ดีขึ้น (ทิสนา แจมมณี, 2545)

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า การเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ศึกษาได้ใช้การใคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ เพื่อบรรลุสองเป้าหมายสำคัญ คือ ผู้เรียนเกิด การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานเข้าถึงความจริง-ความดี-ความงามในตนเองอย่างแท้จริง และ ผู้เรียน เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) ส่งผลต่อการจัด กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความพอใจในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

1.5 แนวคิดเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้หมายถึงการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อการเรียนรู้ที่ เกี่ยวกับความรู้ 2 ประเภทคือ (1) ความรู้ที่ชัดแจ้ง และ (2) ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน แต่ละประเภทมี กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เหมาะสมดังนี้ (1) ความรู้ที่ชัดแจ้ง เหมาะกับ (1.1) กิจกรรมการ จัดเก็บความรู้และวิธีปฏิบัติในรูปแบบเอกสาร (1.2) การใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง (1.3) สมุดหน้า เหลือง (1.4) ฐานความรู้ ประเภทที่ (2) ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน เหมาะกับ (2.1) กิจกรรมการจัดตั้งทีม

ข้ามสายงาน (2.2) กิจกรรมกลุ่มคุณภาพและนวัตกรรม (2.3) ชุมชนนักปฏิบัติ (2.4) ระบบพี่เลี้ยง (2.5) การสับเปลี่ยนงานหรือยืมตัวบุคคลมาช่วยงาน (2.6) เวทีสำหรับแลกเปลี่ยนเรียนรู้

องค์ประกอบสำคัญของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้คือ ความรู้ พร้อมกับการสื่อสารอย่างมีส่วนร่วมเป็นคุณลักษณะสำคัญของการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้

Nanoka ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้ เขาเปรียบเทียบว่ามีลักษณะคล้ายภูเขาน้ำแข็ง ที่มีส่วนยอดเป็นความรู้ที่ชัดเจนลอยอยู่บนน้ำ ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่ใต้น้ำไม่สามารถมองเห็นได้เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในคน เขายังได้นำเสนอ โมเดลเซกิ (SECI Model) ร่วมกับ Takeuchi ในปี ค.ศ. 1995 ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่หลอมรวมของความรู้ที่ฝังอยู่ในคน กับความรู้ที่ชัดเจน ด้วย 4 กระบวนการ เริ่มจาก (1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างบุคคล (2) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน เป็นการนำความรู้ในตัวบุคคลถ่ายทอดออกมาให้เป็นสิ่งที่จับต้องได้ (3) การรวบรวมความรู้ เป็นการผสมความรู้ให้เกิดความรู้ใหม่ (4) การฝึกฝังความรู้ เป็นการนำความรู้ใหม่ไปต่อยอด ซึ่งเป็นโมเดลที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเพราะเป็นโมเดลที่สร้างความรู้ให้องค์กรเติบโตขึ้น (Nonaka and Takeuchi, 1995)

การสื่อสารอย่างมีส่วนร่วม เป็นการสื่อสารภายใต้กระบวนการที่สนับเชิงทางเลือก ที่เน้นการสร้างพลังหรือถ่ายโอนอำนาจให้แก่สมาชิกหรือนั้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง จึงให้ความสำคัญกับการสนทนาแลกเปลี่ยน ปรัชญา หรือโต้ตอบกัน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกมีโอกาส ได้สื่อสารเพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน (ธัญพร วณิชกฤษา, 2557)

ชุมชนนักปฏิบัติ เป็นรูปแบบกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบหนึ่ง ซึ่งหมายถึงการรวมตัวอย่างไม่เป็นทางการด้วยความสมัครใจของกลุ่มคนที่สนใจในเรื่องเดียวกัน เพื่อเรียนรู้และสร้างความรู้ใหม่ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ (สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง, 2559)

วิจารณ์ พานิช (2550) ระบุว่าชุมชนนักปฏิบัติเป็นเครื่องมือสำคัญในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป้าหมายมีสองด้านคือ ด้านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยตรง กับ การเกิดชุมชนหรือมิตรภาพระหว่างสมาชิก บดินทร์ วิจารณ์ (2547) กล่าวว่าองค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติ คือ head ความรู้ประสบการณ์ที่สมาชิกสนใจร่วมกัน heart ความรู้สึกมีส่วนร่วมในชุมชนที่สมาชิกไว้วางใจกัน และ hand คือ กิจกรรมที่สมาชิกได้กระทำร่วมกัน สามารถแบ่งประเภทได้เป็น (1) ชุมชนสำหรับแลกเปลี่ยนแนวคิดแก้ปัญหาาร่วมกัน (2) ชุมชนเน้นการพัฒนาเผยแพร่แนวปฏิบัติเพื่อผลเลิศ (3) ชุมชนจัดระเบียบยกระดับพัฒนาความรู้ (4) ชุมชนพัฒนาแนวคิดที่ผสมผสาน

การเรียนรู้ของสมาชิกชุมชนนักปฏิบัติเริ่มจาก การพบปะแลกเปลี่ยนความรู้หรือประสบการณ์ จากนั้นสมาชิกจะนำความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ แล้วนำความรู้

นั้นป้อนกลับมาเข้ากลุ่ม ซึ่งจะกลายเป็นวงจรอย่างต่อเนื่อง สามารถแบ่งระดับการเข้าร่วมของสมาชิกได้ ดังนี้ (1) ระดับแกนหลักเป็นผู้ทำให้กลุ่มขับเคลื่อน (2) ระดับขาประจำเป็นผู้เข้าร่วมประจำหรือเข้าร่วมบ่อย (3) ระดับขาจรเป็นผู้ที่เข้าร่วมเป็นครั้งคราว (3) ระดับสังเกตการณ์เป็นผู้เข้าร่วมที่ไม่แสดงความคิดเห็น (4) ระดับดูห่าง ๆ เป็นผู้ที่ยังไม่แน่ใจว่าจะเข้าร่วมดีหรือไม่ สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคมจัดแบ่งสมาชิกในกลุ่มประกอบไปด้วย คุณเอื้อ (Leader) คุณอำนวย (Facilitator) คุณลิขิต (Historian) คุณกิจ (Member) โดยมีบทบาทหน้าที่ดังนี้ คุณเอื้อจะเป็นผู้ให้ทิศทางนโยบายสนับสนุนทรัพยากร คุณอำนวยจะทำหน้าที่คล้ายครูคืออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ชวนถาม ช่วยคุย ประเมินผล คุณลิขิตทำหน้าที่บันทึกความรู้ คุณกิจเป็นสมาชิกร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

คุณลักษณะของคุณอำนวย (1) ต้องฟังเป็น คือ ฟังอย่างตั้งใจตั้งใจและด้วยความเข้าใจ (2) พูดเป็นถามเป็น คือ พูดเรื่องยากให้เข้าใจง่าย คมเวลา ตรงประเด็น ให้ข้อตกลงที่ชัดเจน ดูแลความคาดหวังสมาชิก รักษาควบคุมเวลาในการพูดแลกเปลี่ยน (3) ใช้คำถามเปิดชวนสมาชิกพูดมากกว่าพูดสอนเสียเอง (4) พูดในสิ่งที่สมาชิกอยากฟังมากกว่าสิ่งที่ตนอยากพูด (5) คิดเป็น คือ คิดบวก คิดเป็นระบบ คิดสร้างสรรค์ ประเมินวิเคราะห์ความต้องการของสมาชิกเป็น (6) เข้าใจ เข้าถึงดูแลสมาชิกได้ คือ จริงใจเอื้ออาทร ให้เกียรติสมาชิกทุกคน มีไหวพริบแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (7) มีความน่าเชื่อถือ คือ ตรงเวลา เชื่อมั่นในตนเอง อารี แจ่มใส คุณลักษณะของคุณลิขิต คือ (1) ฟังเป็น (2) จับประเด็นได้ (3) รู้จักวิธีบันทึกและใช้เครื่องมือช่วยเป็น (สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง, 2559)

องค์ประกอบในการสนทนา ได้แก่ (1) เริ่มต้นเลือกเข้าสู่การสนทนาที่สนใจ (2) รับฟังผู้พูดอย่างตั้งใจ (3) สังเกตแนวคิดที่แตกต่างจากสมาชิกที่หลากหลาย (4) ละทิ้งความเชื่อเดิมของตน โดยมีหลักในการสนทนา ดังนี้ (1) รับรู้ความคิดตนก่อนสนทนา (2) แสดงความคิดเห็น (3) เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (4) เปิดกว้างในการไหลของการสนทนา (5) มีข้อตกลงเรื่องเวลาและข้อเท็จจริงร่วมกัน

ธัญพร วณิชฤทธา (2557) ได้สรุปวิเคราะห์ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้ (1) สร้างความเข้าใจร่วมกัน (2) กำหนดข้อตกลง (3) ทำความเข้าใจตนและผู้อื่น (4) วางแผน แลกเปลี่ยน (5) เชื่อมโยงแนวคิด (6) อภิปรายความก้าวหน้า (7) สะท้อนการทำงาน (8) นำไปทดลอง

สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง (2559) แสดงพัฒนาการกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ ดังนี้ ขั้นเริ่มต้น จะหาผู้นำ กำหนดเรื่องที่สนใจแลกเปลี่ยน ออกแบบโครงสร้างกลุ่ม กำหนดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชักชวนสมาชิก ปรับรูปแบบให้เหมาะสม กำหนดความรับผิดชอบ ขั้นเปิดตัว จัดหาทรัพยากร กำหนดรูปแบบการติดต่อสื่อสาร กำหนดระยะเวลาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ขึ้นเดิบท โด จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประเมินผล ขึ้นสลายกลุ่ม ตกลงปิดตัวร่วมกัน เก็บรวบรวมองค์ความรู้ การวัดผลสำเร็จของชุมชนนักปฏิบัติ แบ่งเป็น การวัดผลลัพธ์ กับ การวัดผลสัมฤทธิ์ ดังนี้ วัดระดับการเข้าร่วมของสมาชิก ความถี่ในการเข้าร่วม จำนวนปัญหาที่ได้รับการแก้ไข เป็นการวัดผลลัพธ์ วัดจำนวนเวลาที่ลดลงในการแก้ปัญหาของสมาชิก จำนวนปัญหาที่ลดลง เป็นการวัดผลสัมฤทธิ์

ระบิล พันภัย และ วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ (2560) ได้ค้นพบอุปสรรคในการแบ่งปันความรู้จากการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการเรียนรู้และวิธีการแบ่งปันความรู้ของพนักงานในธนาคารพาณิชย์ไทย โดยพบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการแบ่งปันความรู้ในงานวิจัยนี้ คือ การขาดทักษะสื่อสารและถ่ายทอดความรู้ ในขณะที่นโยบายการกำหนดเป้าหมายด้านยอดขายผลิตภัณฑ์ของธนาคารที่ส่งผลเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน ในขณะที่ รัชก กันชม และ สุมาลี ชูกำพอง (2563) ศึกษาการพัฒนาโมเดลทางวิทยาศาสตร์ เรื่องการสืบพันธุ์ของพืชดอกและการเจริญเติบโต โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 7 ขั้นร่วมกับกลวิธีการเดินชมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วัดดูประสงค์เพื่อพัฒนา โมเดลทางวิทยาศาสตร์โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 7 ขั้น ร่วมกับกลวิธีการสอนเดินชมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนผดุงนารี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 46 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า โมเดลทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ห้า หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 7 ขั้นร่วมกับกลวิธีการเดินชมและเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การสืบพันธุ์ของพืชดอกและการเจริญเติบโต กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน 46 คน มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มีงานวิจัยที่นำกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปใช้นอกห้องเรียนที่ ชันยพร วณิชอุทธา (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบผสมผสาน ด้วยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้เป็นทีม ของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น วัดดูประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบผสมผสาน ด้วยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เป็นทีมของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นและ (2) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เป็นทีมของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ที่แต่งตั้งตามระเบียบกองทุน ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) คณะทำงานย่อยที่แต่งตั้งโดยคณะกรรมการกองทุนสปสช. และสมาชิกในชุมชน ในตำบลบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) รูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

แบบผสมผสานด้วยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เป็นทีมของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นประกอบด้วย 5 องค์ประกอบคือ (1) คน (2) สื่อและเทคโนโลยี (3) พื้นที่ (4) ทรัพยากรปัจจัยสนับสนุนและ (5) เรื่องที่จะเรียนรู้ และมีขั้นตอนกระบวนการ 6 ขั้นตอนได้แก่ (1) สื่อสารสัมพันธ์ สร้างแรงจูงใจ (2) ตั้งเป้าหมายทีมเรียนรู้ คู่แนวคิด มีทิศทาง (3) แลกเปลี่ยนแบ่งปัน ประสบการณ์ในทีม (4) เติมเต็มข้อมูล หนุนเสริมการเรียนรู้ (5) จัดเก็บและสร้างคลังความรู้ของทีม และ (6) สะท้อนกลับ ปรับวิธี ส่วนผลการใช้รูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เป็นทีมของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นพบว่าผลการประเมินตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยแบบประเมินการเรียนรู้เป็นทีมหลังการใช้รูปแบบมีการเรียนรู้เป็นทีมสูงขึ้นกว่าก่อนใช้รูปแบบทุกด้านผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยกับองค์ประกอบและขั้นตอนของรูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบผสมผสานโดยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เป็นทีมของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นในระดับมากที่สุด

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า การแลกเปลี่ยนเรียนรู้หมายถึง การพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความรู้ 2 ประเภทคือ (1) ความรู้ที่ชัดเจน และ (2) ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน ที่ Nonaka ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้ และเปรียบเทียบว่ามีลักษณะคล้ายภูเขาน้ำแข็ง ที่มีส่วนยอดเป็นความรู้ที่ชัดเจนลอยอยู่เหนือน้ำ ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่ใต้น้ำไม่สามารถมองเห็น ได้เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในคน เขายังได้นำเสนอโมเดลเซกิ (SECI Model) ร่วมกับ Takeuchi ในปี ค.ศ. 1995 ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่หลอมรวมของความรู้ที่ฝังอยู่ในคนกับความรู้ที่ชัดเจน ด้วย 4 กระบวนการ เริ่มจาก (1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างบุคคล (2) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน เป็นการนำความรู้ในตัวบุคคลถ่ายทอดออกมาให้เป็นที่จับต้องได้ (3) การรวบรวมความรู้ เป็นการผสมความรู้ให้เกิดความรู้ใหม่ (4) การผนึกฝังความรู้ เป็นการนำความรู้ใหม่ไปต่อยอด ซึ่งเป็นโมเดลที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเพราะเป็นโมเดลที่สร้างความรู้ให้องค์กรเติบโตขึ้น (Nonaka and Takeuchi, 1995) ส่งผลต่อการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความพอใจในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

ตอนที่ 2 หนาคารเวลา

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด/แนวทางหนาคารเวลาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย (2.1) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหนาคารเวลา (2.2) ข้อมูลเบื้องต้นของหนาคารเวลาใน

ขอบเขตการศึกษา (2.3) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (2.4) แนวคิดผู้สูงอายุพหุพลัง (Active Aging) (2.5) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับธนาคารเวลา

ธนาคารเวลา คือ การรวมตัวของบุคคลเป็นกลุ่มสมาชิกเพื่อช่วยเหลือกันด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะและความสามารถของตนเป็นบริการ โดยใช้การแปลงเวลาเป็นเครดิตในการแลกเปลี่ยน (Collom, 2008) แนวคิดนี้เริ่มต้นที่ประเทศญี่ปุ่น เมื่อปี พ.ศ. 2516 จากความคิดของ Teruko Mizushima ที่ จะนำเวลาในปัจจุบันฝากไว้เป็นทุนเพื่อนำกลับมาใช้ได้เมื่อต้องการในอนาคต นำไปสู่หลักการสมาชิกให้บริการเพื่อนสมาชิก 1 ชั่วโมง สามารถนำชั่วโมงดังกล่าวแลกเปลี่ยนรับบริการจากเพื่อนสมาชิกใดก็ได้ตามต้องการเป็นเวลา 1 ชั่วโมง จากหลักการดังกล่าว นำไปสู่การสะสมเวลาที่ถูกลบเป็นเครดิตสะสมไว้ในบัญชีเพื่อใช้แลกเปลี่ยนขอรับบริการในอนาคตเมื่อต้องการ โดยแต่ละธนาคารเวลาจะมีความหลากหลายในการบริการตามทักษะและความสามารถของสมาชิก การแลกเปลี่ยนลักษณะนี้จึงเป็นการลดข้อจำกัดในการเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจของประชากรกลุ่มเฉพาะ อาทิ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ เป็นต้น (วรัช ศิริจินตนา, 2562)

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีแนวคิดนำหลักการธนาคารเวลาไปปรับใช้ในบริบทของวัฒนธรรมและสังคมไทยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในวาระที่ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัย ในรูปแบบชุมชนช่วยเหลือดูแลกันด้วยทักษะและบริการด้านพื้นฐาน

แนวคิดต่อการตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกธนาคารเวลา ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ (1) การเห็นแก่ผู้อื่น (2) การให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น (3) สังคมและชุมชน (4) ความจำเป็นในการใช้บริการ (5) ความต้องการส่วนบุคคล (Collom, Lasker, and Kyriacou, 2012) ในขณะที่ Clary, Snyder and Stukas (1996) กล่าวถึงแรงจูงใจในการทำงานเป็นอาสาสมัครว่า (1) การให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น (2) การพัฒนาส่วนบุคคล (3) ความสัมพันธ์ทางสังคม (4) การป้องกันหรือลดปัญหาส่วนตัว (5) ประโยชน์ต่ออาชีพ (6) ประโยชน์ต่ออารมณ์ อีกทั้งเขายังมีสมมติฐานต่อแรงจูงใจดังกล่าว ว่า (1) เพื่อบรรลุเป้าหมายส่วนตัว (2) แต่ละคนมีเหตุผลที่ต่างกัน (3) อาจมีแรงจูงใจมากกว่า 1 แรงจูงใจ (4) ประสบการณ์ในการทำงานอาสาสมัคร

Joanne and Nicholas (2014) กล่าวถึงองค์ประกอบที่จะทำให้ธนาคารเวลาเวลา มีความยั่งยืนว่า ต้องมีความยืดหยุ่นสามารถพัฒนาและปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานได้ ส่วน Collom et al. (2012) เห็นว่า สมาชิกที่มีความเป็นจิตอาสาจะนำไปสู่ความยั่งยืนของธนาคารเวลา แต่ในขณะเดียว Markkanen and Burgess (2016) ก็มีความเห็นว่า เงินมีความสำคัญต่อความยั่งยืนของธนาคาร

เวลา ขณะที่ Shih, Bellotti, Han, and Carroll (2015) พบว่าความท้าทายที่ส่งผลต่อความยั่งยืนของธนาคารเวลาประกอบไปด้วย (1) คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักรและไม่เข้าใจหลักการของธนาคารเวลา (2) การสร้างแรงจูงใจให้เข้ามาเป็นสมาชิก (3) การสนับสนุนจากภาครัฐและองค์กร (4) นโยบายสนับสนุน

2.2 ข้อมูลเบื้องต้นของธนาคารเวลาในขอบเขตการศึกษา

ธนาคารเวลาวิเศษ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ดำเนินการโดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ซึ่งเกิดจากการพบปะกันของผู้ใช้บริการสวนโมกข์ กรุงเทพฯ แล้วเกิดการรวมตัวกันจัดตั้งธนาคารเวลาโดยมีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 19 คน

ธนาคารเวลาโรงพยาบาลราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร เป็นธนาคารเวลาที่เกิดจากผู้ที่มีใจช่วยเหลืองานบริการในโรงพยาบาลราชวิถี จัดตั้งเป็นธนาคารเวลาได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. มีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 22 คน

ธนาคารเวลา 11 ชุมชน บวร เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ดำเนินการโดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ซึ่งเกิดจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในชุมชนโดย องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร อรุณอินสยาม ที่สนับสนุนให้เกิดการรวมตัวกันจัดตั้งธนาคารเวลาโดยมีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 82 คน

ธนาคารเวลาเขตสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ดำเนินการโดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เนื่องจากกลุ่มทำงานของชุมชนมีศักยภาพในการขับเคลื่อนจึงนำครวมตัวกันจัดตั้งธนาคารเวลาโดยมีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 57 คน

เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ดำเนินงานโดยได้รับการสนับสนุนจาก กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่นำร่องเพื่อศึกษาและพัฒนาหลักการดำเนินการธนาคารเวลาในบริบทของประเทศไทย มีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 60 คน

โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ดำเนินงานโดยได้รับการสนับสนุนจาก สโมสรโรตารีกรุงเทพรัตนโกสินทร์ โดยได้ลงนามความร่วมมือเชิงบูรณาการร่วมกับกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อศึกษาและพัฒนาหลักการดำเนินการธนาคารเวลาในบริบทของประเทศไทย มีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 60 คน

2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

คนแก่ หรือ คนชรา เป็นคำที่ถูกใช้เรียกแทนผู้สูงอายุ จนกระทั่งพลตำรวจตรี หลวง อรรถสิทธิสุนทร ได้บัญญัติและนำมาใช้ครั้งแรกในการประชุมแผนอาวุโสและผู้สูงอายุจาก องค์การต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 คำนี้จึงเป็นที่ยอมรับ และใช้กันอย่างแพร่หลาย เรื่อยมาถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. 2545 คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ ให้นิยามผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์หรือมากกว่า สำหรับประเทศไทยผู้สูงอายุ (Elderly) จึงหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล ซึ่งทางราชการไทยได้กำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการด้วย สอดคล้องกับเกณฑ์ กำหนดอายุจากที่ประชุมสมัชชาโลก World Assembly on Aging ที่ถือเป็นเกณฑ์มาตรฐาน เดียวกันทั่วโลก และในที่ประชุมนี้ได้มีการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ ร่วมกัน ดังนี้ ผู้สูงอายุกับการพัฒนา สุขภาพและสภาวะที่ดี และการสร้างความมั่นใจทางสภาพแวดล้อม ที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (จุฑารัตน์ แสงทอง., 2560)

สถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2562 มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะเป็น สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2565 เมื่อสัดส่วนประชากร ผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2563) และ จะเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ในปี พ.ศ. 2576 ซึ่งโครงสร้างอายุของ ประชากรที่เปลี่ยนไปนี้เท่ากับเป็นการเปลี่ยนโครงสร้างของสังคมไทยโดยรวม ส่งผลให้ สังคมไทยประสบภาวะสังคมสูงวัยเช่นเดียวกับอีกหลายประเทศทั่วโลก ทำให้เกิดกระแสความ ตื่นตัวในกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปที่ให้ความสนใจเตรียมความพร้อมรับมือกับกระบวนการ เปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกันมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปที่ให้ความสนใจ เป็นอย่างมากเพราะร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

ผู้สูงอายุจะเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของร่างกายมาสู่ระยะที่ปรากฏ ให้เห็นความถดถอยทางกายภาพ ส่งผลต่ออารมณ์ การเรียนรู้ สติปัญญา เศรษฐฐานะ เป็นเหตุให้ ผู้สูงอายุกลายเป็นวัยที่ต้องปรับตัวสูง กระบวนการเปลี่ยนแปลง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพภายนอกและภายในที่ ถดถอยลง เปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาที่ได้รับผลจากการเปลี่ยนแปลงของสมอง เปลี่ยนแปลงด้าน สังคมที่ได้รับผลจากกิจกรรมทางสังคม ทั้งหมดส่งผลต่อสภาพบุคคลในวัยสูงอายุ ด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านจิตใจได้รับผลกระทบจากความถดถอยของสมองส่งผลต่อความทรงจำและผลกระทบจากการ

สูญเสียบุคคลที่รัก เสียสถานภาพทางสังคม เสียสัมพันธภาพในครอบครัว การไม่ตอบสนองทางเพศ ด้านร่างกายทำให้ประสบกับความเจ็บป่วยได้ง่าย ด้านเศรษฐกิจสถานะที่ได้รับผลจากโครงสร้างสังคม ด้านสังคมที่ได้รับผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวที่เล็กลง ผลจากทัศนคติของสังคม จากสภาพสังคม ทั้งหมดส่งผลให้เกิดปัญหาในผู้สูงอายุ ในหลายด้าน ดังนี้ ปัญหาหารายได้ ด้านเศรษฐกิจ สถานะ ปัญหาจิตใจจากสาเหตุจากร่างกายที่ถดถอย การเปลี่ยนแปลงทางสถานะการทำงาน สาเหตุจากรอบครัว จากสภาพสังคม ปัญหาอาการเจ็บป่วยด้านสุขภาพ ปัญหาการปรับตัวในกรณีที่ไม่ผ่านการเตรียมความพร้อม ปัญหาความรู้ในผู้มีการศึกษาน้อย (จิตติมา ดวงวันทอง, 2560; เวหา เกษมสุข, 2562; บุญมาศ สินธุประมา, 2539)

มีทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุแบ่งตามศาสตร์พฤกษศาสตร์หรือ วิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ (1) ด้านชีววิทยา อธิบายสาเหตุของความชราในเชิงชีววิทยา แบ่งเป็น ทฤษฎีพันธุศาสตร์เชื่อว่าความชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม ทฤษฎีเนื้อเยื่อว่าด้วยคอลลาเจนเชื่อว่าความชราเกิดขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของสารประกอบของเนื้อเยื่อกระดูก ทฤษฎีทำลายตนเองเชื่อว่าความชราเกิดขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของภูมิคุ้มกัน ทฤษฎีความผิดพลาดเชื่อว่าความผิดพลาดจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมและหมดอายุ ทฤษฎีอนุมูลอิสระเชื่อว่าเรดิคัลในร่างกายทำให้เสียความยืดหยุ่น (2) ด้านจิตวิทยาสังคม มีหลายแนวคิดดังนี้ ทฤษฎีบทบาทเชื่อว่าการยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุส่งผลต่อความความชรา ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมส่งผลต่อความชรา ทฤษฎีการแยกตนเองเชื่อว่าความกดดันทางสังคมทำให้เกิดการแยกตัวจากสังคม ทฤษฎีความต่อเนื่องเชื่อว่าบุคคลที่มีความสุขเมื่อได้ทำสิ่งที่คุ้นเคย ทฤษฎีระดับชั้นอายุเชื่อว่าอายุเป็นเกณฑ์กำหนดบทบาท (3) ทางจิตวิทยาอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป ประกอบด้วย ทฤษฎีบุคลิกภาพเชื่อว่าความสุขของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับสภาพภูมิหลังและพัฒนาการทางจิต ทฤษฎีความปราดเปรื่องเชื่อว่าความมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับความสนใจในการเรียนรู้ ทฤษฎีของ Erikson ที่เชื่อว่าการเผชิญหน้ากับภาวะสูงอายุขึ้นอยู่กับความรู้สึกรอคอยใจในความสำเร็จของช่วงชีวิตที่ผ่านมา (4) ทฤษฎีวิวัฒนาการ เป็นแนวคิดเกี่ยวกับขั้นวัฒนาการของมนุษย์ที่ถูกกำหนดไว้แล้ว

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า สังคมสูงวัยทำให้เกิดกระแสความตื่นตัวในกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปที่ทำให้ความสนใจเตรียมความพร้อมรับมือกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกันมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปที่ทำให้ความสนใจเป็นอย่างมากเพราะร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ผู้สูงอายุจะเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของร่างกายมาสู่ระยะที่ปรากฏให้เห็นความถดถอยทางกายภาพ ส่งผลต่ออารมณ์ การเรียนรู้ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุกลายเป็นวัยที่ต้องปรับตัวสูง

กระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุส่งผลต่อวัยสูงอายุ ด้านจิตใจ (ฐิตีมา ดวงวันทอง, 2560; เวหา เกษมสุข, 2562; บุญมาศ สินธุประมา, 2539) ที่ส่งผลต่อการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความพอใจในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

2.4 แนวคิดผู้สูงอายุพัฒนาพลัง (Active Aging)

แนวคิดที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ ที่เกิดจากสถานการณ์จำนวนประชากรสูงวัยที่เพิ่มมากขึ้นทั่วโลก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ความมั่นคงปลอดภัย การมีส่วนร่วม และ สุขภาวะ จากความหมายที่ให้ไว้โดย องค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO, 2002) คือ กระบวนการที่เอื้อโอกาสและเหมาะสมให้เกิดการพัฒนาสุขภาพ ความมั่นคงและการมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บุคคลเมื่อสูงวัย ส่วนในประเทศไทย คำว่า active aging ยังไม่มีการให้นิยามจาก ราชบัณฑิตยสถาน คำนี้จึงถูกใช้แตกต่างกันในภาษาไทย เช่น พัฒนาพลัง พัฒนาพลัง สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เป็นต้น

ภาวะพัฒนาพลังไม่เพียงได้รับความสนใจเฉพาะแต่ในกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังได้รับความสนใจจากบุคคลที่ต้องการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมีการเตรียมตามขั้นตอนและเงื่อนไขดังนี้ (1) การตระหนักและยอมรับที่จะทำ (real-ization and made commitment) คือ การตระหนักว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นปัญหาและยอมรับที่จะลงมือแก้ปัญหา (2) การพึ่งพิงตนเอง (self-reliance) คือ การทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง (3) การทำเพื่อทุกคนและทุกคนทำ (everyone does and does for everyone) คือ การที่ทุกคนร่วมมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม (4) การทำอย่างต่อเนื่อง (do continuously) คือ การดำเนินงานทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและกลไกสำคัญที่จะสร้างสังคมสูงวัยที่มีพัฒนาพลังได้ คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (สุทธิชัย, 2544)

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า กลไกสำคัญที่จะสร้างสังคมสูงวัยที่มีพัฒนาพลังได้ คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความพอใจในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

2.5 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ

การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาพลังที่เป็นแนวคิดส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ถูกกำหนดขึ้นโดย องค์การอนามัยโลก มีจุดประสงค์เพื่อรับมือกับสถานการณ์การขยายตัวของจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั่วโลก กรอบมโนทัศน์ คือ ส่งเสริมการศึกษาหรือการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้ผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันภาวะทุพพลภาพ การเสียชีวิต และ ไม่มีงานทำ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้ผู้สูงอายุ

จำเป็นต้องได้รับการศึกษา อาทิ เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน เพื่อปรับตัวให้ดำรงตนอยู่ได้ในสังคม เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมเข้าร่วมกิจกรรมสังคมได้ เพื่อถ่ายทอดความรู้ให้แก่สังคมได้ และเพื่อให้มีความพอใจในชีวิต ทั้งนี้เป้าหมายของการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ สามารถป้องกันแก้ไขดูแลตนเองและเตรียมความพร้อมให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพมีส่วนร่วมในสังคมได้

ด้วยวัยที่ถดถอย ทำให้การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจึงเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยตรง ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่สามารถละเลยความสนใจด้านจิตวิทยาพัฒนาการจิตวิทยาผู้สูงอายุ และทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งมีความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ได้วิวัฒนาการมาจากแนวคิดของ Edward L. Thorndike ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ พบว่ามีความแตกต่างจากเด็ก และในการวิจัยระยะต่อ ๆ มา ในปี ค.ศ. 1950 ของ Knowles ทำให้ได้ข้อสรุปพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ดังนี้ (1) เนื้อหาต้องตรงกับความต้องการและความสนใจ (2) เป็นความรู้ที่ตรงกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (3) วิเคราะห์ประสบการณ์ชีวิตของผู้ใหญ่เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ (4) ใช้ความต้องการเป็นผู้นำตนเองของผู้ใหญ่ให้เป็นประโยชน์ในการกระตุ้นเร้าให้สืบค้นหาคำตอบ และ (5) คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (โกวิท วรรณพิพัฒน์, 2555) สาระสำคัญทั้ง 5 นี้เป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์จัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ที่มิชอบบทผลัดคันการศึกษาผู้ใหญ่ (Andragogy) เข้าสู่ระบบการศึกษา ในสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ. 1968 คือ Knowles เขาตีพิมพ์หนังสือชื่อ Adult Leadership และได้รับความนิยมน่าขึ้นเรื่อย ๆ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2538) มีประเด็นสำคัญที่ได้รับการยอมรับ ว่าต่างออกไปจากวิธีการสอนเด็ก (Pedagogy) คือ (1) การเปลี่ยนแปลงแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (Changes in Self-Concept) เป็นลักษณะทางจิตวิทยาของวัยผู้ใหญ่ ที่จะเกิดความเครียดเมื่อรู้สึกว่าคุณไม่เป็นที่ยอมรับ และจะแสดงออกด้วยการต่อต้าน ดังนั้นควรพยายามให้เขากำกับตนเองให้มากที่สุด (2) บทบาทของประสบการณ์ (The Role Experience) บุคคลที่มีวุฒิภาวะจะมีประสบการณ์มากมายที่สามารถใช้เป็นแหล่งการเรียนรู้ได้ (3) ความพร้อมในการเรียนรู้ (Readiness to Learn) ความพร้อมที่เกิดจากความต้องการของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ (4) การส่งเสริมแนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสม (Orientation to Learning) อาศัยปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ไม่เพียงเท่านั้นย้อนกลับไปเมื่อปี ค.ศ. 1954 Knowles ยังได้เขียนแนะวิธีการสอนผู้ใหญ่เอาไว้ในหนังสือ Informal Adult Education ดังนี้ (1) ถ้าต้องการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้สอนควรแจ้งจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ใหญ่ได้เห็นภาพรวม (2) ผู้สอนควรให้กำลังใจในการเรียน (3) มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็น

กันเอง (4) ผู้ใหญ่ได้ลงมือ มีส่วนร่วมและรับผิดชอบต่อกระบวนการเรียนรู้ (5) ลักษณะทางกายภาพของสถานที่เรียนเหมาะสมกับวัย (6) ผู้สอนควรใช้ประสบการณ์ของผู้เรียนให้เป็นประโยชน์สอดคล้องกับเนื้อหา (7) ผู้สอนสามารถประยุกต์เนื้อหาวิชาเพื่อจัดการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม (8) ผู้สอนควรมีความกระตือรือร้น (9) ผู้ใหญ่ควรได้เรียนไปตามระดับความสามารถของตน (10) ผู้สอนควรมีทัศนคติที่ดี (11) ผู้สอนสามารถเลือกใช้วิธีการสอนได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสม (12) ความยืดหยุ่นและชัดเจนในการสอน

ระวี สัจจะโสภณ (2556) ได้สรุปแนวคิดการศึกษาเพื่อพัฒนาภาวะพลพลังในผู้สูงอายุ ซึ่งมี แนวคิดพัฒนาวิทยาการศึกษาด้านการศึกษา และแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต ประกอบรวมอยู่

สำหรับประเทศไทยมีการส่งเสริมและสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ระบุไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2548) พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ 2551) ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2547 เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2564 ปรากฏยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ประเด็นการพัฒนาบุคคลให้สามารถสนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2015) ดังนั้นจึงปรากฏการศึกษานอกระบบ และ การศึกษาตามอัธยาศัย ตามแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพวัย ตามหลักการการศึกษาที่กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

ตอนที่ 3 ความพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดความพอใจในชีวิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย (3.1) แนวคิดความพอใจในชีวิต (3.2) การรู้จักและเข้าใจตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

3.1 แนวคิดความพอใจในชีวิต

แม้ว่าความพอใจในชีวิตจะมีลักษณะเป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน และแตกต่างกันไปตามลักษณะของบุคคลก็ตาม แต่ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ได้พยายามให้ทัศนะเอาไว้อย่างหลากหลาย อาทิ Diener (2004) การที่บุคคลมีความรู้สึกพอใจในสิ่งบุคคลเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวัง

กับเป้าหมายของชีวิตโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงตามความตั้งใจ มีความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว Johnson and other (1988) การรับรู้ตนเองด้วยจิตใจที่สงบ จะสะท้อนความอึดอ้อม สุขสำราญของบุคคล ศรีเรือน แก้วกังวาล (1987) ให้ความหมายตามแบบสอบถามของ Neugarten (1961) ว่าเป็น (1) ความรู้สึกว่ามีความสุข (2) ความรู้สึกอึดอ้อมใจ (3) ความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า (4) ความรู้สึกพอใจในตนเอง (5) ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิต (6) การเห็นแง่ดีของตน (7) การมองโลกในแง่ดี (8) การเห็นแง่ดีของผู้อื่น (9) ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน Campbell (1976) ให้ความเห็นว่าเป็นการที่บุคคลประเมินภาพรวมชีวิตเพื่อชี้วัดผลตามความตั้งใจ ซึ่งสัมพันธ์กับความสุข Flanagan (1978) เห็นว่าเป็นความรู้สึกปกติมีความหมายเดียวกันกับความสุขและคุณภาพชีวิต Barrow and Smith (1979) เห็นว่าเป็นความรู้สึกเบิกบานภายในจิตใจเกิดจากการมีประสบการณ์ชีวิตที่ดี Veenhoven and Ehrhardt (1995) เห็นว่าเป็นเกณฑ์ประเมินของบุคคลที่ใช้ตัดสินคุณภาพชีวิต ในขณะที่ Maslow (1970) ได้ให้แนวคิดไว้ตามทฤษฎีแรงจูงใจ ว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ เมื่อใดที่ความต้องการได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะพอใจ แต่หากไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะไม่พอใจ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ยากที่มนุษย์จะมีความพอใจสูงสุด เพราะมนุษย์มีความต้องการเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ความพอใจของมนุษย์จึงมีช่วงระยะเวลาเพียงสั้น ๆ เปลี่ยนผันไปตามความต้องการอื่นที่แปรเปลี่ยนไป ความต้องการดังกล่าวนั้น ไต่ระดับจากต่ำไปสูง คือ ความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการเป็นที่นิยมยกย่องเห็นว่าตนมีคุณค่า ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต ในปี ค.ศ. 1961 Neugarten ได้สร้างมาตรประเมินความพอใจในชีวิต LSTA ตามขอบข่ายของ (1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น (4) อัตมโนทัศน์ (5) ระดับอารมณ์ จากการศึกษาความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยระบุว่าบุคคลต้องประเมินตัวเองจึงจะเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากกว่าการประเมินจากบุคคลอื่น เนื่องจากเป็นเรื่องที่ตระหนักอยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อสุขภาวะ อาศัยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน (1) ความกระตือรือร้นในชีวิต (2) ความตั้งใจดำเนินชีวิตอย่างอดทน (3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (4) อัตมโนทัศน์ทางบวก (5) ระดับอารมณ์ ต่อมาในปี 2018 Seth ได้ทำการทดลองเพื่อปรับปรุงมาตรวัดความพอใจในชีวิตของ Diener ที่ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายมากกว่า 30 ปี โดยใช้ชื่อเรียกใหม่ว่า มาตรวัดความพอใจในชีวิตริเวอร์ไซด์ (The Riverside Life Satisfaction Scale) ที่ได้เพิ่มคำถามให้ครอบคลุมมากขึ้น อีกทั้งชุดคำถามยังสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจที่เป็นไปได้และความเข้าใจที่กว้างขึ้นกว่าชุดคำถามเดิมเล็กน้อย

งานวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี โดย พัชราภรณ์ พัฒนะ (2560) วัตถุประสงค์เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตและหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี พบว่าการรับรู้แรงสนับสนุนจากเพื่อนและความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับกลาง บุคลากรทางสุขภาพจึงควรหาแนวทางให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการด้านแรงสนับสนุนอย่างเหมาะสมเพื่อเพิ่มความพอใจในชีวิต ในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความพอใจในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางด้านจิตวิญญาณกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ กับกลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิงที่มีภูมิลำเนาในเขตเทศบาลเมืองวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 100 คน ด้วยแบบประเมิน โดย สุชาดา สมบูรณ์, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, และ ชมนาด สุ่มเงิน (2561) พบว่าร้อยละ 96 ของกลุ่มตัวอย่างสูงวัยอย่างมีสุขภาวะระดับสูง การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกด้านจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความพอใจในชีวิตไม่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งให้เห็นว่า ควรส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ ให้เหมาะสมในผู้สูงอายุ พชร สุกัญจน์อนวัช (2559) ได้ศึกษาความสำเร็จในอาชีพ เชาว์นอารมณ และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นตัวแปรสื่อ ของพนักงานระดับปฏิบัติการ กรณีศึกษา : บริษัทโทรคมนาคมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความพอใจในชีวิต ของ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2528) เป็นเครื่องมือในการวิจัย พบว่าความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่ การรับรู้ความสำเร็จในอาชีพโดยรวมมีความสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิต เช่นเดียวกับ เชาว์นอารมณ ความภาคภูมิใจในตนเอง ที่มีความสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตเช่นกัน และ กาวดี เหมทานนท์ (2563) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มประชากรนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนการปรึกษาทางสุขภาพ จำนวน 90 คน เพื่อศึกษาผลการสะท้อนคิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของ Gibbs พบว่าสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึกบวกต่อตนเอง ด้านการตระหนักถึงข้อดีของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านผลการเรียนรู้ของตนเอง

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบข้อความแบบสำรวจความพอใจในชีวิต

Neugarten (1961)	Andrew and Peter (2009)	สาธิตา พงษ์เสนห์ (2562)
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิต	1. เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่าง ๆ ดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้	1. เมื่อย้อนกลับไปมองชีวิตของตนเอง ท่านมีความรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ท่านผ่านมา
2. ฉันรู้สึกน้อยใจในชีวิตเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ	2. ถ้าตอนนี้ชีวิตฉันไม่น่าเบื่อฉันจะมีความสุขมากกว่านี้	2. ท่านขาดความมั่นใจตนเองเพราะกลัวถูกทอดทิ้ง
	3. ฉันมีชีวิตที่ดี	3. ท่านรู้สึกทุกข์ใจ หากต้องพลัดพรากจากคนที่รัก
	4. เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างพอใจ	4. ท่านรู้สึกว่าครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น รักใคร่กันดี
	5. ฉันพอใจในทุกสิ่งที่ฉันทำ	5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนี้เป็นไปตามที่ปรารถนาไว้
3. ฉันรู้สึกว่าเป็นเวลาที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต		6. ท่านรู้สึกว่าโลกใบนี้น่าอยู่ทุกคนหวังดีต่อท่าน
	6. ทุก ๆ อย่างในชีวิตมีแต่เรื่องดี ๆ	7. เมื่อต้องอยู่เพียงลำพัง ท่านรู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง
4. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน	7. เวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ฉันมีความสุขที่สุดในชีวิตของฉัน	8. ชีวิตของท่านมีความสุขสนุกสนาน สดชื่น ร่าเริง
5. ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุน้อยอยู่	8. ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก	9. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ทำอะไรเหมือนเดิมไม่ได้
6. ฉันรู้สึกท้อแท้ หมดอาลัย		10. ท่านสามารถยอมรับความสำเร็จในชีวิตได้
7. ปัจจุบันนี้เป็นที่ผ่อนคลายที่สุด		11. ท่านสามารถยอมรับความล้มเหลวในชีวิตได้

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

Neugarten (1961)	Andrew and Peter (2009)	สาธิตา พงษ์เสนห์ (2562)
8. ฉันรู้สึกทุกข์ใจ		12. ท่านเป็นคนมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ ไม่คิดมาก ไม่เครียดง่าย
9. ฉันน่าจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้	9. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่านี้	13. ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นภาระของคนรอบข้าง
10. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเคย	10. สิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่ที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก	14. ท่านได้รับการยอมรับและให้ความสนใจจากครอบครัว
	11. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย	15. ท่านได้รับการยอมรับและให้การสนใจจากเพื่อนบ้าน
11. ฉันรู้สึกว่าคุณเก่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง		16. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว
12. ฉันรู้สึกเครียดกับชีวิต	12. ฉันหวังว่าจะมีสิ่งที่น่าสนใจหรือน่ายินดีเกิดขึ้นกับฉันในอนาคต	17. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน
13. ฉันยังคงดูกระฉับกระเฉงดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ วัยเดียวกัน		18. ท่านสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เช่น การให้คำปรึกษาแก่ลูกหลาน
14. ฉันรู้สึกพอใจกับรูปลักษณ์ของตนเอง		19. ท่านสนิทกับเพื่อนบ้านของท่านดี
15. ฉันรู้สึกว่าเป็นที่รักและเป็นที่น่าสนใจของคนอื่น		20. ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชมรมจัดขึ้นได้
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา		21. ท่านสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้เข้ากับคนอื่นได้
17. ฉันรู้สึกว่าทุกคนไม่ให้เกียรติและไม่เคารพฉัน		22. ท่านไม่ชอบติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

Neugarten (1961)	Andrew and Peter (2009)	สาธิตา พงษ์เสนห์ (2562)
18. ฉันรู้สึกภูมิใจที่เคยมี โอกาสช่วยเหลือผู้อื่น		23. ท่านเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน
		24. เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม ท่านมีส่วนร่วมในกลุ่ม
		25. เมื่อมีปัญหา ท่านสามารถ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้
		26. ท่านสามารถคิดและ วางแผนในสิ่งที่จะทำในแต่ละ วันหรือวางแผนล่วงหน้าได้
		27. ท่านเข้าใจเรื่องราวและ ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นในชีวิตของท่านได้
		28. เมื่อมีเวลาว่าง ท่านชอบหา อะไรใหม่ ๆ ทำอยู่เสมอ เช่น การปลูกต้นไม้
		29. ท่านสามารถตัดสินใจเรื่อง ต่าง ๆ เองได้ เช่น การเงิน การ เดินทาง
		30. ท่านจดจำเรื่องราวในอดีต ที่ผ่านมาได้
		31. ท่านจดจำสิ่งใหม่ ๆ ไม่ได้
		32. ท่านมีความคิดแปลกใหม่ กว่าคนอื่นเสมอ เช่น การ ประดิษฐ์สิ่งเหลือใช้ภายใน บ้าน การคิดเมนูอาหารใหม่ ๆ

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

Neugarten (1961)	Andrew and Peter (2009)	สาธิตา พงษ์เสนห์ (2562)
		33. ท่านสามารถทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่ค่อยได้ทำได้ด้อย่างใจ เช่น ร้องเพลง เต้นรำ

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า แม้ว่าความพอใจในชีวิตจะมีลักษณะเป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน และแตกต่างกันไปตามลักษณะของบุคคล แต่ Diener (2004) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกพอใจในสิ่งบุคคลเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงตามความตั้งใจ มีความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว ส่งผลต่อการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความพอใจในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

3.2 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองเป็นหนึ่งในกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง KUVAR ทั้ง 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย Knowing: การรู้จักตนเองเป็นขั้นที่บุคคลใช้การคิดพิจารณาคุณค่าตัวเองอย่างมีสติรู้ตัว รับผิดชอบต่อความรู้สึก ความต้องการ หรือคุณค่าต้องการแท้จริงของตน พร้อมกับสังเกตรับรู้สิ่งรอบตัวตามความจริง ด้วยใจเปิดกว้างรับฟัง Understanding: การเข้าใจตนเอง เกิดจากการพิจารณาความคิดตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีที่หลากหลายจนเกิดความเข้าใจทั้งด้านบวกและลบของตนอย่างลึกซึ้ง Valuing: การเห็นคุณค่าในตนเอง รับผิดชอบต่อตัวเอง ให้ความสำคัญกับตนเอง ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับภายนอกตัว Action: การมีพฤติกรรมใหม่ การปรับปรุงตนหลังจากปรับเปลี่ยนมุมมองอย่างสมดุล เกิดสำนักต่อส่วนรวม เกิดความตระหนักรู้ในตน (self-awareness) Reflection: สะท้อนคุณค่าในตนเอง ขยายความมีคุณค่าและประโยชน์ตนไปสู่สังคมส่วนรวม (สิริกาญจน์ กระจ่างโพธิ์, มารุต พัฒนา, วิชัย วงษ์ใหญ่, และ จิตรา คุชฎีเมธา, 2561)

บุคคลที่มีลักษณะเข้าใจตนเองตามทัศนะของ Abraham Maslow ประกอบด้วยลักษณะสามารถเข้าใจสภาพความเป็นจริงตัดสินใจได้ถูกต้องปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความเป็นธรรมชาติปราศจากเสแสร้ง วิเคราะห์และแก้ปัญหาได้ตรงจุด สามารถอยู่ได้โดยลำพังพึ่งพาผู้อื่นตามสมควร มีความเป็นตัวของตัวเอง มองโลกและคนรอบข้างในแง่ดี มี

สติตื่นตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี รู้จักคบเพื่อนที่มีทัศนคติตรงกัน ยึดค่านิยมที่ถูกต้อง ยึดมั่นในหลักศีลธรรม สามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (นิตยา ศรีจางง, 2560) นงลักษณ์ ประเสริฐ และ จรินทร์ วินทะไชย์ (2553) อธิบายแนวทางการพัฒนาการรู้จักตนเองไว้หลายแนวทาง คือ การทำความเข้าใจตนเอง ด้วย การสำรวจความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน จากการอ่าน การเขียน การฝึกสมาธิ การรับทราบผู้อื่น ในการให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปิดเผย บอกผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเรียนรู้ผ่าน ปฏิกริยาตอบสนอง การสนทนา การเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น การวาดภาพสะท้อนความรู้สึกของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ผ่านบทบาทสมมติร่วมกัน

หนึ่งในคำแนะนำการส่งเสริมความสุขให้ผู้สูงอายุนั้นไว้ในหนังสือคู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง) จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต คือ การมีความสามารถรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขสงบนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามอัตภาพ

ความสุขในพุทธศาสนาคือการมีทุกข์น้อยทางด้านจิตใจ โดยแบ่งระดับความสุขเป็น 3 ระดับ คือ กามสุข สุขที่เกิดจากความอยาก ฌานสุข ที่ปราศจากกิเลสชั่วคราว ญาณสุข สุขจากการปล่อยวางสามารถรู้เท่าทันความอยาก หรือ สามารถจัดระดับด้วยพฤติกรรม 3 ระดับ ดังนี้ สุขระดับต้นจากการมีศีลกำกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต สุขระดับกลางจากภาวะจิตที่เป็นสมาธิ สุขระดับสูงที่เกิดจากการมีปัญญาเห็นแจ้งดับทุกข์ ความสุขในทางพุทธศาสนาสามารถพัฒนาส่งเสริมได้ด้วยกุศลมูล 3 ประกอบด้วย โอลภะ (สละ ละ วาง) อโทสะ (มีเมตตา) อโมหะ (มีปัญญา) และสามารถบรรเทาลดความทุกข์ได้ด้วยอกุศลมูล 3 ประกอบด้วย โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (หลงยึดในความไม่รู้) สรุปรวมเป็นหลักพุทธโอวาท 3 ประการ คือ ทำดี ละเว้นชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส (กรมสุขภาพจิต, 2015; สุพัตรา กวีชนกุล, 2561)

ด้านจิตวิทยา ความสุขเป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย ที่ถูกศึกษาและวิจัยอย่างหลากหลาย จนเกิดเป็นทฤษฎีจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับคำต่าง ๆ อาทิ ความสุข ความผาสุก การมีสุขภาวะภาวะที่เต็มเต็ม ความเพลิดเพลิน ความพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก ชีวิตที่มีความหมาย ความรู้สึกเบิกบานใจ คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นต้น โดยสรุปด้านจิตวิทยาตะวันตกให้ความหมายและขอบเขตของความสุขว่าเป็นภาวะอารมณ์ความรู้สึกทางบวกที่มีความพอใจในชีวิตอันเกิดจากการตัดสินใจทางความคิด ดังนั้นการประเมินคุณภาพชีวิตบุคคลจำเป็นต้องใช้เกณฑ์จากสังคมาภายนอกด้วย รวมถึงการประเมินความสุขของบุคคลจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เช่น การมีสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับสนับสนุนทางสังคม การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ด้วยเช่นกัน

จะเห็นว่าความสุขทางจิตวิทยานั้นภาวะอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก รวมถึงความพอใจในชีวิตตามเกณฑ์ที่แต่ละคนยึดถือ เป็นความพยายามของบุคคลที่จะรักษาภาวะอารมณ์ทางบวก

เอาไว้ให้เกิดเป็นพลังในการดำเนินชีวิต โดยมีบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อภาวะอารมณ์ดังกล่าว ส่วนความสุขในทางพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นการสร้างความสุขทางจิตใจ (รับรู้ เข้าใจ) เพื่อหาทางออกตามวิถีความเป็นจริงของธรรมชาติ ยึดหลักการทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส จากผลการศึกษาดังที่กล่าวมา จะพบว่าความสุขทางจิตวิทยา และความสุขทางพุทธศาสนาสามารถทำให้นักศึกษาช่วยรับมือกับความทุกข์ที่จะเข้ามาในชีวิตได้ทั้งสิ้น จึงสามารถนำมาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ในการสำรวจทำความเข้าใจตนเองได้อีกด้วย (ทิพย์ธิดา ณ นคร, 2563)

ในขณะที่ทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงตัวตน ว่าเป็นการประกอบกันของ รูป (กาย) และนาม (จิตใจ) รวมเป็นขั้นทั้ง 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังนั้นการรู้จักและเข้าใจตนเอง จึงเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่ประกอบไปด้วยการรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และ ความมั่นใจ (ทิพย์ธิดา ณ นคร, 2563)

การรู้จักตัวเองจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการสังเกตเรียนรู้ที่ตัวเองบ่อย ๆ ไม่ใช่เรื่องความคิด แต่เป็นเรื่องของประสบการณ์ตรง ๆ เป็นเรื่องของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อุปมาเหมือนช่างภาพ ที่ถ่ายภาพโดยไม่มีตนเองในภาพ จึงไม่รู้ว่ากิริยาท่าทางตนเป็นอย่างไรในขณะที่ถ่ายภาพ ซึ่งเหมือนบุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง เพราะไม่ค่อยได้สังเกตตนเอง ดังนั้นจึงเป็นไปได้ยากที่จะรู้จักตนเอง หากไม่มีการฝึกฝน (ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2563)

เอกพล เคราเซ และคณะ (2562) ได้ศึกษาวิจัยในหัวข้อการศึกษาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตตามทัศนคติของผู้สูงอายุด้วยวิธีวิทยาคิว ในกลุ่มเป้าหมายที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 19 คน เพื่อสืบค้นและกำหนดมุมมององค์ประกอบคุณภาพชีวิตตามทัศนคติของผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางปรุง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยใช้ ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถจำแนกได้สี่กลุ่มคือ การใช้ชีวิตอย่างภาคภูมิใจ การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความมั่นคงปลอดภัยและระบบนิเวศทางสังคมวัฒนธรรม

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า การเข้าใจตนเองเป็นหนึ่งในกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลใช้การคิดพิจารณาคุณค่าตัวเอง รับรู้ความรู้สึก หรือคุณค่าแท้จริงของตน พร้อมกับสังเกตรับรู้สิ่งรอบตัว ด้วยใจเปิดกว้าง การเข้าใจตนเอง เกิดจากการพิจารณาความคิดตนเอง รับรู้ความดี ยอมรับข้อด้อย ให้ความสำคัญกับตนเอง ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับภายนอกตัว เกิดสำนึกต่อส่วนรวม (สิริกาญจน์ กระจำง โพธิ์, มารุต พัฒนา, วิชัย วงษ์ใหญ่, และ จิตรา คุณฤเมธา, 2561) นางลักษณ ประเสริฐ และ จรินทร์ วินทะ

ไชย (2553) อธิบายแนวทางการพัฒนาการรู้จักตนเองไว้ การสำรวจความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน จากการอ่าน การเขียน การรับทราบผู้อื่น ในการให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปิดเผยบอกผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเรียนรู้ผ่าน ปฏิริยาตอบสนอง การสนทนา การเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ส่งผลต่อตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

ตอนที่ 4 การจัดกิจกรรมจิตอาสา

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดการจัดกิจกรรมจิตอาสาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย (4.1) ความเป็นมาของจิตอาสา (4.2) ความหมายของจิตอาสา (4.3) แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตอาสา (4.4) อุดมการณ์ของจิตอาสา (4.5) หลักการของจิตอาสา (4.6) จิตอาสากับวัยสูงอายุ (4.7) ประโยชน์การเป็นจิตอาสา (4.8) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

4.1 ความเป็นมาของจิตอาสา

องค์การสหประชาชาติได้ร่วมมือกับประเทศต่าง ๆ กำหนดปี พ.ศ. 2544 เป็นปีอาสาสมัครสากล (International Year of Volunteer) หรือที่รู้จักว่า “IYV 2001” ก่อให้เกิดการตื่นตัวไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย ส่งผลให้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ได้กล่าวถึง การมีจิตสำนึกสาธารณะไว้ชัดเจนเกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์อันจะนำมาสู่การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองให้ดีขึ้น หลังเหตุการณ์สึนามิเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 ทำให้คนไทยเห็นคุณค่าความสำคัญของความสามัคคี การมีส่วนร่วม คุณธรรมและการสร้างประโยชน์ต่อสังคม (เครือข่ายจิตอาสา, 2559) มีการกล่าวถึง “จิตสาธารณะ” หรือ “จิตสำนึกสาธารณะ” มากขึ้น นอกจากนี้มีคณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ ครั้งที่ 3/2549 วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2549 และมีมติคณะรัฐมนตรีวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2550 ได้ประกาศให้ พ.ศ. 2550 เป็นวาระแห่งชาติเรื่องการให้และการอาสาช่วยเหลือสังคมทั้งในภาวะปกติและในภาวะวิกฤติ มีการจัดตั้งศูนย์คุณธรรมเป็นหน่วยงานผลักดันจิตอาสาพร้อมกำหนดนโยบายในปี พ.ศ. 2550-2552 โดยเน้นให้ภาคเอกชนมีบทบาทการทำงานจิตอาสา (พิรพัฒน์ พันศิริ , 2563)

4.2 ความหมายของจิตอาสา

จิตอาสา แยกคำศัพท์ คือ จิต+อาสา จิต หมายถึง ใจที่มีหน้าที่รู้-คิดและนึกธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด อาสา หมายถึง ความหวัง ความต้องการ การรับทำโดยเต็มใจ สม่ครใจ แสดงตัวขอรับทำการนั้น จิตอาสาจะมีลักษณะเดียวกับจิตสำนึก จิตสาธารณะ จิตสำนึก สาธารณะ จิตบริการ จิตอาสาจิตสำนึกทางสังคม และคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องที่มีความหมายใกล้เคียง กับจิตอาสา เช่น จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม จิตสำนึกพลเมือง พฤติกรรมเอื้อสังคม การเสียสละต่อ สังคม คำศัพท์เหล่านี้ มีความหมายคล้ายคลึงกันหรือปฏิบัติในแง่เดียวกัน คือ (1) จิตสำนึกต่อ ส่วนรวม (2) เกิดขึ้นโดยสมัครใจไม่มีใครบังคับ (3) ตระหนักและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมและ สังคม (4) ให้ความช่วยเหลือ มุ่งไปที่ความสุขของผู้อื่นบนความตั้งใจดี (5) ความหมายที่สำนักงาน และคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ อธิบายว่าเป็นการเอาใจใส่มีส่วนร่วมในเรื่องที่เป็นประโยชน์ สาธารณะ มีความตระหนักและยึดมั่นในระบบคุณธรรมจริยธรรม ละอายต่อการกระทำผิด เน้น ความเป็นระเบียบ ประหยัด และมีความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยสรุปคำว่า จิตอาสา บางบริบทแสดงถึงความหมายถึงพฤติกรรม การเอื้อเพื่อเพื่อแม่ การเสียสละ เพื่อสาธารณประโยชน์ บางบริบทแสดงถึงลักษณะอาการภายในของบุคคล จิตใจที่มีความสุข อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุข รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น และในบริบทที่แสดงถึงเจตนาของบุคคล กระทำเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความสมัครใจ ไม่หวังสิ่งตอบแทน ก็เรียกจิตอาสา เช่นเดียวกับ นิยามของคำว่า อาสาสมัคร โดย Oxford English Dictionary องค์กรประกอบตามนิยามของ อาสาสมัคร มีดังนี้ (1) เจตจำนงอิสระที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ก็ได้ (2) ความรับผิดชอบ ต่อสังคม ที่มุ่งมั่นกระทำประโยชน์ต่อผู้อื่น (3) ทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน เป็นรายได้ทาง เศรษฐกิจ แต่อาจได้รับเป็นผลตอบแทน หรือค่าใช้จ่ายทดแทน ที่ได้ใช้ไป ซึ่งไม่เทียบเท่ากับมูลค่า ของสิ่งที่ได้ทำไป (4) กิจกรรมที่ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำตามหน้าที่ (5) ช่วยเหลือเกื้อกูล ด้วยความ เมตตากรุณาและปรารถนาดีอย่างจริงใจ (พีรพัฒน์ พันศิริ , 2563)

4.3 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตอาสา

(1) แนวคิดการขัดเกลาทางสังคมเพื่อความเป็นพลเมืองดี กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ที่คนในสังคมได้รับการถ่ายทอดและปลูกฝังให้ประพฤติตาม (2) แนวความคิดสังคมเพื่อบุคคล เชื่อว่าบุคคลประสกร่วมเป็นสมาชิกของสังคมเพื่อให้ตนมีความมั่นคง (3) แนวความคิดบุคคล เพื่อสังคม เชื่อว่าการดำรงอยู่ของสังคมมิใช่เพื่อเป็นเครื่องมือของบุคคล (4) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมจิตอาสา (5) ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget ที่ว่า พัฒนาการทางจริยธรรม ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาและได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาออกเป็นระดับ

เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งขั้นพัฒนาการทางจริยธรรม (6) ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ Kohlberg เชื่อว่าพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์เป็นรากฐานของพัฒนาการทางจริยธรรม (7) ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมสำหรับคนไทย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) คุณลักษณะพื้นฐานและปัจจัยทางจิตวิทยาจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีและส่งเสริมให้คนเป็นคนดีและมีความสามารถ (8) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม Bandura (1977) การเรียนรู้ของบุคคลไม่จำเป็นจะต้องคำนึงถึงการแสดงออกเสมอไป เพราะการเข้าถึงความรู้ใหม่ก็นับว่าได้เรียนรู้แล้วถึงแม้จะยังไม่มีผลการกระทำและพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการเรียนรู้ (9) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เชื่อว่ามนุษย์ส่วนใหญ่เรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (10) ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจที่เชื่อว่าแรงจูงใจขับเคลื่อนพฤติกรรมและกำหนดทิศทาง เป้าหมายพฤติกรรมของคน (11) ทฤษฎี ERG ของ Clayton Paul Alderfer (Alderfer's Existence, Relatedness Growth Theory) แบ่งระดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ความต้องการอยู่รอดเป็นความต้องการพื้นฐานและจำเป็นที่สุด ความต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ความต้องการความก้าวหน้าด้วยการได้รับการยกย่องในสังคม (พีรพัฒน์ พันศิริ, 2563)

4.4 อุดมการณ์ของจิตอาสา

ยึดมั่นในอุดมการณ์ มีความสำนึกรับผิดชอบในหน้าที่ ยึดมั่นในศาสนาด้วยการทำความดีและอุทิศตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ยึดมั่นในค่านิยมอื่นที่มีอยู่ภายใน เช่น การเสียสละ ความมั่นคงหนักแน่นทางจิตใจ อุทิศตนเพื่ออุดมการณ์ ความสามารถในการปรับสมดุลระหว่างความต้องการทางเศรษฐกิจภายนอกและความต้องการภายในที่จะบรรลุอุดมการณ์เกิดจากพื้นฐานครอบครัวหรือความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับและความต้องการพัฒนาตน (พีรพัฒน์ พันศิริ, 2563)

4.5 หลักการของจิตอาสา

มีคุณสมบัติเฉพาะปัจเจกบุคคล ซึ่งได้รับการขัดเกลาจากสถาบันสังคมจนก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ฝังแน่นตลอดชีวิต จนกระทั่งนำมาสู่การปฏิบัติให้กลายเป็นหลักการทำงาน เสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเองแล้วจึงนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนาสังคม ซึ่งสอดคล้องกับจริยธรรมหลักพรหมวิหาร 4 หลักสังคหวัตถุ 4 ตามแนวคิดของพระพุทธเจ้า (ประยูรชัช ปรยุตโต) หลักการมีส่วนร่วมที่ส่งผลต่อการขับเคลื่อนพัฒนาประเทศ เกิดเครือข่ายเชื่อมโยงกลุ่มคนหรือกลุ่มองค์กรที่สมัครใจสื่อสารสัมพันธ์กัน เกิดกระบวนการกลุ่ม ความเป็นประชาธิปไตย (พีรพัฒน์ พันศิริ, 2563)

4.6 จิตอาสากับวัยสูงอายุ

พรรณธิดา เอี่ยมสิริปริดา, อัจศรา ประเสริฐสิน, และ นริศรา พึ่งโพธิ์สถ (2560) รายงานในการศึกษาวิจัยว่าตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางในระดับสากลเกี่ยวข้องกับประเด็นการทำงานอาสาสมัครในวัยสูงอายุ การวิจัยนี้เป็นไปเพื่อสืบค้นหาสาเหตุความสนใจในการทำงานอาสาของกลุ่มผู้สูงอายุ มุ่งหวังนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางส่งเสริมการทำงานในกลุ่มผู้สูงอายุรองรับสถานการณ์สังคมสูงวัยที่กำลังเกิดขึ้นในหลายประเทศ ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเวลาว่างมากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากรวัยอื่น (2) ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (3) ผู้สูงอายุบางรายมีความสนใจหรือถนัดในกิจกรรมบางอย่างที่เป็นประโยชน์ จึงสนใจที่จะนำความสนใจหรือถนัดนั้นมาช่วยเหลือผู้อื่น (4) ผู้สูงอายุบางรายเมื่อประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วเกิดความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น (5) ผู้สูงอายุบางรายมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง จึงนำมาเป็นประโยชน์ต่อการสรรหาผู้บริจาคหรือแนะนำเพื่อนที่มีศักยภาพมาเข้าร่วมทำงานอาสาสมัคร นอกจากนี้การทำงานอาสาสมัครเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้กลับเข้าสู่การเป็นกำลังแรงงานของสังคมอีกครั้งและทำให้ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรมกับคนในช่วงวัยอื่น ช่วยลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยและทำให้ผู้สูงอายุไม่ถูกมองด้วยทัศนคติทางสังคมในทางลบ (พีรพัฒน์ พันศิริ, 2563)

4.7 ประโยชน์การเป็นจิตอาสา

ประโยชน์ต่อสุขภาพกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยเสียชีวิต เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ลดภาวะซึมเศร้า มีความพอใจในชีวิตแม้จะยุติบทบาทจากการทำงานประจำแล้ว ความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น ประโยชน์ต่อชุมชน ที่ได้สร้างทุนทางสังคม ประโยชน์ต่อภาครัฐ ในการใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในชีวิตที่มีมาช่วยเหลือชุมชนและสังคม จึงเป็นการช่วยภาครัฐเติมเต็มความต้องการที่หลากหลายของประชาชนภายใต้งบประมาณที่จำกัด (พรรณธิดา เอี่ยมสิริปริดา, อัจศรา ประเสริฐสิน, และ นริศรา พึ่งโพธิ์สถ, 2560)

นอกจากนี้ยังใช้กิจกรรมจิตอาสาในการฝึกการให้เพื่อขัดเกลาลดตัวตนและปลูกฝังการรักผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ทั้งนี้กระบวนการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้จิตอาสาผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว สัมผัสความจริง เชื่อมโยงเห็นเหตุและปัจจัยของความสุขและความทุกข์ ได้เจริญสติสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณขณะทำงาน ฝึกปฏิบัติการให้จากภายในสู่ภายนอกด้วยหลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา : ความรัก ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา :

ความสงสาร เห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา : ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และอุเบกขา : วางเฉย ไม่ลำเอียง ซึ่งมีความสำคัญ เพราะผู้ให้จำเป็นต้องเกิดความเข้าใจและใส่ใจความยากลำบากของผู้อื่น ในขณะที่การให้จากภายนอกโดยไม่ผ่านการใคร่ครวญ อาศัยรู้เพียงความประสงค์ที่จะให้ในสิ่งที่คุณมีหรือผู้อื่นขาดแคลน โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับ เป็นเหตุให้หลายครั้งการให้ลักษณะนี้ กลายเป็นการทำร้ายจิตใจ บางครั้งสร้างความยากลำบากแก่ผู้รับ ดังนั้นจิตอาสาที่อาศัยพรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือภายใน จะเกิดผลความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นการทำงานแห่งการให้ที่ดีอย่างแท้จริง กิจกรรมจิตอาสาลักษณะนี้จึงเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, อศิสร จันทรสุข, พงษ์ธร ดันตฤทธิศักดิ์, และ อัญชลี สติรเศรษฐ์, 2551)

4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภัทรดา อุ่นกมล (2562) ได้ศึกษาวิจัย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อ (1) ศึกษาระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ระดับการรับรู้คุณค่าของตนเองและระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และ (3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าของตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พบว่า (1) ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับการรับรู้คุณค่าของตนเองอยู่ในระดับสูง และระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง (2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) การรับรู้คุณค่าของตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้าน ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และ ฮานานูฮิบบะตุคดิน นอจิ สุขใสว นำเสนอลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยใช้การทบทวนวรรณกรรมตามมุมมองทฤษฎีทางกาย จิต สังคม ไว้ในบทความวิชาการ ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกาย จิต สังคม AGING IN THE WORLD OF WORK: BIOPSYCHOSOCIAL PERSPECTIVES วารสารปัญญาภิวัฒน์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม - เมษายน 2558 ผลจากการวิเคราะห์ในภาพรวมพบว่า ลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คืองานที่มีความเครียดต่ำ งานจิตอาสา งานที่ได้รับการยอมรับและให้รางวัลทางสังคม ซึ่งเน้นสวัสดิการมากกว่าผลตอบแทนทางการเงิน งานที่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์หรือมีความเชี่ยวชาญตามความสนใจ ในขณะที่ พระปลัดอำนาจ สุขทโท (โชติช่วง) (2563) ได้

ศึกษาวิจัย พฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุในเขตคอนเมือง กรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุ (2) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มจิตอาสาของผู้สูงอายุ (3) ศึกษาลักษณะกิจกรรมจิตอาสาและผลจากการทำกิจกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุกับการพัฒนาสังคมในเขตคอนเมือง กรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่าง 364 คนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป พบว่า (1) พฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มากที่สุดคือด้านจิตสำนึกสาธารณะ รองลงมาคือด้านมุ่งมั่นพัฒนาสังคม เสี่ยงต่อสังคม ด้านที่น้อยที่สุดคือด้านการช่วยเหลือผู้อื่น (2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มจิตอาสาของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสา ในขณะที่ เพศ อายุ อาชีพที่ต่างกันจะมีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสา ช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อรวมตัวกันทำจิตอาสา ใช้ช่องทางการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือเพื่อรวมตัวกันทำกิจกรรมจิตอาสา สาเหตุที่รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสังคม เนื่องจากทำแล้วมีความสุข เห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกรักอยากแบ่งปัน (3) ลักษณะกิจกรรมจิตอาสา ส่วนใหญ่จะเป็นงานทำความสะอาด ปรับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น รดน้ำ ปลุกต้นไม้ ดูแลแหล่งน้ำ จัดการขยะ งานรณรงค์ ผู้สูงอายุมีความตั้งใจแบ่งปันสิ่งดี ๆ ความรู้ ประสบการณ์ชีวิต ให้ทุกคนมีความสุข ภูมิใจที่ได้เห็นความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้แนวทางปฏิบัติตามหลักความพอเพียงเป็นผลสำเร็จจากการทำกิจกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุกับการพัฒนาสังคมในเขตคอนเมือง กรุงเทพมหานคร

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยไปค้นคว้าศึกษามา ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า

(1) สังคมสูงวัยทำให้เกิดกระแสความตื่นตัวในกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ที่ให้ความสนใจเตรียมความพร้อมรับมือกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกันมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ที่ให้ความสนใจเป็นอย่างมากเพราะร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด (ฐิติมา ดวงวันทอง, 2560; เวหา เกษมสุข, 2562; บุญymas ลินรุประมา, 2539)

(2) ประโยชน์ของการทำงานจิตอาสาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีความพอใจในชีวิต (พรรณธิดา เอี่ยมศิริปริดา, อัจศรา ประเสริฐสิน, และ นริศรา พึ่งโพธิ์สภ, 2560) ในขณะที่การให้โดยไม่ผ่านการใคร่ครวญ เป็นเหตุให้กลายเป็นการทำร้ายจิตใจแก่ผู้รับ กิจกรรมจิตอาสาที่ผ่านการใคร่ครวญจึงเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ (ธนา นิลชัยโกวิท, อติสร จันทรสุข, พงษธร ดันติฤทธิศักดิ์, และ อัญชลี สติระเศรษฐ์, 2551)

(3) ความผาสุกเป็นการประเมินเชิงอัตวิสัยด้านจิตวิทยา ที่ถูกศึกษาและวิจัยอย่างหลากหลายจนเกิดเป็นทฤษฎีจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับคำต่าง ๆ อาทิ ความสุข ความผาสุก การมี

สุขภาพ ความพอใจในชีวิต ชีวิตที่มีความหมาย คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นต้น ส่วนในทางพุทธศาสนา จะมุ่งเน้นการสร้างความสุขทางจิตใจ (รับรู้ เข้าใจ) ทำจิตใจให้ผ่องใส สุขสบาย (ความผาสุก) ทางจิตวิทยาและทางพุทธศาสนาสามารถทำให้นักชดช่วยรับมือกับความทุกข์ที่จะเข้ามาในชีวิต ได้ จึงสามารถนำมาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ในการสำรวจทำความเข้าใจตนเองได้อีกด้วย (ทิพย์ธิดา ณ นคร, 2563)

(4) กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาก่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในที่แตกต่างของบุคคลต่างกันไปตามปัจเจก แต่ลักษณะร่วมโดยรวมคือมีการคิดใคร่ครวญสังเกตความรู้สึกตนเองและรับฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น (ชุตินา ปัญญาพินิจนุจร, พิริยลักษณ์ ศิริศุภลักษณ์, สุภาพร วรรณสันทัด, และ จันทรเพ็ญนิลวัชรมณี, 2555)

(5) การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามี สองเป้าหมายสำคัญ คือ ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานเข้าถึงความจริง-ความดี-ความงามในตนเองอย่างแท้จริง และ ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

(6) Knowles ตีพิมพ์ประเด็นความแตกต่างการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในหนังสือชื่อ Adult Leadership (ศิววัฒน์ วัฒนวงศ์, 2538) ว่าต่างออกไปจากวิธีการสอนเด็ก (Pedagogy) คือ (1) ผู้ใหญ่จะเกิดความเครียดเมื่อรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับ และจะแสดงออกด้วยการต่อต้าน ดังนั้นควรพยายามให้เขากำกับตนเองให้มากที่สุด (2) มีประสบการณ์มากมายที่สามารถใช้เป็นแหล่งการเรียนรู้ได้ (3) ความพร้อมเกิดจากความต้องการของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ (4) การเรียนรู้อาศัยปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้เป็นแนวทางที่เหมาะสม

(7) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หมายถึง การพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับ ความรู้ที่ชัดเจน และ ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน ที่ Nanoka ได้นำเสนอโมเดลเซกิ (SECI Model) ร่วมกับ Takeuchi (1995) ด้วย 4 กระบวนการ (1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างบุคคล (2) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน เป็นการนำความรู้ในตัวบุคคลถ่ายทอดออกมาให้เป็นสื่อที่จับต้องได้ (3) การรวบรวมความรู้ เป็นการผสมความรู้ให้เกิดความรู้ใหม่ (4) การผนึกฝังความรู้ เป็นการนำความรู้ใหม่ไปต่อยอด ซึ่งส่งผลต่อตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 2) เพื่อทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 3) เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

สำหรับวิธีดำเนินการวิจัย มีดังนี้

1. กลุ่มประชากรและกลุ่มเป้าหมาย
2. แบบแผนของการวิจัย
3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรสมาชิกธนาคารเวลา ในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ จำนวนประชากร 300 คน (จากการสอบถามข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ของแต่ละพื้นที่) ได้แก่ (1) ธนาคารเวลาวิษุข เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร (2) ธนาคารเวลาโรงพยาบาลราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร (3) ธนาคารเวลา 11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร (4) ธนาคารเวลาตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร (5) เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี (6) โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ สสส. จัดให้เป็นพื้นที่ทดลองดำเนินการจึงมีความพร้อมสำหรับการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. วิธีการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างในระยะศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie and Morgan (1970) สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) โดยเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากขนาดประชากรในแต่ละพื้นที่ที่ธนาคารเวลานั้นได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 169 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็น 52.63% - 68.18% ของประชากร ดังตาราง 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่	ประชากร จำนวน (คน)	กลุ่มตัวอย่าง จำนวน (คน)
กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่		
(1) ธนาคารเวลาวัยสุข เขต จตุจักร กรุงเทพมหานคร	19	11 (57.89%)
(2) ธนาคารเวลาโรงพยาบาล ราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร	22	15 (68.18%)
(3) ธนาคารเวลา 11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร	82	43 (52.44%)
(4) ธนาคารเวลาตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร	57	30 (52.63%)
(5) เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัด นนทบุรี	60	35 (58.33%)
(6) โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร	60	35 (58.33%)

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่ กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่	ประชากร จำนวน (คน)	กลุ่มตัวอย่าง จำนวน (คน)
รวม	300	169 (100%)

และในกระบวนการเก็บข้อมูลพบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาทั้งหมด 177 คน คิดเป็นร้อยละ 104.73

2. กลุ่มตัวอย่างในระยะทดลองกระบวนการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ และประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่ กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ข้างต้น จำนวน 30 คน (McMillan and Schumacher, 2014) โดยเลือกแบบอาสาสมัครเพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย

แบบแผนของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลการทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบผสม (Mixed Research Methods) โดยเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของตัวแปร

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

แบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ระยะที่ 2 การทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ระยะที่ 3 การประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงาน จิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

กลุ่มตัวอย่าง

1. สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ จำนวน 169 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie and Morgan (1970) ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) โดยเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากขนาดประชากรในแต่ละพื้นที่ธนาคารเวลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แนวทางจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ประกอบด้วยการดำเนินการ 6 ขั้นตอน

1. พัฒนาแบบสอบถามตามกรอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ดร.สุพรรณิ สมานญาติ วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนตร หงส์ไกรเลิศ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ไทยามา คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item objective congruence) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ, 2564) ผลการวิเคราะห์ค่า IOC จำนวน 8 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.7 ถึง 1 โดยผ่านเกณฑ์มากกว่า 0.5 ขึ้นไป จำนวน 8 ข้อ
2. นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงประเด็นคำถามให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาพัฒนา (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตามกรอบคิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบ SECI model (Nonaka and Takeuchi,

1995) ประยุกต์เข้ากับแนวคิดจิตตปัญญา คือ ไคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) ดังตาราง 3.2

ตารางที่ 3.2 กรอบคิดการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

SECI model	ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	แนวคิดจิตตปัญญา
(1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Socialization	การจัดสนทนาในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก	การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา
(2) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน Externalization	การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้	การไคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์
(3) การรวบรวมความรู้ Combination	การสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	การไคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์
(4) การผนึกฝังความรู้ Externalization	การนำความรู้จากงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผลความรู้ใหม่	การไคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

SECI model	ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	แนวคิดจิตตปัญญา
	การนำเสนอวิธีการนำความรู้ และประสบการณ์การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ ในงานด้านอื่น	การใคร่ครวญสะท้อนคิดใน เชิงวิพากษ์

5. นำ (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการฯ นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำเสนอต่อ
ผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ
จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และคัดเลือกข้อคำถาม
ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item objective congruence) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ลัดดา
วัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ, 2564)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 2 การทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา
สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

กลุ่มตัวอย่าง

สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ จำนวน 30 คน (McMillan
and Schumacher, 2014) โดยเลือกแบบอาสาสมัคร เพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ประกอบด้วยการดำเนินการ 6 ขั้นตอน

1. พัฒนาแบบประเมินแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงไกร สัจจะหฤทัย, ดร.สุสติ กลิ่นเกษร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ไทยมา คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแผน ระดับคะแนนตั้งแต่ 31 ขึ้นไป (โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง) ผลที่ได้มีค่าอยู่ระหว่าง 48-60

2. นำข้อเสนอแนะมาพัฒนา (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตามกรอบคิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบ SECI model (Nonaka and Takeuchi, 1995) ประยุกต์เข้ากับแนวคิดจิตตปัญญา คือ ใคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) ดังดำเนินการ 4 ขั้นตอนตามแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)

ชุดกิจกรรมการจัดสนทนาในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก และชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา

ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)

ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพถ่าย หรือวิดีโอ

ขั้นที่ 3 ควบรวมความรู้ (Combination)

ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกธนาคารเวลามาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่

ขั้นที่ 4 ผนึกฝังความรู้ (Internalization)

ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผลความรู้ใหม่ และ ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น

3. นำแผนจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่สมบูรณ์ ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแผน ระดับคะแนนตั้งแต่ 31 ขึ้นไป (โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ระยะที่ 3 การประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

กลุ่มตัวอย่าง

สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ จำนวน 30 คน (McMillan and Schumacher, 2014) ที่ผ่านกระบวนการในระยะที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่พัฒนามาจากมาตรวัดความพอใจในชีวิตริเวอร์ไซด์ (The Riverside Life Satisfaction Scale) ที่ Seth (2018) ได้ทำการปรับปรุงมาตรวัดความพอใจในชีวิตของ Diener เนื่องจากมีข้อคำถามที่ครอบคลุมมากขึ้น อีกทั้งชุดคำถามยังสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจที่เป็นไปได้และความเข้าใจที่กว้างขึ้นกว่าชุดคำถามเดิมเล็กน้อย โดยแบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ค่าคะแนน	1.80-2.59	น้อย
ค่าคะแนน	2.60-3.39	ปานกลาง
ค่าคะแนน	3.40-4.19	มาก
ค่าคะแนน	4.20-5.00	มากที่สุด

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ นำมาพัฒนาแบบสอบถามความพอใจในชีวิตให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะของตัวแปร

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้าง (ร่าง) ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ดร.สุพรรณิ สมานญาติ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนตร หงส์ไกรเลิศ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ไทยมา ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item objective congruence) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์และคณะ, 2564) ผลการวิเคราะห์ค่า IOC จำนวน 22 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.7 ถึง 1 โดยผ่านเกณฑ์มากกว่า 0.5 ขึ้นไป จำนวน 20 ข้อ และปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ให้เป็นแบบสอบถามความพอใจในชีวิตที่สมบูรณ์

3. นำแบบสอบถามฯ ที่สมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

4. ประเมินผลการศึกษาค่าความพอใจในชีวิตจากแบบสอบถามฯ

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item objective congruence) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ, 2564)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 3.5 แผนการดำเนินงาน

แผนการดำเนินงาน	เดือน/ปี พ.ศ.								
	มี.ค. 2564	เม.ย. 2564	พ.ค. 2564	มิ.ย. 2564	ก.ค. 2564	ส.ค. 2564	ก.ย. 2564	ต.ค. 2564	พ.ย. 2564
ระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา									
พัฒนาแบบสอบถาม		x	x						
ปรับปรุงแบบสอบถาม		x	x						
เก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย			x	x					
พัฒนา (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้		x	x	x					
นำเสนอ (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เพื่อขอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจาก อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ			x	x					
นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแผนการจัดกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ในระลอกต่อไป			x	x	x				
ระยะที่ 2 การทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับ สมาชิกธนาคารเวลา									
ทดลองใช้แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้				x	x				
ระยะที่ 3 การประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา									
ศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามความพอใจในชีวิต		x	x						
ส่งตรวจและแก้ไข			x	x					
กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามความพอใจในชีวิต				x	x				
ประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตของกลุ่ม ตัวอย่างหลังจากเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					x	x			

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา มีวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 2) เพื่อทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 3) เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ระยะที่ 3 ผลการประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

โดยมีรายละเอียดดังนี้

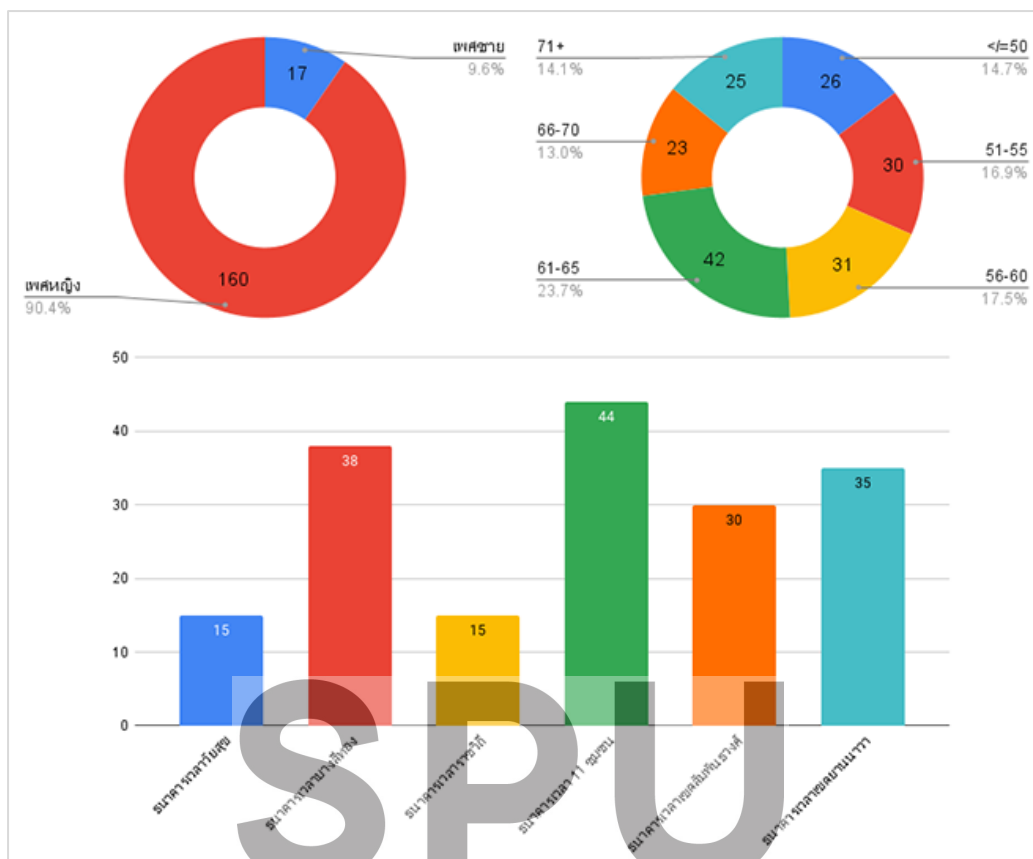
ระยะที่ 1 ผลการศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ในระยะศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลานี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ 1.1) ขั้นตอนการศึกษากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 1.2) ขั้นตอนการพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1) ขั้นตอนการศึกษากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามตามกรอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตามกระบวนการหาคุณภาพ ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item objective congruence) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ, 2564) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ จำนวน 169 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาตามตารางของ Krejcie and Morgan (1970) วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) โดยเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากขนาดประชากรในแต่ละพื้นที่ธนาคารเวลา เพื่อใช้เป็นข้อมูลการศึกษา นำเสนอผลประกอบไปด้วย 2 หัวข้อ ได้แก่ 1.1.1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม 1.1.2) ผลการศึกษากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา โดยมีรายละเอียดดังนี้





ภาพที่ 4.1 กราฟแสดงความถี่ ร้อยละ ข้อมูลพื้นฐานของสมาชิกธนาคารเวลา

1.1.1) จากภาพ 4.1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งสิ้น 177 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 90.4 รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 ผู้ตอบแบบสอบถามสมาชิกธนาคารเวลา อายุระหว่าง 61-65 ปี ตอบแบบสอบถามมากที่สุด คือ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 รองลงมา อายุระหว่าง 56-60 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกธนาคารเวลา 11 สาขา จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 24.86 รองลงมา คือ ธนาคารเวลาบางสีทอง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 21.47 ดังตาราง 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามสมาชิกธนาคารเวลา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	อันดับที่
เพศชาย	17	9.60	2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	อันดับที่
เพศหญิง	160	90.40	1
รวม	177	100.00	
อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 50 ปี	26	14.70	4
อายุระหว่าง 51-55 ปี	30	16.90	3
อายุระหว่าง 56-60 ปี	31	17.50	2
อายุระหว่าง 61-65 ปี	42	23.70	1
อายุระหว่าง 66-70 ปี	23	13.00	6
อายุตั้งแต่ 71 ปีขึ้นไป	25	14.10	5
รวม	177	100.00	
ธนาคารเวลาวิเศษ	15	8.47	5
ธนาคารเวลาบางสีทอง	38	21.47	2
ธนาคารเวลาราชวิถี	15	8.47	5
ธนาคารเวลา 11 ชุมชน	44	24.86	1
ธนาคารเวลาเขตสัมพันธวงศ์	30	16.95	4
ธนาคารเวลาเขตยานนาวา	35	19.77	3
รวม	177	100.00	

1.1.2) ผลการศึกษากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ข้อมูลจากแบบสอบถาม เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการแปลผล พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับ เห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย 4.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.05 เมื่อพิจารณารายขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่ากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) และ ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) (\bar{X} = 4.57 SD = 0.03; \bar{X} = 4.46 SD = 0.69; \bar{X} = 4.42 SD = 0.03; \bar{X} = 4.42 SD = 0.07) ทุกขั้นตอนอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ยกเว้นขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

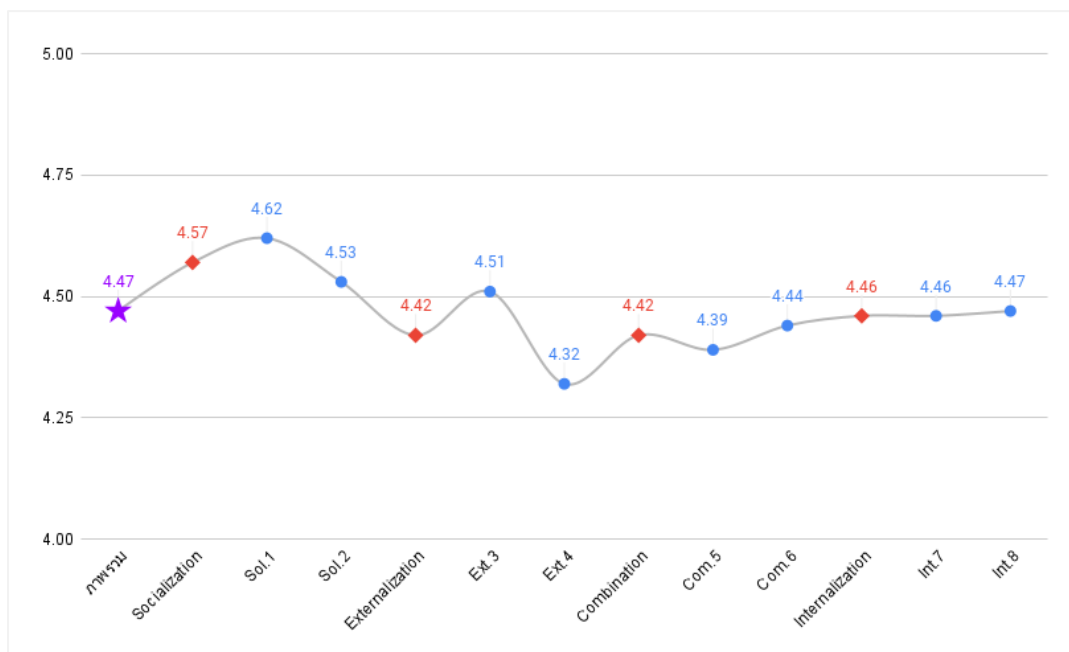
เมื่อนำข้อมูลมาพิจารณาในแต่ละชุดกิจกรรม โดยใช้เกณฑ์พิจารณาจากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าประกอบด้วย 8 ชุดกิจกรรม ดังนี้ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา ($\bar{X} = 4.62$ SD 0.66) และชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก ($\bar{X} = 4.53$ SD = 0.70) ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.51$ SD = 0.74) และชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ ($\bar{X} = 4.32$ SD = 0.79) ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสวิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.39$ SD 0.81) และชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกรวมเวลามาเป็นองค์ความรู้ใหม่ ($\bar{X} = 4.44$ SD = 0.70) และ ขั้นตอนการผนึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล ($\bar{X} = 4.46$ SD 0.69) และชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น ($\bar{X} = 4.47$ SD = 0.70) ดังตาราง และ ภาพ 4.2

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในภาพรวม

ขั้นตอนการจัดกระบวนการฯ และ ชุดกิจกรรม	\bar{X}	SD	แปลผล
ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)	4.57	0.03	เห็นด้วยมากที่สุด
1. การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา	4.62	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด
2. การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก	4.53	0.70	เห็นด้วยมากที่สุด
ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)	4.42	0.03	เห็นด้วยมาก
3. การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้	4.51	0.74	เห็นด้วยมากที่สุด
4. การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ	4.32	0.79	เห็นด้วยมาก
ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination)	4.42	0.07	เห็นด้วยมาก

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ขั้นตอนการจัดกระบวนการฯ และ ชุดกิจกรรม	\bar{X}	SD	แปลผล
5. การสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์ และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	4.39	0.81	เห็นด้วยมาก
6. การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิก ธนาคารเวลา มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่	4.44	0.70	เห็นด้วยมาก
ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization)	4.46	0.69	เห็นด้วยมาก
7. ท่านสามารถนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล	4.46	0.69	เห็นด้วยมาก
8. ท่านสามารถนำเสนอวิธีการนำความรู้และ ประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงาน ด้านอื่น	4.47	0.70	เห็นด้วยมาก
ภาพรวม	4.47	0.05	เห็นด้วยมาก



ภาพที่ 4.2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในภาพรวม

Socialization คือ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) Sol.1 คือ การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา Sol.2 คือ การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก Externalization คือ ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) Ext.3 คือ การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้ลึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Ext.4 คือ การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ Combination คือ ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) Com.5 คือ การสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสวิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Com.6 คือ การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกจนการเวลามาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ Internalization คือ ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) Int.7 คือ ท่านสามารถนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล Int.8 คือ ท่านสามารถนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น

1.2) ขั้นตอนการพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ตารางที่ 4.3 การพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กรอบแนวคิด	ผลการศึกษา	พิจารณารูปแบบไปใช้
ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)	เห็นด้วยมากที่สุด	ใช่
1. การแบ่งปันประสบการณ์ การทำงานจิตอาสา	เห็นด้วยมากที่สุด	ใช่
2. การสนทนาแลกเปลี่ยน ความรู้ในประเด็นการทำงาน จิตอาสากับเพื่อนสมาชิก	เห็นด้วยมากที่สุด	ใช่
ขั้นตอนการสกัดความรู้ จากตัวคน (Externalization)	เห็นด้วยมาก	ใช่
3. การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิก ถ่ายทอดความรู้ลึกหลังจากได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้	เห็นด้วยมากที่สุด	ใช่
4. การบันทึกความรู้และ ประสบการณ์การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ	เห็นด้วยมาก	ใช่
ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination)	เห็นด้วยมาก	ใช่
5. การสนับสนุนให้สมาชิกได้ มีโอกาส วิทยุวิचारณ์และ สะท้อนผลการแลกเปลี่ยน เรียนรู้	เห็นด้วยมาก	ใช่

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

กรอบแนวคิด	ผลการศึกษา	พิจารณารูปแบบไปใช้
6. การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกธนาคารเวลา มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่	เห็นด้วยมาก	ใช่
ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization)	เห็นด้วยมาก	ใช่
7. ท่านสามารถนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล	เห็นด้วยมาก	ใช่
8. ท่านสามารถนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น	เห็นด้วยมาก	ใช่

จากตาราง 4.3 อธิบายการพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ว่า เนื่องจากการผลการศึกษาระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แปลผลได้ในระดับมากขึ้นไปในทุกขั้นตอนและทุกชุดกิจกรรม ผู้วิจัยจึงพิจารณานำขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอนและ 8 ชุดกิจกรรมมาพัฒนา (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ใช้เวลาทั้งหมด 5 ชั่วโมง (300 นาที) นำเสนอได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)

วัตถุประสงค์เพื่อ (1) เตรียมความพร้อมให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดความเข้าใจกระบวนการทำกิจกรรม (2) ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา (3) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ทบทวนและใคร่ครวญกับประสบการณ์การทำงานจิตอาสาของตนเอง (4) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสาระหว่างกัน ประกอบด้วย 2 ชุดกิจกรรม คือ

ชุดกิจกรรมที่ 1 (25 นาที) การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา เนื้อหาประกอบด้วย (1) วัตถุประสงค์กิจกรรม (2) ข้อมูลแนะนำตัว มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ (1) กระบวนการแนะนำตัว แข่งวัตถุประสงค์ และ วิธีประเมินผล (2) กระบวนการชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาทุกคนแนะนำตัว 1 นาที (3) กระบวนการแบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลุ่มละ 5 คน ทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น (4) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาที่ระบุ (5) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

ชุดกิจกรรมที่ 2 (45 นาที) ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (1) กระบวนการให้โจทย์การสนทนา ชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแบ่งปันประสบการณ์ว่า แต่ละท่านเคยมีประสบการณ์การทำงานอาสาอย่างไรบ้าง (2) กระบวนการแบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลุ่มละ 3 คน เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ (3) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาที่ระบุ (4) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)

วัตถุประสงค์เพื่อ (1) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ทบทวนและใคร่ครวญถึงประสบการณ์การแลกเปลี่ยนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (2) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาสามารถแสดงออกถึงการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนถ่ายทอดออกมาให้เป็นสื่อที่จับต้องได้ ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

ชุดกิจกรรมที่ 3 (15 นาที) ตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ กระบวนการตั้งคำถาม ชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ทบทวนความรู้สึก หรือ สิ่งที่ได้รับจากการพูดคุยแลกเปลี่ยน

ชุดกิจกรรมที่ 4 (15 นาที) การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ (1) กระบวนการชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้บันทึกความรู้สึก หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการได้ทบทวนและใคร่ครวญตนเองตามชุดกิจกรรมที่แล้ว จดบันทึกลงในกระดาษ (2) กระบวนการให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ใช้เวลาจดบันทึก ตามเวลาที่ระบุ (3) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

ขั้นที่ 3 ควบรวมความรู้ (Combination)

วัตถุประสงค์เพื่อ (1) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดความเข้าใจขั้นตอนการสะท้อนความรู้ที่ตนได้บันทึกในชุดกิจกรรมที่ 4 (2) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้สะท้อนความรู้ที่ตนได้บันทึกเพื่อควบรวมสรุปเป็นความรู้ใหม่ (3) เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรมดังต่อไปนี้

ชุดกิจกรรมที่ 5 (15 นาที) การสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ (1) กระบวนการให้โจทย์การสนทนา คือ (1.1) ชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแบ่งปันเล่าสิ่งที่ตนบันทึกลงกระดาษให้เพื่อนร่วมกลุ่มได้รับฟัง และ (1.2) เมื่อเล่าครบทุกคนแล้ว ให้ช่วยการสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน เป็นความรู้ใหม่ให้ได้จำนวนมากที่สุด (2) กระบวนการแบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลุ่มละ 3 คน เพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปัน

ชุดกิจกรรมที่ 6 (45 นาที) การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกธนาคารเวลามาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ (1) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาและช่วยกันควบรวมความรู้ตามโจทย์ที่ระบุ (2) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลากลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

ขั้นที่ 4 ผนึกฝังความรู้ (Internalization)

วัตถุประสงค์เพื่อ (1) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดความเข้าใจขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (2) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ทบทวนความรู้ที่ตนได้รับจากการพูดคุยแลกเปลี่ยน (3) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำเสนอวิธีนำความรู้และประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปต่อขยายผลประยุกต์ใช้ (4) เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรมดังต่อไปนี้

ชุดกิจกรรมที่ 7 (15 นาที) การนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อขยายผล มีเนื้อหาดังนี้ (1) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (2) ความรู้ที่ได้รับจากการพูดคุยแลกเปลี่ยน มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ (1) กระบวนการให้โจทย์การทำงาน ชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแบ่งปันแนวคิด การนำความรู้ที่ได้รับไปต่อขยายผลความรู้ใหม่ โดยให้นำความรู้ที่ช่วยกันสรุปจากชุดกิจกรรมที่ 6 มาบันทึกลงกระดาษเพื่อเตรียมนำเสนอ (2)

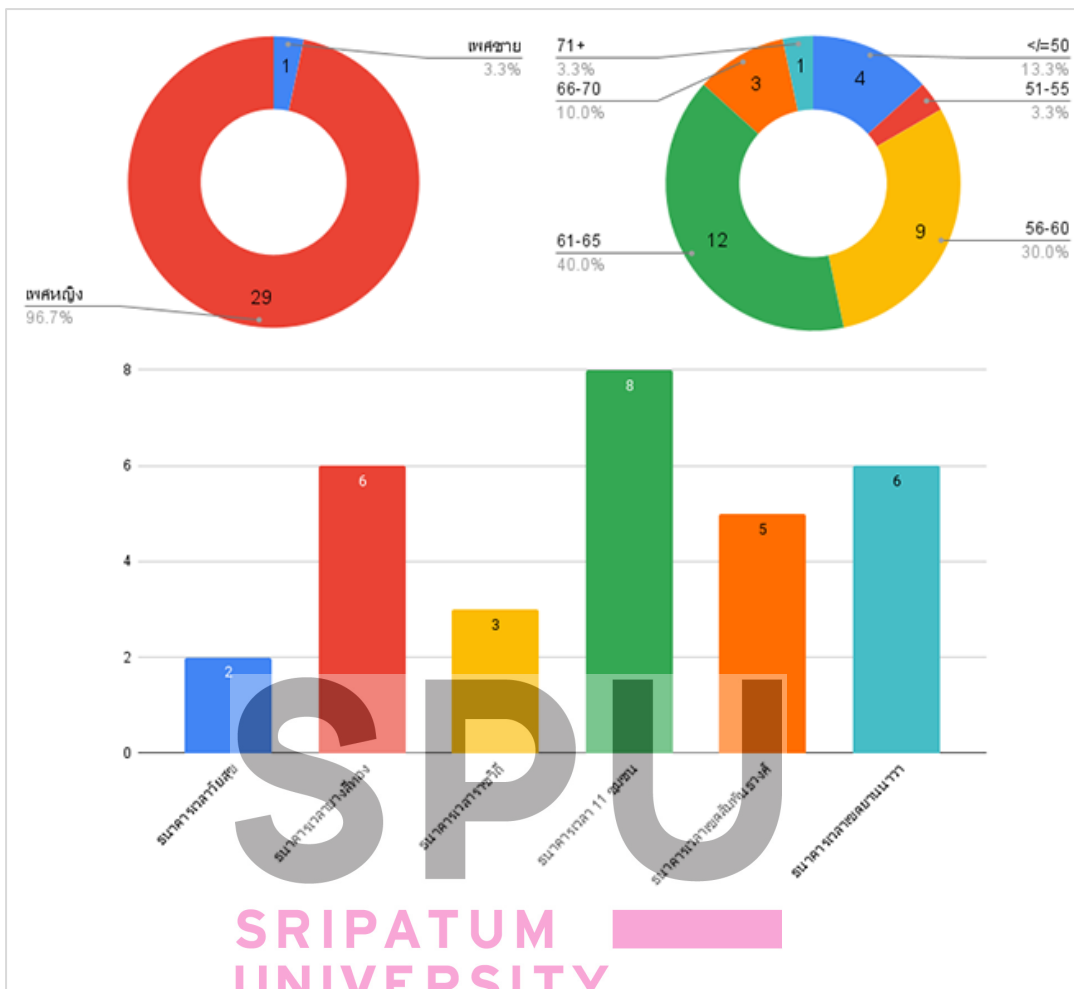
กระบวนการแบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา กลุ่มละ 3 คน โดยไม่เจาะจง เพื่อแลกเปลี่ยน แบ่งปัน

ชุดกิจกรรมที่ 8 (45 นาที) การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมดังนี้ (1) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแต่ละกลุ่มนำเสนอตามเวลาที่ระบุ (2) สรุปปิดกิจกรรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็น ตามความเหมาะสมของเวลา

ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ผลการนำแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลาไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา คัดเลือกโดยวิธีอาสาสมัคร จำนวน 30 คน (McMillan and Schumacher, 2014) ทดลองใช้เป็นระยะเวลา 5 ชม. ใน 1 วัน โดยกลุ่มตัวอย่างใช้รูปแบบและปฏิบัติตามขั้นตอนกระบวนการตามลำดับ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 หัวข้อ ได้แก่ 2.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2.2) ผลการทดลองใช้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาผู้เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้



ภาพที่ 4.3 กราฟแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา

จากภาพ 4.3 แสดงกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลามีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาอายุระหว่าง 61-65 ปี เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มากที่สุด คือ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมา อายุระหว่าง 56-60 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกธนาคารเวลา 11 ชุมชน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมา คือ ธนาคารเวลาบางสีทอง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ดังตาราง 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ผู้เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	อันดับที่
เพศชาย	1	3.33	2
เพศหญิง	29	96.67	1
รวม	30	100.00	
อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 50 ปี	4	13.34	3
อายุระหว่าง 51-55 ปี	1	3.33	5
อายุระหว่าง 56-60 ปี	9	30.00	2
อายุระหว่าง 61-65 ปี	12	40.00	1
อายุระหว่าง 66-70 ปี	3	10.00	4
อายุตั้งแต่ 71 ปีขึ้นไป	1	3.33	5
รวม	30	100.00	
ธนาคารเวลาวิเศษ	2	6.66	5
ธนาคารเวลาบางสีทอง	6	20.00	2
ธนาคารเวลาราชวิถี	3	10.00	4
ธนาคารเวลา 11 ชุมชน	8	26.67	1
ธนาคารเวลาเขตสัมพันธวงศ์	5	16.67	3
ธนาคารเวลาเขตยานนาวา	6	20.00	2
รวม	30	100.00	

2.2) ผลการทดลองใช้

ในระหว่างที่ทำการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาด้วยการสังเกตเพื่อบันทึกในแบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง พบว่าสามารถจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาจากค่าความถี่และร้อยละ ปรากฏดังนี้ ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 194 ร้อยละ

13.47 พุดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด ความถี่ 180 ร้อยละ 12.50 มีส่วนร่วมมากที่สุด ความถี่ 167 ร้อยละ 69.58 เรียงตามลำดับความถี่ 3 ลำดับที่มากที่สุด ดังตาราง 4.5

ตารางที่ 4.5 แสดงความถี่และร้อยละของภาพรวมการแปลผลข้อมูลทั้งหมดของกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

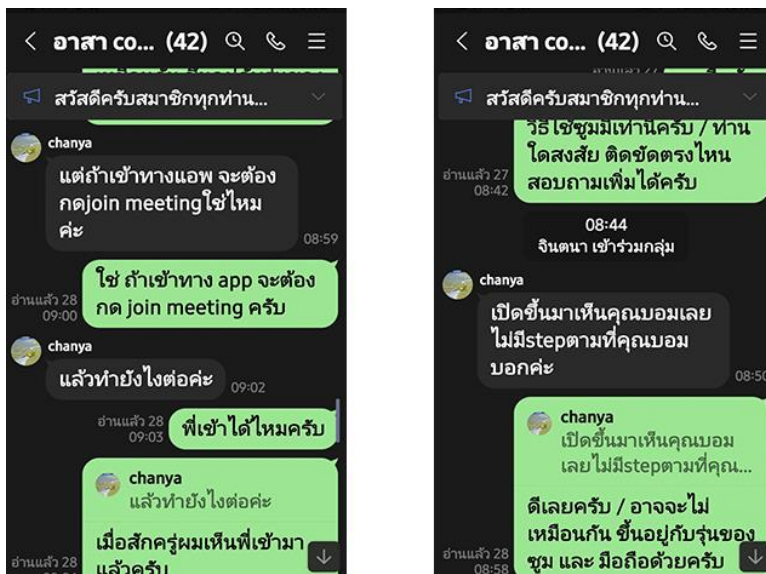
พฤติกรรม	รวมความถี่	ร้อยละ	อันดับที่
ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด	194	13.47	1
พุดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด	180	12.50	2
มีส่วนร่วมมากที่สุด	167	11.60	3

เมื่อนำข้อมูลมาพิจารณาโดยใช้เกณฑ์พิจารณาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในแต่ละรายชุดกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)

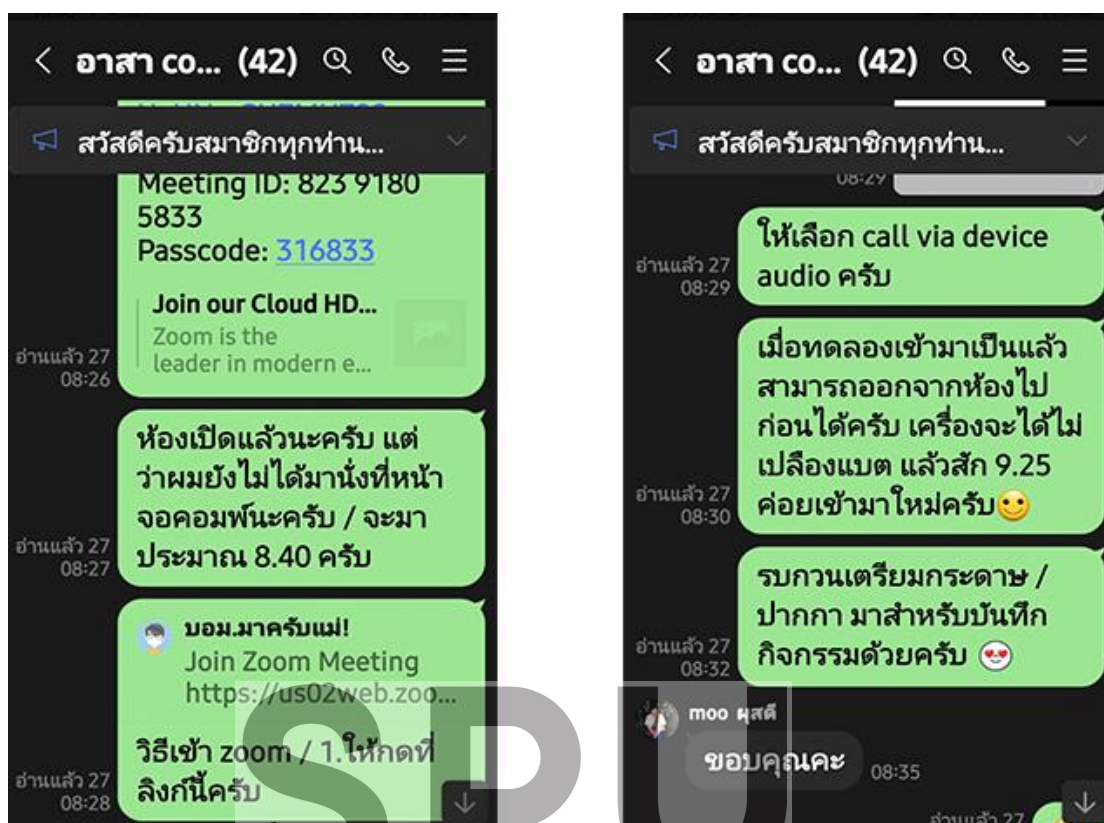
เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 1 การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา (25 นาที)

SRIPATUM UNIVERSITY



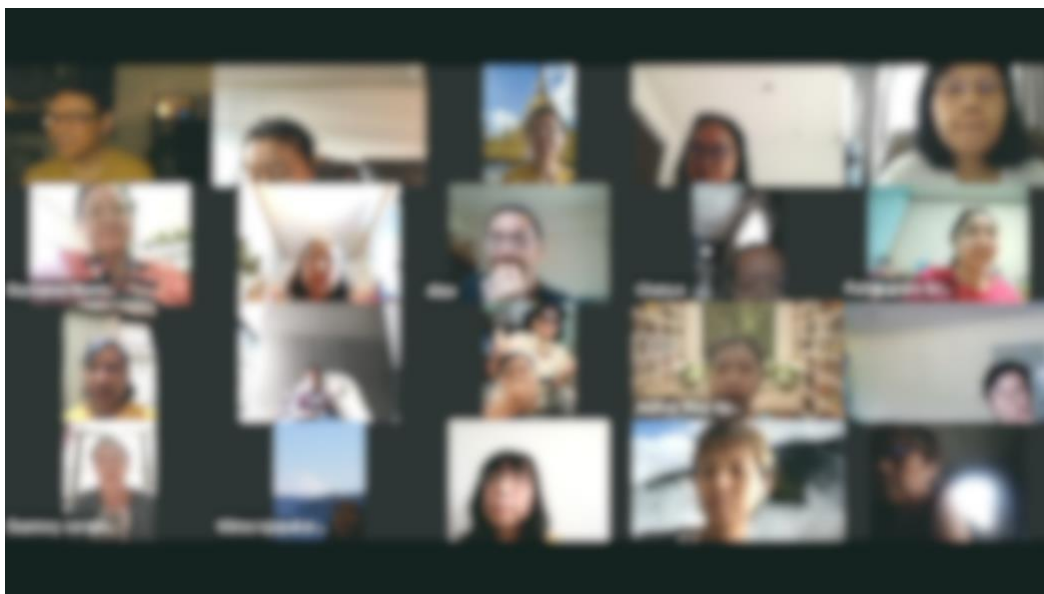
ภาพที่ 4.4 ขั้นตอนการเตรียมการอำนวยความสะดวกแนะนำการใช้แอปพลิเคชัน zoom จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากอาสาสมัคร เพื่อให้ได้ผู้มีประสบการณ์ตรง และมีความสนใจที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ทำให้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต้องจัดขึ้นแบบออนไลน์ (online) ผ่าน แอปพลิเคชัน zoom ซึ่งเป็นข้อท้าทายและสร้างความกังวลให้กับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้รับทราบข้อกังวลนี้จากการประกาศรับสมัครจิตอาสาสมัครกลุ่มตัวอย่าง พบว่าหลายท่านมีความยินดีจะเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แต่มีความกังวลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเปิดกลุ่มใน แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) ที่กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยการใช้งาน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้ามาสอบถามและศึกษาวิธีการใช้งานแอปพลิเคชัน zoom รวมถึงตอบข้อสงสัยอื่น จนกว่ากลุ่มตัวอย่างจะมั่นใจ ก่อนตกลงใจสมัครเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยหากสอบถามและศึกษาวิธีการใช้งานแล้วยังไม่มั่นใจ ก็สามารถบอกปฏิเสธได้ทุกกรณี



ภาพที่ 4.5 ขั้นตอนการเตรียมการอำนวยความสะดวกแนะนำการใช้แอปพลิเคชัน zoom จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (2)

ในการดำเนินกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกระบวนการด้วยตนเอง ก่อนเริ่มต้นกระบวนการผู้วิจัยได้เปิดห้องประชุม zoom ล่วงหน้าเป็นเวลา 30 นาที เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบางท่านที่ยังไม่คุ้นเคยกับการใช้ zoom ได้เข้ามาทดลองใช้เครื่องมือต่าง ๆ ในแอปพลิเคชัน เพื่อลดความกังวล และเป็นการเตรียมความพร้อม จากการศึกษาในขั้นตอนการเตรียมการ พบว่า (1) การสื่อสารด้วยไลน์กลุ่ม (LINE group) สร้างความสะดวกให้กับกลุ่มตัวอย่างสมาชิก ระยะเวลา สามารถลดความกังวลได้ (2) กลุ่มตัวอย่างส่วนมากใช้อุปกรณ์มือถือในการเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ออนไลน์ (online) ดังนั้นการกำหนดระยะเวลาเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ออนไลน์ (online) ตลอดทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย จึงส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 4.6 บรรยากาศขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยการกล่าวแนะนำตัว แนะนำวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและเป้าหมายของงาน แจกกำหนดการคร่าว ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกทราบ และกล่าวชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกทราบและแนะนำตัวเพื่อสร้างความผ่อนคลาย ทำความรู้จักกัน โดยให้บอกชื่อเล่น และ ความพร้อมเป็นระดับตั้งแต่ 1-5 เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกทราบและแนะนำตัวครบแล้ว ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มโดยใช้วิธี breakout room ใน zoom จำนวน 10 ห้อง ห้องละ 3 คน เพื่อให้เวลากลุ่มตัวอย่างใช้เวลาแนะนำตัวทำความรู้จักกันมากขึ้น จากการศึกษาในชุดกิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา พบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกทราบที่เป็นจิตอาสาจะมีความพร้อมในการมีส่วนร่วมเป็นอย่างมาก (2) กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือปฏิบัติตามข้อตกลง มีการแนะนำตัวใช้เวลาเพียงเล็กน้อย (3) การจัดการแบ่งกลุ่มแบบ breakout room มีความสะดวกต่อกระบวนการ ในขณะที่การสร้างห้อง (room) ซึ่งเป็นการแบ่งกลุ่มย่อยจำนวนมาก ทำให้ต้องใช้เวลาในการดำเนินการ ข้อดีของการแบ่งห้องจำนวนมาก เพื่อให้สมาชิกในแต่ละห้องมีจำนวนน้อย ทำให้สามารถใช้เวลาแลกเปลี่ยนได้ไม่นาน (4) บรรยากาศการแบ่งกลุ่มเต็มไปด้วยความครึกครื้น กลุ่มตัวอย่างพูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างสนุกสนาน ผลัดกันถาม ผลัดกันตอบในแต่ละกลุ่มย่อยของตน (5) ระบบการแสดงผลการนับเวลาถอยหลังปิดกลุ่มย่อยใน แอปพลิเคชัน zoom แสดงผลไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับรุ่น/ระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์ ซึ่งแม้ผู้วิจัยจะแจ้งจุดสังเกตให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกทราบรับทราบแล้ว แต่บาง

ท่านก็ไม่พบ หรือ มีตำแหน่งการแสดงผลที่ต่างออกไป ผลการทดลองเชิงปริมาณ ความถี่ และ ร้อยละ เรียงลำดับจากความถี่สูงสุดไปน้อยที่สุด 3 อันดับแรกในชุดกิจกรรมนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง สมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจในตนเองมากที่สุด ความถี่ 20 ร้อยละ 66.67 พูดถึงตนในแง่ดี มากที่สุด ความถี่ 19 ร้อยละ 63.33 แจ่มใส และ ยิ้มแย้มมาก ความถี่ 18 ร้อยละ 60

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 2 การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา กับ เพื่อนสมาชิกธนาคารเวลา (45 นาที)



ภาพที่ 4.7 บรรยากาศขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา กับเพื่อนสมาชิกธนาคารเวลา จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

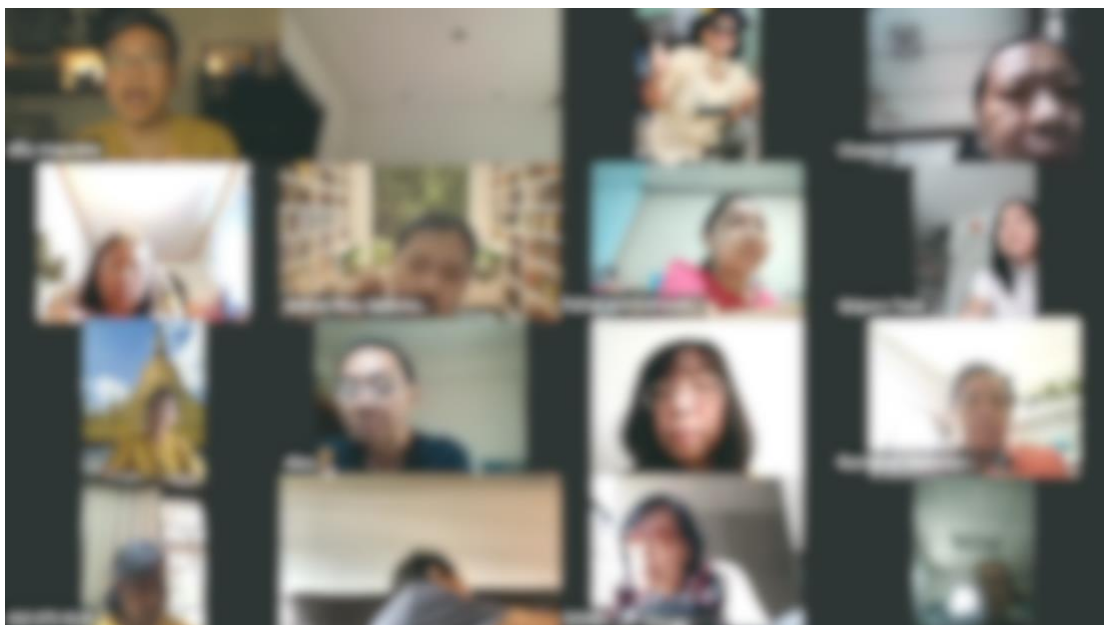
เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้มาร่วมกันครบจำนวนแล้ว ผู้วิจัยได้อธิบายหัวข้อในการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ ซึ่งเป็นประเด็นประสบการณ์การทำงานของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแต่ละคน โดยให้ผลัดกันพูดทีละคน โดยห้ามถามหรือซัก จนกว่าผู้พูดจะเล่าจบจึงจะเริ่มการสอบถามเพิ่มเติมได้ และให้ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันจนครบจำนวนสมาชิกธนาคารเวลาในแต่ละกลุ่มตามเวลาที่กำหนด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เล่าได้ใช้เวลาใคร่ครวญ ทบทวน และได้เล่าอย่างเต็มที่ ในช่วงนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสอบถามถึงกติกาข้อตกลงนี้เพิ่มเติม อาทิ ถ้าสงสัยถามเลยได้ไหม? ถ้าเล่าเสร็จเร็วต้องทำอะไร? ซึ่งผู้วิจัยได้ให้เป็นหลักไว้ว่า หัวใจของการพูดคุยคือ ให้ยึดหลักเอาใจเขาใส่ใจเรา และ ดูแลเพื่อนร่วมการพูดคุยให้ดีที่สุด หลังจากกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มโดยใช้วิธี breakout room ใน zoom จำนวน 6 ห้อง ห้องละ 5 คนแบบไม่เฉพาะเจาะจง (random) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคาร

เวลาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่หลากหลาย จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิกธนาคารเวลา พบว่า (1) การพูดคุยในกลุ่มย่อยมีบรรยากาศที่ต่างไปจากชุดกิจกรรมที่ 1 ที่แม้ไม่มีบรรยากาศครื้นเครง สนุกสนาน แต่ก็เต็มไปด้วยการถ้อยทีถ้อยอาศัย และการตั้งใจรับฟัง (2) การสร้างข้อตกลงเรื่องการฟังโดยไม่ขัดผู้พูด เป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ความรู้สึกร่วมของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาในการเล่าประสบการณ์โดยไม่มีการถูกซักแทรก (3) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา มีความสนใจประสบการณ์จิตอาสาที่ตนไม่เคยรู้เป็นอย่างมาก ผลการทดลองที่มีค่าความถี่สูงสุด 3 ลำดับเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่ากลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา พูดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด ความถี่ 24 ร้อยละ 80.00 กระตือรือร้นมากที่สุด ความถี่ 22 ร้อยละ 73.33 ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 22 ร้อยละ 73.33

ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 3 การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกธนาคารเวลาถ่ายทอดความรู้สึก หลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (15 นาที)

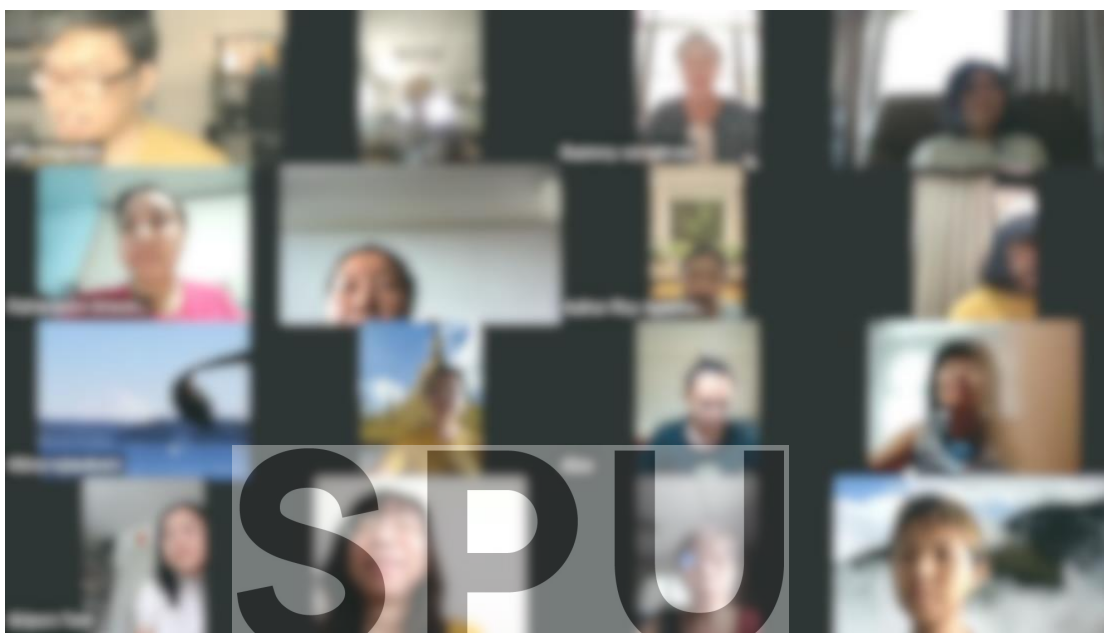
SRIPATUM
UNIVERSITY



ภาพที่ 4.8 บรรยากาศขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกธนาคารเวลาถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

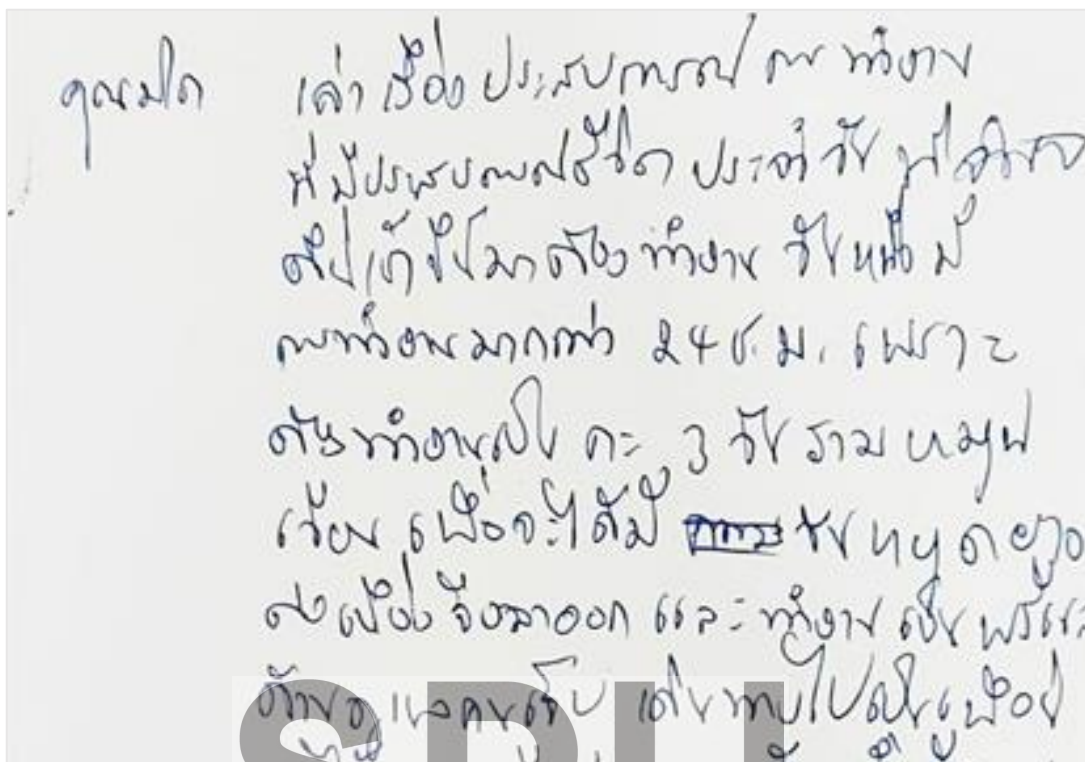
เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้มาร่วมกันครบจำนวนแล้ว ผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เตรียมกระดาษปากก้า โดยให้เวลาเตรียมเล็กน้อย เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาพร้อมกันดีแล้ว ผู้วิจัยได้ตั้งโจทย์เป็นคำถามว่าจากชุดกิจกรรมการขั้นตอนที่แล้วกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาฟังแล้ว ได้รับความรู้อะไรจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันบ้าง ให้นำประสบการณ์เหล่านั้นบันทึกลงในกระดาษที่เตรียมไว้ โดยอธิบายเสริมว่าการฟังทำให้เกิดความคิด ความเข้าใจ ชุดกิจกรรมนี้จะเป็นการเขียน เพื่อนำหรือสะท้อนความคิดที่เกิดขึ้นออกมาเป็นสิ่งที่จับต้องได้ และอธิบายเสริมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างคลายความกังวลว่า ทุกความคิดเห็นเป็นความคิดเห็นส่วนตัว ไม่มีผิดหรือถูก และการเขียนสามารถเขียนได้ตามที่คิด โดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีภาษาที่สละสลวยหรือไม่ จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกธนาคารเวลาถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พบว่า (1) มีกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาที่ไม่นำกระดาษปากก้ามาร่วมกิจกรรม จำนวน 1 ท่าน โดยแจ้งว่าจะใช้วิธีจำทดแทน (2) มีกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาจำนวน 1 ท่านแจ้งว่า ไม่รู้จะเขียนสะท้อนอะไร ผลการทดลองที่มีค่าความถี่สูงสุด 3 ลำดับเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่ากลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 25 ร้อยละ 83.33 พุดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด ความถี่ 25 ร้อยละ 83.33 มีส่วนร่วมมากที่สุด ความถี่ 24 ร้อยละ 80.00

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 4 การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน
รูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ (15 นาที)



ภาพที่ 4.9 บรรยากาศขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ในขั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ใช้เวลาส่วนตัวในการเขียนบันทึกถ่ายทอดประสบการณ์ที่ตนได้รับจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ปล่อยให้บรรยากาศช่วงนี้เงียบสงบเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้มีสมาธิในการบันทึกสะท้อนคิด จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ พบว่า (1) มีกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาจำนวน 3 ท่านที่ใช้เวลาบันทึกเพียง 1 นาที (2) มีกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาจำนวน 2 ท่าน ใช้เวลาเกินกว่าที่กำหนด (3) มี 2 ท่านที่สอบถามข้อสงสัย ผลการทดลองเรียงลำดับจากความถี่สูงสุดไปน้อยที่สุด พบว่ากลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 23 ร้อยละ 76.67 พุดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด ความถี่ 21 ร้อยละ 70.00 แจ่มใสมากที่สุด ความถี่ 20 ร้อยละ 66.67

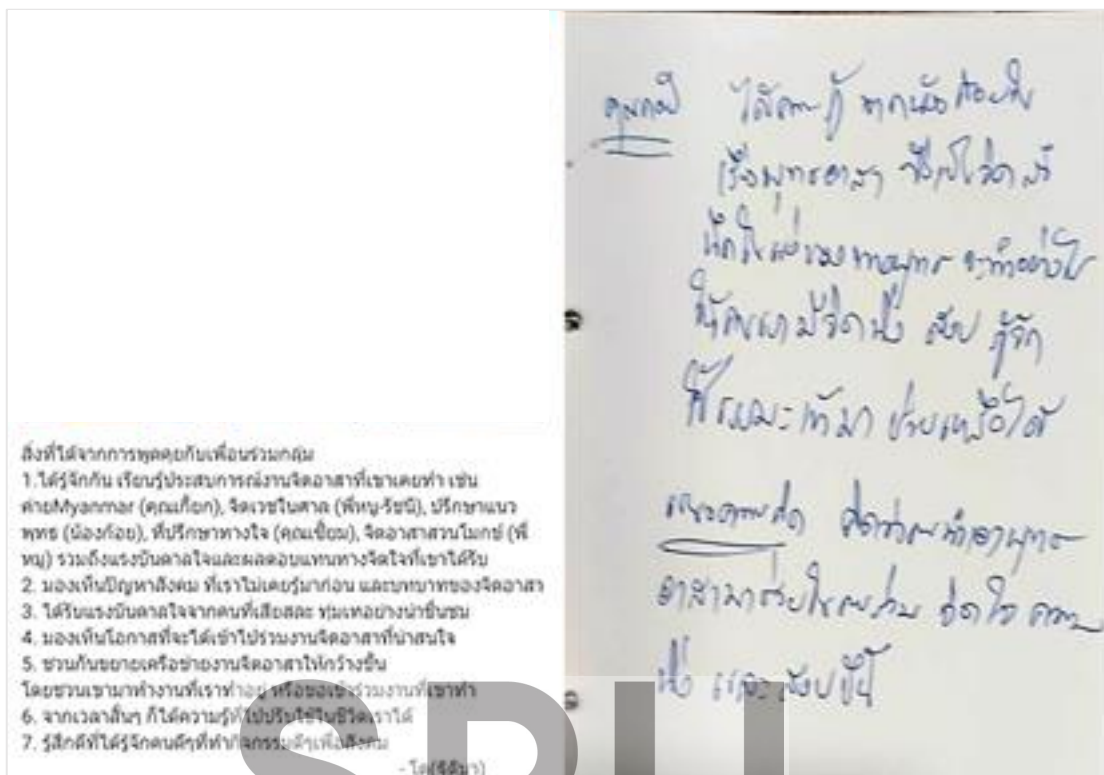


ภาพที่ 4.10 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (1)

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการบันทึกในชุดกิจกรรมนี้ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลสอดคล้องกันไปทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อความเพื่อนำมาสรุปประเด็นแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ (1) ด้านการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและผลลัพธ์ (2) ด้านประโยชน์ของงานจิตอาสาและสรุปเป็นข้อคิดเกี่ยวกับจิตอาสา (3) ด้านส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ นำไปสู่การต่อยอด ประยุกต์ใช้ (4) ด้านมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น (5) ด้านการมีส่วนร่วม ดังนี้

ด้านการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและผลลัพธ์

เป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ รู้จักงานจิตอาสาใหม่ ที่ไม่เคยรู้จัก และได้รับความรู้ว่าในงานอาสานั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้าง ดังตัวอย่างการเขียนสะท้อนคิดดังนี้



ภาพที่ 4.11 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (2)

(การรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรม)

“มีกิจกรรมอาสา ร่วมกับพระอาจารย์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเล่นเกม”

“...ครูจะได้ดูนอนคนละใบ ไม่มีเตียง จึงเป็นที่มาของคำว่า ดูนอนสอนหนังสือ สอนเด็ก ๆ เล่นเกมสองภาษา...”

“...ไปจัดค่ายให้เด็กเมียนมา และจัดกิจกรรมให้เด็กปฐมวัยที่สุราษฎร์”

“อาสาทำงานจิตวิทยาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ใช้การฟังให้มากและช่วยเยียวยาได้ดีได้”

“...เธอเป็นที่เลื่องจิตอาสา ต้องใช้คำพูดให้เขาเข้าใจ”

“...จิตอาสาเน้นการพูดคุยเพื่อแก้ปัญหา ใช้หลักจิตวิทยา ไม่เชื่อเรื่องของยา รับฟังอย่างเข้าใจและไม่ตัดสิน... รักษาความลับของเคส”

“ได้ความรู้ในเรื่องพุทธอาสา ซึ่งเป็นจิตสำนึกในแง่ของทางพุทธ จะทำอย่างไรให้คนเรามีจิตนิ่ง สงบ รู้จักใช้ธรรมะเข้ามาช่วยเหลือได้ แนวความคิด”

“ได้ทราบว่าทำงานอาสาอะไร ต้องไปติดต่อกับที่ไหนบ้าง”

“ได้ทราบว่ามีงานอาสาสมัครหลายประเภทมาก ๆ ทั้งอาสาขนาดเล็ก ขนาดใหญ่”
 “มองเห็นปัญหาสังคม ที่เราไม่เคยรู้มาก่อน และบทบาทของจิตอาสา”
 “มีหลายแห่งที่มีกิจกรรมจิตอาสาที่ไม่เคยรู้มาก่อน”
 “เป็นอะไรที่น่าสนใจ ที่ตัวเองไม่เคยมีประสบการณ์ได้รู้”

(ผลลัพธ์)

“ได้เรียนรู้ประสบการณ์งานจิตอาสาที่เขาเคยทำ รวมถึงแรงบันดาลใจและผลตอบแทนทางจิตใจที่เขาได้รับ”

“มองเห็นโอกาสที่จะได้เข้าไปร่วมงาน จิตอาสาที่น่าสนใจ”

“มีงานจิตอาสาหลาย ๆ อย่าง... จะลองเข้าไปร่วมเพื่อจะมีงานอาสาที่เหมาะสมกับตัวเองบ้าง”

“ชวนกันขยาย เครือข่าย งานที่อาสาให้กว้างขึ้น โดยชวนเพื่อนร่วมงานที่เราทำอยู่ หรือขอเข้าร่วมงานที่เขาทำ”

“ไม่เคยนึกถึงงานมูลนิธิเงินเลย ที่ทำงานแจกของ ต้องไปโรงเจ ฟังแล้วอยากไปทำบ้าง”

“ขณะฟังรู้สึกชอบและอยากเข้าร่วมกิจกรรมด้วย”

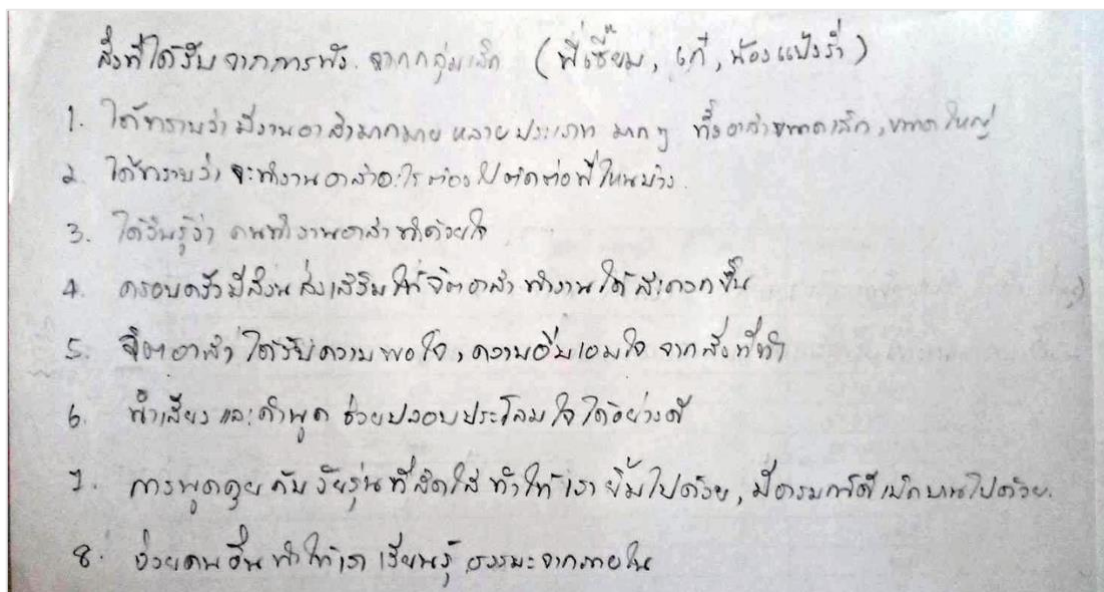
“ฟังแล้วน่าสนใจ อยากทำบ้าง”

“ได้ฟังเรื่องราวงานอาสาทำให้อยากทำงานอาสาในด้านอื่น ๆ ไปอีก”

“คุยกันเรื่องคู่มือมนุษย ของท่านพุทธทาส ทำให้อยากได้ไปอ่านตาม”

“ได้เรียนรู้งานจิตอาสา ของท่านอื่น ๆ เช่น เพลินธรรมนำชม ชมภาพปริศนาธรรมเซน จะได้ตามไปชมต่อได้”

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้รับทราบข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นในงานจิตอาสาที่ตนไม่เคยรู้จัก คือ ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับชุดกิจกรรมที่เกิดขึ้นในงานจิตอาสา ได้ทราบสถานที่จัดกิจกรรมงานอาสา ได้ทราบสถานที่ติดต่อเพื่อร่วมเป็นจิตอาสา ได้ทราบบทบาทหน้าที่ของจิตอาสา บทบาทของจิตอาสา ทักษะหรือคุณสมบัติของจิตอาสา ส่งผลให้ได้รับแรงบันดาลใจ และเกิดความสนใจอยากเข้าร่วมหรือได้รับประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง



ภาพที่ 4.12 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (3)

ด้านประโยชน์ของงานจิตอาสาและสรุปเป็นข้อคิดเกี่ยวกับจิตอาสา

เป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำความรู้ที่ได้รับวิเคราะห์ออกมาเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับงานจิตอาสาในมิติตัวงาน ตัวบุคคล ปัจจัยแวดล้อมทางผู้ทำงานอาสา ดังตัวอย่างการเขียนสะท้อนคิดดังนี้

(ประโยชน์)

“กิจกรรมที่เป็นจิตอาสาเป็นประโยชน์กับสังคมและกับตัวเอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำแล้วมีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ ได้ใช้ประสบการณ์ความรู้ที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ได้ทำอะไรหลังเกษียณ ทำให้ชีวิตเป็นประโยชน์กับผู้อื่นและไม่เหงา”

“จิตอาสาอาจไม่มีตัวชี้วัดว่า ทำน้อย ทำมาก แต่ทำแล้ว สุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ”

“ช่วยคนอื่นทำให้เราเรียนรู้ธรรมะจากภายใน”

“งานจิตอาสาเป็นการขัดเกลาจิตใจตนเอง ลดตัวตน”

“จิตอาสา ได้รับความพอใจ ความอึดอ้อมใจจากสิ่งที่ทำ”

“ตัวจิตอาสาเองเป็นผู้ได้รับ”

(สรุปเป็นข้อคิดเกี่ยวกับจิตอาสา)

“สิ่งเหมือนกันของบรรดาจิตอาสา คือ ความอ่อนน้อม การเอื้อเฟื้อ สะดวกใจมากในการคุยกัน แม้จะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ก็คุ้นเคยกันได้อย่างรวดเร็ว”

“จิตอาสาคือการสมัครใจ ทำด้วยใจไม่หวังสิ่งตอบแทนอะไรทั้งสิ้น หวังแค่ขอให้พวกเขามีความสุข ก็พอแล้ว และยินดีกับเราก็อ”

“งานจิตอาสา หัวใจคือ ใจที่คิดจะให้เป็นหลัก + แร่กาย ฯลฯ + จิตสำนึกดี”

“คนทำงานอาสาทำด้วยใจ”

“อาสา ใ้ใจ ใ้ใจ เรียนรู้ใจตัวเอง”

“งานจิตอาสาทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่ในครอบครัวตัวเอง”

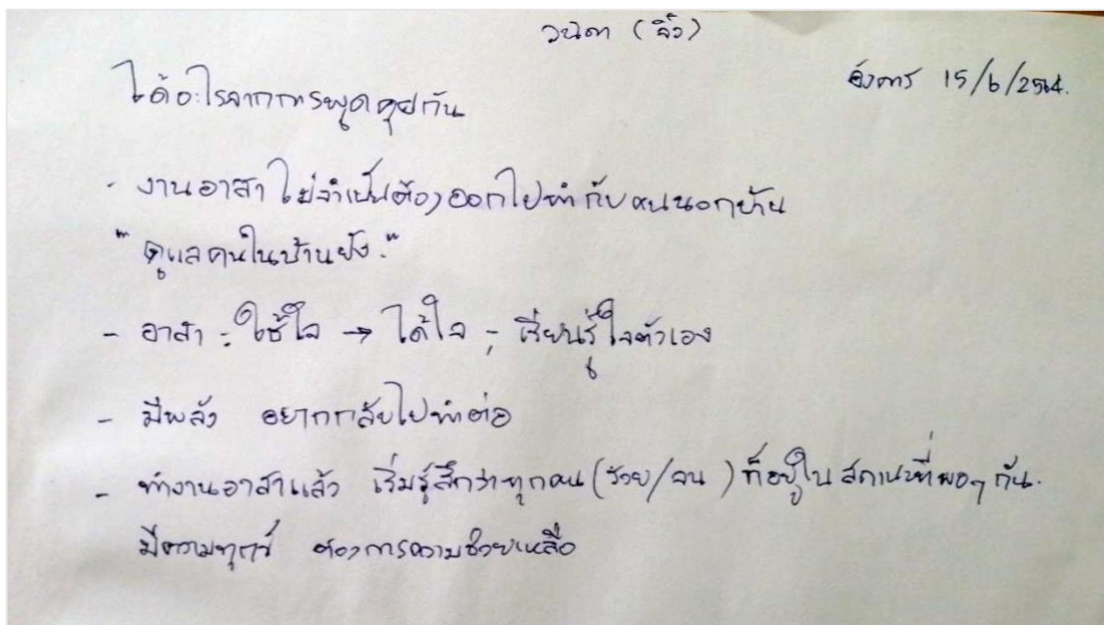
“ครอบครัวมีส่วนส่งเสริมให้จิตอาสาทำงานได้สะดวกขึ้น”

“งานอาสา ไม่จำเป็นต้องออกไปทำกับคนนอกบ้าน (ดูแลคนในบ้านหรือยัง)”

“แม้เป็นสิ่งเล็ก ๆ ก็อยู่ในนิยามจิตอาสาได้”

“จิตอาสาเริ่มที่บ้าน นำมาสู่จิตอาสาภายนอกบ้าน”

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้รับทราบประโยชน์ของงานจิตอาสาทั้งต่อตนเองและต่อสังคมส่วนรวม ดังนี้ จิตอาสาเป็นประโยชน์กับสังคมและกับตัวเอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำแล้วมีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ ได้รับความพอใจ อิ่มเอมใจ ได้ใช้ประสบการณ์ความรู้ที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ได้ทำอะไรหลังเกษียณ ทำให้ชีวิตเป็นประโยชน์กับผู้อื่นและไม่เหงา เป็นกิจกรรมที่อาจไม่มีตัวชีวิตปริมาณ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้เรียนรู้ธรรมชาติภายใน ชัดเกลตาตนเอง ลดตัวตน ในขณะที่ได้ช่วยผู้อื่น ทำให้ผู้ทำงานจิตอาสากลายเป็นผู้ได้รับรวมถึงได้ข้อสรุปเป็นข้อคิด ดังนี้ ผู้ทำงานจิตอาสา มีลักษณะร่วม คือ ความอ่อนน้อม การเอื้อเฟื้อ ทำให้เกิดความรู้สึกสะดวกใจในการสนทนา แม้ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ก็สามารถสร้างความคุ้นเคยกันได้อย่างรวดเร็ว ผู้ทำงานจิตอาสา คือ การสมัครใจ ทำด้วยใจไม่หวังสิ่งตอบแทน เรียนรู้ใจตนเอง หวังเพียงผู้ได้รับความช่วยเหลือมีความสุข และร่วมยินดีกับผู้ทำงานจิตอาสา หัวใจของผู้ทำงานจิตอาสา คือ ใจที่คิดจะให้เป็นคุณสมบัติหลัก พุ่มพ่แรงกายและมีจิตสำนึกดี งานจิตอาสาทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แม้เป็นสิ่งเล็ก ๆ เช่นการทำงานจิตอาสาในครอบครัวของตนเองก็สามารถทำได้ ไม่จำเป็นต้องออกไปทำกับคนนอกบ้าน จิตอาสาเริ่มที่บ้าน นำมาสู่จิตอาสาภายนอกบ้าน ครอบครัวมีส่วนส่งเสริมการทำงานจิตอาสา



ภาพที่ 4.13 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์จิตอาสาในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (4)

ด้านส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ นำไปสู่การต่อยอด ประยุกต์ใช้

เป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาอาจจะเคยมองข้าม หรือไม่เคยมีความรู้ในลักษณะนี้มาก่อน ซึ่งเป็นความรู้ที่แตกประเด็นออกไปจากเรื่องจิตอาสา ดังตัวอย่างการเขียนสะท้อนคิดดังนี้

(เปลี่ยนมุมมอง)

“งานจิตอาสาเปลี่ยนแปลงวิธีคิด เห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ จากการทำ”

“ทำงานอาสาแล้ว เริ่มรู้สึก ว่าทุกคน ไม่ว่าจะรวยหรือจนก็อยู่ในสถานะที่พอ ๆ กันมีความทุกข์ ต้องการความช่วยเหลือ”

“การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกระบวนการนี้มีอะไรที่ได้มากกว่าที่คิด โดยเฉพาะเรื่องความสุขทางใจ”

“ได้มุมมองใหม่เรื่องจิตอาสาในหลายมิติ หลากหลาย”

“ทำให้เราเจออะไรใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนมุมมองของเราไปเลย”

“การไปทำงานร่วมกับคนอื่น ถึงว่าพวกเขาจะเป็นคนแปลกหน้าสำหรับเรา แต่เราลองพยายามเปิดใจให้เขาฟังไหม อาจจะไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไรก็ได้”

“ประสบการณ์ของท่านอื่น ๆ สามารถเป็นข้อเตือนตัวเองในการทำงานต่าง ๆ และพัฒนามุมมองตัวเองได้”

“มีความประทับใจคุณ...และจะนำไปคิดเพิ่มเติม”

(ปรับใช้)

“จากเวลาสั้น ๆ ก็ได้ความรู้ที่ไปปรับใช้ในชีวิตของเราได้”

“นำไปปรับใช้กับบุคคลใกล้ชิด”

“เกิดข้อคิดคติสอนใจให้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

“ได้ความรู้ในกิจกรรมนั้น ได้มีการฝึกจิต สติ สมาธิเป็นประสบการณ์ที่หลากหลายได้
ข้อคิดมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

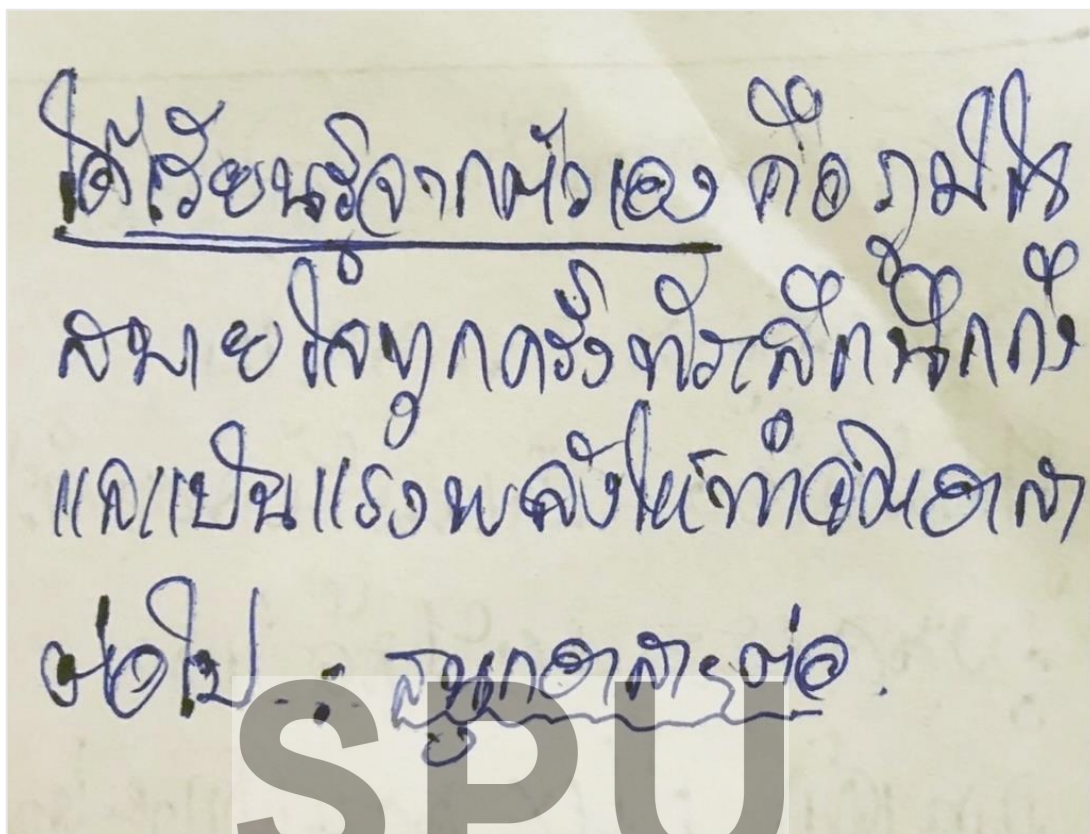
“การจะทำอะไรขอให้ทำด้วยใจฟังด้วยใจทุกอย่างจะสำเร็จ”

“น้ำเสียงและคำพูดช่วยปลอบประโลมใจได้ดี”

“การนำเอาพุทธศาสนา มาช่วยในการรวมจิตใจความนิ่งและสงบขึ้น”

“จากความรู้ทั้งหมด คิดว่า จิตใจของคนถ้ามีความคิดแน่วแน่เกินไปก็ไม่ดี”

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดมุมมองใหม่จากการสนทนาประเด็นเกี่ยวกับงานจิตอาสา ดังนี้ ทำให้เปลี่ยนแปลงวิธีคิด เห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ จากการทำ เกิดความรู้สึกว่าในทุกสถานะของบุคคลต่างต้องการความช่วยเหลือ การสนทนาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความคิด มุมมองใหม่หลายมิติ บางเรื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนมุมมอง เช่น การพัฒนาคนให้เปิดใจ รับฟัง เกิดความสุขทางใจ เกิดเป็นข้อคิดเตือนใจ เช่น ความเชื่อมั่นมากเกินไป และเกิดการกระตุ้นให้นำไปคิดต่อ ส่งผลให้เกิดแนวคิดนำไปต่อยอดประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันของตน ของบุคคลใกล้ชิด การทำด้วยใจ ฟังด้วยใจจะทำให้ประสบความสำเร็จ องค์กรประกอบการสื่อสารน้ำเสียงและคำพูดช่วยปลอบประโลมใจได้ การนำเอาแนวคิดทางศาสนามาใช้ร่วมกับงานจิตอาสาจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต



ภาพที่ 4.14 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (5)

ด้านมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น

เป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำความรู้กลับมามองตน หรือ ความรู้นั้นทำให้เกิดความรู้สึกภายใน ส่งผลต่อความคิด ทักษะคิด และ สุขภาพทางจิตใจ ปรากฏดังนี้

(ต่อตนเอง)

“คุณ...เป็นแรงบันดาลใจ ให้ได้มีโอกาสทำสิ่งใหม่ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น”

“เป็นแรงบันดาลใจส่งต่อความดีให้กับคนอื่น ๆ ในการทำงาน”

“รู้สึกดีที่ได้ถ่ายทอดให้เด็กรุ่นใหม่ ได้ทำงานที่เสียสละ”

“รู้สึกมีความสุข ที่ได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น”

“การพูดคุยกับวัยรุ่นที่สดใสทำให้เรายิ้มไปด้วย มีอารมณ์ดีเบิกบานไปด้วย”

“มีพลังอยากกลับไปทำต่อ”

“ได้เรียนรู้จากตัวเอง คือ ภูมิใจ สบายใจทุกครั้งทีละทีละที และเป็นแรงพลังให้ทำจิตอาสาต่อไป”

“สนุกรู้-สนุกเรียน”

“ยังได้เล่น ยังได้ฟัง ก็รู้สึกน่าสนใจ อยากลองเล่นเกมเช่นกัน รู้สึกสนุก”

“ขณะที่ฟังรู้สึกนึกภาพตาม และรับรู้ถึงบรรยากาศ”

“ตอนเราทำจิตอาสา ถ้าเรามีจิตใจที่ไม่ค่อยดี ตอนทำ จะทำแล้ว จะออกไม่ดี หรือทำแล้ว ทำให้คนอื่นรู้สึกไม่ดีไปด้วยหรือเปล่า”

“ตนเองไม่ได้เข้าไป เพราะกลัวงานที่มีคนจำนวนมากก็รู้สึกเสียค่าที่ไม่ได้อยู่ตรงนั้น”

“บางทีเจอปัญหาเวลาทำจิตอาสาบ่อยก็เหนื่อยเหมือนกัน”

“บางครั้งก็อยากเลิกมาก เพราะกินยา แต่ก็ทำงานอย่างมีความสุข และจะทำต่อไป”

(ต่อผู้อื่น)

“ได้รับแรงบันดาลใจจากคนที่เสียสละ นุ่มนวลอย่างชื่นชม”

“รู้สึกดี ที่ได้รู้จักคนดี ๆ ที่ทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคม”

“ดีใจที่ได้เข้ากลุ่มนี้ แต่ละคนเป็นกัลยาณมิตร มีจิตอาสาเต็มเปี่ยม พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยมีความคิดและวัตถุประสงค์เดียวกัน”

“เป็นงานอาสาที่ประทับใจเช่นกัน เพราะเป็นอะไรที่ต้องใช้ทักษะหลายด้านมากทีเดียว ใช้ความอดสาหะมาก”

“เห็นความสุขจากคนแล้ว”

“คุณ...คุณมีความสุขกับงานจิตอาสา”

“จิตอาสาใจเกินร้อย 10 ปีกว่า ไม่หยุดพัก ด้วยใจที่เสียสละร่างกาย แรงใจในงานอาสา ด้านจิตเวชทุกสถาบันที่เข้ามา คุณ... เล่าอย่างมีความสุข”

“เชื่อมั่นว่าท่านเคารพสิทธิมนุษยชนและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์”

“ชื่นชมการคิดเป็นระบบ , มองภาพรวม , มองการณ์ไกล เชื่อมั่นว่าเป็นผู้นำที่ดีมาก”

“รู้สึกประทับใจที่คุณ...มีใจเป็นจิตอาสา”

“คุณ...สนใจเรียนรู้ เปิดกว้างรับฟัง พร้อมให้ความร่วมมือช่วยเหลือผู้อื่นตลอดเวลาที่จะเอื้ออำนวยให้”

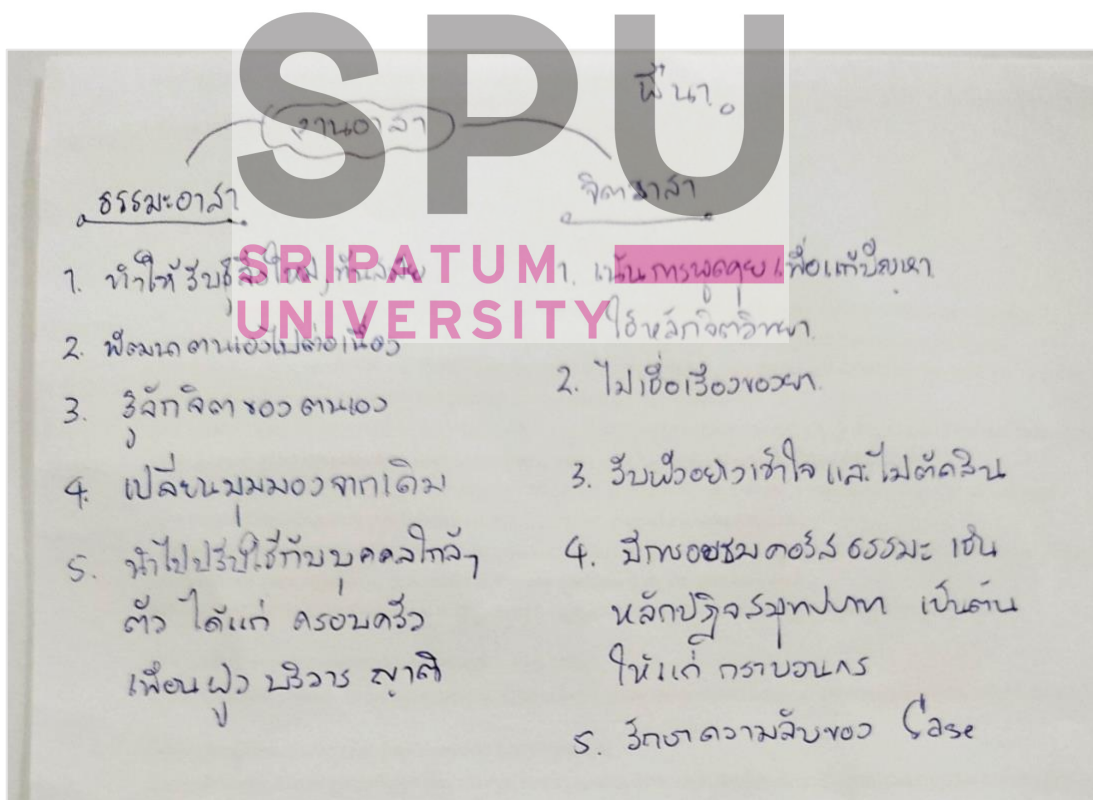
“คุณ...เล่าแล้วน้ำตาไหลคงรู้สึกซาบซึ้งกับการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในนั้น”

“ถ้าจิตอาสาทำแล้วสามารถให้ทุกคนทำทั้งโลกได้ก็ดีเหมือนกัน เพื่อให้คนที่นิสัยไม่ดีพวกนั้นรู้จักสำนึกบ้างก็ดี”

“เป็นจิตอาสาในช่วงวัยเกษียณ อาจดูซ้ำไป”

“ประวัติของผู้ร่วมคุย ทำให้เห็นว่าคู่สนทนาให้คุณค่าที่อะไรบ้าง”

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดมุมมองต่อตนเอง ดังนี้ ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น ได้เป็นแรงบันดาลใจส่งต่อความดีให้กับคนอื่น ๆ ได้ถ่ายทอดส่งต่อ เกิดอารมณ์ดีเบิกบาน เกิดพลังอยากกลับไปทำต่อ เกิดความรู้สึกภูมิใจ สบายใจ เกิดความรู้สึกสนุก-สนุกเรียน เกิดจินตภาพ เกิดความรู้สึกนึกถึงผู้อื่นในลักษณะเห็นอกเห็นใจ เกิดความรู้สึกเสียสละ เกิดกำลังใจแม้จะเคยประสบกับความรู้สึกด้านลบ เช่น เหนื่อย อยากเลิก แต่ก็ทำงานอย่างมีความสุข และจะทำต่อไป ด้านมุมมองต่อผู้อื่น ดังนี้ เกิดความรู้สึกชื่นชมคุณสมบัติของผู้ทำงานจิตอาสา ได้รับแรงบันดาลใจจากผู้ที่เสียสละ ความอดสาหะ ทุ่มเท ได้เห็นคุณค่าของผู้อื่นที่ทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคม เคารพสิทธิมนุษยชนและความเป็นมนุษย์ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่น เกิดความสุขจากผู้เล่า



ภาพที่ 4.15 ข้อความจากการบันทึกสะท้อนคิด ในขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (6)

ด้านการมีส่วนร่วม

เป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดมุมมองต่อผู้ร่วมสนทนา ปรากฏดังนี้

“ได้ความสุขจากการฟัง อีเอ็มใจ”

“ดีใจ ได้ฟังเค้กรุ๋นใหม่ทำงานจิตอาสามากมาย”

“ได้รู้จักกัน”

“ได้ความรู้ ได้เพื่อน ได้ประสบการณ์ดี ๆ”

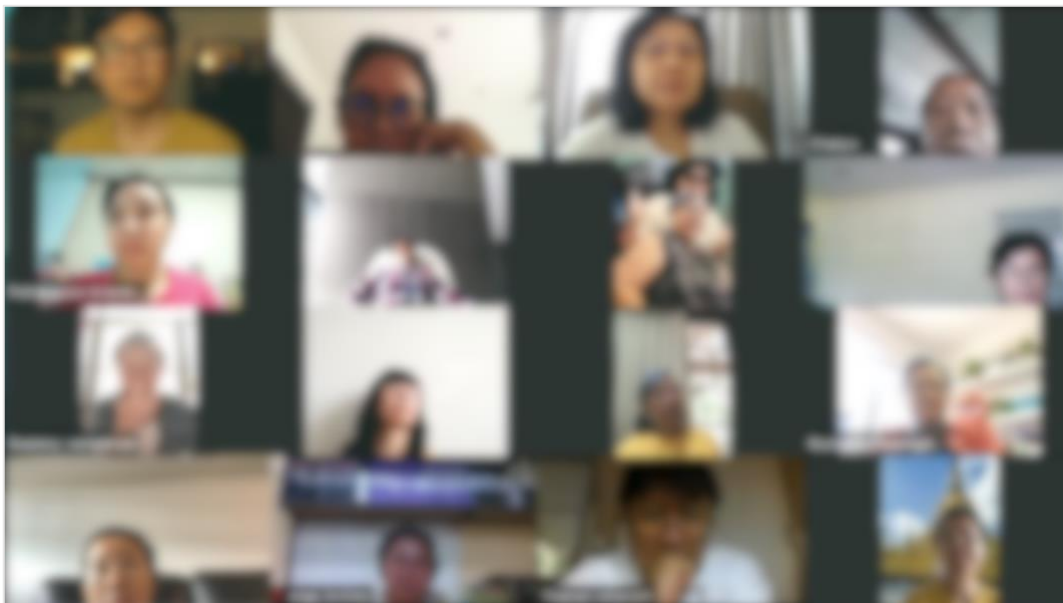
“ได้เรียนรู้ การฟัง พูด จากเพื่อนจิตอาสาด้วยกัน”

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ความสุขจากการฟัง เกิดความรู้สึกอึดอิมใจ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ดี ๆ คือ ได้เรียนรู้ การฟัง พูด จากเพื่อนจิตอาสา

ขั้นที่ 3 ควบรวมความรู้ (Combination)

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 5 การสนับสนุนให้สมาชิกธนาคารเวลาได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์ และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (15 นาที)

SRIPATUM
UNIVERSITY



ภาพที่ 4.16 บรรยากาศขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกธนาคารเวลาได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผู้วิจัยได้เกริ่นถึงชุดกิจกรรมที่ผ่านมาเป็นลำดับ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาพิจารณา เห็นภาพและเกิดความเข้าใจ เพื่อนำเข้าสู่ชุดกิจกรรมนี้ ที่ผู้วิจัยชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำสิ่งที่ตนได้ถ่ายทอดออกมาจากการสะท้อนคิดเป็นบันทึก นำไปแลกเปลี่ยนกับสมาชิกธนาคารเวลาในกลุ่มย่อย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้แสดงออกถึงการรวบรวมความรู้ที่ได้รับให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ และเมื่อแลกเปลี่ยนกันครบทุกคนแล้ว ให้ช่วยกันระดมความคิด สรุปสิ่งที่ได้คุยให้เป็นความรู้ใหม่ให้ได้จำนวนมากที่สุด เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาสอบถามทำความเข้าใจประเด็นการสนทนาดีแล้ว ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มโดยใช้วิธี breakout room ใน zoom จำนวน 6 ห้อง ห้องละ 5 คนแบบไม่เฉพาะเจาะจง (random) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่หลากหลาย จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกธนาคารเวลาได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาเริ่มมีความคุ้นเคยกับการใช้ แอปพลิเคชัน zoom จากการสอบถาม ทราบว่า ได้มีการแนะนำวิธีการใช้ในกลุ่มย่อย (2) เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาเริ่มคุ้นเคยและมีความเข้าใจในการใช้ แอปพลิเคชัน จะมีความสนุกในการได้เข้ากลุ่ม กตัญญูลักษณะแสดงความรู้สึกรัก และเปลี่ยนภาพพื้นหลัง (3) การแบ่งห้อง (breakout room) จำนวนน้อยลง ทำให้ใช้เวลาแบ่งห้องน้อยลง (4) มีกลุ่มตัวอย่างสมาชิก

ธนาคารเวลาหลุดออกจากห้องเนื่องจากสัญญาณอินเทอร์เน็ต 1 ท่าน ซึ่งกระบวนการได้ บันทึกภาพหน้าจอเอาไว้แล้ว จึงทำให้การหาห้องเพื่อกลับเข้าร่วมกลุ่มเป็นไปด้วยความสะดวก ผลการทดลองที่มีค่าความถี่สูงสุด 3 ลำดับเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่ากลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา มีส่วนร่วมมากที่สุด ความถี่ 25 ร้อยละ 83.33 ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 24 ร้อยละ 80.00 กระจือรื้อร้นมากที่สุด ความถี่ 21 ร้อยละ 70.00

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 6 การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ (45 นาที)



ภาพที่ 4.17 บรรยากาศขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาแบ่งกลุ่มสนทนาตามกำหนดเวลาและช่วยกันสรุปความรู้ ตามที่ผู้วิจัยได้แจ้งไว้ จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ พบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ผลดีกันพูดคุย ทักทายกันอย่างสนุกสนาน ในกรณีที่ได้มาพบกันในการจัดกลุ่มครั้งใหม่ แต่ก็ใช้เวลากับการพูดคุยทักทายไม่มากนัก (2) ทุกคนให้ความสนใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนตามประเด็นที่วิทยากรได้เสนอไว้ ด้วยความกระจือรื้อร้น ผลการทดลองเรียงลำดับจากความถี่สูงสุดไปน้อยที่สุด พบว่า

กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 25 ร้อยละ 83.33 พุดถึงคนในแง่ดีมากที่สุด ความถี่ 20 ร้อยละ 66.67 กระตือรือร้นมากที่สุด ความถี่ 20 ร้อยละ 66.67

ขั้นที่ 4 ฝึกฝังความรู้ (Internalization)

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 7 การนำความรู้จากงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล (15 นาที)

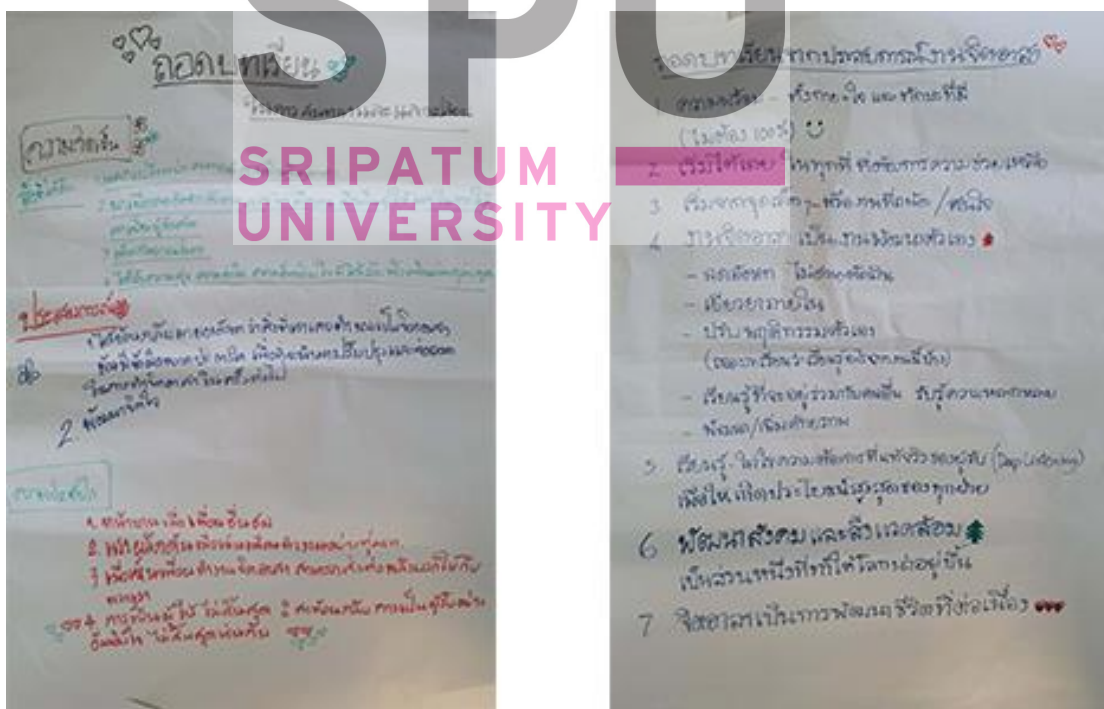


ภาพที่ 4.18 บรรยากาศขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล จากการทดลองการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

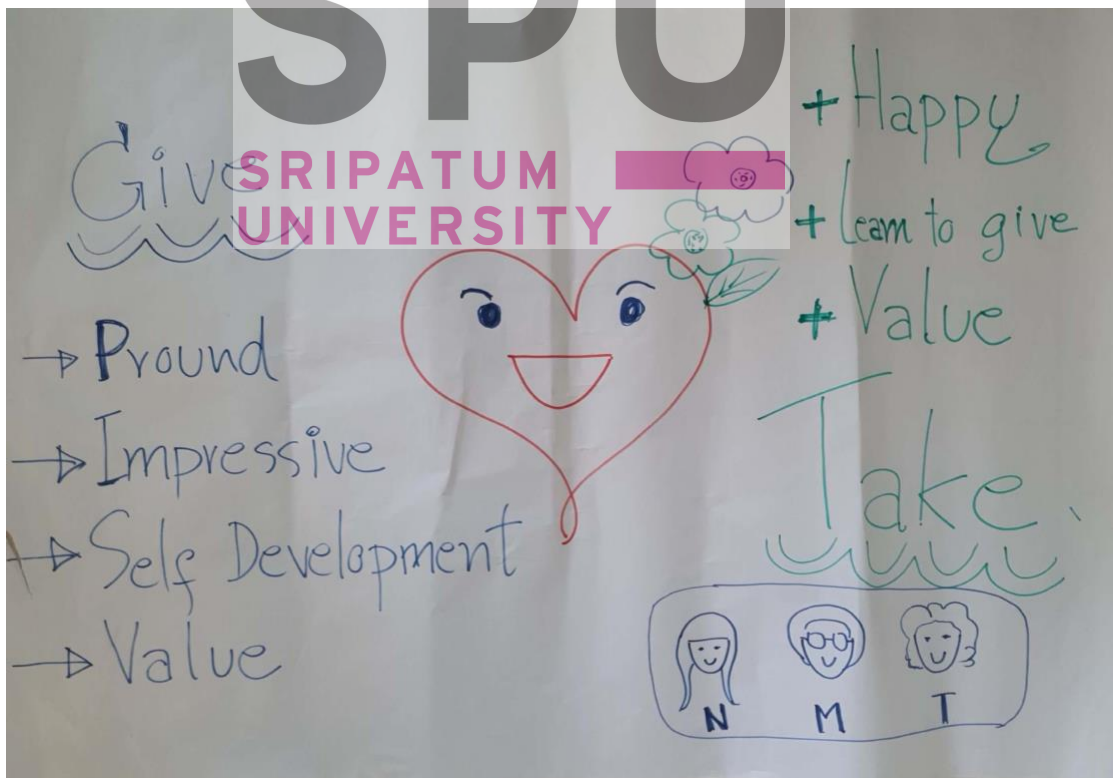
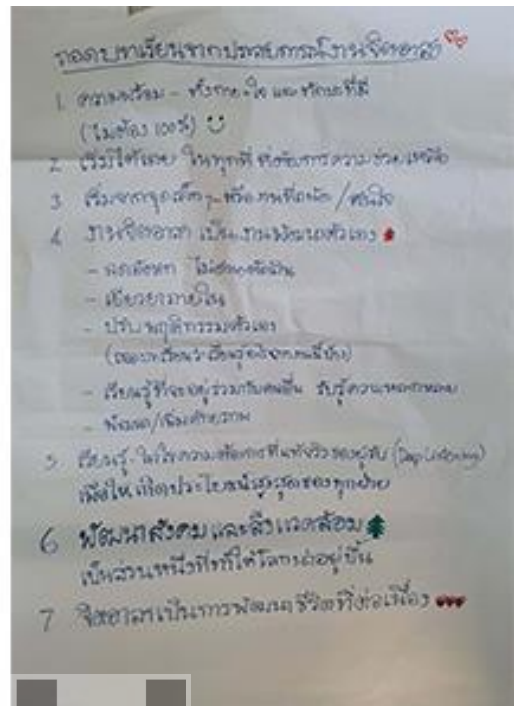
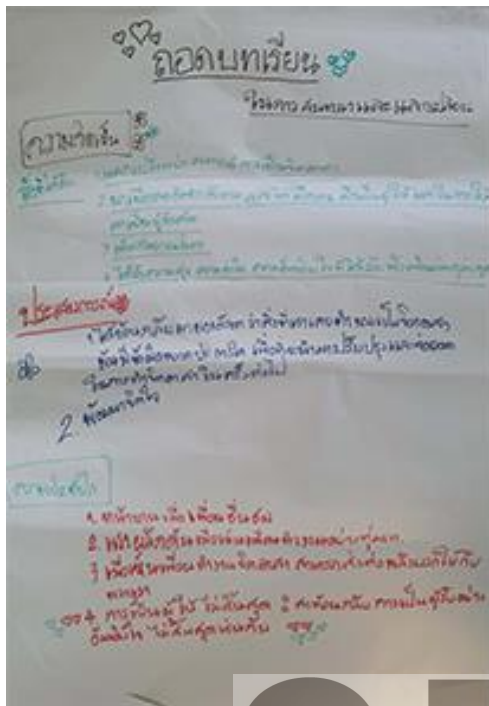
ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลานำแนวคิดที่ช่วยกันสรุปในชุดกิจกรรมที่แล้ว มาสรุปเขียนลงบนกระดาษในกลุ่มใหม่นี้ ที่จะอาจมีสมาชิกไม่ซ้ำเดิม เนื่องจากว่าต้องการให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นใหม่ๆว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปต่อยอด ขยายผลความรู้ใหม่อย่างไรได้บ้างโดยมีเวลาช่วยกันสรุปและเขียนภายใน 15 นาที และให้เตรียมนำเสนอให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มใหญ่รับฟังด้วย เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาสอบถามทำความเข้าใจประเด็นการสนทนาดีแล้ว ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มโดยใช้วิธี breakout room ใน zoom จำนวน 10 ห้อง ห้องละ 3 คนแบบไม่เฉพาะเจาะจง (random)

จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการนำความรู้จากงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล พบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลามีความสนุกที่ได้สลับกลุ่มในการพูดคุยทำงาน การเปลี่ยนกลุ่มไม่เป็นอุปสรรคในการประสานความสัมพันธ์ (2) การแบ่งงานในกลุ่มย่อยมีสองลักษณะ คือ มอบหมายให้สมาชิกที่ลายมือสวยเป็นผู้จัดข้อความลงกระดาษ และมีสมาชิกที่อาสาเป็นผู้เขียน สมาชิกส่วนที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็น (3) ใช้เวลาการทำงานในกลุ่มย่อย 20 นาที ซึ่งมากกว่าที่กำหนดไว้ 5 นาที ผลการทดลองที่มีค่าความถี่สูงสุด 3 ลำดับเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่ากลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด ความถี่ 25 ร้อยละ 83.33 แจ่มใสมากที่สุด ความถี่ 23 ร้อยละ 76.67 พุดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด ความถี่ 21 ร้อยละ 70.00

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 8 การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น (45 นาที)



ภาพที่ 4.19 การเขียนสะท้อนคิดจากการทดลองการจัดกระบวนการในขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น (1)



ภาพที่ 4.20 การเขียนสะท้อนคิดจากการทดลองการจัดกระบวนการ ในขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น (2)

ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการ ผู้วิจัยชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำเสนอทีละกลุ่มโดยไม่บังคับการจัดลำดับนำเสนอ แต่ให้แต่ละกลุ่มตัดสินใจด้านความพร้อมกันเอง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเขียนสะท้อนคิดเพื่อนำเสนอของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาในชุดกิจกรรมสุดท้ายมาค้นหาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ปรากฏเป็นข้อความ ดังนี้

“ความพร้อม – ทั้งกาย + ใจ และ ทักษะที่มี (ไม่ต้อง 100%)”

“เริ่มได้เลยในทุกที่ที่ต้องการความช่วยเหลือ”

“เริ่มจากจุดเล็ก ๆ หรือ งานที่ถนัด/สนใจ”

“งานจิตอาสาเป็นงานพัฒนาตัวเอง ลดอัตรา ไม่ด่วนตัดสินใจ เสียเวลาภายใต้ ปรับพฤติกรรมตัวเอง (ถอดบทเรียนว่าเรียนรู้อะไรจากงานนี้บ้าง) เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น รับผิดชอบต่อความหลากหลาย พัฒนา/เพิ่มศักยภาพ”

“เรียนรู้ ใส่ใจความต้องการที่แท้จริงของผู้รับ (Deep Listening) เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดของทุกฝ่าย”

“พัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โลกน่าอยู่ขึ้น”

“จิตอาสาเป็นการพัฒนาชีวิตที่ต่อเนื่อง”

“แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเป็นจิตอาสา”

“มาเพื่อลดอัตราตัวตนและได้ฝึกตน ฝึกเป็นผู้ให้และในการให้เราเป็นผู้รับด้วย”

“เพิ่มกัลยาณมิตร”

“ได้รับความสุข ความห่วงใย ความอึดใจที่ได้รับฟังเพื่อนร่วมกลุ่มพูด”

“ได้ย้อนกลับมามองตัวเรา ว่าสิ่งที่เราเคยทำขณะเป็นจิตอาสามันมีข้อผิดพลาดประการใด เพื่อที่จะนำมาปรับปรุงและต่อยอดในการทำจิตอาสาในครั้งต่อไป”

“พัฒนาจิตใจ”

“หน้าบานเมื่อเพื่อนชื่นชม”

“แรงผลักดันเมื่อเห็นเพื่อนทำงานอย่างทุ่มเท”

“เมื่อเห็นเพื่อนทำงานจิตอาสา สามารถส่งต่อพลังบวกให้กับพวกเรา”

“การเป็นผู้ให้ไม่สิ้นสุด สะท้อนกลับการเป็นผู้รับอย่างอึดใจ ไม่สิ้นสุดเช่นกัน”

“Give: Proud, Impressive, Self-Development, Value Take: Happy, learn to give, Value”

สามารถสรุปเป็นประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาจะนำไปต่อยอด พัฒนา หรือ ประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

1. รู้สึกดี มีความสุข อิ่มเอิบใจ ได้รับพลัง แรงผลักดัน สังกตพลังบวก จากการได้มา แลกเปลี่ยน

2. งานอาสาเป็นงานพัฒนา ตนเอง กาย ใจ สังคม เป็นทั้งผู้ให้ และ ผู้รับ

3. ได้พบเพื่อน

4. งานอาสาเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ และ เวลา

จากการศึกษาในชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น พบว่า (1) บรรยากาศเต็มไปด้วยความสุข กลุ่ม ตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลามีความพร้อม คึกคัก ยิ้มแย้ม สนุกสนาน อยากนำเสนอ (2) กลุ่ม ตัวอย่างนำเสนอด้วยความภาคภูมิใจ ต่างสนับสนุนคะยั้นคะยอให้เพื่อนได้พูด (3) มีจำนวน 1 คน ที่ใช้เวลาพูดเป็นเวลา 11 นาที ซึ่งใช้เวลามากกว่าท่านอื่น (4) บรรยากาศค่อนข้างโกลาหล เพราะ กลุ่มตัวอย่างเริ่มเปิดไมค์คุยกันอย่างเป็นกันเอง ซึ่งก็มีการแซวกันไป-มา แต่ก็ถ้อยที่ถ้อยอาศัย ไม่มีการ โกรธเคือง ผลการทดลองเรียงลำดับจากความถี่สูงสุดไปน้อยที่สุด พบว่ากลุ่มตัวอย่างสมาชิก ธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด พูดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด มีส่วนร่วมมากที่สุด กระตือรือร้นมากที่สุด แจ่มใสมากที่สุด และ ยิ้มแย้มมากที่สุด ความถี่ 30 ร้อยละ 100

ระยะที่ 3 ผลการประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยน

เรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ในระยะที่ 3 ผู้วิจัยศึกษาผลความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา คัดเลือกด้วยวิธีอาสาสมัคร จำนวน 30 คน (McMillan and Schumacher, 2014) ที่ผ่านการทดลองใช้ในระยะที่ 2 ด้วยแบบวัดความพอใจในชีวิตที่มีลักษณะ เป็นแบบคำถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบ Likert Scale จำนวน 22 ข้อ มีข้อความเชิงบวกจำนวน 8 ข้อ และข้อความเชิงลบจำนวน 14 ข้อ ที่ผ่านการหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเครื่องมือ แล้วจึงส่งให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถาม เพื่อนำมาวิเคราะห์ ประกอบไปด้วย 2 หัวข้อ ได้แก่ 3.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบ แบบวัดความพอใจในชีวิต 3.2) ผลการประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามสมาชิกธนาคารเวลา ผู้ตอบแบบสอบถามสมาชิกธนาคารเวลามีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ผู้ตอบแบบสอบถามสมาชิกธนาคารเวลาอายุระหว่าง 61-65 ปี ตอบแบบสอบถามมากที่สุด คือ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมา อายุระหว่าง 56-60 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกธนาคารเวลา 11 ชุมชน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมา คือ ธนาคารเวลาบางสีทอง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

3.2) ผลการประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความพอใจในชีวิต โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการแปลผล พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.02 ภาพรวมรายด้าน เรียงตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่า มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ ระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$ SD = 0.07) เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว ระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$ SD = 0.03) มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับความเป็นจริง ระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$ SD = 0.09) สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล ระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$ SD = 0.04) ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$ SD = 0.05) ดังตาราง 4.6

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ข้อคำถาม	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
ภาพรวม	4.05	0.02	มาก	
มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น	3.98	0.05	มาก	5
มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่	4.14	0.07	มาก	1
มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับความเป็นจริง	4.02	0.09	มาก	3
สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล	4.01	0.04	มาก	4

ตาราง 4.6 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว	4.08	0.03	มาก	2

ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$ SD = 0.05) พิจารณารายข้อความ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า โดยรวมแล้ว ฉันพอใจในชีวิตของฉัน ระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$ SD = 0.73) เมื่อฉันพิจารณาชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจ ระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$ SD = 0.80) ฉันกำลังพิจารณาว่าจะย้ายที่อยู่และเริ่มต้นชีวิตใหม่ ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$ SD = 0.79) ฉันหวังว่าฉันจะตัดสินใจต่างไปจากเดิม ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.00$ SD = 0.85) ดังตาราง 4.7

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษากความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น

ข้อความ	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น	3.98	0.05	มาก	
เมื่อฉันพิจารณาชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจ	4.14	0.80	มาก	1
โดยรวมแล้ว ฉันพอใจในชีวิตของฉัน	4.14	0.73	มาก	1
ฉันหวังว่าฉันจะตัดสินใจต่างไปจากเดิม	2.00	0.85	น้อย	3
ฉันกำลังพิจารณาว่าจะย้ายที่อยู่และเริ่มต้นชีวิตใหม่	2.34	0.79	น้อย	2

ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$ SD = 0.07) พิจารณารายข้อความ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ฉันน่าจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของฉันดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$ SD = 0.73) ชีวิตของฉันเป็นไปได้ในตอนนี้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$ SD = 0.76) มีหลายสิ่งทีฉันจะทำต่างออกไป ถ้าฉันตัดสินใจได้ใหม่อีกครั้ง อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.90$ SD = 0.82) ขอให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดไปในเรื่องที่สำคัญกับชีวิต อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.86$ SD = 0.90) ดังตาราง 4.8

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่

ข้อความ	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่	4.14	0.07	มาก	
ชีวิตของฉันเป็นไปได้ดีในตอนนี้	4.14	0.76	มาก	2
ฉันน่าจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของฉันดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้	4.17	0.73	มาก	1
มีหลายสิ่งทีฉันจะทำต่างออกไป ถ้าฉันตัดสินใจได้ใหม่อีกครั้ง	1.90	0.82	น้อย	3
ขอให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดไปในเรื่องที่สำคัญกับชีวิต	1.86	0.90	น้อย	4

ด้านมีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$ SD = 0.09) พิจารณารายข้อความ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ฉันชอบความเป็นไปในชีวิตของฉัน ณ ปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.93$ SD = 1.01) ฉันหวังว่าฉันจะใช้เวลาในชีวิตร่วมกับเพื่อนของฉัน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.14$ SD = 0.83) ผู้คนรอบตัวฉัน ดูเหมือนจะมีชีวิตที่ดีกว่าฉัน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.07$ SD = 0.84) ฉันมีความปรารถนาที่อยากจะสลับชีวิตกับคนอื่น อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.93$ SD = 0.74) ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันมีหลายสิ่งทีอยากจะเปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.86$ SD = 0.84) ฉันอิจฉาชีวิตคนอื่น อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.83$ SD = 0.87) ดังตาราง 4.9

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านมีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง

ข้อความ	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง	4.02	0.09	มาก	
ฉันชอบความเป็นไปในชีวิตของฉัน ณ ปัจจุบัน	3.93	1.01	มาก	1

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ข้อคำถาม	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันมีหลายสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลง	1.86	0.84	น้อย	5
ฉันหวังว่าฉันจะใช้เวลาในชีวิตร่วมกับเพื่อนของฉัน	2.14	0.83	น้อย	2
ฉันอิจฉาชีวิตคนอื่น	1.83	0.87	น้อย	6
ฉันมีความปรารถนาที่ยากจะสลับชีวิตกับคนอื่น	1.93	0.74	น้อย	4
ผู้คนรอบตัวฉัน ดูเหมือนจะมีชีวิตที่ดีกว่าฉัน	2.07	0.84	น้อย	3

ด้านสามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$ SD = 0.04) พิจารณารายข้อคำถาม เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ฉันมีความพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$ SD = 0.76) ฉันไม่มีความต้องการใด ๆ เพิ่มเติมในชีวิตเลย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.83$ SD = 0.75) ฉันจะไม่มีรู้สึกพอใจในชีวิตจริง ๆ จนกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.93$ SD = 0.83) ดังตาราง 4.10

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษาคำถามความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านสามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล

ข้อคำถาม	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล	4.01	0.04	มาก	
ฉันมีความพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่	4.14	0.76	มาก	1
ฉันไม่มีความต้องการใด ๆ เพิ่มเติมในชีวิตเลย	3.83	0.75	มาก	2
ฉันจะไม่มีรู้สึกพอใจในชีวิตจริง ๆ จนกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	1.93	0.83	น้อย	3

ด้านเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$ SD = 0.03) พิจารณารายข้อคำถาม เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่าฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่เป็นมา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$ SD = 0.78) ฉันอยากเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตของฉัน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$ SD = 0.84) บางครั้งฉันก็ขอให้ชีวิตที่ต่างออกไปจากเดิม อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.97$ SD = 0.78) ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต อยู่

ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.76$ SD = 0.76) มีหลายเรื่องในชีวิตที่ฉันอยากแก้ไข อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.69$ SD = 0.76) ดังตาราง 4.11

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษาคำถามในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

ข้อคำถาม	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว	4.08	0.03	มาก	
ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่เป็นมา	4.17	0.78	มาก	1
ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต	1.76	0.76	น้อยที่สุด	4
บางครั้งฉันก็ขอให้ชีวิตที่ต่างออกไปจากเดิม	1.97	0.78	น้อย	3
มีหลายเรื่องในชีวิตที่ฉันอยากแก้ไข	1.69	0.76	น้อยที่สุด	5
ฉันอยากเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตของฉัน	2.34	0.84	น้อย	2

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา มีวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนาระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 2) เพื่อทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา 3) เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรี 6 พื้นที่ โดยระยะที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) โดยเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากขนาดประชากรในแต่ละพื้นที่ธนาคารเวลา ระยะที่ 2 และ 3 ใช้วิธีอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง (2) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ (3) แบบสอบถามความพอใจในชีวิต การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีแผนการวิจัยแบบผสม (Mixed Research Methods) และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของตัวแปร

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะตามการวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย สามารถสรุปและนำเสนอผลได้ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลาและกระบวนการพัฒนา

1.1. กระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน

1.1.1. พัฒนา (ร่าง) แบบสอบถามตามกรอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item objective congruence)

1.1.2. นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงประเด็นคำถามให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

1.1.3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

1.1.4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาพัฒนา (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.1.5. พัฒนาแบบประเมินแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.1.6. นำข้อเสนอแนะที่ได้มาพัฒนา (ร่าง) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.2. ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา มี 4 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนประกอบไปด้วย 2 ชุดกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เตรียมความพร้อมให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดความเข้าใจกระบวนการทำกิจกรรม (2) ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา (3) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ทบทวนและใคร่ครวญกับประสบการณ์การทำงานจิตอาสาของตนเอง (4) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสาระหว่างกัน ประกอบด้วย 2 ชุดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา และ ชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก

ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ทบทวนและใคร่ครวญถึงประสบการณ์การแลกเปลี่ยนการทำงานจิตอาสา (2) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาสามารถแสดงออกถึงการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนถ่ายทอดออกมาให้เป็นสิ่งที่จับต้องได้ ประกอบด้วย 2 ชุดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ

ขั้นที่ 3 ควบรวมความรู้ (Combination) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดความเข้าใจขั้นตอนการสะท้อนความรู้ที่ตนได้บันทึกในชุดกิจกรรมที่ 4 (2) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้สะท้อนความรู้ที่ตนได้บันทึกเพื่อควบรวมสรุปเป็นความรู้ใหม่ (3) ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ประกอบด้วย 2 ชุดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสนำมาอภิปรายและสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกธนาคารเวลามาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่

ขั้นที่ 4 ผนึกฝังความรู้ (Internalization) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดความเข้าใจขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (2) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิก

ธนาคารเวลาได้ทบทวนความรู้ที่ตนได้รับจากการพูดคุยแลกเปลี่ยน (3) ให้กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำเสนอวิธีนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปต่อยอดขยายผลประยุกต์ใช้ (4) ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาประกอบด้วย 2 ชุดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล และชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น

2. ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา

สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาผู้เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวนทั้งสิ้น 30 คน (McMillan and Schumacher, 2014) โดยวิธีอาสาสมัคร ทดลองใช้เป็นระยะเวลา 5 ชม. ใน 1 วัน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 1 คน กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาอายุระหว่าง 61-65 ปี เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มากที่สุด คือ จำนวน 12 คน รองลงมา อายุระหว่าง 56-60 ปี จำนวน 9 คน ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกธนาคารเวลา 11 ชุมชน จำนวน 8 คน รองลงมา คือ ธนาคารเวลาบางสีทอง จำนวน 6 คน ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา สามารถใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตามกรอบคิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบ SECI model ที่ Nonaka and Takeuchi (1995) ประยุกต์เข้ากับแนวคิดจิตตปัญญา คือ ไคร์ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี และ มีส่วนร่วม อยู่ในระดับมากที่สุด

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)

ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา

- กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อม
- กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมเป็นอย่างมาก และให้ความร่วมมือปฏิบัติตามข้อตกลง
- กลุ่มตัวอย่างมีการแนะนำตัวเองเวลาเพียงเล็กน้อย
- การจัดการแบ่งกลุ่มแบบ breakout room มีความสะดวกต่อการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- การแบ่งกลุ่มย่อยจำนวนมาก ทำให้กระบวนการต้องใช้เวลาดำเนินการ

- ข้อดีของการแบ่งห้องจำนวนมาก ทำให้สามารถใช้เวลาในกระบวนการแลกเปลี่ยนได้ไม่นาน

- บรรยากาศการแบ่งกลุ่มเต็มไปด้วยความครึกครื้น สนุกสนาน ผลัดกันถาม ผลัดกันตอบในแต่ละกลุ่มย่อยของตน

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจในตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี มากที่สุด และ ยิ้มแย้ม มาก

ชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อน

สมาชิกธนาคารเวลา

- บรรยากาศดีเยี่ยมที่ถ้อยอาศัย

- ตั้งใจรับฟัง

- การสร้างข้อตกลงเรื่องการฟังโดยไม่ขัดผู้พูด เป็นพื้นฐานที่สำคัญมากต่อการดำเนินกิจกรรม และ ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาในการเล่าประสบการณ์โดยไม่มี การถูกซักแตรก

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกจิตอาสาที่มีความสนใจประสบการณ์อาสาที่ตนไม่เคยรู้เป็นอย่างมาก

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา พุดถึงตนในแง่ดี กระจื่อหรือร้อน ภูมิใจ/พอใจตนเองมากที่สุด

ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)

ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกธนาคารเวลาถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- กลุ่มตัวอย่างบางท่านใช้วิธีจดจำแทนการจดบันทึกสะท้อนคิด

- มีท่านที่แย้งว่าคิดไม่ออกถึงสิ่งที่ต้องการเขียนสะท้อน

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี และมีส่วนร่วมมากที่สุด

ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียงภาพ หรือวิดีโอ

- กลุ่มตัวอย่างแต่ละท่านใช้เวลาไม่เท่ากัน

- ต้องการความชัดเจนในการอธิบายขั้นตอน

- ข้อความสะท้อนคิดจากกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 5 ประเด็น คือ ประเด็นการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและผลลัพธ์ ประเด็นประโยชน์ของงานจิตอาสาและสรุปเป็นข้อคิด ประเด็นส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ นำไปสู่การต่อยอด ประยุกต์ใช้ ประเด็นมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น ประเด็นการมีส่วนร่วม

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี และ แจ่มใสมากที่สุด

ขั้นที่ 3 การรวบรวมความรู้ (Combination)

ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกธนาคารเวลาได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาเริ่มมีความคุ้นเคยกับการใช้ แอปพลิเคชัน zoom ทำให้เกิดความสนุกในการเข้ากลุ่ม กดสัญลักษณ์แสดงความรู้สึกรัก และเปลี่ยนภาพพื้นหลัง

- การแบ่งห้อง (breakout room) จำนวนน้อยลง ทำให้กระบวนการสะดวกขึ้นที่ใช้เวลาแบ่งห้องน้อยลง

- กระบวนการควรรับที่ภาพหน้าจอในการแบ่งกลุ่มเอาไว้เพื่ออำนวยความสะดวกให้กลุ่มตัวอย่างในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ตขาดช่วง

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา มีส่วนร่วม ภูมิใจ/พอใจตนเอง และ กระตือรือร้นมากที่สุด

ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ผลักดันพูดคุย ทักทายกันอย่างสนุกสนาน แต่ไม่ทำให้เสียเวลาการทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ทุกคนให้ความสนใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนตามประเด็นที่วิทยากรได้เสนอไว้ ด้วยความกระตือรือร้น

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี และ กระตือรือร้น มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 การฝังฝังความรู้ (Internalization)

ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา มีความสนุกที่ได้สลับกลุ่ม

- การเปลี่ยนกลุ่มไม่เป็นอุปสรรคในการประสานความสัมพันธ์

- การแบ่งงานในกลุ่มย่อยมีสองลักษณะ คือ มอบหมายให้สมาชิกที่ลายมือสวยเป็นผู้จัดข้อความลงกระดาษ และมีสมาชิกที่อาสาเป็นผู้เขียน สมาชิกส่วนที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็น

- กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาการทำงานในกลุ่มย่อยมากกว่าที่กำหนดไว้ 5 นาที

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง แจ่มใส และ พุดถึงตนในแง่ดีมากที่สุด

ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น

- บรรยากาศเต็มไปด้วยความสุข

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลามีความพร้อม กึกกัก ยิ้มแย้ม สนุกสนาน อยากรนำเสนอ

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลานำเสนอด้วยความภาคภูมิใจ ต่างสนับสนุนคะยั้นคะยอให้เพื่อนได้พูด

- มีกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาที่ใช้เวลาพูดมากกว่าท่านอื่น

- กรณีที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาสนทนากันจนเปิดไมค์คุยกันเอง จะทำให้การดูแลเวลาเป็นไปลำบากขึ้น มีการแซวกันไป-มา แต่ก็ถ้อยที่ถ้อยอาศัย ไม่มีการโกรธเคือง

- กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง พุดถึงตนในแง่ดี มีส่วนร่วมกระตือรือร้น แจ่มใส และ ยิ้มแย้ม มากที่สุด

- ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างจะนำไปต่อยอด พัฒนา หรือ ประยุกต์ใช้มีประเด็น รู้สึกดี มีความสุข อิ่มเอิบใจ ได้รับพลัง แรงผลักดัน ส่งต่อพลังบวก จากการได้มาแลกเปลี่ยน งานอาสาเป็นงานพัฒนา ตนเอง กาย ใจ สังคม เป็นทั้งผู้ให้ และ ผู้รับ ได้พบเพื่อน งานอาสาเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่และเวลา

3. ผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

จากกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาจำนวนทั้งสิ้น 30 คนที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระยะที่ 2 ภาพรวมความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก ภาพรวมรายด้านทั้งหมด อยู่ในระดับมาก (1) มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ (2) เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว (3) มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง (4) สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล (5) ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น

ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น

- ระดับมาก มีดังนี้ (1) โดยรวมแล้ว ฉันพอใจในชีวิตของฉัน (2) เมื่อฉันพิจารณาชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจ

- ระดับน้อย มีดังนี้ (1) ฉันกำลังพิจารณาว่าจะย้ายที่อยู่และเริ่มต้นชีวิตใหม่ (2) ฉันหวังว่าฉันจะตัดสินใจต่างไปจากเดิม

ด้านมีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่

- ระดับมาก มีดังนี้ (1) ฉันน่าจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของฉันดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ (2) ชีวิตของฉันเป็นไปได้ดีในตอนี้

- ระดับน้อย มีดังนี้ (1) มีหลายสิ่งที่ฉันจะทำต่างออกไป ถ้าฉันตัดสินใจได้ใหม่อีกครั้ง (2) ขอให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดไปในเรื่องที่สำคัญกับชีวิต

ด้านมีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง

- ระดับมาก มีดังนี้ (1) ฉันชอบความเป็นไปในชีวิตของฉัน ณ ปัจจุบัน

- ระดับน้อย มีดังนี้ (1) ฉันหวังว่าฉันจะใช้เวลาในชีวิตร่วมกับเพื่อนของฉัน (2) ผู้คนรอบตัวฉัน ดูเหมือนจะมีชีวิตที่ดีกว่าฉัน (3) ฉันมีความปรารถนาที่อยากจะสลับชีวิตกับคนอื่น (4) ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันมีหลายสิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลง (5) ฉันอิจฉาชีวิตคนอื่น

ด้านสามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล

- ระดับมาก มีดังนี้ (1) ฉันมีความพอใจกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ (2) ฉันไม่มีความต้องการใด ๆ เพิ่มเติมในชีวิตเลย

- ระดับน้อย มีดังนี้ (1) ฉันจะไม่รู้สึกพอใจในชีวิตจริงๆ จนกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ด้านเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

- ระดับมาก มีดังนี้ (1) ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่เป็นมา

- ระดับน้อย มีดังนี้ (1) ฉันอยากเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตของฉัน (2) บางครั้งฉันก็ขอให้ชีวิตที่ต่างออกไปจากเดิม

- ระดับน้อยที่สุด (1) ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต (2) มีหลายเรื่องในชีวิตที่ฉันอยากแก้ไข

อภิปรายผลการวิจัย

1. ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับ

สมาชิกธนาคารเวลาและกระบวนการพัฒนา

กระบวนการพัฒนา พบว่า ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาเห็นด้วยมาก พิจารณารายขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอน พบว่าขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) และขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ทุกขั้นตอนอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ยกเว้นขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด เมื่อพิจารณาในรายชุดกิจกรรม พบว่า (1) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา (2) ชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก (3) ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด และชุดกิจกรรมที่อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก คือ (1) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ (2) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสวิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (3) ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกธนาคารเวลามาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ (4) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยาย (5) ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น สามารถอธิบายได้ดังที่ Knowles (1950) สรุปไว้ในพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ว่า (1) แผนการจัดกระบวนการฯ นี้มีเนื้อหาตรงกับความต้องการและความสนใจ (2) เป็นความรู้ที่ตรงกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (3) วิเคราะห์ประสบการณ์ชีวิตของผู้ใหญ่เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ (4) ใช้ความต้องการเป็นผู้นำตนเองของผู้ใหญ่ให้เป็นประโยชน์ในการกระตุ้นเร้าให้สืบค้นหาคำตอบ และ (5) คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (โกวิท ทรัพย์พัฒน์, 2555)

ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา ตามกรอบคิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบ SECI model (Nonaka and Takeuchi, 1995) ประยุกต์เข้ากับ แนวคิดจิตตปัญญา คือ ไคร์ครวญ สะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) พบว่า มี 4 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนประกอบไปด้วย 2 ชุดกิจกรรม ดังนี้ (1) ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา และชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสากับเพื่อนสมาชิก (2) ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุด

กิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ

(3) ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสวิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกธนาคารเวลามาสรูปเป็นองค์ความรู้ใหม่ และ (4) ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล และชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น ซึ่งแผนการจัดกระบวนการฯ นี้สอดคล้องกับที่ วิจารณ์ พานิช (2550) ระบุว่าเป้าหมายในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีสองด้านคือ ด้านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยตรง กับ การเกิดชุมชนหรือมิตรภาพระหว่างสมาชิก ซึ่งความรู้ดังกล่าวเป็นการเรียนรู้ประเภท ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน ตามที่ Nanoka ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้ เขาเปรียบเทียบว่ามีลักษณะคล้ายภูเขาน้ำแข็ง ที่มีส่วนยอดเป็นความรู้ที่ชัดเจนลอยอยู่เหนือน้ำ ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่ใต้น้ำไม่สามารถมองเห็นได้เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในคน ทำให้เขาได้นำเสนอโมเดลเซกิ (SECI Model) ร่วมกับ Takeuchi ในปี ค.ศ. 1995 ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่หลอมรวมของความรู้ที่ฝังอยู่ในคนกับความรู้ที่ชัดเจน ด้วย 4 ขั้นตอนดังกล่าว ในขณะที่การนำแนวคิดจิตตปัญญา คือ ไคร์ครวญ สะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์มาประยุกต์เข้ากับแผนการจัดกระบวนการฯ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายการศึกษา ดังที่ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2552) ระบุว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการให้ความหมายของบุคคล ด้วยการไคร์ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์สอดคล้องกับแนวคิดของ Jack Mezirow ศาสตราจารย์ ด้านการศึกษาผู้ใหญ่ แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ผู้เริ่มทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Transformative Learning ที่อธิบายไว้ว่า การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ จากการขยายการตีความกรอบความคิดเดิม หรือ การปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อตนเอง อาศัยประสบการณ์ การไคร์ครวญอย่างมีวิจารณญาณ และการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอย่างมีเหตุผลเป็นองค์ประกอบ (Mezirow, 2000) ส่งผลให้แผนการจัดกระบวนการนี้เป็นแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัย เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดมิตรภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลง รับผิดชอบมุมมอง ด้วยการไคร์ครวญสะท้อนคิดโดยอาศัยประสบการณ์ เพื่อจะส่งผลต่อตัวแปรความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา (1) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (2) พุดถึงคนในแง่ดี อยู่ในระดับมากที่สุดในทุกชุดกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน ผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า เกิดจากชุดกิจกรรมในกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่อำนวยความสะดวกให้เกิดการคิดพิจารณา เปิดกว้างรับฟัง การเห็นคุณค่า การปรับมุมมอง สอดคล้องกับที่ระบุไว้ใน กระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง KUVAR ทั้ง 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย Knowing: การรู้จักตนเองเป็นขั้นที่บุคคลใช้การพิจารณาคุณค่าตัวเองอย่างมีสติรู้ตัว ได้รับความรู้สึก ความต้องการ หรือคุณค่าที่ต้องการแท้จริงของตน พร้อมกับสังเกตรับรู้สิ่งรอบตัวตามความจริง ด้วยใจเปิดกว้างรับฟัง Understanding: การเข้าใจตนเอง เกิดจากการพิจารณาความคิดตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีที่หลากหลายจนเกิดความเข้าใจทั้งด้านบวกและลบของตนเองอย่างลึกซึ้ง Valuing: การเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับความดี ขอมรับข้อดี ย้ำให้ความสำคัญกับตนเอง ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับภายนอกตัว Action: การมีพฤติกรรมใหม่ การปรับปรุงตนหลังจากปรับเปลี่ยนมุมมองอย่างสมดุล เกิดสำนึกต่อส่วนรวม เกิดความตระหนักรู้ในตน (self-awareness) Reflection: สะท้อนคุณค่าในตนเอง ขยายความมีคุณค่าและประโยชน์ตนไปสู่สังคมส่วนรวม (สิริกัญจน์ กระจำงโพธิ์, มารุต พัฒนา, วิชัย วงษ์ใหญ่, และ จิตรา คุษภักดิ์, 2561) ดังปรากฏในข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการบันทึกของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ที่สามารถสรุปประเด็นแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ (1) ด้านการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและผลลัพธ์ ที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้ รู้จักงานจิตอาสาใหม่ ที่ไม่เคยรู้จัก และ ได้รับความรู้ว่าในงานอาสานั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้าง (2) ด้านประโยชน์ของงานจิตอาสาและสรุปเป็นข้อคิดเกี่ยวกับจิตอาสา ที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลา ได้นำความรู้ที่ได้รับวิเคราะห์ออกมาเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับงานจิตอาสาในมิติตัวงาน ตัวบุคคล ปัจจัยแวดล้อมทางผู้ทำงานอาสา (3) ด้านส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ นำไปสู่การต่อ ยอดประยุกต์ใช้ กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาอาจจะเคยมองข้าม หรือ ไม่เคยมีความรู้ในลักษณะนี้มาก่อน ซึ่งเป็นความรู้ที่แตกประเด็นออกไปจากเรื่องจิตอาสา (4) ด้านมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น ที่กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้นำความรู้กลับมามองตน หรือ ความรู้นั้นทำให้เกิดความรู้สึกภายใน ส่งผลต่อความคิด ทศนคติ และ สุขภาพทางจิตใจ (5) ด้านการมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างสมาชิกธนาคารเวลาได้เกิดมุมมองต่อผู้ร่วมสนทนา สอดคล้องกับที่ ภาวดี เหมทานนท์ (2563) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองใน นักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มประชากรนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียน การปรึกษาทางสุขภาพ จำนวน 90 คน เพื่อศึกษาผลการสะท้อนคิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดย

ใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของ Gibbs พบว่าสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึกบวกต่อตนเอง ด้านการตระหนักถึงข้อดีของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านผลการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ นางลักษณ์ ประเสริฐ และ จรินทร์วิริยะ (2553) อธิบายแนวทางการพัฒนาการรู้จักตนเองไว้หลายแนวทาง คือ การทำความเข้าใจตนเอง ด้วยการสำรวจความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน จากการอ่าน การเขียน การฝึกสมาธิ การรับทราบผู้อื่น ในการให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปิดเผย บอกผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเรียนรู้ผ่าน ปฏิริยาตอบสนอง การสนทนา การเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น การวาดภาพสะท้อนความรู้สึกของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ผ่านบทบาทสมมติร่วมกัน ดังเช่น ภัทรธรา อุ่นกมล (2562) ได้ศึกษาวิจัย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับการรับรู้คุณค่าของตนเองอยู่ในระดับสูง และระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) การรับรู้คุณค่าของตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับการนำประสบการณ์จิตอาสามาเป็นประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่สอดคล้องกับที่ พระปลัดอำนาจ สุภโท (โชติช่วง) (2563) ได้ศึกษาวิจัย พฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุในเขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มากที่สุดคือด้านจิตสำนึกสาธารณะ รองลงมาคือด้านมุ่งมั่นพัฒนาสังคม เสียสละต่อสังคม ด้านที่น้อยที่สุดคือด้านการช่วยเหลือผู้อื่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มจิตอาสาของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสา ในขณะที่ เพศ อายุ อาชีพที่ต่างกันจะมีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสา สาเหตุที่รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสังคม เนื่องจากทำแล้วมีความสุข เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะแบ่งปัน ผู้สูงอายุมีความตั้งใจแบ่งปันสิ่งดี ๆ ความรู้ ประสบการณ์ชีวิต ให้ทุกคนมีความสุข ภูมิใจ ที่ได้เห็นความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ได้รู้จักตนเองมากขึ้น จากผลการศึกษาดังกล่าวจึงอธิบายผลการทดลองนี้ได้ว่า แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาที่ตนภูมิใจ ย่อมส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจที่จะบอกเล่าและต้องการถ่ายทอด ในขณะที่ ทิศนา แจมมณี (2545) ได้ระบุข้อดีของการเรียนรู้แบบร่วมมือผู้เรียน ไว้เช่นกัน คือ ผู้เรียนมีความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายมากขึ้น ผู้เรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้น ผู้เรียนมีความสุขจิตที่ดีขึ้น

3. ผลประเมินการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

ภาพรวมความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก ภาพรวมรายด้าน (1) มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ (2) เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว (3) มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง (4) สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุสมผล และ (5) ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น อยู่ในระดับมาก อธิบายได้ดังที่ Diener (2004) ระบุว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกพอใจในสิ่งบุคคลเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงตามความตั้งใจ มีความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว แต่ในขณะเดียวกัน จะสังเกตเห็นได้ว่า ผลความพอใจในชีวิตยังอยู่เพียงในระดับมากไม่ปรากฏอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ ของ Maslow (1970) ว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ เมื่อใดที่ความต้องการได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะพอใจ แต่หากไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะไม่พอใจ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ยากที่มนุษย์จะมีความพอใจสูงสุด เพราะมนุษย์มีความต้องการเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ความพอใจของมนุษย์จึงมีช่วงระยะเวลาเพียงสั้น ๆ เปลี่ยนผันไปตามความต้องการอื่นที่แปรเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตาม ผลความพอใจในชีวิตในระดับมากยังสอดคล้องกับ ชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2563) ที่ระบุว่า การรู้จักตัวเองจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการสังเกตเรียนรู้ที่ตัวเองบ่อย ๆ ไม่ใช่เรื่องความคิด แต่เป็นเรื่องของประสบการณ์ตรง ๆ เป็นเรื่องของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน บุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง เพราะไม่ค่อยได้สังเกตตนเอง ดังนั้นจึงเป็นไปได้ยากที่จะรู้จักตนเอง หากไม่มีการฝึกฝน และ ภาวดี เหมทานนท์ (2563) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มประชากรนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนการปรึกษาทางสุขภาพ จำนวน 90 คน เพื่อศึกษาผลการสะท้อนคิดการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่าสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึกบวกต่อตนเอง ด้านการตระหนักถึงข้อดีของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านผลการเรียนรู้ของตนเอง ในขณะที่ งานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี โดย พัทธราภรณ์ พัฒนะ (2560) พบว่า การรับรู้แรงสนับสนุนจากเพื่อนและความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับกลาง บุคลากรทางสุขภาพจึงควรหาแนวทางให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการด้านแรงสนับสนุนอย่างเหมาะสมเพื่อเพิ่มความพอใจในชีวิต สรุปได้ว่า การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำงานจิตอาสา ผ่านการสังเกตใคร่ครวญ สะท้อนคิด และได้แรงสนับสนุนจากเพื่อนส่งผลต่อตัวแปรความพอใจในชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถาบันการศึกษา ควรนำผลการศึกษาและพัฒนากระบวนการไปเป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในลักษณะอื่นที่สอดคล้องกับวัยและมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ธนาคารเวลาในพื้นที่อื่น ควรนำผลการทดลองใช้และนำแผนการจัดการกระบวนการไปเป็นแนวทางในการจัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้แก่สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. นักวิจัย ควรนำผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยการจัดการเรียนรู้ในลักษณะอื่นว่าส่งผลต่อตัวแปรความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสิทธิภาพการทำงานจิตอาสา โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อจะได้ทราบผลกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อกลุ่มตัวอย่าง
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสิทธิภาพการทำงานจิตอาสา ในกลุ่มตัวอย่างอื่น เพื่อจะได้ทราบผลต่อกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกัน
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ ประสิทธิภาพการทำงานจิตอาสาในรูปแบบอื่น เพื่อจะได้พัฒนากระบวนการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กขพร ดีการกล. (2557). พฤติกรรมการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีมผ่านระบบแลกเปลี่ยนเรียนรู้บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตตามแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเองของบุคลากรทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ. (2562). แนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- โกวิท วรพิพัฒน์. (2555). ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. เข้าถึงได้จาก Thailand Knowledge Portal Media Thailand: http://mediathailand.blogspot.com/2012/05/blog-post_1880.html
- ขวัญสุดา บุญทศ, และ ขนิษฐา นันทบุตร. (2560). ความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย. ขอนแก่น: สาขาวิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เครือข่ายจิตอาสา. (2559). เหตุการณ์ สี่นาคิ ในไทย และจุดกำเนิดเครือข่ายจิตอาสา. เข้าถึงได้จาก Volunteer Spirit Network: <http://www.volunteerspirit.org/?p=30170>
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ(อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัย. วารสาร รุสมิแล, 38(1), 6-28.
- ��ชวาลย์ เรื่องประพันธ์. (2558). สถิติพื้นฐาน (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น: ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ��ชวาลย์ ศิลปกิจ. (2563). ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ Mindful Living (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชุตินา ปัญญาพินิจนุกร, พิริยลักษณ์ ศิริศุภลักษณ์, สุภาพร วรรณสันทัด, และ จันท์เพ็ญ นิลวัชรมณี. (2555). ผลของจิตตปัญญาศึกษาต่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.
- จิตติมา ดวงวันทอง. (2560). การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรมศาสตร์หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

- ณัฐพร วังวิญญู, วิจักขณ์ พานิช, และ ญาณเดช พ่วงจีน. (2552). **สรุปความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative education)**. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาและศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2544). **ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล**. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2563). **การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- ทิตนา แวมมณี. (2545). **ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชัย ศรีเมือง, และ ภรสรัญ แคนทอง. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก PHEERATHANO: <http://pws.npru.ac.th/pheerathano/data/files/บทที่%204%20กระบวนการสร้างจิตอาสา.doc>
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, และ อติสร จันทรสุษ. (2559). **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา**. นครปฐม: โครงการผู้นำแห่งอนาคต คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติสร จันทรสุษ, และ พงษ์ธร ตันติฤทธิ. (2551). **ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม ๒ การทำงานเชิงอาสาสมัคร**. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา.
- ธัญพร วนิชฤทธา. (2557). **การพัฒนารูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบผสมผสาน ด้วยหลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เป็นทีม ของกลุ่มกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น**. กรุงเทพฯ: หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นงลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย. (2553). **ชุดฝึกอบรมแนว**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ภาวดี เหมทานนท์. (2563). ผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อความตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล. *Journal of MCU Nakhondhat*. 7 (7). 275-288.
- นันทวัน พัวพัน. (2562). ผลของการใช้กิจกรรมจิตปัญญาศึกษาต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับนักศึกษา. ขอนแก่น: วสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับบัณฑิตศึกษา) สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.
- นิภา กุ๊พษ์ศักดิ์. (ม.ป.ป.). การเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ผ่านโครงการจิตอาสา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- พรรณทิพา เวชรังษี และคณะ. (2563). การจัดการเรียนรู้สำหรับภาวะพลุดพลัง. *วารสารจิตวิทยาเกษมบัณฑิต*. 10 (2). 111-119
- พรรณธิกา เอี่ยมศิริปรีดา, อัจฉรา ประเสริฐสิน, และ นริศรา พิงษ์โพธิ์สถ. (2560). การสร้างเสริมพลังในผู้สูงอายุผ่านการทำงานอาสาสมัคร. กรุงเทพฯ: หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท. (2560). การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา. *สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต*, 208-220.
- พระปลัดอำนาจ สุภโท (โชติช่วง). (2563). พฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุในเขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร. พระนครศรีอยุธยา: สาขาวิชาการพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ พัฒนะ. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิชญะ กัณธิยะ. (2559). การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น วิชาวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วิทยานิพนธ์*, สาขาวิชาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พีรพัฒน์ พันศิริ . (2563). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตอาสา. เรียกใช้เมื่อ กุมภาพันธ์ 2564 จาก อาจารย์พีรพัฒน์ พันศิริ:
http://pws.npru.ac.th/pheerathano/index.php?act=6a992d5529f459a44fee58c733255e86&Intype=editor_top&stm_id=3068
- พีรพัฒน์ พันศิริ, และ สานติกร พินยงค์. (2559). เข้าถึงได้จาก
<http://pws.npru.ac.th/pheerathano/data/files/บทที่%203%20การพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา.pdf>

- ภัทรธาดา อุ่นกมล. (2562). การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มณฑล สรไกรกิติกุล และคณะ. (2556). มิติทางจิตวิญญาณในการทำงาน (Workplace Spirituality): ความท้าทายในการบริหารทรัพยากรมนุษย์. วารสาร มจร.วิชาการ, 16(32), 129.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2563). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ระบิล พันภัย, และ วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์. (2560). รูปแบบการเรียนรู้และวิธีการแบ่งปันความรู้ของพนักงานในธนาคารพาณิชย์ไทย. กรุงเทพฯ: สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ระวี สัจจะโสภณ. (2556). บทความปริทัศน์: แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพลุดีพลังในผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์, 34(3), 471-490.
- ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ. (2564). ระเบียบวิธีวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- วรายศ ศิริจินตนา. (2562). ปัจจัยความสำเร็จของโครงการธนาคารเวลาในประเทศไทย : กรณีศึกษากรุงเทพมหานครและปริมณฑล. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณรินทร์ วุฒิพรหม, จุฬารัตน์ วัฒนนะ, และ ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย. (2562). **Factors Influencing Voluntary Behaviors: Case Study of Thai Holistic Health Foundation.** INTEGRATED SOCIAL SCIENCE JOURNAL, FACULTY OF SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES, 6(1), 78-99.
- วัชรศักดิ์ มาเกิด. (2560). **จิตตปัญญาศึกษา.** เข้าถึงได้จาก คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์: http://edu.nsrui.ac.th/2011/files/knowledge/17-40-42_07-09-2017_km2559_1.pdf
- วิจารณ์ พานิช. (2550). การจัดการความรู้เพื่อการพัฒนาองค์กรอัจฉริยะ. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.).
- เวหา เกษมสุข. (2562). **แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาดูแลชีวิตและการพัฒนามนุษย์แบบ 2.1 ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาดูแลชีวิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). **จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร**. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันการสอนวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2555). **การจัดการเรียนรู้แบบค้นพบ (Discovery Method)**. เข้าถึงได้จาก สถาบันการสอนวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยขอนแก่น: <https://genedu.kku.ac.th/KM/KM592.pdf>
- สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง (2559). **แนวทางการจัดการความรู้ของสำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง**. เข้าถึงได้จาก <https://km.mof.go.th/th/view/attachment/file/34323932/km-1.pdf>
- สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2561). **บทที่ 3 จิตตปัญญาศึกษา**. เข้าถึงได้จาก ระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการสื่อการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผ่านสื่อสังคมออนไลน์: <http://aritbooks.nrru.ac.th/uploadfiles/books/2-2018-08-30-08-44-19.pdf>
- สิริกัญจน์ กระจ่างโพธิ์, มารุต พัฒนา, วิชัย วงษ์ใหญ่, และ จิตรา คุชฎิเมธา. (2561). **การพัฒนาแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาดา สมบูรณ์, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, และ ชมนาด สุ่มเงิน. (2561). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุ**. ชลบุรี: สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2554). **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2538). **จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สุวัฒนา จิตต์รัตนอรุณ. (2559). **การพัฒนา รูปแบบการบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการประกันคุณภาพการศึกษาสำหรับสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. ชลบุรี: สาขาวิจัย วัฒนผล และสติการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ. (2561). **การจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เพื่อเข้าถึงความเป็นมนุษย์ของนักสื่อสารมวลชน**. การประชุมวิชาการระดับชาติ การเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6 "Active Learning ตอบ โจทย์ Thailand 4.0 อย่างไร". มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

- อดิศร จันทร์สุข, และ ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2559). **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจัดปัญหา**. นครปฐม: โครงการผู้นำแห่งอนาคต คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัจฉรา ปุราคม, สบสันต์ มหานิยม, สุพรทิพย์ พุพะเหนียด, ทศนีย์ จันธิยะ, สุภิญญา ปัญญาสิทธิ์, นิตยา แสงชื่น, และ สุดารัตน์ วัคปลั่ง. (2562). **การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม Curriculum Development on Holistic Health Learning for Older Adults**. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- Clary, E.G., Snyder, M., and Stukas, A.A. (1996). **Volunteers' motivations: Findings from a national survey**. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 25(4), 485-505.
doi:10.1177/0899764096254006
- Collom, E., Lasker, J.N., Kyriacou, C. (2012). **Equal Time, Equal Value: Community Currencies and Time Banking in the US**. Ashgate.
- Collom, E. (2008). **Engagement of the Elderly in Time Banking: The Potential for Social Capital Generation in an Aging Society**. *Journal of Aging & Social Policy*.
- Duerr, M. (2004). **a powerful silence: The role of meditation and other contemplative practices in American life and work**. Northampton, MA: The Center of Contemplative Mind in Society.
- Erkol, Z., and Canturk, N. (2014). **The Problem of Elderly People Who Live Alone: An Elderly Neglect Case**. *Turkish Journal of Geriatrics-Turk Geriatri Dergisi*, 17(1), 99-102.
- Haynes, D. (2021). Retrieved from deborahjhaynes.com:
https://deborahjhaynes.com/images/uploads/pdfs/Contemplative_Practice.pdf
- Huitt, W., and Hummel, J. (2003). **Piaget's Theory of Cognitive Development**. Retrieved from newriver.edu:
https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/stennett_psychology_articles/Piaget%20Theory%20of%20Cognitive%20Development.pdf
- James, H.M., and Schumacher, S. (2014). **Research in Education: Evidence-Based Inquiry**. Pearson Education.

- Joanne, B., and Nicholas, P. (2014). **An Evaluation of the Broadway Skills Exchange Time Bank**. Retrieved from <http://eprints.whiterose.ac.uk/80167/>
- John, C.G. (1979). Retrieved from jstor.org:
https://www.jstor.org/stable/26764785?seq=1#metadata_info_tab_contents
- Knowles, M.S. (1950). **Informal Adult Education: A Guide for Administrators, Leaders, and Teachers**. New York: Association Press.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D.J., Lyubomirsky S. (2019). **A New Measure of Life Satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale**. *J Pers Assess.* (2019) Nov-Dec;101(6):621-630. doi: 10.1080/00223891.2018.1464457. Epub 2018 May 3. PMID: 29723079.
- Markkanen, S., and Burgess, G. (2016). **Introduction to Time Banking and Time Credits**. University of Cambridge. Cambridge Centre for Housing and Planning Research.
- Maslow, A. (1970). *Human needs theory: Maslow's hierarchy of human needs*. In R.F. Craven & C. J. Hirnle (Eds.), *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. (3rd ed.) Philadelphia: Lippincott.
- Matthews, W.J. (2003). **Constructivism in the Classroom: Epistemology, History and Empirical Evidence**. Retrieved from Institute of Education Sciences:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ852364.pdf>
- Mezirow, J. (2000). **Learning to think like an adult: Core concepts of transformation theory**. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nonaka, I., and Takeuchi, H. (1995). **The knowledge-creating company**. New York: Oxford: Oxford University Press.
- Shih, P.C., Bellotti, V., Han, K., and Carroll, J.M. (2015). **Unequal time for unequal value: Implications of differing motivations for participation in timebanking**. Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems.
- World Health Organization. (2002). **Active ageing: a policy framework**. World Health Organization

SPU
ภาคผนวก
SRIPATUM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง “แนวทางจัด
กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคาร
เวลา”

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ของ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง “แนวทางจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การ
ทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา”

ข้อ	คำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ			รวม	IOC	หมายเหตุ
		ผู้เชี่ยวชาญคนที่					
		1	2	3			
1	การจัดสนทนาในประเด็น การทำงานจิตอาสากับเพื่อน สมาชิก	0	1	1	2	0.7	ปรับปรุง
2	การแบ่งปันประสบการณ์การ ทำงานจิตอาสา	1	1	1	3	1.0	ปรับปรุง
3	การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิก ถ่ายทอดความรู้สึกหลังจาก ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
4	การบันทึกความรู้และ ประสบการณ์การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพถ่าย หรือวิดีโอ	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
5	การสนับสนุนให้สมาชิกได้มี โอกาส วิพากษ์วิจารณ์และ สะท้อนผลการแลกเปลี่ยน เรียนรู้	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	คำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
6	การสะท้อนผลจากการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิก ธนาคารเวลามาสรุปเป็นองค์ ความรู้ใหม่	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
7	การนำความรู้จากการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวม ไว้ไปต่อยอดขยายผลเป็น ความรู้ใหม่	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
8	การนำเสนอวิธีการนำความรู้ และประสบการณ์การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ ในงานด้านอื่น	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์

** ภายหลังจากประเมิน ผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแก้ไขรายละเอียดเครื่องมือตามคำแนะนำของ
ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง “ความพอใจในชีวิต
สำหรับสมาชิกธนาคารเวลา”

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ของ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง “ความพอใจในชีวิตสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา”

ข้อ	คำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
1	ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่ เป็นมา	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
2	เมื่อฉันพิจารณาชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจ	-1	1	1	1	0.3	ปรับปรุง
3	โดยรวมแล้ว ฉันพอใจใน ชีวิตของฉัน	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
4	ชีวิตของฉันเป็นไปได้ดี ในตอนนี	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
5	ฉันชอบความเป็นไปในชีวิต ของฉัน ณ ปัจจุบัน	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
6	ฉันมีความพอใจกับสิ่งที่ เป็นอยู่	0	1	1	2	0.7	ปรับปรุง
7	ฉันน่าจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิต ของฉันดำเนิน ต่อไปอย่าง ที่เป็นอยู่ในขณะนี้	1	1	1	3	1.0	ปรับปรุง
8	ฉันไม่มีความต้องการใด ๆ เพิ่มเติมในชีวิตเลย	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	คำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
9	ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันมีหลายสิ่งที่ยาก เปลี่ยนแปลง	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
10	ฉันหวังว่าฉันจะตัดสินใจต่าง ไปจากเดิม	0	1	1	2	0.7	ผ่านเกณฑ์
11	ฉันหวังว่าฉันจะใช้เวลาใน ชีวิตร่วมกับเพื่อน ของฉัน	0	0	1	1	0.3	ปรับปรุง
12	ฉันอิจฉาชีวิตคนอื่น	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
13	ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลาย สิ่งในชีวิต	1		1	2	0.7	ผ่านเกณฑ์
14	ฉันจะไม่รู้สึกพอใจในชีวิต จริง ๆ จนกว่า	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
15	ฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ บางครั้งฉันก็ขอให้ชีวิตที่ ต่างออกไปจากเดิม		1	1	2	0.7	ผ่านเกณฑ์
16	มีหลายเรื่องในชีวิตที่ฉัน อยากแก้ไข	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
17	ฉันมีความปรารถนาที่ อยากจะสลับชีวิต กับคนอื่น	1		1	2	0.7	ผ่านเกณฑ์
18	ผู้คนรอบตัวฉัน ดูเหมือนจะมี ชีวิตที่ดีกว่าฉัน	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
19	ฉันอยากเปลี่ยนแปลง เส้นทางชีวิตของฉัน	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	คำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
20	ฉันกำลังพิจารณาว่าจะย้ายที่ อยู่และเริ่มต้น ชีวิตใหม่	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
21	มีหลายสิ่งทีฉันจะทำต่าง ออกไป ถ้าฉันตัดสินใจได้ ใหม่อีกครั้ง	1	1	1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
22	ขอให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ ผิดพลาดไปในเรื่อง ที่สำคัญกับชีวิต	1	0	1	2	0.7	ผ่านเกณฑ์

** ภายหลังจากประเมิน ผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแก้ไขรายละเอียดเครื่องมือตามคำแนะนำของ
ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ค

แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

1. ประเภทหลักสูตร

หลักสูตรระยะสั้น (กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ)

2. ชื่อหลักสูตร

กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

3. ชื่อผู้รับผิดชอบ

ชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ

4. ชื่อหน่วยงานที่รับผิดชอบ

หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม

5. วัตถุประสงค์

1) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกธนาคารเวลาได้มีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา

2) เพื่อศึกษาผลความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา

6. เนื้อหาและจำนวนเวลาที่กำหนด

ชั้นที่	เนื้อหา	เวลา
1	แลกเปลี่ยนเรียนรู้	
	นำเข้าสู่การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา	25 นาที

ขั้นที่	เนื้อหา	เวลา
	การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา	45 นาที
2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน		
	การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้	15 นาที
	การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพถ่าย หรือวิดีโอ	15 นาที
3 รวบรวมความรู้		
	นำเข้าสู่การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิก ระยะเวลาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่	15 นาที
	การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิก ระยะเวลาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่	45 นาที
4 ฝึกฝังความรู้		
	นำเข้าสู่การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น	15 นาที
	การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น	45 นาที

7. วิธีการดำเนินกิจกรรมและการประเมินผล

เนื้อหา	เทคนิคการจัดกระบวนการ	การประเมินผล	อุปกรณ์
ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้			
1. นำเข้าสู่การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา	เทคนิคการใช้คำพูดแจ้งวัตถุประสงค์กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมได้รับทราบสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งนี้ และ เชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ให้ข้อมูลแนะนำตัว ทักทายกันสั้นๆ ตามความสะดวกใจ เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิด	ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วม มีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจ และพอใจตนเอง	1. มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณอินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง

เนื้อหา	เทคนิคการจัดกระบวนการ	การประเมินผล	อุปกรณ์
	ความรู้สึกลอดค้ำที่จะ แสดงความคิดเห็น		5. power point 6. แบบประเมิน พฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ ดี ภูมิใจและพอใจ ตนเอง
2. การแบ่งปัน ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา	เทคนิคการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกระตุ้นและ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ เล่าประสบการณ์ที่ตนเองทำงานจิตอาสา		
ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน			
3. การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกลหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้	เทคนิคการตั้งคำถามและจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้คิดทบทวนและใคร่ครวญตนเอง เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกลที่เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง	1. มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณอินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง 5. power point 6. แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้มแจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

เนื้อหา	เทคนิคการจัดกระบวนการ	การประเมินผล	อุปกรณ์
4. การบันทึกความรู้และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้ทบทวนและใคร่ครวญตนเองในรูปแบบเสียง ภาพถ่าย หรือวิดีโอ	เทคนิคการสนับสนุนให้เกิดการบันทึกและรวบรวมความรู้ โดยการบันทึกเสียง/วิดีโอ/จดบันทึกลงกระดาษ	ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจ และพอใจตนเอง และ ประเมินจากเอกสาร	1. มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณ อินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง 5. power point 6. กระดาษ ปากกา 7. แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง
ขั้นที่ 3 ควบรวมความรู้			
5. นำเข้าสู่การสะท้อนผลจากการบันทึกความรู้ควบรวมเป็นความรู้ใหม่	เทคนิคเล่าเรื่อง ชูใจเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้เกิดการคิดตาม	ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจ และพอใจตนเอง	1. มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณ อินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง

เนื้อหา	เทคนิคการจัดกระบวนการ	การประเมินผล	อุปกรณ์
			5. power point 6. แบบประเมิน พฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พุดถึงตนเองในแง่ ดี ภูมิใจและพอใจ ตนเอง
6. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กระตุ้นและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม ผู้เข้าร่วม กระบวนการ สะท้อนผลจากการ บันทึกความรู้คว รัมเป็นความรู้ใหม่	เทคนิคการตั้งคำถามให้ ผู้เข้าร่วมกระบวนการ สะท้อนผลจากการ บันทึกความรู้ และ ใช้ กระบวนการกลุ่มในการ ทำงานร่วมกันเพื่อค้นหา คำตอบ		1. มือถือ หรือ แท็บเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณ อินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง 5. power point 6. กระดาษ ปากกา 7. แบบประเมิน พฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พุดถึงตนเองในแง่ ดี ภูมิใจและพอใจ ตนเอง
ชั้นที่ 4 ฝึกฟังความรู้			

เนื้อหา	เทคนิคการจัดกระบวนการ	การประเมินผล	อุปกรณ์
<p>7. นำเข้าสู่การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้</p>	<p>เทคนิคการฉายภาพหรือยกตัวอย่างการนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้กับงานอื่น</p>	<p>ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจ และพอใจตนเอง</p>	<p>1. มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณ อินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง 5. power point 6. แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง</p>
<p>8. การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในงานด้านอื่น</p>	<p>เทคนิคการนำเสนอ</p>	<p>ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจ และพอใจตนเอง และ ประเมินจากเอกสาร</p>	<p>1. มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค 2. แอปพลิเคชัน Zoom 3. สัญญาณ อินเทอร์เน็ต 4. ไมค์ขยายเสียง 5. power point 6. กระดาษ ปากกา</p>

เนื้อหา	เทคนิคการจัดกระบวนการ	การประเมินผล	อุปกรณ์
			7. แบบประเมินพฤติกรรม ชี้แจงแจ่มใส กระตือรือร้น อายากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

8. สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

1. มือถือ หรือ แท็บเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุ๊ก
2. แอปพลิเคชัน Zoom
3. สัญญาณอินเทอร์เน็ต
4. ไมค์ขยายเสียง
5. power point

6. แบบประเมินพฤติกรรม ชี้แจงแจ่มใส กระตือรือร้น อายากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

7. กระดาษ ปากกา

9. ระยะเวลาและกำหนดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เวลา	กิจกรรม
09.00-09.30 น. (30 นาที)	ลงทะเบียน
09.30-09.55 น. (25 นาที)	การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา
09.55-10.40 น. (45 นาที)	การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา กับเพื่อนสมาชิก
10.40-10.55 น. (15 นาที)	เบรก
10.55-11.10 น. (15 นาที)	ตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.10-11.25 น. (15 นาที)	บันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

11.25-12.10 น. (45 นาที)	พักมือกลางวัน
12.10-12.35 น. (25 นาที)	นำเข้าสู่การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่
12.35-13.20 น. (45 นาที)	สะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สรุปเป็นองค์ ความรู้ใหม่
13.20-13.35 น. (15 นาที)	เบรก
13.35-13.50 น. (15 นาที)	นำเข้าสู่การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น
13.50-14.35 น. (45 นาที)	นำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น
14.35-15.20 น. (45 นาที)	ปิดกิจกรรม/ประเมินผล

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้เกิดความเข้าใจกระบวนการทำ
กิจกรรม
 - 2) เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกระบวนการ
 - 3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้ทบทวนและใคร่ครวญกับประสบการณ์การทำงาน
จิตอาสาของตนเอง
 - 4) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิต
อาสาระหว่างกัน
- ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 1 (25 นาที)

การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา

- 1) แจกวัตถุประสงค์กิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้รับทราบสิ่งที่จะเกิดขึ้นใน
กิจกรรมครั้งนี้

2) เชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ให้ข้อมูลแนะนำตัว ทักทายกันสั้นๆ ตามความสะดวกใจ เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็น

ขั้นตอน

1.1) กระบวนการแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และ วิถีประเมิณผล

“สวัสดีและยินดีต้อนรับผู้เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทุกท่าน ผมชื่อ (ชื่อกระบวนการ) เป็นผู้นำกิจกรรมในวันนี้ครับ กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกธนาคารเวลาได้มีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา และ เพื่อศึกษาผลความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลาด้วย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นตลอดระยะเวลาการทำแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เราจะมีภารกิจเก็บข้อมูลว่าการมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้วันนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อยากชวนให้ช่วยกันดูแลเวลา ดูแลกันตลอดกระบวนการวันนี้”

1.2) กระบวนการชักชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ทุกคนแนะนำตัว 1 นาที

“รู้จักพวกเราแล้ว อยากชวนทุกท่านเปิดกล้อง เพื่อมาเช็किनทำความรู้จักกันสั้น ๆ มีเวลาคนละไม่เกิน 1 นาที บอกชื่อ และ บอกความพร้อมของตนเองในวันนี้ว่าเต็ม 5 ให้กี่คะแนน ท่านใดพร้อมแล้วเชิญ”

1.3) กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลุ่มละ 5 คน ทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น

“หลังจากได้ทำความรู้จักกัน แบบสั้นไปแล้ว session ต่อไป จะได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น จะแบ่งกลุ่ม โดยการสุ่ม เมื่อเข้าไปอยู่ในห้องย่อยแล้ว ให้พูดคุยทำความรู้จักกันเพิ่มเติม ว่า เป็นใครมาจากไหน? ทำไมถึงมาเข้ากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นี้? ทำไมเมื่อสักครู่ถึงให้คะแนนความพร้อมเท่านั้น เท่านั้น? มีเวลาคนละ 5 นาที เมื่อครบเวลาแล้ว เราจะกลับมารวมกัน”

1.4) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาที่ระบุ

1.5) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง

5) power point

6) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเอง
ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี
ภูมิใจและพอใจตนเอง

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 2 (45 นาที)

การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา กับเพื่อนสมาชิก กระตุ้น
และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ เล่าประสบการณ์ดังกล่าวของตน

ขั้นตอน

2.1) กระบวนการให้โจทย์การสนทนา ชักชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แบ่งปัน
ประสบการณ์ว่า แต่ละท่านเคยมีประสบการณ์การทำงานอาสาอย่างไรบ้าง

“เมื่อสักครู่เป็นการซุ่มเข้ากลุ่ม session ต่อไปจะแบ่งกลุ่มแบบสุ่มเหมือนเดิม คราวนี้
กลุ่มละ 3 คน ให้แต่ละคนผลัดกันเล่าประสบการณ์การทำงานจิตอาสาของตัวเองทีละคน โดยให้
เล่าถึงงานจิตอาสาที่เคยทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด บอกเล่ารายละเอียดด้วยว่าทำไมจึงเลือก
เล่าถึงงานนี้? มีเวลาคนละ 15 นาที”

2.2) กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลุ่มละ 3 คน เพื่อแบ่งปัน
ประสบการณ์

2.3) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาที่ระบุ

2.4) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง

5) power point

6) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วมร่วม พูดถึงตนเอง
ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วมร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี
ภูมิใจและพอใจตนเอง

ขั้นที่ 2 สกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้ทบทวนและใคร่ครวญถึงประสบการณ์การ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถแสดงออกถึงการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนถ่ายทอด
ออกมาให้เป็นสิ่งที่จับต้องได้

ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 3 (15 นาที)

ตั้งคำถามและจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้ใช้เวลาคิดทบทวนและใคร่ครวญ
ตนเอง เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามชุดกิจกรรมที่ 2

ขั้นตอน

3.1) กระบวนการตั้งคำถาม ชักชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้ทบทวนความรู้สึก หรือ
สิ่งที่ได้รับการพูดคุยแลกเปลี่ยน

“ตามที่ได้แจ้งไว้ว่า ให้ทุกท่าน เตรียมกระดาษและปากกามาเพื่อทำกิจกรรม สิ่ง
ที่อยากจะให้เขียนลงไป คือ หลังจากที่ได้เล่าเรื่องการทำงานจิตอาสาและได้ฟังจากเพื่อนแล้ว ให้
ทบทวน ใคร่ครวญว่าเกิดความคิดอะไรขึ้นมาบ้างหลังจากที่ได้แลกเปลี่ยนกันเมื่อสักครู่? มีเวลา
เขียน 15 นาที”

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แท็บเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง
- 5) power point
- 6) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 4 (15 นาที)

การบันทึกความรู้และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้ทบทวนและใคร่ครวญตนเองตามชุดกิจกรรมที่ 3

ขั้นตอน

- 4.1) กระบวนการชักชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้บันทึกความรู้สึก หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการได้ทบทวนและใคร่ครวญตนเองตามชุดกิจกรรมที่แล้ว จดบันทึกลงในกระดาษ
- 4.2) กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้ใช้เวลาจดบันทึก ตามเวลาที่ระบุ
- 4.3) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แท็บเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง
- 5) power point

6) กระจาย ปากกา สำหรับบันทึก

7) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วมร่วม พูดถึงตนเอง
ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วมร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี
ภูมิใจและพอใจตนเอง และ ประเมินจากเอกสาร

ขั้นที่ 3 ควบรวมความรู้ (Combination)

วัตถุประสงค์

1) เพื่อสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้เกิดความเข้าใจรูปแบบการสะท้อน
ความรู้ที่ตนได้บันทึกในชุดกิจกรรมที่ 4

2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้สะท้อนความรู้ที่ตนได้บันทึกเพื่อควบรวมสรุปเป็น
ความรู้ใหม่

3) เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกระบวนการ
ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 5 (15 นาที)

การสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยน
เรียนรู้

ขั้นตอน

5.1) กระบวนการให้โจทย์การสนทนา คือ (1) ชักชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แบ่งปัน
เล่าสิ่งที่ตนบันทึกลงกระดาษให้เพื่อนร่วมกลุ่มได้รับฟัง และ (2) เมื่อเล่าครบทุกคนแล้ว ให้ช่วย
การสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน เป็นความรู้ใหม่ให้ได้จำนวนมากที่สุด

“อีกสักครั้งจะแบ่งกลุ่ม 3 คนอีกครั้ง เป็นการสุ่มเหมือนเดิม เพื่อให้ทุกท่านได้รู้จักพูดคุย
กับเพื่อนใหม่ ๆ กันครบทุกคน รอบนี้ ให้พูดคุยผลัดกันเล่าทีละคน คนละ 10 นาที (รวมถามตอบ)
ว่า ท่านได้เขียนบันทึกอะไรลงในกระดาษบ้าง ท่านสามารถให้รายละเอียดเพิ่มเติมมากกว่าที่เขียน

ได้ เมื่อผลัดกันเล่าสิ่งที่เขียนครบทุกคนแล้ว เวลาที่เหลือ ให้ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน เป็นความรู้ใหม่ให้ได้จำนวนมากที่สุด มีเวลารอบนี้ 45 นาที”

5.2) กระจายคนแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลุ่มละ 3 คน เพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปัน

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง
- 5) power point
- 6) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเอง

ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 6 (45 นาที)

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กระตุ้นและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ สะท้อนผลจากการบันทึกความรู้ เพื่อรวบรวมเป็นความรู้ใหม่

ขั้นตอน

- 6.1) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาและช่วยกันรวบรวมความรู้ตามโจทย์ที่ระบุ
- 6.2) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom

- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง
- 5) power point
- 6) กระดาษ ปากกา สำหรับบันทึก
- 7) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วมมีส่วนร่วม พูดถึงตนเอง
ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากร่วมมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี
ภูมิใจและพอใจตนเอง

ขั้นที่ 4 ฝึกฝังความรู้ (Internalization)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้เกิดความเข้าใจขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้ทบทวนความรู้ที่ตนได้รับจากการพูดคุยแลกเปลี่ยน
- 3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้นำเสนอวิธีนำความรู้และประสบการณ์จากการ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปต่อยอดขยายผลประยุกต์ใช้
- 4) เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมฯ
ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 7 (15 นาที)

การนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล ด้วยเทคนิคการ
อธิบายฉายภาพหรือยกตัวอย่างการนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้กับงานอื่น

ขั้นตอน

7.1) กระบวนการให้โจทย์การสนทนา ชักชวนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แบ่งปันแนวคิด
การนำความรู้ที่ได้รับไปต่อยอด ขยายผลความรู้ใหม่ โดย ตั้งคำถามว่า “หลังจากที่ได้รับฟัง
ประสบการณ์ ความคิด จากเพื่อน ๆ และได้ทบทวนความคิดของตนแล้ว แต่ละท่านมีแนวคิดการ
นำความรู้ที่ได้รับจากวันนี้ ไปต่อยอดประยุกต์ใช้ในงานด้านอื่น หรือ ประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างไร”

“แบ่งกลุ่ม 4 คน รอบสุดท้าย คราวนี้อยากให้แลกเปลี่ยนกันว่า หลังจากได้รับฟังประสบการณ์ความคิดจากเพื่อน ๆ และได้ทบทวนช่วยกันคิดแล้ว แต่ละท่านมีแนวทางการนำความรู้ที่ได้รับจากวันนี้ ไปต่อยอดประยุกต์ใช้ในงานด้านอื่น หรือ ประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างไร? ผลัดกันเล่าทีละคนเหมือนเดิมครับ รอบนี้คนละ 15 นาทีครับ”

7.2) กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลุ่มละ 3 คน เพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปัน

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แทปเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง
- 5) power point

6) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเอง
ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พูดถึงตนเองในแง่ดี
ภูมิใจและพอใจตนเอง

เนื้อหาชุดกิจกรรมที่ 8 (45 นาที)

การนำเสนอ วิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้
งานด้านอื่น

ขั้นตอน

- 8.1) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ แต่ละกลุ่มสนทนาตามเวลาที่ระบุ
- 8.2) ผู้เข้าร่วมกระบวนการ กลับมารวมเป็นกลุ่มเดี่ยวเมื่อครบกำหนดเวลา
- 8.3) สรุปปิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ได้สะท้อน
ความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็น ตามความเหมาะสมของเวลา

“มาถึง session สุดท้าย อยากชวนทุกท่านนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ฯ ไปประยุกต์ใช้ในงานด้านอื่น”

8.4) ขอให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ ส่งภาพถ่ายบันทึกการเรียนรู้ในกระดาษให้กระบวนการ

“รบกวนทุกท่านช่วยถ่ายภาพกระดาษที่เขียนความคิดเห็น ส่งมาให้ทางไลน์ที่เราติดต่อกัน ขอบคุณ”

8.5) ขอบคุณ และ ปิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

“ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีปทุม สสส. Senior kingdom ธนาคารเวลาทุกแห่ง และขอบคุณทุกท่านที่มาเข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ฯ ในวันนี้ หลังจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ฯ ทางเราอาจจะติดต่อเป็นการส่วนตัวกับบางท่าน เพื่อขอเก็บข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาช่วยทำแบบสำรวจความพอใจในชีวิต ขอบคุณและสวัสดิ์”

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) มือถือ หรือ แท็บเล็ต, คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุค
- 2) แอปพลิเคชัน Zoom
- 3) สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- 4) ไมค์ขยายเสียง
- 5) power point
- 6) กระดาษ ปากกา สำหรับบันทึก
- 7) แบบประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พุดถึงตนเอง

ในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง

การวัดและประเมินผล

ประเมินพฤติกรรม ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม พุดถึงตนเองในแง่ดี ภูมิใจและพอใจตนเอง และ ประเมินจากเอกสาร

สถานที่จัด

ออนไลน์ (แอปพลิเคชัน ZOOM)

มีเกณฑ์ให้คะแนนจากการสังเกตพฤติกรรม คือ

เกณฑ์การให้คะแนน 5 คะแนน เมื่อผู้เข้าร่วมกระบวนการแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำ สม่ำเสมอ

เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อผู้เข้าร่วมกระบวนการแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะ สม่ำเสมอ

เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อผู้เข้าร่วมกระบวนการแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นบางครั้ง สม่ำเสมอ

เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อผู้เข้าร่วมกระบวนการแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้าง น้อย

เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อผู้เข้าร่วมกระบวนการแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



ภาคผนวก ง

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

SPU
SRIPATUM
UNIVERSITY

BANGKHEN
2410/2
PHAHOLYOTHIN RD.,
JATUJAK, BANGKOK
10900
TEL. 0 2579 1111
FAX. 0 2561 1721
www.spu.ac.th

CHONBURI CAMPUS
79 BANGNA-TRAD RD.,
KLONGTAMRU, MUANG,
CHONBURI 20000
TEL. 0 3874 3690-9
FAX. 0 3874 3700
www.eest.spu.ac.th

KHON KAEN
182/12 MOO 4,
SRICHAN RD.,
NAIMUANG DISTRICT,
AMPHUR MUANG,
KHON KAEN 40000
TEL. 0 4322 4111
FAX. 0 4322 4119
www.khonkaen.spu.ac.th

ที่ มศป.0108/344/008

14 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือประกอบการทำวิทยานิพนธ์
เรียน ดร.สุพรรณิ สมานญาติ
วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ด้วย นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ รหัสนักศึกษา 63500610 นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบัณฑิตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความพอใจในชีวิตโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกิจกรรมจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา (A Study of Life Satisfaction by Using Process of Knowledge Sharing From Volunteer Activities for Time Banks Member) ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริธร ลินจินตวงศ์

ในกรณีนี้ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบัณฑิตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จําหน่ายตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้วิจัยมีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงขออนุญาตมอบหมายให้ นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ หมายเลขโทรศัพท์ 08 3137 9705 ติดต่อนัดหมายและให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช เลิศไพฑูรย์พันธ์)

รองอธิการบดี และคณบดี

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

โทรศัพท์ 02-5791111 ต่อ 3070

มหาวิทยาลัยศรีปทุม
SRIPATUM UNIVERSITY

ที่ มศป.0108/344/009

14 พฤษภาคม 2564

BANGKHEN
2410/2
PHAHOLYOTHIN RD.,
JATUJAK, BANGKOK
10900
TEL. 0 2579 1111
FAX. 0 2561 1721
www.spu.ac.th

CHONBURI CAMPUS
79 BANGNA-TRAD RD.,
KLONGTAMRU, MUANG,
CHONBURI 20000
TEL. 0 3874 3690-9
FAX. 0 3874 3700
www.eest.spu.ac.th

KHON KAEN
182/12 MOO 4,
SRICHAN RD.,
NAIMUANG DISTRICT,
AMPHUR MUANG,
KHON KAEN 40000
TEL. 0 4322 4111
FAX. 0 4322 4119
www.khonkaen.spu.ac.th

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือประกอบการทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนตร หงษ์ไกรเลิศ

ด้วย นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ รหัสนักศึกษา 63500610 นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความพอใจในชีวิตโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก กิจกรรมจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา (A Study of Life Satisfaction by Using Process of Knowledge Sharing From Volunteer Activities for Time Banks Member) ภายใต้การควบคุมดูแลของ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริธร สิ้นจินดาวงศ์

ในกรณีนี้ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้วิจัยมีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงขออนุญาตมอบหมายให้ นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ หมายเลขโทรศัพท์ 08 3137 9705 ติดต่อนัดหมายและให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

SRIPATUM
UNIVERSITY

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช เลิศไพฑูรย์พันธ์)

รองอธิการบดี และคณบดี

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

โทรศัพท์ 02-5791111 ต่อ 3070

ที่ มศป.0108/344/007

14 พฤษภาคม 2564

BANGKHEN
2410/2
PHAHOLYOTHIN RD.,
JATUJAK, BANGKOK
10900
TEL. 0 2579 1111
FAX. 0 2561 1721
www.spu.ac.th

CHONBURI CAMPUS
79 BANGNA-TRAD RD.,
KLONGTAMRU, MUANG,
CHONBURI 20000
TEL. 0 3874 3690-9
FAX. 0 3874 3700
www.eest.spu.ac.th

KHON KAEN
182/12 MOO 4,
SRICHAN RD.,
NAIMUANG DISTRICT,
AMPHUR MUANG,
KHON KAEN 40000
TEL. 0 4322 4111
FAX. 0 4322 4119
www.khonkaen.spu.ac.th

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือประกอบการทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากรณ์ ไทยมา
คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ด้วย นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ รหัสนักศึกษา 63500610 นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความพอใจในชีวิตโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก กิจกรรมจิตอาสาสำหรับสมาชิกธนาคารเวลา (A Study of Life Satisfaction by Using Process of Knowledge Sharing From Volunteer Activities for Time Banks Member) ภายใต้การควบคุมดูแลของ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริธร สินจินดาวงศ์

ในการนี้ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้วิจัยมีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงขออนุญาตมอบหมายให้ นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ หมายเลขโทรศัพท์ 08 3137 9705 ติดต่อนัดหมายและให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

SRIPATUM
UNIVERSITY

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช เลิศไพฑูรย์พันธ์)

รองอธิการบดี และคณบดี

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม

โทรศัพท์ 02-5791111 ต่อ 3070

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นายชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ
สถานที่เกิด	นครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	557/193 สนามบินน้ำ บางกระสอ เมืองนนทบุรี นนทบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสังคมฟาร์มสุขไอศกรีม
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	557/193 สนามบินน้ำ บางกระสอ เมืองนนทบุรี นนทบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2538 ศศ.บ จาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง

