วารสารวิชาการ **มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**
ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - มีนาคม 2555

จิตอาสา: แนวทางหนึ่งในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
Volunteer Spirit: A Way to Develop Self-Esteem

ดุลยา จิตตะยโศธร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาทั่วไป
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
E-mail: dulaya__chi@utcc.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาของเยาวชนในโครงการพัฒนาแกนนำเยาวชนจิตอาสาในสถานศึกษา ซึ่งจัดโดยมูลนิธิกระจกเงา ร่วมกับมูลนิธิสยามกัมมาจล สามารถทำให้เยาวชนค้นพบตนเอง ดังนี้ 1) ค้นพบว่าตนเองมีโอกาสดีกว่าคนอื่น ๆ ในสังคมโดยเฉพาะคนป่วย และคนด้อยโอกาส 2) ค้นพบว่าตนเองมีความสามารถ 3) ค้นพบว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ และ 4) ค้นพบว่าตนเองมีความดีงาม ซึ่งการค้นพบดังกล่าวเป็นที่มาของความภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้เยาวชนสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทั้งในด้านอารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ สติปัญญา และจริยธรรม

คำสำคัญ: จิตอาสา ความภาคภูมิใจในตนเอง

Abstract

This article aims to describe how the volunteer spirit activities as part of the Development of the Young Leaders Project organized by the Mirror Foundation and Siam Commercial Foundation can help the young people taking part in the project discover themselves in the following aspects. First, they would learn that they have better opportunity than other people, particularly the sick or disadvantaged

persons. Secondly, they would discover their own competence. Thirdly, they would discover their true value and significance. Finally, they would find the virtues in themselves. Consequently, these will lead to their self-esteem and stimulate the young people to develop themselves regarding emotion, society, personality, intelligence, and morality.

Keywords: Volunteer Spirit, Self-esteem

ความเป็นมาของจิตอาสา

"จิตอาสา" เป็นคำใหม่ที่เริ่มเป็นที่รู้จักในประเทศไทยเมื่อราว 10 กว่าปีที่ผ่านมา โดยผู้นำมาใช้เป็นครั้งแรก คือ เครือข่ายพุทธิกา ซึ่งต้องการผลักดันการทำบุญอย่างหนึ่งในพุทธศาสนาที่ถูกละเลยไป คือ การทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม จึงริเริ่มโครงการ "ฉลาดทำบุญด้วย 'จิตอาสา'" ต่อมาคำนี้จึงถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย และดูเหมือนจะชัดเจนขึ้นเมื่อประเทศไทยประสบภัยธรรมชาติครั้งใหญ่ที่รู้จักกันดีในนามสึนามิเมื่อปลายปี พ.ศ. 2547 ทำให้เกิดการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เป็นเหตุให้เกิดกระแสจิตอาสาเกิดขึ้นสูงมาก ในหมู่ประชาชนคนไทย ผู้คนจากทุกวงการตั้งแต่ชาวบ้าน นักธุรกิจ ข้าราชการ บุคลากรทางการแพทย์ เอ็นจีโอ นักเรียน นักศึกษา ฯลฯ ต่างเดินทางลงใต้ไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย มีการตั้งกลุ่มอาสาสมัครด้านต่าง ๆ อาทิ การตั้งโรงทานหุงหาอาหารแจกจ่ายผู้ประสบภัย การเก็บศพ การพิสูจน์เอกลักษณ์บุคคล การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ การจัดทำฐานข้อมูลผู้สูญหาย และการสร้างบ้านที่อยู่อาศัย รวมไปถึงการซ่อมแซมเรือให้กับชาวประมง ฯลฯ (วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์, 2552: 64-71) จนเกิดเป็นมวลชนจิตอาสาทำงานต่อเนื่องกันมาจนถึงในปัจจุบัน และขยายเครือข่ายงานอาสาทำดีเพื่อสังคมชัดเจนมากยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการระลึกถึงความดีงามที่เกิดขึ้น จึงกำหนดให้วันที่ 27 ธันวาคมของทุกปีเป็น "วันจิตอาสา" เพื่อเตือนใจและส่งเสริมให้ผู้คนทำความดีกันต่อไป (มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ์, 2551: 3)

เมื่อกล่าวถึง "จิตอาสา" (Volunteer Spirit) มักจะมีอีกคำหนึ่งที่ถูกกล่าวถึงควบคู่กันเสมอ นั่นคือ คำว่า "อาสาสมัคร" (Volunteer) ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน โดยอาสาสมัคร หมายถึง การเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ และเป็นความรับผิดชอบต่อสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินทอง และการกระทำนี้ไม่ใช่ภาระงานตามหน้าที่ (Suasan and Katerrines, 2003 อ้างถึงใน ศุภรัตน์ รัตนมุขย์, 2544: 33) จากความหมายดังกล่าวจะเห็นถึงองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการของอาสาสมัคร คือ 1) มีความเป็นอิสระในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ 2) มีความรับผิดชอบต่อสังคม 3) ไม่หวังรางวัลหรือผลตอบแทนเป็นเงินทอง และ 4) ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำตามหน้าที่ ส่วนจิตอาสา หมายถึง จิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี และเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย "บุญ" คือ ความสงบเย็นและพลังแห่งความดี (พระไพศาล วิสาโล, 2550: 20) จาก

ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าจิตอาสากับอาสาสมัครมีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน กล่าวคือ บุคคลที่เป็นอาสาสมัครก็มักจะเป็นผู้ที่มีจิตอาสา ในขณะเดียวกันผู้ที่มีจิตอาสาก็มักจะแสดงตัวเป็นอาสาสมัคร ฉะนั้นสองคำนี้จึงมักใช้ควบคู่กัน และในทางจิตวิทยาได้จัดพฤติกรรมอาสาสมัครว่าเป็นพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial Behavior) ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลทำเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยส่วนรวมหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550: 315)

สำหรับในประเทศไทยงานอาสาสมัครเข้ามามีบทบาทอย่างเป็นรูปธรรมในช่วงต้นพุทธศักราช 2500 โดยในช่วงนั้นเกิดกิจกรรมค่ายอาสาขึ้นในมหาวิทยาลัยและโรงเรียนบางแห่ง โดยได้รับอิทธิพลมาจากองค์กรด้านศาสนาพุทธและคริสต์มาช่วยจัดตั้งในช่วงต้น มีการรวมตัวของนักศึกษาเพื่อใช้เวลาว่างช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนออกค่ายอาสาพัฒนาเพื่อไปช่วยเหลือชาวบ้านในชนบท อาทิ สร้างสนามเด็กเล่น ขุดลอกคลอง ต่อเติมอาคารเรียน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่บุกเบิกงานค่ายอาสาพัฒนาในยุคแรก ๆ คือ ศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร ศรีสอ้าน อดีตนายกสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยในปี พ.ศ. 2502 ได้รวมกลุ่มนิสิตคณะต่าง ๆ ออกค่ายอาสาพัฒนาอย่างแข็งขัน จนเริ่มเป็นที่แพร่หลายในหมู่นิสิตนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นผู้แต่งเพลง “เราอาสาพัฒนา” ที่แม้เวลาผ่านไป 50 ปีก็ยังเป็นเพลงประจำของชาวค่ายอาสาพัฒนามาจนปัจจุบัน (วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์, 2552: 64-71)

ในปี พ.ศ. 2510 องค์กรพัฒนาเอกชน หรือเอ็นจีโอ (Non – Governmental Organization: NGOs) อันเป็นองค์กรเอกชนที่ทำงานด้านสังคมได้ก่อกำเนิดขึ้น และต่อมาได้กลายเป็นหน่วยงานหลักในการเผยแพร่แนวคิดอาสาสมัครในเมืองไทย แรกเริ่มนั้นมาจากแนวคิดของ ดร.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทยในขณะนั้น ท่านได้ชักชวนคณะบุคคลในวงการราชการ และภาคธุรกิจเอกชนร่วมกันก่อตั้ง “มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย” ซึ่งถือว่าเป็นองค์กรพัฒนาเอกชนแห่งแรกในประเทศไทย ด้วยความมุ่งมั่นที่จะรวบรวมและประสานความคิด กำลังกาย กำลังใจ และทรัพยากรทั้งของภาครัฐและเอกชนในการบูรณะและพัฒนาเพื่อให้ชาวชนบทไทยมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์, 2552: 64-71) และเมื่อศาสตราจารย์ ดร.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ ดำรงตำแหน่งคณบดีคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ร่วมกับผู้บริหารมหาวิทยาลัย ริเริ่มก่อตั้งสำนักบัณฑิตอาสาสมัครขึ้นในปี พ.ศ. 2512 เนื่องจากเป็นช่วงที่สถานการณ์ทางเศรษฐกิจในประเทศ (พ.ศ. 2509-2513) มีความแตกต่างระหว่างเมืองและชนบทอย่างเด่นชัด ชนบทเป็นภาคที่ขาดแคลนอย่างมาก ทั้งด้านวัตถุ และบุคลากรโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ปัญญาชน คนหนุ่มสาว” ที่มีโอกาสได้รับการศึกษาระดับสูง มีความสนใจในปัญหาชนบทไม่มากนัก ทางสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร จึงได้จัดส่ง “บัณฑิต” ออกไปใช้ชีวิตในชนบทห่างไกลเพื่อเรียนรู้การดำรงชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นชนบท ด้วยเชื่อว่าเป็นการหล่อหลอมให้บัณฑิตเกิดความสำนึกห่วงใยสังคม มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและประเทศชาติในระยะยาว (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร, 2554) หลังจากนั้นความคิดเรื่องการทำงานอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือสังคมก็แพร่หลาย องค์กรพัฒนาเอกชนเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมไทย ในปี พ.ศ. 2523 มีการจัดตั้งมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.)

ด้วยมุ่งส่งเสริมให้คนหนุ่มสาวผู้มีอายุระหว่าง 20-30 ปี เข้ามาทำงานอาสาสมัคร มีวาระการทำงาน 1-2 ปี โดยอาสาสมัครจะเข้าไปทำงานในองค์กรพัฒนาเอกชนต่าง ๆ ที่เป็นเครือข่ายของ มอส. ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องการให้คนหนุ่มสาวได้ทำงานเพื่อสังคม และฝึกฝนตนเอง เสียสละเพื่อผู้ยากไร้ คนหนุ่มสาวที่เคยผ่านกระบวนการของ มอส. เหล่านี้เองได้กลายเป็นบุคคลหลักในองค์กรพัฒนาเอกชนที่เกิดขึ้นจำนวนมากในสังคมในเวลาต่อมา โดยในปัจจุบันงานของ มอส. มีด้วยกัน 3 ส่วน คือ 1) อาสาสมัครเต็มเวลา 2) อาสาสมัครนอกเวลา และ 3) งานส่งเสริมบทบาทอาสาสมัครคนรุ่นใหม่ในภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง (มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม, 2554)

จนกระทั่งในปลายปี พ.ศ. 2547 ประเทศไทยประสบภัยธรรมชาติสึนามิครั้งยิ่งใหญ่ ซึ่งในขณะนั้นเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารของประชาคมโลกมีประสิทธิภาพสูง ทำให้ข่าวสารเกี่ยวกับสึนามิในประเทศไทยแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดการรวมตัวของผู้คนมากมาย หลากหลายอาชีพเพื่อมาช่วยเหลือผู้ประสบภัยกันอย่างกว้างขวาง ด้วยการตื่นตัวของผู้คนในสังคมไทยดังกล่าว จึงเป็นเหตุให้ทุกภาคส่วนในสังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญของงานจิตอาสา อาทิ ภาครัฐได้จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) ขึ้น โดยนโยบายในช่วงปี พ.ศ. 2550-2552 เน้นในเรื่อง จิตอาสา เศรษฐกิจพอเพียง และแผนที่คนดี (ศูนย์คุณธรรม, 2550) นอกจากนั้นรัฐบาลยังได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2550 “เป็นปีแห่งการให้และอาสาช่วยเหลือสังคม” เป็นวาระแห่งชาติเพื่อส่งเสริมและผลักดันความดีที่เป็นรูปธรรมให้เกิดขึ้นเต็มแผ่นดิน ในส่วนของกระทรวงศึกษาธิการก็เล็งเห็นความสำคัญของการปลูกฝังให้เยาวชนมีจิตอาสา โดยคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) ได้กำหนดชัดเจนว่าสถานศึกษาจะต้องมีชั่วโมงให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์รวม 165 ชั่วโมง โดยในระดับประถม 1-6 ต้องทำกิจกรรม 60 ชั่วโมง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 45 ชั่วโมง และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 60 ชั่วโมง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้ระบุถึงวิสัยทัศน์ของประเทศไทยว่ามุ่งพัฒนาไปสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” คนไทยมีคุณธรรมนำความรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม ฯลฯ” (สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) ในส่วนของภาคเอกชนที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ การก่อตั้งเครือข่ายจิตอาสา โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เป็นศูนย์เชื่อมประสานข้อมูลระหว่างอาสาสมัคร องค์กรด้านอาสาสมัครและสังคม 2) ร่วมกำหนดวาระสาธารณะและขับเคลื่อนกระแสอาสาสมัครอย่างต่อเนื่อง และ 3) พัฒนาศักยภาพการจัดการอาสาสมัครอย่างรอบด้าน ทั้งเป็นแหล่งรวบรวมและสร้างความรู้ในการส่งเสริมการมีจิตอาสา (เครือข่ายจิตอาสา, 2551)

ในปี พ.ศ. 2551 มูลนิธิกระจกเงา หนึ่งในผู้ก่อตั้งเครือข่ายจิตอาสา ได้จัด “โครงการพัฒนาแกนนำเยาวชนจิตอาสาในสถานศึกษา” ภายใต้การสนับสนุนจากมูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ (จำกัด) มหาชน โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนจากสถานศึกษานำร่อง 4 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย และโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม เข้าไปสัมผัสงานอาสาสมัครในโรงพยาบาล เช่น ไปเล่านิทาน เล่นดนตรี เล่นเกม หรือทำหน้าที่พี่เลี้ยงให้เด็กที่ป่วยในสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) หรือไปทำกิจกรรมนันทนาการให้กับทหารที่บาดเจ็บจากการปฏิบัติหน้าที่ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เป็นต้น

จากการติดตามผลของมูลนิธิกระจกเงา พบว่าเยาวชนที่ได้ไปทำกิจกรรมจิตอาสาในโรงพยาบาลส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางบวก เช่น ตั้งใจเรียนมากขึ้น มีวุฒิภาวะและเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความรับผิดชอบ มีความเป็นผู้นำ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการเสียสละและทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น เช่น กรณีของ นายดำรงศักดิ์ สุพรเงิน หรือ “เหน่ง” นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม ซึ่งเป็นเด็กที่ไม่ชอบเรียนหนังสือ แต่ชอบทำตัวไร้สาระไปวัน ๆ เกรดเฉลี่ยที่ได้คือประมาณ 0.5 จนกระทั่งเหน่งได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพัฒนาแกนนำเยาวชนจิตอาสาในสถานศึกษา ที่มูลนิธิกระจกเงาร่วมกับมูลนิธิสยามกัมมาจลจัดขึ้น ทำให้เหน่งได้ไปสัมผัสกับเด็กเล็ก ๆ ที่เจ็บป่วยอย่างทุกข์ทรมาน ขาดโอกาสที่จะเรียนและขาดโอกาสที่จะใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระ แต่เด็กเหล่านั้นยังมีกำลังใจในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย มีความฝันที่จะเรียน และออกไปใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติได้ในอนาคต สิ่งเหล่านี้ทำให้เหน่งคิดได้ว่าตัวเขามีโอกาสได้เรียน ทำไมจึงไม่เรียน มีโอกาสทำประโยชน์เพื่อคนอื่นอีกมากมายทำไมจึงไม่ลงมือทำ เมื่อคิดได้เช่นนี้ เหน่งจึงกลับไปมุ่งมั่นตั้งใจเรียน จนผลการเรียนดีขึ้นคือมีเกรดเฉลี่ย 2.8 และที่สำคัญเหน่งยังคงไปเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความสุขให้กับผู้ป่วยในโรงพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ (มูลนิธิกระจกเงา, 2553)

นอกจากกรณีของเหน่งแล้ว ก็ยังมีกรณีอื่น ๆ อีก เช่น กรณีของนายคเณศวร บ่อแก้ว หรือ “ไอซ์” นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกุนนที-รุทธารามวิทยาคม ซึ่งเป็นรุ่นน้องของเหน่ง จากเด็กที่ชอบเต้นบีบอยหลังห้อง ได้ก้าวเข้ามาทำกิจกรรมจิตอาสา เพราะได้แรงบันดาลใจจากรุ่นพี่ จนทำให้เขาปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ไอซ์เล่าว่า “ผมชอบเต้นบีบอยมาก ว่างเมื่อไหร่ต้องหาเวลาซ้อมเต้นอยู่เสมอ ไม่ได้สนใจอย่างอื่น การเข้ามาทำกิจกรรมจิตอาสาก็เพราะอาจารย์และรุ่นพี่แนะนำ คิดว่าน่าสนใจเลยลองทำดู ซึ่งเป็นงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่เมื่อทำแล้วรู้สึกว่าตนเองมี**คุณค่า** มั่นใจมากขึ้น เห็นพลังและศักยภาพของตนเอง” (มูลนิธิสยามกัมมาจล, 2553ข) หรือกรณีของ “ชฎา” นางสาวปนัสยา สมนวรางกูล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) บอกว่าการทำงานจิตอาสาไม่ใช่เรื่องยาก ไม่เหนื่อย แต่เป็นเรื่องใหม่ที่ทำแล้วได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อีกทั้งยังได้ความอิ่มเอมใจกลับคืนมา “ชฎา” ยังเล่าให้ฟังอีกว่ามีเพื่อนคนหนึ่งเป็นคนค่อนข้างอารมณ์ร้อน ชอบโวยวาย เกเร พอมีโอกาสไปดูแลเด็กเล็ก ๆ ที่ป่วย ตอนแรกก็โวยวายเพราะไม่เคยทำและไม่ชอบดูแลเด็กเล็ก แต่หลังจากเขาได้ไปสัมผัสจริง ๆ ได้เห็นเด็ก ๆ ที่นอนป่วยก็เกิดความสงสาร บางคนต้องดามกระดูกไว้ทั้งตัวเหลือเพียงส่วนหัว บางคนอยู่โรงพยาบาลมาเป็นปี ๆ และจากประสบการณ์ที่เพื่อนได้รับ ทำให้เพื่อนขี้โวยวายเปลี่ยนไปเป็นคนละคน โดยกลายเป็นคนกระตือรือร้นอยากไปทำกิจกรรมส่วน “เตย” นางสาวชนกนันท์ แสงระวี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัปสรสวรรค์ เล่าถึง

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังทำกิจกรรม ว่า เมื่อก่อนอยู่บ้านอยากได้อะไรพ่อแม่ก็หาให้ จะไปไหนพ่อแม่ก็พาไป แต่เตยอยากเติมในสิ่งที่ขาดให้กับคนอื่น ๆ บ้าง อยากที่จะเป็นฝ่ายให้คนอื่นบ้าง ยิ่งพอไปทำกิจกรรมให้กับน้อง ๆ ที่โรงพยาบาลเด็กได้ทำให้น้อง ๆ ที่นอนป่วยมานานยิ้มออก มีความสุข เตยก็พลอยมีความสุขไปด้วย “เตย” กล่าวอีกว่าช่วงเวลาแค่ 3 ชั่วโมงที่เตยไปทำความดี รู้สึกชีวิตมีค่ามากกว่านอนอยู่เฉย ๆ หรือเที่ยวเล่นกับเพื่อนไปวัน ๆ สิ่งที่เตยได้รับจากการทำกิจกรรม คือ เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น จากเคยเป็นคนอารมณ์ร้อนอะไรไม่ถูกใจจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เปลี่ยนเป็นสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และไม่เอาแต่ใจตนเอง (“กระโปรงบาน-ขาสั้น กับประสบการณ์จิตอาสา”, 2552) หรือกรณีของ “ป้อมแป้ม” นางสาวสุทธิดา วงศ์กัลยา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ที่ได้เข้าไปทำกิจกรรมจิตอาสากับทหารที่ได้รับบาดเจ็บจากการปฏิบัติหน้าที่ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า “ป้อมแป้ม” อธิบายเหตุผลที่เธอและเพื่อน ๆ เลือกทำกิจกรรมจิตอาสากับทหารว่าเป็นเพราะเธอและเพื่อน ๆ ได้รับรู้ถึงความเหงา และความทุกข์ใจที่ทหารเหล่านี้ได้รับ บางคนมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดต้องจากครอบครัวเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่รับใช้ชาติ และเมื่อได้รับบาดเจ็บก็ถูกส่งตัวมารับการรักษาที่กรุงเทพฯ ไม่มีญาติมาเยี่ยม จะพูดจาระบายกับใครก็ไม่ได้ เพราะต่างก็ตกอยู่ในสภาพไม่ต่างกันนัก ยิ่งพูดก็เหมือนยิ่งตอกย้ำซึ่งกันและกันมากขึ้นไปอีก ดังนั้น การมีอาสาสมัครที่เป็นบุคคลภายนอกเข้าไปพูดคุย ก็จะทำให้ทหารเหล่านั้นระบายความทุกข์ที่มีอยู่ได้ในระดับหนึ่ง และนอกจากได้ไปพบปะพูดคุยกับทหารที่บาดเจ็บแล้ว เหล่าอาสาสมัครยังได้จัดกิจกรรมนันทนาการ อาทิ การเล่นเกมบิงโก การร้องเพลงคาราโอเกะ ฯลฯ ซึ่งสามารถช่วยผ่อนคลายความเหงา และความทุกข์ใจของทหารที่บาดเจ็บลงได้ จากการได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาของป้อมแป้มอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีกับป้อมแป้มดังที่อาจารย์ผู้นำกิจกรรมจิตอาสาของโรงเรียนกล่าวไว้ดังนี้ “ป้อมแป้ม แต่ก่อนดูเป็นเด็กเรื่อยเปื่อย แต่พอมาทำกิจกรรมแล้วทำให้เห็นแววของการเป็นผู้นำ มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น สามารถชักชวนให้เพื่อน ๆ มาร่วมทำกิจกรรมจิตอาสา และที่สำคัญคือเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียนคนอื่นได้ทำตาม” (มูลนิธิสยามกัมมาจล, 2553ก)

จิตอาสากับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

จากกรณีตัวอย่างที่ได้กล่าวมา อาจกล่าวได้ว่าเมื่อเยาวชนได้มีโอกาสสัมผัสงานจิตอาสาอย่างจริงจัง ประสบการณ์ดังกล่าวจะทำให้เยาวชนค้นพบตนเอง ดังนี้ 1) ค้นพบว่าตนเองมีโอกาสดีกว่าคนอื่น ๆ ในสังคม โดยเฉพาะคนป่วย คนพิการ และคนด้อยโอกาส 2) ค้นพบว่าตนเองมีความสามารถ เช่น สามารถสร้างสรรค์กิจกรรมนันทนาการ เล่นดนตรี เล่านิทาน เล่นเกม พูดคุยให้ผู้ป่วยได้รับความสุข ความเพลิดเพลินได้ 3) ค้นพบว่าตนเองนั้นมีคุณค่า มีความสำคัญได้รับการยอมรับและการรอคอยจากผู้ป่วย และ 4) ค้นพบว่าตนเองเป็นคนดีคนหนึ่งของสังคม เพราะเป็นผู้ที่รู้จักช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากโดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เช่น ตั้งใจเรียนมากขึ้น มีความรับผิดชอบ เป็นผู้นำ และที่สำคัญคือเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งจากการค้นพบตนเองดังกล่าวก่อให้เกิดสิ่งสำคัญตามมานั้น ก็คือ เยาวชนจะเกิดความรู้สึก

ภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งจากการศึกษาของ Coopersmith (Coopersmith, 1981) พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถเกิดขึ้นได้จากแหล่งใดแหล่งหนึ่งใน 4 แหล่งดังนี้ คือ 1) เกิดขึ้นจากการที่บุคคลค้นพบว่าตนมีความสามารถ (Competence) 2) เกิดขึ้นจากการที่บุคคลค้นพบว่าตนมีความสำคัญ (Significance) 3) เกิดขึ้นจากการที่บุคคลค้นพบว่าตนมีความดีงาม (Virtue) และ 4) เกิดขึ้นจากการที่บุคคลค้นพบว่าตนมีอำนาจ (Power) ซึ่งแหล่งที่ 1, 2, 3 สอดคล้องกับการค้นพบตนเอง จากกรณีตัวอย่างที่กล่าวถึงข้างต้น

หากกล่าวถึงความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง นักจิตวิทยาที่สนใจศึกษาเรื่องนี้ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เพราะความภาคภูมิใจในตนเองจัดเป็นความต้องการด้านหนึ่งของชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลจำเป็นต้องมีเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (Maslow, 1987) เนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองจะเกี่ยวข้องกับการสร้างอัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-concept) ในลักษณะของการประเมินตนเองในด้านการเห็นคุณค่าและความสามารถที่ตนมี ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและต้องการของผู้อื่น มีความสามารถ มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อสังคม สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนพลังผลักดันให้บุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรค ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างมั่นใจ สามารถที่จะดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มักเป็นผู้มีอุปนิสัยร่าเริง มีความวิตกกังวลต่ำ มีการปรับตัวได้ดี มีความอยากรู้อยากเห็น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซื่อสัตย์ต่อตนเองและใช้กลไกป้องกันตนเองในระดับต่ำ สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการมีความสุขในชีวิต (Coopersmith, 1984; Sheldon, 2004) และที่สำคัญความภาคภูมิใจในตนเองยังเอื้อต่อการประสบผลสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน หรือการทำงาน อีกทั้งยังเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลประพฤติในสิ่งที่ดี (Baumeister, *et al.,* 2003) ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกรณีตัวอย่างหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ในขณะที่บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะขาดแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองด้อยความสามารถ ประเมินความสามารถตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ มักใช้วิธีหลีกเลี่ยงปัญหาแทนการแก้ปัญหา และเมื่อเกิดความผิดพลาดมักตำหนิผู้อื่น และมักถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง (Coopersmith, 1981) กล่าวโดยสรุป ความภาคภูมิใจในตนเองจัดเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่มีคุณภาพไม่ว่าจะด้านอารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และสติปัญญา

สรุปและอภิปราย

จากความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้มีผู้สนใจศึกษาแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ ฉะนั้นจึงสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ (Brecht, 1996) โดยผ่านวิธีการอันหลากหลาย อาทิ การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ (นาตยา วงศ์หลีกภัย, 2532) การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีการฝึกการกล้าแสดงออก (จันทร์ฉาย

พิทักษ์ศิริกุล, 2532) การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ชยาพร ลี้ประเสริฐ, 2536) การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยการใช้บทบาทสมมติ (เชาวนา อมรส่งเจริญ, 2537) และการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้ศิลปะบำบัด (ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) เป็นต้น นอกจากวิธีต่าง ๆ ที่กล่าวมา การใช้กิจกรรมจิตอาสาก็น่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้นได้ เพราะกิจกรรมจิตอาสาเปิดโอกาสให้บุคคลค้นพบตนเองว่ามีคุณค่า มีความดีงาม และมีความสามารถ ซึ่งเป็นที่มาของความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดขึ้นจริงกับกรณีของเยาวชนที่ได้เข้าร่วม “โครงการพัฒนาแกนนำเยาวชนจิตอาสาในสถานศึกษา” ตามที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ซึ่งสอดคล้องกับที่พระไพศาล วิสาโล (เพชรภี ปิ่นแก้ว, 2552) กล่าวไว้ว่า รางวัลของจิตอาสา คือ ความสุขและความภาคภูมิใจในตนเองนั่นเอง

นอกจากความสุขและความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว กิจกรรมจิตอาสายังก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้ (ศุภรัตน์ รัตนมุขย์, 2553: 1-2)

1) ก่อให้เกิดการพัฒนาสภาวะจิตใจและอารมณ์ ให้มีความมั่นคงสูงขึ้น เช่น จากงานวิจัยของ Mary Pipher (1996 อ้างถึงใน ศุภรัตน์ รัตนมุขย์, 2553: 1) นักจิตวิทยาคลินิกได้ทำการศึกษากลุ่มวัยรุ่นและครอบครัว พบว่า การเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมจิตอาสา ทำให้บุคคลเหล่านี้ลดภาวะความหมกมุ่นต่อตนเอง ลดอาการชอบพูดจาถากถางผู้อื่น ลดอาการซึมเศร้า และอาการหลงตนเองได้

2) ทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งเป็นความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองในทุกกลุ่มคนทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างนิสัยอ่อนโยน นุ่มนวล จิตใจดีงาม และชอบช่วยเหลือผู้อื่น

3) ได้เรียนรู้ความรู้และทักษะการทำงานใหม่ ๆ อันเป็นการเพิ่มศักยภาพกับอาชีพการงานในอนาคต กรณีที่เป็นเยาวชน ประสบการณ์นี้อาจส่งผลต่อการได้รับการพิจารณาในการสมัครงานต่อไป รวมถึงมีทางเลือกในอาชีพต่าง ๆ มากขึ้น

4) หลุดพ้นจากความซ้ำซากจำเจในชีวิต โดยการทำกิจกรรมจิตอาสาอาจพบกับความสนุกและท้าทาย

5) พัฒนาผลการเรียนให้ดีขึ้น จากการสำรวจกลุ่มเยาวชนที่ทำงานอาสาสมัครในสหรัฐอเมริกา พบว่า ส่วนใหญ่มีผลการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา (Baumeister, *et al.,* 2003; Hansford and Hattie, 1982; Wylie, 1979) ซึ่งอาจเป็นเพราะการทำกิจกรรมดังกล่าว ทำให้พวกเขาตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีการจัดเวลาให้กับตนเองด้านการศึกษาอย่างเหมาะสม

6) ได้เพื่อนใหม่ เนื่องจากกิจกรรมจิตอาสาส่วนใหญ่มักทำกันเป็นกลุ่มบุคคล จึงมีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่มากขึ้น ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน และขยายโลกทัศน์ส่วนตัวให้กว้างขวางขึ้น

7) เรียนรู้การให้ความเคารพต่อผู้อื่น กล่าวคือ นอกจากได้เพื่อนใหม่แล้วการที่บุคคลได้ทำงานให้บริการผู้ด้อยโอกาส ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาที่แต่ละบุคคลประสบซึ่งอาจแตกต่างกันออกไป รวมไปถึงได้เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิด

ความเข้าใจในความแตกต่างของเพื่อนมนุษย์ ทำให้เกิดความเคารพต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น

8) พัฒนาภาวะความเป็นผู้นำให้กับตนเอง จากการต้องตัดสินใจในกิจกรรมที่ตนเองรับผิดชอบทำอยู่ และการที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ และผู้รับบริการ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาภาวะความเป็นผู้นำให้เกิดขึ้น

9) พัฒนาการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ พฤติกรรมจิตอาสาทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องสิทธิและหน้าที่ของความเป็นพลเมือง ความรับผิดชอบต่อสังคม บุคคลเหล่านี้หากมีโอกาสได้เป็นตัวแทนหรือผู้นำของประเทศ ย่อมเป็นผู้ที่มีความรู้และเข้าใจปัญหาสังคมของประเทศได้เป็นอย่างดี

นอกจากประโยชน์ทั้ง 9 ประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในทัศนะของนักจิตวิทยา ขอเสริมประโยชน์ของกิจกรรมจิตอาสาอีก 1 ประการ กล่าวคือ การได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ทำให้บุคคลเกิดความสามารถในการเข้าใจทัศนะผู้อื่น (Perspective Taking) เพราะเมื่อบุคคลได้สัมผัสกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนไม่เคยพบ เช่น การได้พบกับผู้ที่ทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วย ผู้ที่ด้อยโอกาส ฯลฯ ย่อมทำให้บุคคลเข้าใจในความทุกข์ยากของผู้อื่นมากขึ้น ทำให้มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ กว้างขวางขึ้น ไม่ได้มองแต่เรื่องของตนเอง อันจะก่อให้เกิดความสามารถในการเข้าใจทัศนะผู้อื่นตามมา ซึ่งความสามารถดังกล่าวในทางจิตวิทยาถือเป็นพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญ เพราะทำให้บุคคลรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลง สามารถเข้าใจมุมมองของคนอื่นได้มากขึ้นทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่าง ๆ ตามมา ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาอีกประการหนึ่ง ก็คือ ก่อให้เกิดความสามารถในการเข้าใจทัศนะผู้อื่นนั่นเอง ซึ่งประโยชน์ต่าง ๆ ที่กล่าวมาล้วนปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนในเยาวชนที่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชนจิตอาสาในสถานศึกษาดังกรณีตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมจิตอาสาจัดเป็นแนวทางที่ดีแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อให้เกิดกำลังใจในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และสติปัญญา และที่สำคัญยังเป็นการยกระดับจิตใจของบุคคลให้สูงขึ้น กล่าวคือ สามารถลดความเห็นแก่ตัวลงได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้รู้จักการเสียสละ ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ฉะนั้น ทุกภาคส่วนในสังคมจึงควรสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมจิตอาสาดี ๆ อย่างเช่น โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชนจิตอาสาในสถานศึกษา โดยมูลนิธิกระจกเงาร่วมกับมูลนิธิสยามกัมมาจล ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและกว้างขวางไม่เฉพาะแต่ในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น แต่ควรขยายวงกว้างไปยังจังหวัดอื่น ๆ อีก ทั้งนี้ก็เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนโดยเฉพาะเยาวชนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น พร้อมกันนั้นก็ควรหาช่องทางในการเผยแพร่ผลดีที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาออกไปให้ได้มากที่สุด เพื่อเป็นแบบอย่างและสร้างให้เกิดแรงบันดาลใจตลอดจนสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อการพัฒนาจิตอาสาทั้งในระดับ บุคคล สังคม และประเทศชาติสืบไป

บรรณานุกรม

Amonsongcharien, Chaovana. 1994. "The Effect of Role-Playing on Self Esteem of Mathayom Suksa I Students of Phattalung Dramatic Arts College in Changwat Phattalung". Master's Thesis, Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai).

เชาวนา อมรส่งเจริญ. 2537. "ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวดพัทลุง." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Baumeister, R.F., *et al.* 2003. "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?." **Psychological Science in the Pubic Interest** 4: 1-44.

Brecht, G. 1996. **Sorting out Self-Esteem.** Sydney: Prentice-Hall.

Champathes Rodsutti, Michita. 2008. **What is Volunteer Spirit?** [Online]. Available: http://www.vachiraphuket.go.th/www/volunteer/?name=knowledge&file=readknowled (in Thai).

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ์. 2551. **จิตอาสาคืออะไร** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.vachiraphuket.go.th/www/volunteer/?name=knowledge&le=readknowled

Coopersmith, S. 1981. **The Antecedence of Self-Esteem.** Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

_____. 1984. **SEI: Self-Esteem Inventories.** Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

"Flared Skirts - Short Pants and Volunteer Spirit Experience." 2009, March 27. **Bangkok Business Online** [Online Newspaper]. Available: http://www.volunteerspirit.org/node/1134 (in Thai).

"กระโปรงบาน–ขาสั้น กับประสบการณ์จิตอาสา". 27 มีนาคม 2552. **กรุงเทพธุรกิจออนไลน์** [หนังสือพิมพ์ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.volunteerspirit.org/node/1134

Handford, B.C., and Hattie, J.A. 1982. "The Relationship Between Self and Achievement Performance Measures." **Review of Educational Research** 52: 123-142.

Kambhu Na Ayudhaya, Paradee. 2007. "Effect of Art Therapy for Groups on Self-Esteem of Children Aged Nine to Eleven". Master's Thesis, Graduate School, Chulalognkorn University. (in Thai).

ภารดี กำภู ณ อยุธยา. 2550. "ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Leeprasert, Chayaporn. 1993. "Effect of Group Counseling on Increasing the Self-Esteem". Master's Thesis, Graduate School, Chulalongkorn University. (in Thai).

ชยาพร ลิ้ประเสริฐ. 2536. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Maslow, A.H. 1987. **Motivation and Personality.** 3rd ed. Cambridge: Harper & Row.

The Mirror Foundation. 2010. **I Have Changed. Volunteer Spirit Activities in a Hospital Have Changed My Thoughts and Feelings** [Online]. Available: http://www.mirror.or.th/autopagev4show__page.php?topic__id=1055&auto__id= 9&TopicPK... (in Thai).

มูลนิธิกระจกเงา. 2553. **ผมเปลี่ยนไปแล้วครับ !! เปลี่ยนทั้งความคิด เปลี่ยนทั้งความรู้สึกด้วยกิจกรรมเยาวชนจิตอาสาในโรงพยาบาล** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.mirror.or.th/autopagev4show__page.php?topic__id=1055&auto__id= 9&TopicPK...

The Moral Center. 2007. **Declaration on the National Agenda for Social Giving and Volunteering** [Online]. Available: http://www.moralcenter.or.th (in Thai).

ศูนย์คุณธรรม. 2550. **ประกาศวาระแห่งชาติว่าด้วยการให้และการอาสาช่วยเหลือสังคม** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.moralcenter.or.th

Phra Paisal Visalo. 2007. **Fullling One’s Life with Volunteer Spirit.** Bangkok: Buddhigha Network. (in Thai).

พระไพศาล วิสาโล. 2550. **เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา.** กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา.

Pinkaew, Petchraphi. 2009. **The Interview with Phra Paisal Visalo in the Book Entitled “Volunteer Spirit: Happiness Can Be Easily Achieved Just by Having it Done”** [Online]. Available: http://www.visalo.org/columnInterview/jitAsa.htm (in Thai).

เพชรภี ปิ่นแก้ว. 2552. **บทสัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล ในหนังสือจิตอาสา สุขสร้างง่าย ๆ แค่ลงมือทำ** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.visalo.org/columnInterview/jitAsa.htm

Pitaksirikul, Janchay. 1989. “Effects of Assertiveness Training Program on Self-Esteem of Mathayom Suksa Three Student”. Master’s Thesis, Graduate School, Chulalongkorn University. (in Thai).

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532. “ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.” วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Ratanamuk, Supparat. 2001. “Graduate Volunteers: An Alternative to Develop Social Awareness.” **Journal of the Offce of the National Education, United Nations** 5: 33-37. (in Thai).

ศุภรัตน์ รัตนมุขย์. 2544. “บัณฑิตอาสาสมัคร: ทางเลือกของการพัฒนาจิตสำนึกทางสังคม.” **วารสารคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการศึกษา สหประชาชาติ** 5: 33-37.

Ratanamuk, Supparat. 2010. “What Will We Gain from the Volunteer Spirit Process?”

In **Handouts Prepared for the Forum "Volunteer Spirit and Positive Thinking Development" on July 14, 2010 at Boonchu Rojanastien Auditorium, Thammasat University,** pp. 1-2. Bangkok: The Graduate Volunteer Center, Thammasat University. (in Thai).

ศุภรัตน์ รัตนมุขย์. 2553. "เราได้อะไรจากกระบวนการจิตอาสา." ใน **เอกสารประกอบการอภิปรายทางวิชาการ เรื่อง จิตอาสากับการพัฒนาความคิดเชิงบวก 14 กรกฎาคม 2553 ณ ห้องประชุม บุญชู โรจนเสถียร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,** หน้า 1-2. กรุงเทพมหานคร: สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

The Royal Institute. 2007. **Dictionary of Psychology.** 2 vols. Bangkok: The Royal Institute. (in Thai).

ราชบัณฑิตยสถาน. 2550. **พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา.** 2 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

Sheldon, K.M. 2004. "The Benefits of a Sidelong Approach to Self-Esteem Need Satisfaction." **Psychological Bullentin** 130: 421-424.

Siam Commercial Foundation. 2010a. **Pompam, a 'Volunteer Spirit' Volunteer in a Hospital, Learns about Life from the Patient Soldiers from the South.** [Online]. Available: http://www.vachiraphuket.go.th/www/volunteer/ (in Thai).

มูลนิธิสยามกัมมาจล. 2553ก. **ป้อมแป้ม อาสาสมัครจิตอาสาในโรงพยาบาล เรียนรู้ชีวิต...จากพี่ผู้ป่วยทหารภาคใต้** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.vachiraphuket.go.th/www/volunteer/

Siam Commercial Foundation. 2010b. **Space-Opportunity: With Your Positive Power, Do Good for Yourself and Society** [Online]. Available: http://www.regionnews.org/editor/1951-2010-11-27-06-34-3... (in Thai).

มูลนิธิสยามกัมมาจล. 2553ข. **"พื้นที่–โอกาส" ใช้ "พลังบวก" ทำดีให้ตนเอง – สังคม** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.regionnews.org/editor/1951-2010-11-27-06-34-3...

Tantiwittayaphithak, Wanchai. 2009. "Volunteer Spirit: The Way to Live Together in a Society." **Feature Magazine** 25, 296: 64-71. (in Thai).

วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์. 2552. "จิตอาสา: หนทางแห่งการอยู่รวมกันในสังคม." **สารคดี** 25, 296: 64-71.

Thailand. The National Economic and Social Council. 2007. **The Tenth National Economic and Social Development Plan (2007-2011)** [Online]. Available: http://www.ldd.go.th/Thai-htm/05022007/PDF/PDF01/index.htm (in Thai).

สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554)** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.ldd.go.th/Thai-htm/05022007/PDF/PDF01/index.htm

Thailand. The Office of Basic Education Commission. 2009. **The OBEC Deputy Secretary General in Great Delight of the Youngsters Taking Part in the Volunteer Spirit Program in Hospitals; 165 Hours Working on the Volunteer Spirit Program Suggested to Grades 1-6 Students** [Online]. Available: http://www.volunteerspirit.org/node/1094 (in Thai).

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2552. **รองเลขาฯ สพฐ.ปลื้มเยาวชนจิตอาสาในรพ. แนะ ป.1 – ม.6 ต้องมีเวลาให้เด็กทำดี 165 ชม.** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.volunteerspirit.org/node/1094

Thammasat University. The Graduate Volunteer Center. 2011. **A Long Path to Go before Becoming the Graduate Volunteer Center** [Online]. Available: http://www.gvc.tu.ac.th/th/story.htm (in Thai).

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร. 2554. **กว่าจะมาเป็น...สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.gvc.tu.ac.th/th/story.htm

The Volunteer Service Foundation. 2011. **The Volunteer Service Foundation or VSF: Who Are They?** [Online]. Available: http://www.thaivolunteer.org/myweb/index.php?option=com__conten&view… (in Thai).

มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม. 2554. **มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคมหรือ มอส...คือใคร** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.thaivolunteer.org/myweb/index.php? option=com__conten &view…

The Volunteer Spirit Network. 2008. **The Aims of Volunteer Spirit Network** [Online]. Available: http://www.guru.sanook.com/search/knowledge-php?q..(in Thai).

เครือข่ายจิตอาสา. 2551. **วัตถุประสงค์ของเครือข่ายจิตอาสา** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.guru.sanook.com/search/knowledge-search.php?q…

Wongleekphai, Nattaya. 1989. "Effect of an Encounter Group on the Self-Esteem of Adolescents." Master's Thesis, Graduate School, Chulalongkorn University. (in Thai).

นาตยา วงศ์หลีกภัย. 2532. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Wylie, R.C. 1979. **The Self-Concept: Theory and Research on Selected Topics.** Lincoln: University of Nebraska Press.

Asst.Prof. Dulaya Chitayasothorn received her Bachelor of Education in Counseling and Guidance and Master of Arts in Development Psychology form Chulalongkorn University. She is currently working in the School of Humanities, University of the Thai Chamber of Commerce, teaching in Contemporary Psychology. Her main interest is in development psychology, social development, and mental health.