

กระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม

Social Volunteer Development Process

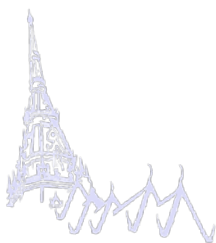
รวีวรรณ วงศ์เดชานันท์

Raveewan Wongdechannun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: raveewan.wong@mcu.ac.th



Received November 12, 2023; Revised November 30, 2023; Accepted December 28, 2023

บทคัดย่อ

จิตอาสาสามารถทำให้ทุกคนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุขเป็นสังคมที่มีการให้และแบ่งปันซึ่งกันและกันคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ซึ่งต้องอาศัยการขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยเรียนจิตอาสาและจิตสาธารณะเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างหนึ่งที่จะต้องปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาจิตอาสาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีการเติบโตและพัฒนาตนเองในด้านจิตใจ และเห็นวัฒนธรรมการให้บริการและความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสา โดยทั่วไปแล้วการพัฒนาจิตอาสาเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเป็นผู้นำที่ดี ส่งเสริมความรับผิดชอบส่วนตัว และสังคมทักษะการคิดอย่างเป็นระบบพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมการวางแผนและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สำหรับการพัฒนาจิตอาสาควรมีการกำหนดเป้าหมายที่มีเนื้อหาและวัตถุประสงค์กับกระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม ได้แก่ การฝึกอบรมและการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล การสนับสนุนทางจิตวิทยา การสร้างสรรค์และการแบ่งปันความรู้ และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสู่การพัฒนากระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคมได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: สังคม; จิตอาสา; กระบวนการทางสังคม

Abstract

Volunteerism can enable everyone in the society to live together. It became a society to give and share with each other. Taking into account the interests of the community is the location that must drive the entire system, especially school-aged children. Because volunteerism and public mind are desirable qualities that must be cultivated continuously, therefore, the development of volunteerism is a process that focuses on personal growth and development in the mind and have visibility into the service culture and competencies



involved in volunteer work volunteering development generally involves fostering good leadership. Promote personal and social responsibility and promote systematic thinking skills and Teamwork Skills Planning and Goal Setting. The process begins with planning and setting the clear goals for volunteer development. Goals should be set with the clear content and objectives. In this article, the author presents the content issues related to the process of social volunteer development, namely: training and learning personal skill development psychological support creation and knowledge sharing and social support to be a guideline leading to the development of the process of developing volunteer spirit for society.

Keywords: Process; Volunteer Development; Society

บทนำ

การปฏิบัติกิจกรรมในลักษณะจิตอาสา หรือการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามความสนใจในลักษณะอาสาสมัคร เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาท้องถิ่นหรือกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมประเภทต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เกิดกระบวนการพัฒนาคนและสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) สังคมจะพัฒนาได้ดีนั้นปัจจัยสำคัญ คือ ผู้คนในสังคมต้องมีความตระหนักถึงส่วนรวม ซึ่งทุก ๆ ภาคส่วนพยายามรณรงค์ให้ประชาชนตื่นตัวในเรื่องจิตอาสาและมีความรับผิดชอบต่อสังคม เสียสละช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจเพื่อความสุขร่วมกันของคนในสังคม โดยมุ่งเน้นไปที่จุดตั้งต้น คือ การเริ่มปลูกฝังที่เยาวชนที่เปี่ยมด้วยเมตตาพันธุ์แห่งโพธิจิต คือ จิตที่มีความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ มีความเมตตาและกรุณา ดุจดั่งจิตของพระโพธิสัตว์ตั้งแต่ยังเยาว์ โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กและเยาวชน โดยนำเสนอมุมมองเรื่องจิตอาสาที่เกิดจากจิตเดิมแท้ของมนุษย์ที่มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นเป็นพื้นฐาน ร่วมรับรู้ความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ โดยไม่ได้คำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา ชาติพันธุ์ และสีผิว การเสริมสร้างจิตอาสาให้แก่เยาวชนนานาชาติจึงเป็นการร่วมมือกันในมิติทางสังคมแบบไร้พรมแดน (Society without borders) ซึ่งมีคุณค่าร่วมที่เชื่อมร้อยผู้คนไว้ด้วยกัน เป็นหุ้นส่วนการพัฒนาที่ยั่งยืนร่วมกันในด้านจิตอาสา คือ ความเอื้ออาทรและการแบ่งปัน (Caring and Sharing) และสิ่งสำคัญในการทำงานจิตอาสา คือ กระบวนการเผชิญอุปสรรคและปัญหาอย่างมีสติจะพัฒนาจิตใจมากกว่าการคาดหวังความสำเร็จทำให้เกิดพลังการเข้าไปสัมผัสเพื่อนมนุษย์ที่เรียกว่า “Awaken human heart” ซึ่งเป็นการทำงานเพื่อเข้าใจมนุษย์ เชื่อมประสานผู้คนไว้ด้วยความรู้สึกแบบเดียวกัน ไม่ได้ช่วยใครคนใดคนหนึ่งแต่เป็นการเติบโตไปพร้อมกัน ก้าวพ้นอคติ มายาคติ และความแตกต่างทั้งหลาย เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่อย่างเท่าเทียมกัน (ธัญลักษณ์ ศรีสง่า, 2560)

การพัฒนาจิตอาสาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะและความเข้มแข็งในด้านต่าง ๆ ได้ พร้อมทั้งส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และช่วยเสริมสร้างสังคมที่ดีขึ้นด้วยการทำงานอย่างเป็นส่วนตัวหรือร่วมกับผู้อื่นเพื่อสังคม ประโยชน์จากการพัฒนาจิตอาสาเกี่ยวข้องกับเพื่อนบ้าน ชุมชน



สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการพัฒนาจิตอาสาอาจเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเสริมสร้างองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร องค์กรที่ดำเนินงานด้วยจิตอาสาจะมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและสังคมในหลากหลายด้าน

นอกจากนี้ การพัฒนาจิตอาสายังส่งเสริมคุณลักษณะบุคลิกภาพบวก เช่น ความอดทน ความเสียสละ ความกระตือรือร้น ความสามารถในการแก้ไขสถานการณ์ที่ซับซ้อน และความรับผิดชอบ จิตอาสาที่มีผลกระทบต่อชุมชนและสังคมโดยตรงไปตรงมา การทำงานอาสาช่วยให้ชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ช่วยเพิ่มโอกาสในการศึกษา สนับสนุนการเดินทาง ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และสร้างความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสังคม อีกทั้งยังส่งเสริมสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และเสริมสร้างเครือข่ายสังคม นอกจากนี้ การพัฒนาจิตอาสายังช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในชุมชน สร้างความเข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยการทำงานร่วมกันในโครงการอาสา การพัฒนาจิตอาสายังช่วยสร้างอารมณ์พวนผืนที่เชื่อมโยงกับองค์กรและชุมชน ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตราวกับพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ในบทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอประเด็นเนื้อหาที่มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม ได้แก่ การฝึกอบรมและการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล การสนับสนุนทางจิตวิทยา การสร้างสรรค์และการแบ่งปันความรู้ และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสู่การพัฒนากระบวนการพัฒนาจิตอาสา ที่จะชี้ให้เห็นกระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. การฝึกอบรมและการเรียนรู้จิตอาสาเพื่อสังคม

การฝึกอบรมและการเรียนรู้ในด้านจิตอาสาเพื่อสังคม เป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถและความเข้าใจในการทำงานอาสาสำหรับสังคมในที่สูงขึ้น การฝึกอบรมและการเรียนรู้ในด้านนี้ช่วยเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในการเป็นอาสาสมัครที่มีประสิทธิภาพ และมีผลกระทบในชุมชนให้มากยิ่งขึ้น การฝึกอบรมในด้านจิตอาสาเพื่อสังคมอาจมีรูปแบบและเนื้อหาที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความต้องการและประสบการณ์ของผู้รับการฝึกอบรม อาจมีการฝึกอบรมเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล การแก้ไขปัญหาการทำงานเป็นทีม การนำเสนอและสื่อสารข้อมูล การนำเสนอแผนงานหรือการพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ เป็นต้น

การฝึกอบรมเหล่านี้ช่วยให้อาสาสมัครสามารถใช้ทักษะที่ได้รับในการดำเนินงานอาสาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผลสูงสุดในการช่วยเหลือชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ในด้านจิตอาสาเพื่อสังคม อาจเป็นการศึกษาอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาที่มีมาตรฐาน การศึกษาเหล่านี้ช่วยให้อาสาสมัครเข้าใจและทราบถึงหลักการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานอาสาและเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะและความรู้ของตนเอง นอกจากนี้ ยังมีเครื่องมือและเทคนิคที่มีไว้สำหรับการจัดการสถานการณ์ที่เป็นไปได้ในการทำงานอาสา ซึ่งรวมถึงการจัดการความเครียด การสร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาการทำงานร่วมกับผู้อื่น การวางแผนและการออกแบบโครงการ การประเมินผล และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น การฝึกอบรมและการเรียนรู้ในด้านจิตอาสา



เพื่อสังคม เป็นกระบวนการที่ต้องเกิดขึ้นเป็นระยะเวลา ควรมีการฝึกซ้ำซ้อนและการประเมินผล เพื่อให้อาสาสมัครสามารถพัฒนาทักษะและความรู้ของตนเองได้ในทางที่ดีที่สุด

การสนับสนุนการเรียนรู้อาจเป็นเชิงกลุ่ม หรือเป็นรูปแบบการแนะนำเพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น และแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่นที่มีความเชี่ยวชาญในด้านที่เกี่ยวข้อง การใช้เทคโนโลยีออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ อาจเป็นทางเลือกที่ดีในการเพิ่มความสะดวกสบายและเข้าถึงข้อมูล การฝึกอบรม และการเรียนรู้อาสาเพื่อสังคม มีบทบาทสำคัญในการเตรียมบุคคลให้เป็นอาสาสมัครที่มีประสิทธิภาพ และสร้างผลกระทบในชุมชนของตน มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะ ความรู้ และทัศนคติที่จำเป็นต่อการมีส่วนร่วมในงานอาสาสมัคร และสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม ประเด็นสำคัญของการฝึกอบรมและการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตอาสา เป็นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสา เช่น การจัดอบรมเกี่ยวกับการสื่อสารร่วมกับการแก้ไขปัญหาหรือการนำเสนอในการอบรม และการเรียนรู้ (ศูนย์ศึกษาพุทธศาสตร์, 2562)

ข้างต้นที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การฝึกอบรมและการเรียนรู้จิตอาสาเพื่อสังคมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีความรู้ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถในการให้บริการหรืออาสาสมัครในชุมชน หรือสังคมที่อยู่อาศัย ด้วยความเสี่ยงที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ปัจจัยต่าง ๆ ที่มักจะเป็นที่สนใจในการฝึกอบรมและเรียนรู้จิตอาสาเพื่อสังคม ได้แก่ การเสริมสร้างความรู้ การเรียนรู้ทักษะ ส่งเสริมความรับผิดชอบและมีส่วนร่วม สร้างความเปลี่ยนแปลงในชุมชน สร้างสัมพันธภาพ และเชื่อมโยงพัฒนาส่วนตัว สร้างความสุขและความสำเร็จ

2. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อเป็นจิตอาสา

การพัฒนาตนเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างและเพิ่มพูนทักษะ ความรู้ และความเข้าใจที่ช่วยให้เราเติบโตและพัฒนาเป็นคนที่ดีขึ้น ทั้งในด้านบุคลิกภาพและความเชี่ยวชาญ กระบวนการพัฒนาดนเป็นเรื่องส่วนตัว และมีความหลากหลายในเชิงเนื้อหา การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อเป็นจิตอาสาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนเตรียมความพร้อม และเพิ่มพูนทักษะที่จำเป็นในการให้บริการ และช่วยเหลือผู้อื่นหรือชุมชน โดยไม่คาดหวังและไม่ได้รับค่าตอบแทน (พีรพัฒน์ พันศิริ, ศานติกร พินยงค์, 2566) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเหล่านี้ ช่วยให้เราเป็นอาสาสมัครที่มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ และให้บริการที่มีคุณภาพดีขึ้น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อเป็นจิตอาสาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้บุคคลเพิ่มความรู้ความเข้าใจ และทักษะต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเป็นอาสาสมัครที่มีประสิทธิภาพและสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นและสังคมได้ดีขึ้น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลในการเป็นจิตอาสาสามารถทำได้โดยการฝึกฝนและปรับปรุงทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญเช่น

2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสาร

การเป็นอาสาสมัครต้องมีการสื่อสารที่เป็นระเบียบ และเข้าใจในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาทักษะการสื่อสารอาจรวมถึงการฟัง การพูด และการเขียน เพื่อให้สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน และเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทักษะการสื่อสารเป็นทักษะที่สำคัญ



และมีความสำคัญในการเกิดความเข้าใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยเฉพาะในบทบาทของจิตอาสา ทักษะการสื่อสารที่ดีช่วยให้คุณสื่อสารได้อย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น (DeVito, J. A., 2016)

ดังนั้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยสร้างความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างกัน สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในองค์กร และที่สำคัญ คือ เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อองค์กรในทางบวก พนักงานทุกคนดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ การสื่อสารที่ดีและมีประสิทธิภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับกิจกรรม และการดำเนินงานต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในองค์กร เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เกิดความร่วมมือ และการประสานงานที่ดี เพื่อให้งานขององค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายและประสบผลสำเร็จหากคุณต้องการฝึกและพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในบางครั้งเราต้องเป็นคนใจเย็นเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารเพราะการฟังจะช่วยให้เกิดข้อคิดและเกิดการรับรู้สารได้เป็นอย่างดี

1) การฟัง เป็นการให้ความสำคัญและใส่ใจในสิ่งที่คนอื่นกำลังพูด การฟังอย่างใกล้ชิดช่วยให้เข้าใจในเรื่องราวและความคิดของผู้อื่นได้ดีขึ้น การเป็นผู้ฟังที่ดียังช่วยส่งเสริมความรู้และเห็นภาพรวมของสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้น การเริ่มต้นจากการรับฟังเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเป็นจิตอาสาที่ดี การรับฟังช่วยให้เข้าใจความต้องการและความเป็นอยู่ของผู้อื่น รวมถึงปัญหาและความจำเป็นที่ต้องการช่วยเหลือ นอกจากนี้ ยังช่วยให้ได้รับข้อมูลที่สำคัญและความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อที่จะปรับปรุงและพัฒนา กิจกรรมหรือโครงการที่คุณมีไว้เพื่อช่วยเหลือสังคม การรับฟังที่ดีแสดงให้เห็นว่าคุณรู้ว่าเป็นการให้ความสำคัญกับเสียงของประชาสังคม และสามารถให้ความสำคัญแก่ความคิดเห็นและรายละเอียดที่สำคัญ นอกจากนี้ ยังช่วยให้คุณเข้าใจในภาพรวมของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและความเป็นอยู่ของคนในสังคมที่คุณต้องการช่วยเหลือ การรับฟังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และความเชื่อมโยงที่แข็งแกร่งกับผู้อื่นที่คุณจะให้ความช่วยเหลือ นอกจากการรับฟังควรเริ่มต้นจากความยินยอมในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ควรให้ความสำคัญกับการฝึกฝนและปรับปรุงทักษะที่จำเป็นสำหรับการเป็นจิตอาสาที่ดี เช่น ทักษะการสื่อสาร การแก้ไขปัญหา การทำงานร่วมกัน ความเข้าใจและความเห็นใจ ความรับผิดชอบ และอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังควรเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสังคมและปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เพื่อให้คุณสามารถช่วยเหลือและให้ความสำคัญในทำงานอาสานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) การพูด การสื่อสารโดยใช้คำพูดที่ชัดเจนและสามารถสื่อสารความคิดและอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ควรให้ความสำคัญกับตัวอักษร และพยางค์ในคำพูดเพื่อให้ความหมายเป็นที่ชัดเจน การรู้จักและมีทักษะในการพูดเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการเป็นจิตอาสาที่มีประสิทธิภาพ และสามารถให้ความช่วยเหลือในสังคมได้ดี การพูดให้ความสำคัญกับความชัดเจน ความเข้าใจ และความเหมาะสมในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสื่อสารและการสร้างความเข้าใจกับผู้อื่น ความชัดเจนในการพูด การพูดให้ชัดเจนช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจความหมายและเนื้อหาของสิ่งที่คุณกำลังพูดอย่างชัดเจน และเข้าใจได้อย่างถูกต้อง การใช้ภาษาที่เหมาะสมควรให้ความสำคัญในการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมและไม่น่าสับสน หลีกเลี่ยงภาษาที่เสียหยาบ หยาบคาย หรือไม่เหมาะสม การให้คำแนะนำและคำชี้แนะให้เกิดประโยชน์ในเชิงบวก และช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและการแก้ไขปัญหา



การเข้าใจผู้ฟังควรให้ความสำคัญกับการเข้าใจความคิดเห็นและความต้องการของผู้ฟัง ซึ่งช่วยให้คุณสามารถปรับทัศนคติและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น การนำเสนอและพูดหน้าผู้ฟังควรให้ความสำคัญในการเน้น หรือเน้นเรื่องที่สำคัญในขณะพูด และเน้นความสำคัญในแต่ละส่วนของข้อความที่กำลังพูดการพูดอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์ช่วยสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่น และเสริมสร้างความเข้าใจและความเชื่อมโยงการพูดในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงควรมีความยืดหยุ่นในการพูด เช่น การปรับรูปแบบการพูดในสถานการณ์ที่ต้องการช่วยเหลือผู้คนที่อาศัยอยู่ในสภาพที่ต้องการความช่วยเหลือเสมอกัน การพูดเป็นทักษะที่สำคัญในการเป็นจิตอาสาที่มีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจ และความตั้งใจในการพัฒนาทักษะการพูดจะช่วยให้คุณสื่อสารและแสดงความสามารถในการเป็นอาสาได้ดีขึ้น

3) การเขียน การเขียนให้เข้าใจง่ายและชัดเจน เป็นทักษะที่สำคัญในการสื่อสารทางเขียน ควรให้ความสำคัญกับการใช้คำศัพท์ที่เหมาะสม การใช้ไวยากรณ์ที่ถูกต้อง และการสร้างโครงสร้างเนื้อหาให้มีความเป็นระเบียบ การเป็นจิตอาสาสื่อสารด้วยการเขียนเป็นวิธีหนึ่งที่สำคัญและมีประโยชน์ในกระบวนการอาสาสมัครและสร้างสัมพันธ์ภาพกับชุมชน การเขียนในบทบาทของจิตอาสาสามารถช่วยเสริมสร้างและสื่อสารข้อมูล การเขียนเป็นวิธีที่ดีในการสื่อสารกิจกรรมและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการอาสาสมัคร นอกจากการใช้สื่อสารผ่านอีเมลหรือแชทออนไลน์ การสร้างแผ่นพับหรือป้ายประกาศที่มีข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมของอาสาสมัครก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง การเขียนบทความหรือประกาศที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเป็นอาสาสมัคร และผลการกระทำที่ดีของอาสาสมัครสามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นของการเป็นอาสาสมัครในชุมชน การเขียนข้อความหรือสร้างสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการระดมทุนหรือการส่งเสริมการบริจาคเพื่อสนับสนุนโครงการของอาสาสมัคร สามารถช่วยเพิ่มโอกาสในการระดมทุนและทำให้ผู้คนสามารถรับรู้ถึงความสำคัญของโครงการ การส่งเสริมการเรียนรู้และการส่งเสริมสิ่งดีในชุมชน การเขียนบทความหรือบทความเกี่ยวกับการเรียนรู้และการส่งเสริมสิ่งดีในชุมชน สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนในชุมชนในการเริ่มต้นทำสิ่งดีและเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้น การเก็บบันทึกและการดัดแปลงการเขียนบันทึกของกิจกรรมและประสบการณ์ของอาสาสมัคร ที่สำคัญสามารถช่วยให้ชุมชนสามารถเก็บข้อมูลและทำการปรับปรุงกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้นในอนาคต การเป็นจิตอาสาสื่อสารด้วยการเขียนเป็นอีกหนึ่งทักษะที่จำเป็นในการช่วยส่งเสริมการเป็นอาสาสมัครและสร้างสัมพันธ์ภาพในชุมชน การใช้การเขียนให้เกิดประโยชน์ทั้งสำหรับอาสาสมัครเองและชุมชนที่ได้รับประโยชน์จากกิจกรรมอาสาสมัครดังกล่าว

4) การใช้ภาษาสัมพันธ์ ภาษาสัมพันธ์เป็นทักษะที่ช่วยให้คุณสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ภาษาสัมพันธ์อาจแสดงออกทางพูด ท่าที การกระตุ้นความสนใจของผู้อื่น และการให้คำชี้แนะที่เหมาะสม การใช้ภาษาสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ภาษาสัมพันธ์เป็นภาษาที่ใช้ในการแสดงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี สร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการเชื่อมโยงใจระหว่างบุคคล นอกจากนี้ยังช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งหรือข้อความที่เกิดความเสียหายได้ดีขึ้น ด้วยการใช้ภาษาสัมพันธ์อย่างเหมาะสม และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีสามารถช่วยเพิ่มความเข้าใจ



และความสามัคคีในกลุ่มอาสาสมัครและชุมชนที่คุณเข้าร่วมในการเป็นอาสาสมัคร (ประจักษ์ ประภาพิทยากร และคณะ, 2539)

5) การสื่อสารทางออนไลน์ ในยุคที่เทคโนโลยีออนไลน์เป็นสิ่งสำคัญ ควรพัฒนาทักษะในการสื่อสารทางออนไลน์ การสื่อสารทางออนไลน์เป็นส่วนสำคัญในการทำงานของจิตอาสาในปัจจุบัน เนื่องจากเทคโนโลยีและโลกออนไลน์ก่อนหน้านี้ได้เปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารของเรา การใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และสามารถเชื่อมโยงคนกับคนได้ในทุกที่ ทุกเวลา สื่อออนไลน์เป็นสิ่งที่เหมาะสมในการแบ่งปันข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการอาสาสมัคร คุณสามารถเผยแพร่ความรู้ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่คุณกำลังทำ รวมถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กับกลุ่มคนที่มีความสนใจเดียวกัน การสื่อสารทางออนไลน์เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธ์และส่งเสริมการทำงานของจิตอาสาในชุมชน อย่างไรก็ตาม การใช้งานควรมีความระมัดระวังในการสื่อสารและใช้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันความขัดแย้งและความเข้าใจผิดในการเลือกใช้ช่องทาง

2.2 การพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา

อาสาสมัครควรพัฒนาทักษะในการคิดอย่างมีเหตุผล และการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่ต้องการความคิดสร้างสรรค์ การฝึกฝนทักษะนี้ช่วยให้อาสาสมัครสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ซับซ้อน และช่วยเหลือผู้อื่นได้ การพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาเป็นสิ่งสำคัญที่อาสาสมัครควรเรียนรู้ และประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมในชุมชน การแก้ไขปัญหาเป็นทักษะที่ช่วยให้อาสาสมัครสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมความรับผิดชอบและความเป็นเลิศในการดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครด้วยจิตอาสา สามารถเริ่มต้นพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาโดยการฝึกฝนในการฝึกฝนนี้ควรเน้นการเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาในกรณีต่าง ๆ และการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหา เช่น การใช้กระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์ การสร้างแผนการแก้ไขปัญหา และการใช้การฝึกสมอง เช่น การเล่นเกม หรือกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างการคิดเชิงความสามารถการเรียนรู้

จากประสบการณ์ สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาของตนเองและของคนอื่น ๆ ในชุมชน หากเจอกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน ควรสร้างโอกาสให้ตนเองในการสำรวจและค้นหาทางแก้ไข การสนับสนุนและแบ่งปันประสบการณ์กับคนอื่นในชุมชน ย่อมเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาการทำโครงการและกิจกรรม ในการเริ่มต้นการพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา จิตอาสาสมัครควรมีโอกาสในการทำโครงการและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาในชุมชน การดำเนินกิจกรรมนี้จะช่วยในการฝึกฝนและทดสอบทักษะการแก้ไขปัญหาของคุณ นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมความรับผิดชอบและความคิดเชิงบวกในการทำงานกับกลุ่ม การเข้าร่วมการอบรมและสัมมนา อาจมีอบรมหรือสัมมนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ช่วยในการเสริมสร้างความรู้และความชำนาญในการแก้ไขปัญหา การแบ่งปันและสนับสนุนอาจมีกลุ่มสนับสนุนหรือชุมชนที่มีคนที่มีความสนใจเดียวกันในการแก้ปัญหา (Sternberg, R. J., 2003)



2.3 การพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันและการเป็นทีม

การเป็นจิตอาสาควรเรียนรู้ทักษะในการทำงานร่วมกัน และการสร้างทีมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในทีมอาสา หรือกับกลุ่มคนที่ต้องการความช่วยเหลือ การพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกัน และการเป็นทีมเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความสามัคคีและความสำเร็จในกิจกรรมของจิตอาสาสมัคร การทำงานเป็นทีมช่วยให้จิตอาสาสมัครสามารถมีประสิทธิภาพในการดำเนินกิจกรรมและเพิ่มโอกาสในการสร้างผลลัพธ์ที่ดีขึ้น เนื่องจากการแบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบที่ชัดเจน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างอาสาสมัคร และส่งเสริมความเข้าใจและความอ่อนน้อมในทีมงานด้วยกัน การสร้างเครือข่ายและสัมมนาอาจมีการจัดกิจกรรมสัมมนาหรือการประชุมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันและการทำงานเป็นทีม เช่น การฝึกอบรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้การทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหา และการส่งเสริมความร่วมมือ

การส่งเสริมการสื่อสารควรส่งเสริมและสนับสนุนในการสื่อสารที่มีความโปร่งใส ตรงไปตรงมา และรับฟังความคิดเห็น การสื่อสารที่ดีช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความเชื่อมโยงในทีมงาน การแบ่งงานและกำหนดหน้าที่ การแบ่งหน้าที่และกำหนดหน้าที่ที่ชัดเจนช่วยให้อาสาสมัครสามารถทำงานร่วมกันได้ตามเป้าหมาย และผลการงานที่ต้องการสร้างความเข้าใจและรับฟังในทีม การสร้างความเข้าใจและความเห็นใจต่อกันช่วยให้อาสาสมัครรู้จักกัน และรู้จักความคิดเห็นและมุมมองของคนอื่นในทีม นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความร่วมมือและความไว้วางใจในการทำงานร่วมกัน ควรสร้างพื้นที่ส่วนตัวในทีมที่ช่วยให้อาสาสมัครสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อกันได้อย่างเปิดเผย ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งในทีมได้ ในขั้นตอนต้น ๆ การพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันและการเป็นทีมของจิตอาสาสมัครเป็นกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญ เพื่อให้กิจกรรมของคุณมีประสิทธิภาพและสำเร็จในการส่งเสริมความเป็นเลิศและพัฒนาความสัมพันธ์ในทีมงาน (Johnson, D. W., & Johnson, R. T., 2009)

2.4 การพัฒนาทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา

อาสาสมัครควรพัฒนาทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดีและมีผลสำเร็จ การพัฒนาทักษะการวางแผนและการจัดการเวลาเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพและความสำเร็จในกิจกรรมของจิตอาสาสมัคร การวางแผนเป็นกระบวนการที่ช่วยให้อาสาสมัครกำหนดเป้าหมายและแผนการดำเนินกิจกรรมให้เป็นระเบียบ ส่วนการจัดการเวลาช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ กำหนดเป้าหมายและวิสัยทัศน์ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม ควรกำหนดเป้าหมายและวิสัยทัศน์ของกิจกรรมให้ชัดเจน ทำให้ทราบว่า ต้องการให้กิจกรรมมีผลผลิตอย่างไร และมีการวางแผนการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายนั้น ๆ การกำหนดลำดับความสำคัญหากมีกิจกรรมหลายอย่างที่ต้องทำ ควรกำหนดลำดับความสำคัญของกิจกรรมเหล่านั้น โดยการให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่มีความเร่งด่วนและสำคัญที่สุดก่อน โดยมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ เช่น แอปพลิเคชันจัดการเวลาต่อไป

Todoist เป็นแอปพลิเคชันที่ช่วยจัดลิสต์สิ่งที่เราต้องทำนั่นเอง โดยเราจะสามารถเซตเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ เป็นการตั้งเตือนกันลืมได้ค่ะ นอกจากนั้นยังสามารถส่งงานที่ต้องทำให้คนอื่นได้อีกด้วย ทำงาน



แบบเป็นทีมได้สบาย ๆ อีกทั้งแอปพลิเคชันนี้ยังสามารถเชื่อมกับอีเมลของเราได้อีก ถือเป็นอีกหนึ่งแอปพลิเคชันที่ช่วยจัดการกับงานที่มีได้อย่างดีมาก ๆ

Google Calendar แอปนี้หลายคนคุ้นเคยกันอยู่แล้ว ซึ่ง Google Calendar จะสะดวกสำหรับการนัดหมาย นัดประชุม ฯลฯ เป็นแพลตฟอร์มสากลที่ใคร ๆ ก็ใช้ได้ ส่งคำเชิญไปให้เพื่อนหรือแม้แต่แชร์ทั้งปฏิทินงานของเราให้เพื่อนเห็นก็ได้ว่า สล็อตเวลาตรงไหนว่างบ้างและเมื่อมีคำเชิญอีเวนต์ในอีเมล ก็สามารถกดเพิ่มเข้าไปใน Calendar ได้เลย แถมมีการแจ้งเตือนก่อนถึงเวลาด้วย สะดวกจริง ๆ

Trello แอปที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการทำงานร่วมกันเป็นทีม โครงการ หรือโปรเจกต์ เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนมอบหมายงาน กำลังดำเนินงาน ติดตามงาน ไปจนถึงเสร็จสิ้นกระบวนการ สุดยอดแอปที่บริษัทหรือหัวหน้างานควรให้ทีมงานโหลดติดเครื่องโดยแอปฯ นี้มีรูปแบบการจัดการแบบ “การ์ด (Cards)” ที่สามารถลากและวาง (Drag&Drop) บนกระดาน (Taskboard) ได้อย่างง่ายดาย ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือที่ทำงาน ช่วยให้การทำงานร่วมกันเป็นเรื่องที่ง่ายและสะดวกมากยิ่งขึ้น สมาชิกทุกคนในทีมสามารถมองเห็นมุมมองทั้งหมดของโครงการได้ภายในไม่กี่วินาที

Slack ถูกสร้างมาเป็นสื่อกลางในการทำงาน โดยสามารถใช้แทน Email, Chat ฯลฯ เพื่อความสะดวก บริการเดียวเอาไว้สำหรับการทำงานเป็นทีม ไม่ว่าจะเป็นการแชท, การรับส่งไฟล์ ตลอดจนการค้นหาไฟล์หรือแชทที่ผ่าน ๆ มา ก็ทำได้ง่ายดายอีกทั้ง Slack มีทั้งบนเว็บไซต์, โปรแกรมบน PC/Mac และบนอุปกรณ์เคลื่อนที่ทั้ง iOS และ Android Slack และไม่ต้องใช้เบอร์โทรในการใช้งาน ทำให้ไม่ยุ่งยากเวลาเปลี่ยนเครื่องที่ใช้งาน หรือจะใช้กี่เครื่องก็ได้ ส่วนสมาชิกที่เข้ามาใหม่ สามารถเข้าไปอ่านแชทเก่า ๆ และเปิดดูไฟล์เก่า ๆ ก่อนหน้าจะเข้าร่วมได้ด้วย

Remember the Milk แอปพลิเคชันไอเดียเก๋ Remember the Milk ที่เปรียบสิ่งที่เราต้องทำกับนมคะ โดยในแต่ละวันเราต้องไม่ลืมเก็บนมคะ แอปพลิเคชันนี้จะช่วยเตือนว่า สิ่งที่เราต้องทำในแต่ละวันนั้นมีอะไรบ้างแถมยังสามารถแชร์ลิสต์งานที่ต้องทำให้คนอื่นได้อีกด้วยคะ เหมาะสำหรับการทำงานเป็นทีมมาก ๆ ที่สำคัญยังสามารถเชื่อมกับอีเมลของเราได้อีกด้วย ทำให้จัดการงานต่าง ๆ ได้ในแอปพลิเคชันเดียว ไม่ต้องเปิดหลายแอปพลิเคชันให้วุ่นวายเลย

Planner Pro พูดถึงแอปพลิเคชัน Planner จะขาดแอปพลิเคชันนี้ไปไม่ได้เลย! เพราะนี่คือหนึ่งในแอปฯ ที่แนะนำให้ ต้องลองดาวน์โหลดมาใช้งานดูสักครั้ง โดยจุดเด่นที่น่าสนใจของแอปฯ นี้ คือ มีหน้าตาแอปฯ ที่เรียบง่าย ฟังก์ชันไม่ซับซ้อน ใช้งานง่าย สบายตา โดยในแอปฯ จะแบ่งเป็น 3 หมวดให้คุณใช้งาน คือ อีเวนต์ จะช่วยเตือนความจำคุณในการนัดหมาย เช่น มีประชุมตอนกี่โมง, นัดทานข้าวกับลูกค้า หรืองานแต่งงานเพื่อนสนิทงานจะช่วยให้คุณเรียงลำดับความสำคัญและช่วยทำเช็กลิสต์สิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันให้อย่างลงตัว ไม่มีพลาดนัดสามารถใช้จัดบันทึกแทนสมุดไดอารี่ เก็บเรื่องต่าง ๆ พร้อมกับแนบรูปภาพประทับใจได้เต็มที่

Rescue Time เคยไหม ที่หยิบสมาร์ตโฟนขึ้นมาเพื่อเช็คข่าวสารแต่กลับกลายเป็นว่า ต้องเสียเวลาไปเปล่าประโยชน์เป็นชั่วโมง ๆ โดย Rescue Time คือ ตัวช่วยดี ๆ ที่จะทำให้เรารู้ว่า ในแต่ละวันเราเสียเวลาไปกับแอปฯ พวกนี้นานเท่าไรไม่ว่าจะเป็นการคุ้ยโทรศัพท์ การเข้าเว็บไซต์ หรือเล่นโซเชียลมีเดียต่าง ๆ



ซึ่งเจ้า RescueTime จะสรุปผลการใช้งานแต่ละวันออกมาเป็นกราฟแท่งที่เข้าใจได้ง่ายเพื่อให้เราได้รับรู้ว่าเสียเวลาไปกับอะไรมากที่สุดในแต่ละวันนั่นเอง

เครื่องมือการวางแผนออนไลน์ จะช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการเวลาและแสดงผลผลิตของกิจกรรม การกำหนดเวลาในการวางแผนการดำเนินกิจกรรมควรกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างให้ครบกำหนดเวลา และไม่เกินเวลาที่กำหนด การติดตามและประเมินผลติดตามความคืบหน้าของกิจกรรมและประเมินผลความสำเร็จของกิจกรรม เพื่อให้สามารถปรับปรุงและปรับแก้การวางแผนในครั้งต่อไป ดังนั้น การพัฒนาทักษะการวางแผนและการจัดการเวลาจำเป็นต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

2.5 การพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นและการปรับตัว

อาสาสมัครควรพัฒนาทักษะในการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ความยืดหยุ่นและความเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยให้อาสาสมัครสามารถเรียนรู้และปรับตัวตามความต้องการของผู้อื่น และสิ่งที่ต้องการช่วยเหลือ การพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นและการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานของจิตอาสาสมัคร เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม การควบคุมและทำความเข้าใจในทักษะเหล่านี้ จะช่วยให้อาสาสมัครเติบโตและพัฒนาในการทำงานและการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ควรหาโอกาสในการทำงานในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง ทำความเข้าใจในสถานการณ์ และหาทางในการปรับตัวให้เหมาะสม เช่น การทำงานในโครงการที่มีระยะเวลายากกำหนดสั้นหรือในสถานการณ์ฉุกเฉิน

การฝึกฝนความยืดหยุ่นให้กับจิตอาสาสมัคร จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งควรฝึกฝนในด้านต่าง ๆ เช่น การวางแผนการเปลี่ยนแปลงแผนงาน และการปรับเปลี่ยนเมื่อมีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น การทำสิ่งที่แตกต่าง การลองทำสิ่งที่ไม่คุ้นเคย และอยู่นอกเหนือจากความสะดวกในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะใหม่ ๆ ที่ท้าทายตัวเอง จะช่วยให้คุณเสริมทักษะความยืดหยุ่นและการปรับตัวในการทำงานร่วมกับคนอื่น ซึ่งการทำงานร่วมกับคนอื่นจะช่วยให้คุณเรียนรู้จากประสบการณ์และความคิดเห็นของคนอื่น ควรฟังความคิดเห็นและให้ความสำคัญกับความแตกต่างในการทำงานร่วมกับคนอื่น การรับฟังและการเรียนรู้ หรือการรับฟังความคิดเห็น และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาจะช่วยให้คุณปรับตัวและปรับปรุงการทำงานในอนาคต การพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นและการปรับตัวจึงเป็นกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และให้ประสบความสำเร็จในกิจกรรมของจิตอาสาสมัคร

3. การสร้างความตระหนักและการบริหารจัดการความรู้สึก

กระบวนการนี้เริ่มต้นด้วยการสร้างความตระหนักให้แก่บุคคล เกี่ยวกับความสำคัญของการอยู่ร่วมกับสังคมและช่วยเหลือผู้อื่น และต้องทำให้คนเข้าใจและรับรู้ถึงปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมอาสาเพื่อสังคม การสร้างความตระหนักและการบริหารจัดการความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิตใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตอาสาสมัคร การมีความตระหนักและการบริหารจัดการความรู้สึกช่วยให้



สามารถตอบสนองกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถทำงานและให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1 การรับรู้และติดตามความรู้สึก

ควรรับรู้และติดตามความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บป่วย การตั้งคำถามให้กับตนเองเมื่อมีความรู้สึกบางอย่างที่ซับซ้อน ช่วยให้เรามีความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง การรับรู้และติดตามความรู้สึกเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เรามีความตระหนักในอารมณ์และความรู้สึกของเราเองและของผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถตอบสนองและปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การรับรู้และติดตามความรู้สึกยังช่วยให้เราเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสร้างสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์ และสนับสนุนกิจกรรมของจิตอาสาสมัครการรับรู้และติดตามความรู้สึกเป็นกระบวนการที่มนุษย์มีเพื่อรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและคนอื่น ๆ รวมถึงพยายามเห็นความรู้สึกที่ซับซ้อนของคนอื่น ๆ และสนับสนุนในกระบวนการตัดสินใจ การรับรู้และติดตามความรู้สึกเป็นทักษะที่สำคัญในการสื่อสารที่มีความสัมพันธ์อย่างเหมาะสม และการพัฒนาความรู้สึกทางสมองที่สำคัญในการจัดการความเครียดและปัญหาทางอารมณ์ (Barrett, L. F., 2017)

การรับรู้ความรู้สึกของตนเอง การสำรวจและรับรู้ความรู้สึกของตนเองนั้น เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในกระบวนการนี้ การเข้าใจความรู้สึกของตนเองจะช่วยให้เราเข้าใจความต้องการ ความสุข ความไม่พอใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ความรู้สึกของคนอื่น การสังเกตและการฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นเป็นทักษะที่สำคัญในการสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่มีความสุขกับผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นช่วยให้เราให้ความสำคัญและรับฟังในสัมพันธ์ระหว่างกัน การเข้าใจและกลุ่มความรู้สึกของเรา มีความซับซ้อน และมักเกิดขึ้นกับเหตุการณ์หลาย ๆ เหตุการณ์ สถานการณ์การรับรู้และกลุ่มความรู้สึกช่วยให้เราสามารถระบุและแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ได้ รวมไปถึงการตัดสินใจการรับรู้และติดตามความรู้สึกมีบทบาทในกระบวนการตัดสินใจ ความรู้สึกอาจเป็นตัวบ่งชี้ที่ช่วยให้ตัดสินใจในเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและคนอื่นช่วยให้เราทำความเข้าใจกับความต้องการและเป้าหมายที่เกิดขึ้นในกระบวนการตัดสินใจ ดังนั้น การรับรู้และติดตามความรู้สึกเป็นทักษะที่สำคัญที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนและความตั้งใจในการเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและคนอื่น ๆ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในทุก ๆ ด้าน

3.2 การฝึกฝนทักษะในการบริหารจัดการความรู้สึก

การฝึกฝนทักษะในการบริหารจัดการความรู้สึก เป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาความเข้าใจและควบคุมความรู้สึก การบริหารจัดการความรู้สึกช่วยเสริมสร้างความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิต และในการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเครียดในชีวิตประจำวัน การตระหนักถึงความรู้สึกเริ่มต้นด้วยการตระหนักถึงความรู้สึกที่คุณมีในปัจจุบันอย่างชัดเจนว่า คุณรู้สึกอย่างไร ตั้งใจศึกษาตัวคุณเองและไม่ปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้น ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ไม่ต้องการปิดกั้นหรือซ่อนอารมณ์ที่คุณมี การทำความเข้าใจความรู้สึก พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุและผลที่ทำให้คุณรู้สึกอย่างนั้น การเข้าใจความรู้สึกจะช่วยให้คุณมีความรู้สึกที่น่าเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา



หากความรู้สึกของคุณเป็นลบ หรือเกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ที่น่าเปลี่ยนแปลง ลองคิดให้มีการแก้ไขปัญหา เพื่อให้ความรู้สึกดีขึ้น (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2566)

การให้ความสำคัญกับความรู้สึกไม่ใช่การระงับความรู้สึก แต่การให้ความสำคัญในการจัดการกับมันอย่างสงบและไม่ต่อสู้กับมัน การฝึกฝนในการโฟกัสควรใช้สติในการโฟกัสที่จุดประสงค์ ซึ่งสติในปัจจุบันจะช่วยให้คุณสามารถใช้สติเพื่อตระหนักถึงความรู้สึกและไม่ติดสติดกับความคิด การฝึกฝนในการหายใจลึก ๆ ช่วยลดความเครียดและช่วยให้คุณควบคุมความรู้สึกได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธิเพราะสมาธิช่วยเพิ่มความสัมพันธ์และการเข้าใจตัวเอง ช่วยให้ความรู้สึกอยู่ในช่วงที่ผ่านมาและในปัจจุบันการฝึกในการตั้งเป้าหมายและการวางแผนตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้สึกและวางแผนวิธีการที่จะบริหารจัดการความรู้สึกในเวลาที่ตั้งเป้าหมาย การฝึกฝนในการรับรู้และให้ค่าในความรู้สึกของผู้อื่น ฝึกฝนในการเห็นความรู้สึกของผู้อื่น ควรฝึกฝนทักษะในการบริหารจัดการความรู้สึก เช่น การใช้เทคนิคการหายใจหรือการฝึกโยคะ เพื่อช่วยลดความเครียดและควบคุมอารมณ์ (LeDoux, J. E., 1996) เมื่อเรารับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเราเองแล้ว ก็มาถึงขั้นตอนในการฝึกควบคุมและจัดการกับอารมณ์ตัวเอง เพราะว่าไม่มีใครสามารถใจดีใจเย็นได้ในทุกสถานการณ์ เมื่อรู้แล้วว่าอารมณ์ขึ้นในเหตุการณ์แบบนี้ ก็ต้องเริ่มฝึกตัวเองในมีสติในการแสดงออก เช่น ผู้นำเก่ง ๆ ในเวลาที่ต้องเจอกับภาวะวิกฤต มักจะมีท่าทีที่นิ่งและมีสติมาก ๆ เพราะมีพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี ซึ่งได้มาจากการฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ของตัวเองจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวันมาอย่างยาวนาน

ดังนั้น การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือ การรู้เท่าทันว่า อารมณ์ของตนเองในแต่ละขณะนั้นเป็นอย่างไร ตนเองรู้สึกอย่างไร รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มองอารมณ์ของตนเองออกมา เป็นอย่างไร ข้อนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งผิด ในการทางตรงกันข้ามอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือตามสัญชาตญาณนี้ ได้มีส่วนไม่มากนักน้อยในการช่วยปกป้องหรือทำให้เราอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ เพียงแต่เราจะมีพัฒนาการขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง คือ จะให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมตอบสนองของเราเท่านั้น การยอมรับอารมณ์ของตนเองในขั้นตอนนี้เป็นการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่จริง ยอมรับว่า เรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด จะเห็นว่าการยอมรับอารมณ์ทางบวกเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การยอมรับว่า ตนเองมีอารมณ์ทางลบเป็นเรื่องไม่ง่าย เช่น เรามีความอิจฉาเพื่อน เวลาเห็นเพื่อนมีความสำเร็จ เราไม่สามารถทำจิตใจให้ยินดีไปกับเพื่อนได้ ถ้าเราไม่สามารถยอมรับอารมณ์ตนเองได้ อาจเบี่ยงเบนไปว่า ไม่เห็นจะเป็นความสำเร็จอะไร แต่ในใจจริง ๆ ของเราเป็นทุกข์กับความอิจฉาที่เกิดขึ้น หากเป็นเช่นนี้จะทำให้ไม่เข้าใจตนเองว่า ทำไมเรามีความกดดันอยู่ลึก ๆ ในใจ ซึ่งที่จริงเป็นเพราะกดดันทางลบเอาไว้ ไม่กล้ายอมรับว่า เราอิจฉาการยอมรับอารมณ์จะนำไปสู่การหาวิธีในการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมขึ้น



4. การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในสังคมเพื่อการเป็นจิตอาสา

มนุษย์ถือเป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน สังคมการทำงานก็ถือเป็นอีกหนึ่งหน่วยสังคมของมนุษย์ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตไม่แพ้สังคมอื่น ๆ สิ่งหนึ่งที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขก็คือ การมี “มนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน (Human Relation)” สังคมในการทำงานก็เช่นกัน ไม่ว่าจะสาขาอาชีพใดก็ตาม ต่างย่อมต้องการส่งเสริมให้ทุกคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพราะนั่นหมายถึงความรักใคร่ปรองดอง ความร่วมแรงร่วมใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล สามัคคี และร่วมหัวจมท้ายกันในการเผชิญกับทุกสถานการณ์ เพื่อให้การทำงานประสบความสำเร็จ ท้ายที่สุดแล้วองค์กรที่มีทีมงานที่ทุกคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมทำให้องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ดีกว่าองค์กรที่บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่แย่อต่อกันแน่นอน องค์กรส่วนใหญ่ไม่ใช่ระบบการทำงานแบบคนเดียว แต่เป็นการร่วมมือกันทำงานหลายคน ตลอดจนหลายภาคส่วน เมื่อมีคนอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากแน่นอนว่า ย่อมเกิดปัญหาตามมามากมาย เพราะบุคคลแต่ละคนนั้นต่างก็มีความแตกต่างกัน แต่องค์กรจะอย่างไรให้ความแตกต่างนั้นอยู่ร่วมกันได้อย่างลงตัว การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในองค์กรนั้นจึงเปรียบเสมือนกาวที่จะเชื่อมประสานให้ทุกคนทำงานร่วมกันได้อย่างดี มีความเข้าใจอันดีต่อกัน ตามความหมายของคำนี้ โดยใช้ความแตกต่างให้เป็นประโยชน์ มากกว่าที่จะส่งเสริมความแตกต่างให้เกิดความแตกแยก ศาสตร์และศิลป์ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีนี้ จึงเป็นสิ่งที่ทุกองค์กรควรใส่ใจและให้ความสำคัญเป็นที่สุด ดังนั้น มนุษยสัมพันธ์ที่ดีเป็นบ่อเกิดของการทำงานร่วมกันที่มีประสิทธิภาพที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ

ดังนั้น การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในสังคมเพื่อการเป็นจิตอาสาเป็นกระบวนการที่สำคัญในการสร้างสังคมที่แข็งแรง และเชื่อมโยงกันอย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ การเป็นจิตอาสา หมายถึง การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมและช่วยเสริมสร้างสังคมให้ดีขึ้น โดยไม่ได้รับค่าตอบแทนหรือค่าจ้างในการทำกิจกรรมนั้น นอกจากประโยชน์ที่ได้รับกับสังคมและผู้อื่น ยังส่งเสริมความเป็นอยู่และความพึงพอใจในตนเองอีกด้วย การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในสังคมเพื่อการเป็นจิตอาสาจึงมีบทบาทที่สำคัญในหลายด้าน เช่น ส่งเสริมความรับผิดชอบ และเสริมสร้างคุณธรรมการเป็นจิตอาสา ช่วยให้คนมีโอกาสเจริญเติบโตในด้านความรับผิดชอบ และเสริมสร้างความซื่อสัตย์และความเป็นธรรมในการกระทำที่ดีต่อสังคม ช่วยส่งเสริมความเข้าใจและการทำงานร่วมกัน การทำกิจกรรมอาสาช่วยส่งเสริมความเข้าใจในทุกฝ่าย รวมถึงส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้คน และช่วยสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ สร้างความสุขและความพึงพอใจในตนเอง การเป็นจิตอาสาให้ความรู้สึที่ดีในตัวเอง เนื่องจากทำสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ส่งเสริมความเป็นส่วนตัวและพัฒนาสังคม การเป็นจิตอาสาช่วยส่งเสริมพัฒนาและสร้างสรรค์ในสังคม โดยช่วยให้คนมีโอกาสพัฒนาทักษะและความสามารถต่าง ๆ การเป็นจิตอาสาสร้างสังคมที่มีความเป็นอยู่และมีความสุขอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การเป็นจิตอาสาต้องมีการวางแผนและการดำเนินกิจกรรมที่เป็นระเบียบเพื่อให้การช่วยเหลือมีประสิทธิภาพและสามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้อย่างเหมาะสมและสมดุล



สรุป

กระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม เป็นกระบวนการที่มีเป้าหมายในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาความเป็นอาสาและความรับผิดชอบต่อสังคมของบุคคลแต่ละคน ซึ่งสามารถสร้างผลกระทบที่ดีให้กับสังคมและชุมชน กระบวนการนี้มุ่งเน้นให้คนเรียนรู้และพัฒนาทั้งในด้านของทักษะและมุมมองในการช่วยเหลือของคนอื่น ๆ การทำงานร่วมกับสังคม และอยู่ร่วมกับความต้องการและเป้าหมายของชุมชนที่ต้องการความช่วยเหลือ การรู้คุณค่าของการอาสา กระบวนการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคมเริ่มต้นด้วยการรู้คุณค่าของการอาสาและส่วนแบ่งต่อสังคม ในการตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือและเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสังคมที่ดีขึ้น การพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคมต้องส่งเสริมให้คนมีทักษะที่เหมาะสมในการช่วยเหลือ เช่น การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหา และการให้ความช่วยเหลือในสถานการณ์ต่าง ๆ การเตรียมความพร้อมทางใจและร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม เพื่อให้มีพลังใจและพลังกำลังในการเริ่มต้นและต่อเรื่องราวต่าง ๆ ในการร่วมกิจกรรมกับชุมชน กระบวนการนี้เป็นการส่งเสริมให้คนเข้าร่วม กับชุมชนและเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของสังคม การร่วมกับชุมชนจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความเข้าใจกับความต้องการของชุมชน การพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคมเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลาและความเข้าใจในการเรียนรู้และพัฒนา เพื่อส่งเสริมความเป็นอาสาที่ดีในกิจกรรมที่ตนเองเห็นชอบและตรงกับความต้องการของสังคมและชุมชนที่ต้องการความช่วยเหลือ การพัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคมจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,
- ัญลักษณ์ ศรีสง่า. (14 ตุลาคม 2560). จิตวิวัฒน์: จิตอาสาข้ามพรมแดน. *มติชน*, 11.
- ประจักษ์ ประภาพิตยากร และคณะ. (2539). *ภาษากับวัฒนธรรม ท051*. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี: ไทยร่มเกล้า.
- พีรพัฒน์ พันศิริ, ศานติกร พินยงค์. *การพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา*. สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2566, จาก <https://pws.npru.ac.th/pheerathano/data/filesf>.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. *การจัดการกับอารมณ์*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Emotional.html>.
- ศูนย์ศึกษาพุทธศาสตร์. (2562). *จิตอาสากับการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคงอย่างยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ,
- Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. 14th Edition. Boston, MA: Pearson.



- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized*. Cambridge University Press.