

การศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา

A study of life satisfaction from process of knowledge sharing of volunteer activities
for elderly timebank members

ชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ¹ สิรินธร สินจินดาวงศ์²

Chairit Imjaroen¹ Sirinthorn Sinjindawong²

¹ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร ศษ.ม. สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม

Student (M.Ed.) Innovations in Learning and Teaching, School of Interdisciplinary Technology and Innovation, Sripatum University, Email: stonzoup@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตร ศษ.ม. สาขาวิชานวัตกรรมการเรียนรู้และการสอน

คณะสหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม

Assistant Professor, Dr. (M.Ed.) Innovations in Learning and Teaching, School of Interdisciplinary Technology and Innovation, Sripatum University, Email: sirinthorn.si@spu.ac.th

Received: August 9, 2021; Revised: February 18, 2022; Accepted: April 2, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา 2) ทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา 3) เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา กลุ่มประชากรเป็นสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลาพื้นที่กรุงเทพฯ และนนทบุรี จำนวน 6 พื้นที่ รวม 300 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 169 คน สุ่มแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามพัฒนาแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2) แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 3) แบบสอบถามความพอใจในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเสริมด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ วิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการพัฒนา ภาพรวมเห็นด้วยมาก ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มี 4 ขั้นตอน ๆ ละ 2 ชุดกิจกรรม 2) ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาพรวมภูมิใจ/พอใจตนเอง พูดถึงตนเองในแง่ดี และ มีส่วนร่วม มากที่สุด 3) ผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาพรวมความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยหัวข้อที่พอใจสูงสุด และต่ำสุดคือ ฉันน่าจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของฉันดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ และมีหลายเรื่องในชีวิตที่ฉันอยากแก้ไข ตามลำดับ

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ ความพอใจในชีวิต กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

Abstract

The objectives of the research were: 1) to study and develop the process of knowledge sharing of volunteer activities for elderly TimeBank members, 2) to experiment with the process of knowledge sharing of volunteer activities for elderly TimeBank members, and 3) to evaluate the results of life satisfaction from the process of knowledge sharing of volunteer activities for elderly TimeBank members. The study population consisted of 300 TimeBank members in six different areas of Bangkok and Nonthaburi. The sample group of the research and development contained 169 volunteers through proportional stratified sampling 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) elderly 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 elderly TimeBank members, who participated in the process, were the most proud/self-satisfied, optimistic, and participative. 3) Furthermore, the study of life satisfaction showed that elderly TimeBank members had a high level of life satisfaction. The highest and the lowest of life satisfaction were: "I'm probably satisfied whether my life goes on at the present, and there are many things in my life that I would like to correct, respectively".

Keywords: life satisfaction, elderly, learning exchange process

บทนำ

ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2565 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2563) และจะเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ในปี พ.ศ. 2576 ทำให้เกิดความท้าทายมากมายต่อผู้สูงอายุในประเทศไทย เช่น ด้านสุขภาพกายถดถอย ปัญหาสิ่งแวดล้อมการใช้ชีวิต ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจสถานะ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยจึงต้องหลากหลาย โดยเฉพาะด้านการให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนประเทศ (สุรพงษ์ มาลี, 2561)

แม้จะมีแนวทางแก้ปัญหาความท้าทายต่อผู้สูงอายุในประเทศไทยด้านต่าง ๆ มากมายแต่หากจะไล่เลียดด้าน พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้มีความมั่นคง ถือว่ายังเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกจุด (พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท, 2560) มีการศึกษาอธิบายแนวทางการแก้ปัญหาดังกล่าวไว้หลายแนวทาง ทั้งนี้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ยังเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการแก้ปัญหา เพราะการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ทำให้เกิดความรู้และมิตรภาพ (วิจารณ์ พาณิช, 2550) ในขณะที่การจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาจะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น (ณัฐพร วงษ์วิบูลย์, วิจักขณ์ พาณิช, และ ญาณเดช พ่วงจีน, 2552) และจากการศึกษาของ พรรณธิภา เอี่ยมศิริปริดา, อัจศรา ประเสริฐสิน, และ นริศรา พิงโพธิ์สภ (2560) ระบุว่า การทำงานจิตอาสาส่งผลต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้มีความพอใจในชีวิต แต่ทั้งนี้การให้โดยไม่ผ่านการใคร่ครวญ อาจเป็นเหตุให้กลายเป็นการทำร้ายจิตใจผู้รับ กิจกรรมอาสาสมัคร ที่ผ่านการใคร่ครวญจึงเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความผูกพันทางจิตวิญญาณได้ (ธนา นิลชัยโกวิท, อติศร

จันทร์สุข, และ พงษธร ตันติฤทธิ, 2551) แม้การเรียนรู้จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ แต่ในการศึกษาวิจัย การจัดการเรียนรู้สำหรับภาวะพลัดพราก ของ พรหมทิพา เวชรังษี และคณะ (2563) กลับระบุว่า ยังขาดการพัฒนาหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีรูปแบบที่แตกต่างมากมาย ทั้งนี้ ระยะเวลา นับเป็นหนึ่งในแนวทางการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสมัครเป็นสมาชิกเพื่อดูแลช่วยเหลือกันเป็นเครือข่ายแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ ในรูปแบบบริการพื้นฐานและสามารถสะสมการช่วยเหลือในรูปของเครดิตเวลา และสามารถถอนออกมาเพื่อขอรับการช่วยเหลือจากเครือข่ายได้ โดยมีกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้เริ่มศึกษาแนวคิด และ รูปแบบ ต่อมาจึงเกิดมาตรการพัฒนาคลังส่งเสริมให้ทุกกลุ่มวัยเข้ามามีส่วนร่วมในธนาคารเวลา (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2562)

ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงทำการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพให้สูงยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาและพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา
- 2) เพื่อทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา
- 3) เพื่อประเมินผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา

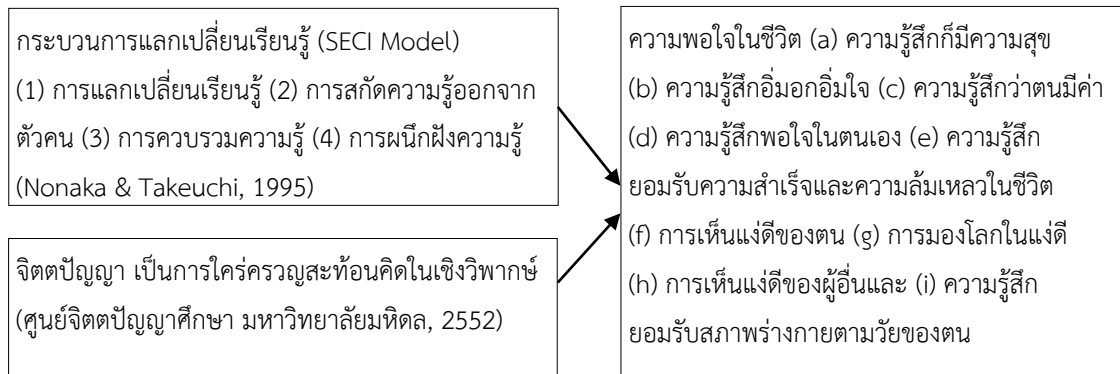
ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร สมาชิกธนาคารเวลาในพื้นที่กรุงเทพฯและนนทบุรีรวม 6 พื้นที่ มีจำนวนประชากร 300 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 169 คน (Krejcie & Morgan, 1970) สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) (McMillan & Schumacher, 2014)

ตัวแปรต้น 2 ตัว คือ 1) กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (SECI Model) ประกอบด้วย (a) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (b) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน (c) การรวบรวมความรู้ (d) การฉีกฝักความรู้ (Nonaka & Takeuchi, 1995) 2) แนวคิดจิตตปัญญา (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) ตัวแปรตาม คือ ความพอใจในชีวิต ประกอบด้วย (a) ความรู้สึกมีความสุข (b) ความรู้สึกอึดอ้อมใจ (c) ความรู้สึกว่ามีค่า (d) ความรู้สึกพอใจในตนเอง (e) ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต (f) การเห็นแง่ดีของตน (g) การมองโลกในแง่ดี (h) การเห็นแง่ดีของผู้อื่นและ (i) ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน

ขอบเขตด้านระยะเวลาการดำเนินการ ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2564 แล้วเสร็จในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2564 รวมระยะเวลาประมาณ 6 เดือน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในระยะที่ 1 คือ ผู้สูงอายุในธนาคารเวลา จำนวน 300 คน จากพื้นที่จำนวน 6 พื้นที่ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie & Morgan (1970) ได้จำนวน 169 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) โดยเปรียบเทียบสัดส่วนในแต่ละพื้นที่ตามขนาดประชากร ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในธนาคารเวลา จำแนกตามพื้นที่

ธนาคารเวลา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วัยสุข เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร	19	11
โรงพยาบาลราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร	22	15
11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร	82	43
ตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร	57	30
เทศบาลตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี	60	35
โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร	60	35
	300	169

กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 2 คือ สมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา จำนวน 30 คน (McMillan & Schumacher, 2014) โดยเลือกแบบอาสาสมัคร เพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 61-65 ปี มาจากธนาคารเวลา 11 ชุมชน เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร และกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 คือ สมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา จำนวน 30 คน (McMillan & Schumacher, 2014) ที่ผ่านกระบวนการศึกษาระยะที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 คือ แบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 8 ข้อ วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผ่านความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.7-1.0 ผ่านเกณฑ์มากกว่า 0.5 (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ, 2564) ระยะที่ 2 คือ แผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีค่าอยู่ระหว่าง 48-60 ระยะที่ 3 คือ แบบสอบถามความพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงจากริเวอร์ไซด์ (The Riverside Life Satisfaction Scale) จำนวน 22 ข้อ วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเที่ยงตรงอยู่ระหว่าง 0.7 ถึง 1.0

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุ
ในระยะเวลาและกระบวนการพัฒนา

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กระบวนการพัฒนาแผนการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ขั้นตอนการจัดกระบวนการ และ ชุดกิจกรรม	\bar{X}	SD	แปลผล
ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization)	4.57	0.03	เห็นด้วยมากที่สุด
1. การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา	4.62	0.66	
2. การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา	4.53	0.70	
ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization)	4.42	0.03	เห็นด้วยมาก
3. การตั้งคำถามเพื่อถ่ายทอดความรู้ที่หลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้	4.51	0.74	
4. การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ	4.32	0.79	
ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination)	4.42	0.07	เห็นด้วยมาก
5. การสนับสนุนให้มีโอกาส ปรึกษาวิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	4.39	0.81	
6. การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่	4.44	0.70	
ขั้นตอนการผนึกฝังความรู้ (Internalization)	4.46	0.69	เห็นด้วยมาก
7. ท่านสามารถนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล	4.46	0.69	
8. ท่านสามารถนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น	4.47	0.70	
ภาพรวม	4.47	0.05	ภาพรวม

จากตารางที่ 2 แปลผลตามเกณฑ์ค่าคะแนน 1-1.79 น้อยที่สุด 1.80-2.59 น้อย 2.60-3.39 ปานกลาง 3.40-4.19 มาก 4.20-5.00 มากที่สุด (ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์, 2558) ผลการวิเคราะห์พบว่า กระบวนการพัฒนาภาพรวม เห็นด้วยมาก (\bar{X} = 4.47 SD = 0.05) พิจารณารายขั้นตอน เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่า ขั้นตอนการผนึกฝังความรู้ (Internalization) การสกัดความรู้จากตัวคน (Externalization) และ การรวบรวมความรู้ (Combination) (\bar{X} = 4.46 SD = 0.69; \bar{X} = 4.42 SD = 0.03; \bar{X} = 4.42 SD = 0.07) ทุกขั้นตอนอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก

ยกเว้นขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$ SD = 0.03) **ลักษณะกระบวนการ** พบว่า มี 4 ขั้นตอน ๆ ละ 2 ชุดกิจกรรม ดังนี้ (1) ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา และการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา (2) ขั้นตอนการสกัดความรู้จากตัวคน (Externalization) ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ (3) ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ (Combination) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ และ (4) ขั้นตอนการฝังฝังความรู้ (Internalization) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล และการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น

2. ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา

ตารางที่ 3 แสดงความถี่และร้อยละของผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา

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

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์พบว่า ภาพรวมสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 13.47 พุดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 12.50 มีส่วนร่วม ร้อยละ 11.60 ตามลำดับ พิจารณาเป็นรายชุดกิจกรรม พบว่า ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา ภูมิใจ/พอใจในตนเอง ร้อยละ 66.67 พุดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 63.33 แจ่มใส และ ยิ้มแย้ม ร้อยละ 60 ตามลำดับ ชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา พุดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 80.00 กระตือรือร้น ร้อยละ 73.33 ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 73.33 ตามลำดับ ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 83.33 พุดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 83.33 มีส่วนร่วม ร้อยละ 80.00 ตามลำดับ ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 76.67 พุดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 70.00 แจ่มใส ร้อยละ 66.67

ข้อมูลเชิงคุณภาพ สมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา บันทึกในชุดกิจกรรมนี้ สรุปได้ 5 ด้าน คือ (1) ด้านการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและผลลัพธ์ ที่ได้รู้จักงานอาสาสมัครใหม่ ที่ไม่เคยรู้จัก และ ได้รับความรู้ในงานอาสาสมัครนั้น มีส่วนประกอบอะไรบ้าง ดังปรากฏในข้อความ (a) “มีกิจกรรมอาสา ร่วมกับพระอาจารย์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเล่นเกม” (b) “อาสาทำงานจิตอาสาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ใช้การฟังให้มากและช่วยเยียวยาได้ดี” (c) “ได้ความรู้ในเรื่องพุทธศาสนา ซึ่งเป็นจิตสำนึกในแง่ของทางพุทธ จะทำอย่างไรให้คนเรามีจิตนิ่ง สงบ รู้จักใช้ธรรมะเข้ามาช่วยเหลือได้แนวความคิด” (2) ด้านประโยชน์ของงานจิตอาสาและสรุปเป็นข้อคิดเกี่ยวกับจิตอาสา ที่กลุ่มตัวอย่างได้นำความรู้ วิเคราะห์เป็นข้อสรุปเกี่ยวกับงานจิตอาสาในมิติตัวงาน ตัวบุคคล ปัจจัยแวดล้อมของผู้ทำงานอาสา (a) “สิ่งเหมือนกันของบรรดาจิตอาสา คือ ความอ่อนน้อม การเอื้อเฟื้อ สะดวกใจมากในการคุยกัน แม้จะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ก็คุ้นเคยกันได้อย่างรวดเร็ว” (b) “จิตอาสาคือการสมัครใจ ทำด้วยใจไม่หวังสิ่งตอบแทนอะไรทั้งสิ้น หวังแค่ขอให้พวกเขามีความสุข ก็พอแล้ว และยินดีกับ

เราก็อพ” (3) ด้านส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ นำไปสู่การต่อยอด ประยุกต์ใช้ กลุ่มตัวอย่างอาจจะเคยมองข้าม หรือไม่เคยมีความรู้ในลักษณะนี้มาก่อน ซึ่งเป็นความรู้ที่แตกประเด็นออกไปจากเรื่องจิตอาสา (a) “การจะทำอะไรขอให้ทำด้วยใจ ฟังด้วยใจทุกอย่างจะสำเร็จ” (b) “การนำเอาพุทธอาสา มาช่วยในการรวมจิตใจความนิ่งและสงบขึ้น” (4) ด้านมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น ที่กลุ่มตัวอย่างได้นำความรู้กลับมามองตน หรือ ความรู้นั้นทำให้เกิดความรู้สึกภายใน ส่งผลต่อความคิดทัศนคติ และ สุขภาพทางจิตใจ (a) “ตอนเราทำจิตอาสา ถ้าเรามีจิตใจที่ไม่ค่อยดี ตอนทำ จะทำแล้ว จะออกไม่ดี หรือทำแล้ว ทำให้คนอื่นรู้สึกไม่ดีไปด้วยหรือเปล่า” (b) “การไปทำงานร่วมกับคนอื่น ถึงว่าพวกเขาจะเป็นคนแปลกหน้าสำหรับเรา แต่เราลองพยายามเปิดใจให้เขาฟังใหม่ อาจจะไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไรก็ได้” (5) ด้านการมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างได้เกิดมุมมองต่อผู้ร่วมสนทนา (a) “ได้ความรู้ ได้เพื่อน ได้ประสบการณ์ดี ๆ” (b) “ได้เรียนรู้ การฟัง พูด จากเพื่อนจิตอาสาด้วยกัน” ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีส่วนร่วม ร้อยละ 83.33 ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 80.00 กระตือรือร้น ร้อยละ 70.00 ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 83.33 พูดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 66.67 กระตือรือร้น ร้อยละ 66.67 ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล ภูมิใจ/พอใจตนเอง ร้อยละ 83.33 แจ่มใส ร้อยละ 76.67 พูดถึงตนในแง่ดี ร้อยละ 70.00 ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น ภูมิใจ/พอใจตนเอง พูดถึงตนในแง่ดี มีส่วนร่วม กระตือรือร้น แจ่มใส และ ยิ้มแย้ม ร้อยละ 100

3. ผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสา สำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลา

ข้อความ	\bar{X}	SD	แปลผล	อันดับที่
มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น	3.98	0.05	มาก	5
มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่	4.14	0.07	มาก	1
มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง	4.02	0.09	มาก	3
สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล	4.01	0.04	มาก	4
เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว	4.08	0.03	มาก	2
ภาพรวม	4.05	0.02	มาก	

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์พบว่า ภาพรวมความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 4.05 SD = 0.02) ภาพรวมรายด้าน เรียงตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่า มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ (\bar{X} = 4.14 SD = 0.07) เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว (\bar{X} = 4.08 SD = 0.03) มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง (\bar{X} = 4.02 SD = 0.09) สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล (\bar{X} = 4.01 SD = 0.04) ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น (\bar{X} = 3.98 SD = 0.05) ทั้งหมดอยู่ในระดับมาก พิจารณารายหัวข้อพบว่า ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ฉันทานจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของฉันทานดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ (\bar{X} = 4.17 SD = 0.73) ฉันทานพอใจกับชีวิตของฉันทานที่เป็นมา (\bar{X} = 4.17 SD = 0.78) เมื่อฉันทานพิจารณาชีวิตของฉันทาน ฉันทานรู้สึกพอใจ \bar{X} = 4.14 SD = 0.80) โดยรวมแล้ว ฉันทานพอใจในชีวิตของฉันทาน (\bar{X} = 4.14 SD = 0.73) ชีวิตของฉันทานเป็นไปได้ดีในตอนนี (\bar{X} = 4.14

SD = 0.76) ฉันมีความพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ (\bar{X} = 4.14 SD = 0.76) ฉันชอบความเป็นไปในชีวิตของฉัน ณ ปัจจุบัน (\bar{X} = 3.93 SD = 1.01) ฉันไม่มีความต้องการใด ๆ เพิ่มเติมในชีวิตเลย (\bar{X} = 3.83 SD = 0.75) ในระดับน้อย มีดังนี้ ฉันกำลังพิจารณาว่าย้ายที่อยู่และเริ่มต้นชีวิตใหม่ (\bar{X} = 2.34 SD = 0.79) ฉันอยากเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตของฉัน (\bar{X} = 2.34 SD = 0.84) ฉันหวังว่าฉันจะใช้เวลาในชีวิตร่วมกับเพื่อนของฉัน (\bar{X} = 2.14 SD = 0.83) ผู้คนรอบตัวฉัน ดูเหมือนจะมีชีวิตที่ดีกว่าฉัน (\bar{X} = 2.07 SD = 0.84) ฉันหวังว่าฉันจะตัดสินใจต่างไปจากเดิม (\bar{X} = 2.00 SD = 0.85) บางครั้งฉันก็ขอให้ชีวิตที่ต่างออกไปจากเดิม (\bar{X} = 1.97 SD = 0.78) ฉันมีความปรารถนาที่อยากจะสลบชีวิตกับคนอื่น (\bar{X} = 1.93 SD = 0.74) ฉันจะไม่รู้สึกพอใจในชีวิตจริง ๆ จนกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (\bar{X} = 1.93 SD = 0.83) มีหลายสิ่งที่คุณจะทำต่างออกไป ถ้าฉันตัดสินใจได้ใหม่อีกครั้ง (\bar{X} = 1.90 SD = 0.82) ขอให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดไปในเรื่องที่สำคัญกับชีวิต (\bar{X} = 1.86 SD = 0.90) ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันมีหลายสิ่งที่คุณอยากเปลี่ยนแปลง (\bar{X} = 1.86 SD = 0.84) ฉันอิจฉาชีวิตคนอื่น (\bar{X} = 1.83 SD = 0.87) และในระดับที่น้อยที่สุด คือ ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต (\bar{X} = 1.76 SD = 0.76) มีหลายเรื่องในชีวิตที่คุณอยากแก้ไข (\bar{X} = 1.69 SD = 0.76)

สรุปและอภิปรายผล

1) ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาพรวมเห็นด้วยมาก พิจารณารายขั้นตอน พบว่าขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ (Internalization) การสกัดความรู้ออกจากตัวคน (Externalization) และการรวบรวมความรู้ (Combination) อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ยกเว้นขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Socialization) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด พิจารณาเป็นรายชุดกิจกรรมพบว่า (1) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา (2) การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา (3) การตั้งคำถามเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เห็นด้วยมากที่สุด (1) การบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ (2) การสนับสนุนให้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (3) การสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ (4) การนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล (5) การนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น เห็นด้วยมาก อธิบายได้ดังที่ Knowles (1950) สรุปไว้ในพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ว่า (1) มีเนื้อหาตรงกับความต้องการและความสนใจ (2) เป็นความรู้ที่ตรงกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต (3) วิเคราะห์ประสบการณ์เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ (4) ใช้ความต้องการเป็นผู้นำตนเองให้เป็นประโยชน์ และ (5) คำนี้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (โกวิท วรพิพัฒน์, 2555) ลักษณะกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พบว่า มี 4 ขั้นตอน ๆ ละ 2 ชุดกิจกรรม ดังนี้ (1) ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานจิตอาสา และการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำงานจิตอาสา (2) ขั้นตอนการสกัดความรู้ออกจากตัวคน ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ (3) ขั้นตอนการรวบรวมความรู้ ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้มีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ และ (4) ขั้นตอนการฝึกฝังความรู้ ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล และชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น สอดคล้องกับที่ วิจารย์ พานิช (2550) ระบุว่า เป้าหมายในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มี 2 ด้านคือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยตรง กับ การเกิดชุมชนหรือมิตรภาพระหว่างสมาชิก ซึ่งเป็นการเรียนรู้ประเภทความรู้ที่ฝังอยู่ในคน ในขณะที่การนำแนวคิดจิตตปัญญาภาวนาการเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายการศึกษา ดังที่ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2552) ระบุว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลง

โครงสร้างการให้ความหมายของบุคคล ด้วยการใคร่ครวญสะท้อนคิดในเชิงวิพากษ์ ซึ่งการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้จากการขยายการตีความกรอบความคิดเดิม หรือ การปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ (Mezirow, 2000)

2) ผลการทดลองใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ **ภาพรวม** (a) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (b) พุดถึงตนในแง่ดี (c) มีส่วนร่วม อยู่ในระดับมากที่สุด พิจารณาเป็นรายชุดกิจกรรม พบว่า (1) ชุดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์การทำจิตอาสา (a) ภูมิใจ/พอใจในตนเอง (b) พุดถึงตนในแง่ดี *มากที่สุด* (c) แจ่มใส (d) ยิ้มแย้ม *มาก* (2) ชุดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็นการทำจิตอาสา (a) พุดถึงตนในแง่ดี (b) กระตือรือร้น (c) ภูมิใจ/พอใจตนเอง *มากที่สุด* (3) ชุดกิจกรรมการตั้งคำถามเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (a) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (b) พุดถึงตนในแง่ดี (c) มีส่วนร่วม *มากที่สุด* (4) ชุดกิจกรรมการบันทึกความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบเสียง ภาพ หรือวิดีโอ (a) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (b) พุดถึงตนในแง่ดี (c) แจ่มใส *มากที่สุด* ข้อมูลเชิงคุณภาพปรากฏข้อความสรุปประเด็นแบ่งได้ 5 ด้าน คือ (4.1) ด้านการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและผลลัพธ์ (4.2) ด้านประโยชน์ของงานจิตอาสาและสรุปเป็นข้อคิดเกี่ยวกับจิตอาสา (4.3) ด้านส่งเสริมให้เกิดมุมมองใหม่ นำไปสู่การต่อยอดประยุกต์ใช้ (4.4) ด้านมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น (4.5) ด้านการมีส่วนร่วม (5) ชุดกิจกรรมการสนับสนุนให้มีโอกาสวิพากษ์วิจารณ์และสะท้อนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (a) มีส่วนร่วม (b) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (c) กระตือรือร้น *มากที่สุด* (6) ชุดกิจกรรมการสะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ (a) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (b) พุดถึงตนในแง่ดี (c) กระตือรือร้น *มากที่สุด* (7) ชุดกิจกรรมการนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่รวบรวมไว้ไปต่อยอดขยายผล (a) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (b) แจ่มใส (c) พุดถึงตนในแง่ดี *มากที่สุด* (8) ชุดกิจกรรมการนำเสนอวิธีการนำความรู้และประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปประยุกต์ในงานด้านอื่น (a) ภูมิใจ/พอใจตนเอง (b) พุดถึงตนในแง่ดี (c) มีส่วนร่วม (d) กระตือรือร้น (e) แจ่มใส (f) ยิ้มแย้ม *มากที่สุด* สอดคล้องกับ เทอดพงษ์ แต่งไทย, เพ็ญญา กุลภาดล และประชา อินัง (2564) ระบุว่า การเล่าเรื่องส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง สะท้อนคุณค่าภายในตนขยายไปสู่สังคมส่วนรวม ในขณะที่ นงลักษณ์ ประเสริฐ และ จรินทร์ วินทะไชย์ (2553) อธิบายแนวทางการพัฒนาการรู้จักตนเองไว้หลายแนวทาง คือ การทำความเข้าใจตนเอง ด้วยการสำรวจความคิด ความรู้สึก จากการอ่าน การเขียน การรับทราบผู้อื่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ สำหรับการนำประสบการณ์จิตอาสามาเป็นประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอดคล้องกับที่ ประเมศวร์ พิษผักหวาน และคณะ (2564) ได้ระบุว่า ความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นองค์ประกอบของสมรรถนะความเป็นพลเมืองดี

3) ผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ **ภาพรวมความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก** ภาพรวมรายด้าน (a) มีความพอใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ (b) เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว (c) มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง (d) สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุผล (e) ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น *ระดับมาก* พิจารณารายหัวข้อพบว่า ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ (1) ฉันน่าจะรู้สึกพอใจ ถ้าชีวิตของฉันดำเนินต่อไปอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ (2) ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่เป็นมา (3) เมื่อฉันพิจารณาชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจ (4) โดยรวมแล้ว ฉันพอใจในชีวิตของฉัน (5) ชีวิตของฉันเป็นไปได้ดีในตอนี้ (6) ฉันมีความพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ (7) ฉันชอบความเป็นไปในชีวิตของฉัน ณ ปัจจุบัน (8) ฉันไม่มีความต้องการใด ๆ เพิ่มเติมในชีวิตเลย ในระดับน้อย มีดังนี้ (1) ฉันกำลังพิจารณาว่าจะย้ายที่อยู่และเริ่มต้นชีวิตใหม่ (2) ฉันอยากเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตของฉัน (3) ฉันหวังว่าฉันจะใช้เวลาในชีวิตร่วมกับเพื่อนของฉัน (4) ผู้คนรอบตัวฉัน ดูเหมือนจะมีชีวิตที่ดีกว่าฉัน (5) ฉันหวังว่าฉันจะตัดสินใจต่างไปจากเดิม (6) บางครั้งฉันก็ขอให้ชีวิตที่ต่างออกไปจากเดิม (7) ฉันมีความปรารถนาที่อยากจะสลับชีวิตกับคนอื่น (8) ฉันจะไม่รู้สึกพอใจในชีวิตจริง ๆ จนกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (9) มีหลายสิ่งทีฉันจะทำต่างออกไป ถ้าฉันตัดสินใจได้ใหม่อีกครั้ง (10) ขอให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งทีผิดพลาดไปในเรื่องทีสำคัญกับชีวิต (11) ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันมีหลายสิ่งทีอยากเปลี่ยนแปลง (12) ฉันอิจฉาชีวิตคนอื่น และในระดับที่น้อยที่สุด คือ (1) ฉันอยาก

เปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต (2) มีหลายเรื่องในชีวิตที่ฉันอยากแก้ไข ดังที่ตีเนอร์ และคณะ (Diener et al., 2003) ระบุว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่บุคคลเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตโดยสอดคล้องกับความ เป็นจริงตามความตั้งใจ มีความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็เป็นไปได้ยาก ที่มนุษย์จะมีความพอใจสูงสุด เพราะมีความต้องการเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ (Maslow, 1970) และการรู้จักตัวเองจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีการสังเกตตัวเอง (ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2563)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถาบันการศึกษา ควรนำผลการศึกษาและพัฒนากระบวนการไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนา กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในลักษณะอื่นที่สอดคล้องกับวัยและมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ธนาคารเวลาควรขยายผลในพื้นที่อื่น ด้วยการนำผลการทดลองใช้และนำแผนการจัดกระบวนการไปเป็น แนวทางในการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้แก่สมาชิกผู้สูงอายุในธนาคารเวลาในพื้นที่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำผลการศึกษาความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสพการณ์การทำงานจิตอาสา ไปปรับปรุงกิจกรรมและกระบวนการจิตอาสา ที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก และผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลความพอใจในชีวิตจากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสพการณ์การทำงาน จิตอาสาในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ควรมีการศึกษาผลความพอใจในชีวิตเกี่ยวกับกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสพการณ์การทำงาน จิตอาสา ในกลุ่มตัวอย่างอื่นนอกเหนือจากสมาชิกธนาคารเวลา
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ประสพการณ์การทำงานจิตอาสาในรูปแบบอื่น เพื่อจะได้พัฒนากระบวนการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ. (2562). *แนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย*.

กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ.

โกวิท วรพิพัฒน์. (2555). *ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่*. สืบค้นเมื่อ กรกฎาคม 2564 จาก Thailand Knowledge Portal Media Thailand. http://mediathailand.blogspot.com/2012/05/blog-post_1880.html

ชัชวาลย์ เรืองประพันธ์. (2558). *สถิติพื้นฐาน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะวิทยาศาสตร์, ภาควิชาสถิติ.

ชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2563). *ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ Mindful Living* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ศูนย์ จิตตปัญญาศึกษา.

ณัฐพร วัชวิญญู, วิจักขณ์ พานิช, และญาณเดช พ่วงจิ้น. (2552). *สรุปความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่าย คุณธรรมในระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาลุ่มมหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.

- เทอดพงษ์ แต่งไทย, เพ็ญญา กุลนาค และประชา อินัง. (2564). ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(103), 193.
- ธนา นิลชัยโกวิท, อติสร จันทรสข, และ พงษธร ตันตฤทธิ. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวคิดปัญหา ศึกษา เล่ม ๒ การทำงานเชิงอาสาสมัคร*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวคิดปัญหาศึกษา.
- นงลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย. (2553). *ชุดฝึกอบรมแนว*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรเมศวร์ พิษฝักหวาน และคณะ. (2564). การวิเคราะห์ห้องศึ่ประกอบเชิงยืนยันสมรรถนะความเป็นพลเมืองดี สำหรับ นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(103), 245.
- พรรณทิพา เวชรังษี และคณะ. (2563). การจัดการเรียนรู้สำหรับภาวะพลฒพลัง. *วารสารจิตวิทยาเกษมบัณฑิต*, 10(2), 111-119.
- พรรณธิดา เอี่ยมสิริปริดา, อัจฉรา ประเสริฐสิน, และ นริสรา พึ่งโพธิ์สภ. (2560). *การสร้างเสริมพลังในผู้สูงอายุผ่านการทำงานอาสาสมัคร* (เล่มที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท. (2560). การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา. *สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต*. 208-220.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2563). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และคณะ. (2564). *ระเบียบวิธีวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- วิจารณ์ พานิช. (2550). *การจัดการความรู้เพื่อการพัฒนาองค์กรอัจฉริยะ*. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา.
- สุรพงษ์ มาลี. (2561). รู้จักสังคมผู้สูงอายุและสถานการณ์ผู้สูงอายุ (ในประเทศไทย). *วารสารข้าราชการ*, 60(4), 5-8.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Knowles, M.S. (1950). *Informal Adult Education: A Guide for Administrators, Leaders, and Teachers*. New York: Association Press.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- 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.
- McMillan, J.H. & Schumacher, S. (2014). *Research in Education: Evidence-Based Inquiry*. Pearson Education.
- Mezirow, J. (2000). *Learning to think like an adult: Core concepts of transformation theory*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nonaka, I., & Takeuchi, H. (1995). *The knowledge-creating company*. New York: Oxford University Press.