

**การพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ
เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว**

**Development of self-understanding in education and career
to prepare for a career of students in Mattayomsuksa 3 of schools
in Chatuchak and Ladprao districts**

ณัฐชดา สุภาพจน์ (Natchuda Supapoj) *

Received: August 12, 2021

Revised: October 10, 2021

Accepted: December 4, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว 2) ศึกษาประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ 3) ติดตามผลการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามและโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาโปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว มีจำนวน 9 กิจกรรม ประกอบด้วย การสำรวจอาชีพที่ตนสนใจ การสำรวจสัมฤทธิ์ผล การสำรวจจุดเด่นและจุดด้อย การค้นหาทักษะ การสำรวจบุคลิกภาพ และความสนใจในอาชีพ การสำรวจค่านิยม การสำรวจความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น การสำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการสรุปความต้องการที่แท้จริงของตนเอง 2) นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

* อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
Lecturer in Psychology Program , Chandrakasem
Rajabhat University

คำสำคัญ: การรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ,
เตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ

Abstract

The purposes of this research were 1) to develop an educational and career self-understanding program to prepare for a career in Mathayomsuksa 3 students in Chatuchak and Lad phrao districts; 2) to study the effectiveness of the education and career self-understanding program to prepare you for a career 3) to follow up on the development of self-understanding in education and career in order to prepare for the careers of Mathayom 3 students in Chatuchak and Lad phrao district's in schools. The samples were 60 Mathayomsuksa 3 students at schools in Chatuchak and Lad phrao districts. The research instruments were a questionnaire and educational and career self-understanding development programs to prepare them for careers. The statistical analysis of the data consisted of mean, standard deviation, t-test, and repeated-measurement analysis of variance.

The research findings were as follows:
1) Program development has 9 activities, as follows: exploring career interests, achievement survey exploring strengths and weaknesses, searching for skills personality and career Interests, survey values, survey exploring relationships with other people work environment survey and summarizing their own true needs. 2) The group of experimental students who participated in the educational self-understanding and career preparation program had more high mean scores in the education and career self-awareness program than before participating in the program at .05 level of significance. 3) The group of experimental students in Chatuchak and Lad phrao districts had average scores of self-understanding in education and occupation to prepare for a career after the experiment. And the follow-up period had

significantly higher mean scores than before the experiment at .05 level. The mean score of self-understanding in education and occupation for preparing to enter a career during the post-test and follow-up period was not different.

Keywords: Self-understanding in education and career, Prepare for a career

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานไว้ว่า สถานศึกษาต้องมีกระบวนการที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนไทยได้รู้จักเข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คิดเป็น ใช้ชีวิตเป็นตลอดจนสามารถตัดสินใจและวางแผนการศึกษา อาชีพด้วยตนเอง และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทยได้มีคุณลักษณะที่เหมาะสมกับช่วงวัยของแต่ละคน ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมนั้น จำเป็นต้องมีการพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่สามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผนอาชีพได้ ตลอดจนมีการเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพในอนาคต เนื่องจากการที่นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองและนำไปสู่การศึกษาต่อและการวางแผนอาชีพนั้น มีส่วนสำคัญในการตัดสินใจได้ว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว การมีความสุขในการประกอบอาชีพ ตลอดจนในการเตรียมตัวประกอบอาชีพย่อมส่งผลต่อแบบแผนในการดำเนินชีวิตในทุกๆ ด้านของบุคคล เช่น ตนเอง ครอบครัว และการทำงาน ซึ่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุขย่อมเกิดจากตนเอง ครอบครัว และการทำงานที่มีความสอดคล้องและเหมาะสม การรู้จักตนเองเพื่อนำมาสู่การเตรียมความพร้อมสู่อาชีพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและการแข่งขันกันอย่างต่อเนื่องทั้งทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ดังนั้นจึงความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ผู้เรียนจำเป็นที่จะต้องเรียน ทำความรู้จัก และเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เช่น ความสนใจ ความถนัด ค่านิยม บุคลิกภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับอาชีพต่างๆ ที่มีอยู่ในยุคปัจจุบัน ตลอดจนต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาชีพ

และการทำงาน เช่น คุณสมบัติ ของแต่ละอาชีพ ลักษณะการทำงาน ความต้องการของตลาดแรงงาน เศรษฐกิจสังคม และเทคโนโลยี ทั้งนี้เพื่อนำมาสู่การรู้จักและเข้าใจตนเองเพื่อที่จะสามารถเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างประสบความสำเร็จ (จตุพร ลิ้มมันจรี, 2556, หน้า 6-8, นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2558, หน้า 2-4)

พัฒนาการทางอาชีพนั้นจะเกิดควบคู่ไปกับพัฒนาการของมนุษย์ เมื่อเด็กเข้าสู่สถานศึกษา หน่วยงานในสถานศึกษาจะมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเรียนหรือทักษะทางวิชาชีพ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งมีอายุเริ่มต้นตั้งแต่ 11 -19 ปี นั้นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่ง Erikson, 1968, p.25 ; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2542 หน้า 1; ศศิแพรว โปธิกุล, 2555 , อ้างถึงใน เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2563, หน้า 76 ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จึงเป็นวัยที่มีปัญหาด้านอารมณ์ สังคม และบุคลิกภาพมากกว่าวัยอื่น อีกทั้งยังประสบกับปัญหาในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือเรียกว่า ไม่มีความตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงมากมายนั้นทำให้ต้องมีการปรับตัว อันจะนำไปสู่การเป็นบุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตและอาชีพในอนาคต จากที่กล่าวมาข้างต้นนับได้ว่า วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการทำความรู้จักตนเอง แต่ต้องมีการตัดสินใจทั้งเรื่องการศึกษา การประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่งในการตัดสินใจนั้นก็มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ เช่น ผู้ปกครอง ค่านิยม แรงกดดันการแข่งขัน ข้อมูลที่ไม่เพียงพอในการตัดสินใจ อาจทำให้วัยรุ่นตัดสินใจโดยที่ไม่ได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ Bronk (2011) ที่ได้กล่าวถึงว่า วัยรุ่น เป็น วัย ที่ ต่ อ ง เ ผ ย ชี วิ ต กับ บั ญ ห า ที่ เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์และเป้าหมายของตนเอง นอกจากนี้ กรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน (2559, หน้า 3) ได้ทำการศึกษาวิจัย พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องตัดสินใจในการเลือกสายการเรียนต่อทั้งสายสามัญหรือสายอาชีพ มากกว่าร้อยละ 50 ที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการแนะแนวการศึกษาและอาชีพอย่างเป็น

ระบบ ซึ่งส่งผลต่อขีดความสามารถในการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาที่จะศึกษาต่ออย่างมาก และหากนักเรียนไม่ได้ถูกเตรียมความพร้อมมาก่อน ย่อมมีความเสี่ยงต่อการตัดสินใจเพราะไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของหลักการและเหตุผล นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบอีกว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 31 ยังไม่ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิต และมีจำนวนไม่ถึงร้อยละ 36 ที่มีเป้าหมายที่จะรับราชการหรือหางานในรัฐวิสาหกิจ ซึ่งเป็นการกำหนดเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับทิศทางของตลาดแรงงาน

จากข้อมูลดังกล่าว หากปล่อยในสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นต่อไปก็อาจจะส่งผลเสียหายต่อประเทศระยะยาว อีกทั้งในปัจจุบันกระแสการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ดังเช่น ประเทศสิงคโปร์ได้ปรับหลักสูตรมัธยมศึกษาให้นักเรียนเลือกเรียนแต่ละวิชาตามความสามารถของตนเอง โดยแต่เดิมการแบ่งสายการศึกษา คือ การแบ่งแยกเด็กเก่ง เด็กปานกลาง และเด็กที่ไม่เก่งออกจากกัน แล้วเปิดหลักสูตรให้เด็กแต่ละสายเลือกเรียนตามศักยภาพของตน ซึ่งจะช่วยให้เด็กแต่ละคนได้พัฒนาศักยภาพอย่างแท้จริง (BBC, 2562, ออนไลน์) สำหรับในประเทศไทยนั้นได้มีโรงเรียนที่มีการปรับเปลี่ยนวิธีการด้วยเช่นเดียวกัน คือ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย (Campus –star, 2562, ออนไลน์) โดยนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้เลือกเรียนสิ่งที่สนใจ และได้ทดลองเรียนรู้ก่อนที่จะเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เมื่อถึงเวลาเข้ามหาวิทยาลัย ก็อาจจะทำให้นักเรียนสามารถเลือกคณะที่สนใจได้ตรงความต้องการมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักตนเองของนักเรียนอย่างยิ่ง หากนักเรียนยังไม่สามารถค้นพบตนเองหรือเข้าใจตนเองก็อาจทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการเลือกอาชีพจากการปรับเปลี่ยนวิธีของโรงเรียนดังกล่าวเห็นได้ว่าในปัจจุบันสถานศึกษาได้พยายามการปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้พยายามทำความเข้าใจตนเองเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมทางด้านการศึกษาและด้านอาชีพเพื่อให้เกิดการเตรียมความพร้อมต่อการทำงานในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ (2559, หน้า 22) ได้เสนอว่าการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรมุ่งเน้นการสำรวจด้านอาชีพเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมทั้งเส้นทางการศึกษาและอาชีพโดยมุ่งเน้นให้มีการสำรวจโลกของงานอาชีพ ความถนัด ความสนใจ ค่านิยม และแนวทางในการศึกษาต่อ

ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการสำรวจข้อมูลโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว ซึ่งเป็นเขตพื้นที่บริการวิชาการและสังคมของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยการสัมภาษณ์ครูและผู้บริหารของโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนได้ให้ข้อมูลว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะมีลักษณะของการขาดเป้าหมายในการเรียน ไม่ชัดเจนว่าตนเองชอบเรียนอะไร มีความถนัดในด้านใดหรือต้องการศึกษาต่อในสายใด โดยเฉพาะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นระดับชั้นที่ต้องมีการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อที่มีความชัดเจน ส่งผลให้เด็กส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าตนเองควรเลือกเรียนต่อทางด้านใด อีกทั้งทางโรงเรียนจึงมีความต้องการให้นักเรียนได้มีการรู้จักตนเองก็จะสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสำรวจ รู้จัก และเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้เกี่ยวกับการบุคลิกภาพ คุณสมบัติและการเลือกอาชีพ และจะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจโลก ของอาชีพในปัจจุบันได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งในวัยนี้นับได้ว่าอยู่ในวัยที่อยู่ในระยะทดลองเลือกอาชีพ ก็จะช่วยทำให้สามารถตัดสินใจและเตรียมความพร้อมวางแผนการเรียนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้ อันจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจเลือกอาชีพและวางแผนพัฒนาตนเองเข้าสู่อาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้จากการศึกษาของกรมแรงงาน (กรมการจัดหางาน, 2557, หน้า 84) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเตรียมความพร้อมการศึกษาต่อ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียน ส่วนใหญ่ไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมเพื่อการศึกษาต่ออย่างดีพอ ทำให้ต้องตัดสินใจตามทางเลือกสองทาง คือ สายสามัญและสายอาชีวศึกษา โดยหลักการตัดสินใจควรเลือกบนพื้นฐานของข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพและความถนัดทางอาชีพของตนเอง การที่ตัดสินใจเลือกสาขาวิชาที่จะศึกษาต่อโดยไม่ได้ใช้ข้อมูลดังกล่าวเพราะไม่ได้รับรู้ ซึ่ง

จะส่งผลต่อสถานะทางด้านอาชีพและรายได้ในอนาคตของนักเรียน

ดังนั้น การพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว เป็นวิธีที่จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนชีวิตและอาชีพของตนเองในอนาคตอันจะนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง การประสบความสำเร็จในชีวิตและอาชีพต่อไป ด้วยเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจในการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว เพื่อช่วยพัฒนาให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในตนเองอันนำไปสู่การตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและวางแผนอาชีพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตัวนักเรียนมากที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว
3. เพื่อติดตามผลการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว ปีการศึกษา 2563 จำนวน 2,801 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว โดยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ใช้วิธีการจับฉลาก ทำให้ได้โรงเรียนที่ใช้สำหรับการทดลอง 2 โรงเรียนที่อยู่ในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว จากการจับฉลากคัดเลือกโรงเรียนที่อยู่ในเขตจตุจักร ได้แก่ โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ และจับฉลากคัดเลือกโรงเรียนที่อยู่ในเขตลาดพร้าว ได้แก่ โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม หลังจากนั้นคัดเลือกนักเรียนโดยเลือกจากนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โรงเรียนละ 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการทดลองโดยเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ประเภท ได้แก่

1. แบบสอบถามการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถามการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ จำนวน 22 ข้อ และได้ทำการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Congruence: IOC) พบว่า มีค่าระหว่าง 0.67-1 หลังจากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบสอบถามการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) พบว่า มีค่าตั้งแต่ 0.20 - 0.66 ทำให้ได้ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability coefficient) ของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธี KR-20 ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

2. โปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว ผู้วิจัยได้ร่างโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว โดยมีทั้งหมด 9 กิจกรรม และได้ทำการหาคุณภาพของโปรแกรมที่สร้างขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ในแต่ละกิจกรรมมีค่าการประเมินมากกว่า 0.5

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อทางโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอเก็บข้อมูลในการทดลอง และประสานกับอาจารย์แนะแนวเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงาน จำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลอง และกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการทดลอง
2. ประชุมชี้แจงนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และอธิบายรายละเอียดของโปรแกรมที่พัฒนา
3. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ ก่อนการทดลอง แล้วทำการจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. นำโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพปกติไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
5. ติดตามผลหลังสิ้นสุดการเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว โดยให้นักเรียนกลุ่ม

ทดลอง ทำแบบทดสอบการรู้จักตนเองด้านการศึกษา และอาชีพ หลังการทดลอง 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของ นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลัง เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุมก่อนทดลองและ หลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบการรู้จักตนเองด้านการศึกษา และอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม การพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบ การรู้จัก ตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่ม ควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ทดสอบค่าที (t – test dependent samples)

3. เปรียบเทียบการรู้จักตนเองด้านการศึกษา และอาชีพระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและ อาชีพและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองและด้านการศึกษา และอาชีพ โดยใช้ t – test (Independent samples)

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว แบบวัดซ้ำของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จัก ตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อม เข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวกลุ่มทดลอง (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) โดยใช้ repeated ANOVA และทำการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรู้จัก ตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและ อาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและ เขตลาดพร้าว กลุ่มทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง) มีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเอง ด้าน การศึ กษา และ อาชี พ ของ นักเรี ย น เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้าน การศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว กลุ่มทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง)

โรงเรียน	n	ก่อน		หลัง		t	p
		การทดลอง		การทดลอง			
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
โรงเรียน เขตจตุจักร	15	9.40	3.86	15.13	2.41	-5.641*	.000
โรงเรียน เขต ลาดพร้าว	15	8.93	3.19	15.66.78	2.22	-8.527*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่า เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของ การรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของ นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อม เข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวกลุ่มทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง) แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของ การรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียม ความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและ เขตลาดพร้าว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หลัง การทดลอง) แสดงดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเอง ด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หลังการทดลอง)

โรงเรียน	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
โรงเรียน เขตจตุจักร (n = 30)	15.13	2.41	9.86	3.24	4.676*	.000
โรงเรียน เขตลาดพร้าว (n = 30)	15.66	2.22	9.80	2.45	6.857*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว

3. ผลการติดตามผลการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวกลุ่มทดลอง (ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล) แสดงดังตาราง 3 -5

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวกลุ่มทดลอง (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล)

โรงเรียน	n	ก่อน		หลัง		ติดตามผล	
		การทดลอง		การทดลอง		การทดลอง	
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
โรงเรียนเขตจตุจักร	15	9.40	3.86	15.13	2.41	15.60	2.38
โรงเรียนเขตลาดพร้าว	15	8.93	3.19	15.66	2.22	15.86	2.32

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเอง ด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพระยะติดตามสูงกว่าหลังการทดลอง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 ระยะ แสดงดังตาราง 4

โรงเรียน	Source	SS	df	MS	F
โรงเรียนเขตจตุจักร	Interval	8053.42	1	8053.42	499.08*
	Error	225.91	14	16.13	
โรงเรียนเขตลาดพร้าว	Interval	8187.75	1	8187.75	581.15*
	Error	197.24	14	14.08	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 ระยะด้วยวิธี Bonferroni

โรงเรียน	การรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ		MD	S.E.	p
โรงเรียนเขตจตุจักร	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	-5.733	1.016	.000
		ติดตามผล	-6.200	1.001	.000
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	5.733	1.016	.000
		ติดตามผล	-.467	.192	.087
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	6.200	1.001	.000
		หลังการทดลอง	.467	.192	.087
โรงเรียนเขตลาดพร้าว	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	-6.733	.790	.000
		ติดตามผล	-6.933	.808	.000
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	6.733	.790	.000
		ติดตามผล	-.200	.145	.566
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	6.933	.808	.000
		หลังการทดลอง	.200	.145	.566

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งโรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อม

เข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว ประกอบด้วย กิจกรรมการสำรวจอาชีพที่ตนสนใจ การสำรวจสัมฤทธิ์ผลทั่วไป การสำรวจจุดเด่น จุดด้อย การค้นหาทักษะ การสำรวจบุคลิกภาพและความสนใจในอาชีพ การสำรวจค่านิยม การสำรวจความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น การสำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการสรุปความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับจุดประสงค์จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) โดยทั้ง 9 กิจกรรมมีค่าคะแนนตั้งแต่ .66 -1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการพัฒนาโปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2558, หน้า 153) มาเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมโดยการที่จะทำให้บุคคลได้รู้จักตนเองนั้นและมีความมั่นใจในความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพ บุคคลควรมีการประเมินตนเองในประเด็นความรู้เกี่ยวกับการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพมีการตั้งเป้าหมายในการเลือกศึกษาและอาชีพมีการวางแผน รวมทั้งมีแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่อาชีพ และแนวทางการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในการนำมาตัดสินใจเลือกเรียนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้เหมาะสมนั้นควรมีการเลือกให้เหมาะสมกับความรู้ ความถนัด ความสามารถของตนเอง ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ การสำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมทั้งการเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการรู้จักตนเองและนำมาพัฒนาโปรแกรม หลังจากนั้นได้ให้ผู้เชี่ยวชาญทำการประเมินแล้วมีความเห็นว่าการจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC มีค่าตั้งแต่ 0.66-1) อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรู้จักตนเอง ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ รวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรม ซึ่งนำมาสังเคราะห์การจัดกิจกรรมตลอดจนนำคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่ได้มีการตรวจสอบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมาปรับปรุงกิจกรรมข้างต้นให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งในส่วนของพัฒนาการรู้จักตนเองนั้นมุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีการสำรวจตนเองในส่วนของความคิด ความรู้สึก จุดดี จุดบกพร่อง ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยมของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถที่จะประเมินจุดดี จุดบกพร่องของตนเอง และนำแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers) ที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ทำความรู้จักตัวตน 3 แบบ ได้แก่) ตัวตนตามที่เรามองเห็น (Self-Concept) ตัวตนตามความเป็นจริง (Real self) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) สามแบบนี้ต้องมีความใกล้เคียงกันหรือสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม ซึ่งการมองตัวตนของบุคคลนั้นต้องมีความสมเหตุสมผลและตรงกับความเป็นจริง และหากบุคคลมองเห็นตนตามความเป็นจริง ยอมรับ ความเป็นจริง และมองตัวตนในอุดมคติที่มีโอกาสเป็นไปได้ ไม่ไกลเกินความสามารถที่ตนจะกระทำได้ ก็ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไปตามสิ่งที่ตนมุ่งหวังเอาไว้ และมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ที่ตนตั้งใจไว้ให้เป็นจริงได้ และสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของผู้อื่น ก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554, หน้า 142-143, ลักขณา สิริวัฒน์, 2557, หน้า 88, สาทร ใจตรง, 2561, หน้า 112) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการรู้จักตนเองโดยให้นักเรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก จุดดี จุดบกพร่อง ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และพิจารณาตนเองตามความเป็นจริง และมองตนเองในอนาคตที่มีโอกาสเป็นไปได้โดยไม่เกินความสามารถที่ตนเองจะกระทำได้ ก็จะทำให้ นักเรียนสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง และปรับตนได้ สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ สามารถนำมากำหนดเป้าหมายในการศึกษาและการประกอบอาชีพ และมีแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับตน

จากแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของ Ginzberg (1951), Super (1957) นั้น ได้อธิบายว่า ช่วงอายุ 11-17 ปี เป็นวัยที่มีการพิจารณาอาชีพ กล่าวคือมีการเลือกอาชีพตามความสนใจแต่ยังไม่

คำนึงถึงความสามารถที่แท้จริง เป็นระยะที่ยังขาดความรอบคอบโดยเฉพาะความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ และการนำแนวคิดของ Holland (1973) นำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพ ซึ่งการที่ให้นักเรียนได้ร่วมโปรแกรมนั้นจะทำให้ นักเรียนได้ทำความเข้าใจตนเองโดยนำข้อมูลที่เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ นำมาประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพของตนในอนาคต ดังนั้นหากนักเรียนในวัยนี้ได้มีการส่งเสริมให้รู้จักตนเอง จึงควรเริ่มตั้งแต่ข้อมูลทั่วไปในการเรียน จุดเด่นจุดด้อย ความสนใจ ความสามารถ การสำรวจข้อมูลอาชีพ ในปัจจุบัน ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง แล้วนำมาสู่การวางแผนการเรียน เลือกคณะ สาขาวิชา เรียนเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ได้วางไว้ นอกจากนี้ ได้ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมที่สามารถพัฒนาผู้เรียนโดยนำแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2545, หน้า 142-144) ที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยให้มีโอกาสเข้าร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึงให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มได้พูดคุยปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยให้เรียนรู้กับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเน้นให้ผู้เรียนได้คิดโดยการตั้งคำถาม และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้จากการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมไปเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ การวางแผนการศึกษา และการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้

2. ผลการศึกษาประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าคะแนนมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพนั้นทำให้นักเรียน

มีการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพิ่มมากขึ้นทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนได้มีการสำรวจทำความเข้าใจตนเองในเรื่องการเรียน บุคลิกภาพ ทักษะ ค่านิยม จุดดีจุดด้อย สภาพแวดล้อมในการทำงานในอาชีพที่ตนเองตัดสินใจเลือกที่จะทำในอนาคต แล้วนำมาใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และวางแผนการศึกษาต่อเพื่อเตรียมตัวสู่การทำงานในอาชีพที่สอดคล้องกับตนเอง อีกทั้งนักเรียนได้มีการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกกลุ่ม เช่น การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การนำเสนอ ข้อมูลจากการค้นคว้าเพิ่มเติม โดยที่นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงได้เข้าความคิดเห็น ความรู้สึก บุคลิกภาพ ความต้องการของแต่ละคน รวมถึงการที่นักเรียนได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และรู้จักและเข้าใจสมาชิกในกลุ่มด้วยเช่นเดียวกัน และในขั้นสรุปของแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปข้อคิดที่ตนเองได้รับจากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงระหว่างการทำกิจกรรมกับการนำมาประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมตนเองในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพในอนาคต และเห็นถึงความสัมพันธ์กันระหว่างการเลือกศึกษาต่อกับการประกอบอาชีพที่มีความชัดเจนของแนวคิดในการรู้จักตนเองเพื่อนำมาสู่การวางแผนการเลือกอาชีพกับกิจกรรม จากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถบอกได้ว่าตนเองเหมาะสมที่จะประกอบอาชีพใด และควรที่จะเลือกศึกษาในด้านใด พร้อมบอกถึงเหตุผลในการตัดสินใจเลือกโดยพิจารณาข้อมูลตามความเป็นจริง และใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัดสินใจเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง จึงกล่าวได้ว่าการตัดสินใจในการเลือกอาชีพนั้นเกิดจากการที่บุคคลได้มีการสำรวจข้อมูลตนเองกับการสำรวจงานหรืออาชีพแล้วนำมาใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสม ตามทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Holland (1973 อ้างถึงใน จตุพร ลิ้มมันจรี, 2556, หน้า 54) ที่อธิบายว่า “การเลือกอาชีพเกิดจากที่บุคคลเชื่อมโยงระหว่างการประเมินตนเอง (Self-evaluation)

กับสิ่งแวดล้อม” นอกจากนี้ จากการสังเกตตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียน พบว่า นักเรียนทุกคนมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างดียิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนวัยนี้เป็นวัยที่กำลังค้นหาตัวเอง และมีความสนใจในอาชีพที่หลากหลาย ยังไม่มีข้อมูลที่เพียงพอต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ เช่น ความสามารถหรือทักษะของตนเอง ทักษะคุณสมบัติของแต่ละอาชีพ ข้อมูลการเข้าศึกษาต่อ ความต้องการของตลาดแรงงาน อาชีพใหม่ในปัจจุบันที่ชัดเจนมากนัก จึงทำให้นักเรียนมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมและแต่ละกิจกรรมนั้นช่วยให้นักเรียนได้รู้จักข้อมูลของตนเองที่ชัดเจนมากขึ้น และให้ความร่วมมือ โดยการแสดงความคิดเห็นการซักถามขณะทำกิจกรรมตลอดจนความรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมในทุก ๆ ครั้ง สอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี (2545, หน้า 142-144) ที่ได้อธิบายถึงนำหลักการเรียนรู้มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนซึ่งเน้นว่าควรจัดกิจกรรมโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญสำคัญ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึงและมากที่สุด เน้นให้ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้กระทำรับผิดชอบตนเอง จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ จะช่วยให้เรียนรู้กับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วชิรวิทย์ มาลาทอง (2558, หน้า 1108) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าของกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประทีปวิทยวิทยา พบว่า กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพมีผลต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดกิจกรรมกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ Keumala, Nurihsan, & Budiamin (2018, pp.53-61) ที่ได้ทำการ

พัฒนาโปรแกรมแนะแนวทางอาชีพด้วยการใช้เทคนิคการสร้างแบบจำลองการเรียนรู้ทางอาชีพโดยใช้เทคนิคตัวแบบเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอาชีพให้นักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอาชีพให้นักเรียน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมแนะแนวทางอาชีพโดยใช้เทคนิคการสร้างแบบจำลองมีประสิทธิภาพสามารถนำมาเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอาชีพให้นักเรียนได้ โดยในโปรแกรมนี้ทำให้นักเรียนได้มีการเปลี่ยนแปลง มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พิจารณาถึงผลในอนาคตที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจตลอดจนทำให้เด็กได้มีการตระหนักรู้เกี่ยวกับเป้าหมายของตนเอง

3. ผลการติดตามผลการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวกลุ่มทดลอง (ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งในโรงเรียนเขตจตุจักรและเขตลาดพร้าวมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนั้นมีค่าคะแนนที่สูงขึ้น โดยที่ผู้วิจัยไม่ได้ให้ความรู้หรือจัดกิจกรรมอื่นแต่อย่างใด แสดงให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป นักเรียนยังสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพไปประยุกต์ใช้กับตนเองและทำให้มีชัดเจนในการรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเมื่อนักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ มากขึ้นแล้วก็จะทำให้สามารถที่จะมีแนวทางในการวางแผนด้านการศึกษาต่อ และทางเลือกในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองและชัดเจนมากขึ้น และมีความมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งที่ตนเองตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่ง

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ไพบุลย์ บุญล้อม (2555, หน้า 47) ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มมีการพัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพด้านเจตคติในการเลือกอาชีพและด้านความสามารถในการเลือกอาชีพระยะติดตามผลสูงขึ้นและสูงกว่าก่อนการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการพิจารณาคะแนนการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน โดยพบว่า นักเรียนมีคะแนนการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นเล็กน้อยนั้นอาจเป็นระยะเวลาในการติดตามผล 2 สัปดาห์ อาจน้อยไป ซึ่งธรรมชาติเด็กนักเรียนในวัยนี้ยังอยู่ในช่วงค้นหา สำรวจอัตลักษณ์ของตนเอง อาจยังมีประสบการณ์ไม่มากนักที่จะนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจทางการศึกษาและอาชีพและสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ จึงต้องใช้เวลาในการสำรวจค้นหาข้อมูลที่จะนำมาใช้ประกอบการวางแผนทางด้านการศึกษาต่อและการเลือกประกอบอาชีพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Piaget (1977 cited in Richard, 2013, p.203) ที่ได้อธิบายไว้ว่ากระบวนการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาและวางแผนจะค่อยๆ พัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไปในช่วงวัยรุ่น เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นความสามารถในการวางแผนก็จะยิ่งมีระเบียบมากขึ้น หากมีเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีกิจกรรมหรือมีโอกาสที่จะพิจารณาไตร่ตรองใน สถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งก็จะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมองเห็นตนเองในการทำงานได้อย่างถูกต้องและชัดเจนมากขึ้นว่าเมื่อตอนที่ยังอยู่ในวัยเด็ก และจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมหักล้างก็สามารถเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการที่จะกระตุ้นให้นักเรียนได้มีโอกาสในการสำรวจ ทำความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริงก็จะช่วยให้นักเรียนมีความชัดเจนหรือมีทางเลือกที่เหมาะสมกับตนในการเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2559,

หน้า 1) ที่ได้กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนและนำมาเป็นจุดเน้นในการพัฒนาผู้เรียนสู่การเป็นพลเมืองโลกที่มีสุขภาวะในการเตรียมเยาวชนสู่โลกศตวรรษที่ 21 ที่ว่า การแนะแนวนั้นส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากได้รับข้อมูลที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งให้เยาวชนทักษะที่เหมาะสมซึ่งเยาวชนควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลเพื่อรู้จักตัวตนของตนเอง รวมทั้งมีโอกาสและเปลี่ยนทักษะ รู้จักคิดวิเคราะห์และได้รับการฝึกฝนทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพสามารถให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักตนเองว่าสามารถช่วยให้เรามีแนวทางในการตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อ เลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตัวเอง ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน หรืออาจารย์สามารถนำไปเป็นแนวทางใน ประยุกต์ใช้การรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพให้แก่นักเรียนได้

1.2 ในการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพครั้งนี้ มีนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมจำนวน 15 คน ในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารแจกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นในการจัดกิจกรรมอาจมีการจัดทำเอกสารให้กับนักเรียน เพราะจะทำให้สามารถที่จะควบคุมกลุ่มได้ง่าย นักเรียนไม่ต้องจดเนื้อหาและนักเรียนสามารถที่จะนำกลับไปทำความเข้าใจภายหลังได้

1.3 ในการจัดกิจกรรมการสำรวจจุดดีจุดด้อยของตนเอง นักเรียนสามารถตอบจุดด้อยของตนเองได้ แต่ในส่วนจุดดีนั้น นักเรียนจะไม่ค่อยสามารถบอกได้ว่าจุดดีของตนเองคืออะไร และในกิจกรรมจะให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ก็จะทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเองจากมุมมองของสมาชิกคนอื่น ๆ และกิจกรรมนี้จะพบว่า จะเหมาะสมกับสมาชิกที่รู้จักกันพอสมควรหากสมาชิกกลุ่มไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ผู้อื่นได้อย่างชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางอาชีพให้แก่เด็กวัยรุ่นนั้น พบว่า มีหลายทฤษฎีได้มีการอธิบายถึงพัฒนาการทางอาชีพโดยเสนอว่า กระบวนการเลือกอาชีพควรให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ของผู้ปกครอง ครอบครัว ครู เพื่อน กับตัวเด็กว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพของเด็ก ซึ่งวัยนี้ยังเป็นวัยที่ยังต้องการสนับสนุนจากคนอื่น อันจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจอาจนำความสัมพันธ์ของครอบครัว หรือ ผู้ปกครอง ครู เข้ามาใช้ในกระบวนการวิจัย โดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ครู เพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจทางด้านการศึกษาและอาชีพ

2.2 การนำโปรแกรมการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพนั้นไปใช้ในโรงเรียนอื่น ๆ ในการจัดกิจกรรมอาจมีการเพิ่มกิจกรรมการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติในงานหรืออาชีพที่สนใจจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจในอาชีพมากขึ้น และควรมีการติดตามผลการรู้จักตนเอง ด้านการศึกษาและอาชีพในระยะยาว เช่น หลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน เพื่อศึกษา ความคงอยู่ของประสิทธิภาพการพัฒนาการรู้จักตนเองด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ

เอกสารอ้างอิง

กรมการจัดหางาน. (2557). *การเตรียมความพร้อมเพื่อการศึกษาต่อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6*. กรุงเทพฯ: กองวิจัยตลาดแรงงาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

_____. (2559). *คู่มือการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ตลาดแรงงาน*. กรุงเทพฯ: กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *หลักการบริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นสำหรับครูและผู้บริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

จตุพร ลิ้มมันจรี. (2556). *พัฒนาการทางอาชีพ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2558). *การแนะแนวอาชีพ*. สงขลา: สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. (2563). การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*. 13(1), 74-85.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1), 15 -18.

ไพบุลย์ บุญล้อม. (2555). การพัฒนาภูมิภาวะทางอาชีพด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*. 8(1), 47 -60.

ทศนา ขมมณี. (2545). *ศาสตร์การสอน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลักขณา สรวิวัฒน์. (2557). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.

วชิรวิทย์ มาลาทอง. (2558). ผลของกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal*. 8(1), 1108 -1119.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

สาธิต ใจตรง. (2561). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชามนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

BBC . (2562). *สิงคโปร์นำร่องปรับหลักสูตรมัธยมศึกษาให้นักเรียนเลือกเรียนแต่ละวิชาตามความสามารถหวังผลทั่วประเทศปี 2024*. สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2562, จาก <https://www.bbc.com/thai/international-47471753>.

- Bronk, K. C. (2011). The role of purpose in life in healthy identity formation: A grounded model. *New Directions for Youth Development*, 132, 31-44.
- Campus –star. (2562, 17 สิงหาคม). โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนฯ มีเรียนแบบ *Track* เหมือนเลือกคณะในมหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2562, จาก <https://campus.campusstar.com/variety/113338.html>.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York. Norton and Company.
- Ginzberg, Eli. (1951). *Occupational Choice: An Approach to a General Theory*. New York: Columbia University Press.
- Keumala, E., Nurihsan, J., & Budiamin, A. (2018). The Development of Career Learning Program with Modeling Technique to Improve Student Career Awareness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, (1), 53-61.
- Holland, J. L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall.
- Richard, S. Sharf. (2013). *Applying Career Development Theory to Counseling*. 6th ed. Asia: Cengage Learning.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers; an introduction to vocational development*. New York: Harper & Bros.