

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริม  
ความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี



นางสาวบุษบัน รอดรัมย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนง

วิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2566

The Effects of Using Guidance Activity Packages base on the Japanese  
Ikigai Philosophy to Enhance Career Planning Ability of Grade 11  
Students at Prachaksilapakarn School in Udonthani Province



Miss. BUDSABAN RODRANGSEE

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies  
Sukhothai Thammathirat Open University

2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริม ความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี
ชื่อและนามสกุล	นางสาวบุษบัน รอดรัมย์
แขนงวิชา / วิชาเอก	การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	2. อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....	ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)	
.....	กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)	
.....	กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก)	

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี  
ผู้วิจัย นางสาวบุษบัน รอดรัมย์ รหัสนักศึกษา 2652800166

ปริญญา: ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา (2) อาจารย์ ดร.จุริรัตน์ นิลจันทิก ปีการศึกษา 2566

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ และ 2) เปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน 11 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 กิจกรรม และ 3) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ภายหลังจากทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ภายหลังจากทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว ความสามารถในการวางแผนอาชีพ มัธยมศึกษา

Thesis title: “The Effects of Using Guidance Activity Packages base on the Japanese Ikigai Philosophy to Enhance Career Planning Ability of Grade 11 Students at Prachaksilapakarn School in Udonthani Province”

Researcher: “Miss. BUDSABAN RODRANGSEE”; ID: “2652800166”;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Associate Professor Dr. Niranart Sansa;(2) Dr Chureerat Nilchantuk

; Academic year: 2023

### Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of career planning ability of students in an experimental group before and after using a guidance activities package base on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability; and (2) to compare the career planning ability level of the experimental group students who used the guidance activities package base on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability level with the counterpart ability level of a control group students who undertook traditional guidance activities.

The research sample consisted of grade 11 students in two classrooms of Prachaksilapakarn School in Udonthani province during the 2024 academic year. The two classrooms were selected based on the comparable mean scores of career planning ability of their students as a result of career planning ability test administered to all grade 11 classrooms in the school. Then, one classroom containing 30 students was randomly assigned to be the experimental group; the other classroom containing 30 students, the control group. The instruments were (1) a scale to assess career planning ability, (2) the guidance activities package base on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability with 12 guidance activities, and (3) a set of traditional guidance activities. Statistics analysis were percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Research findings showed that (1) the post-experiment career planning ability level of the experimental group students who used the guidance activities package base on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability was significantly higher than their pre-experiment counterpart ability level at .01 level, and (2) the post-experiment career planning ability level of the experimental group students who used the guidance activities package base on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability was significantly higher than the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities at .01 level.

**Keywords :** Guidance Activities Package, Career Planning Ability, Mathayom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา และ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางต่อการดำเนินการวิจัย มีความกรุณาเสียสละเวลาในการ ช่วยเหลือตลอดการดำเนินการวิจัยตั้งแต่ต้นจนถึงการจัดทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี อีกทั้งคอยให้การสนับสนุน และสร้างกำลังใจให้ผู้วิจัยสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจและขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.จूरรัตน์ นิลจันทิก ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการในการสอบปกป้อง วิทยานิพนธ์ อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะ และแนวคิดที่เป็นประโยชน์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความ สมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทุกท่านที่ได้ ประสิทธิ์ ประสาทวิชาความรู้และให้ คำแนะนำแก่ผู้วิจัย อีกทั้งมีความเมตตา ปรารถนาดี และให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ และชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อคติโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ และให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะในการแก้ไข ข้อบกพร่อง ซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร และคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วน เกี่ยวข้อง ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ เพื่อนนักศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิทยานิพนธ์ ครั้งนี้ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอย สนับสนุน ห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผลแห่งความดีที่ได้จากการศึกษาวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บิดา มารดา คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

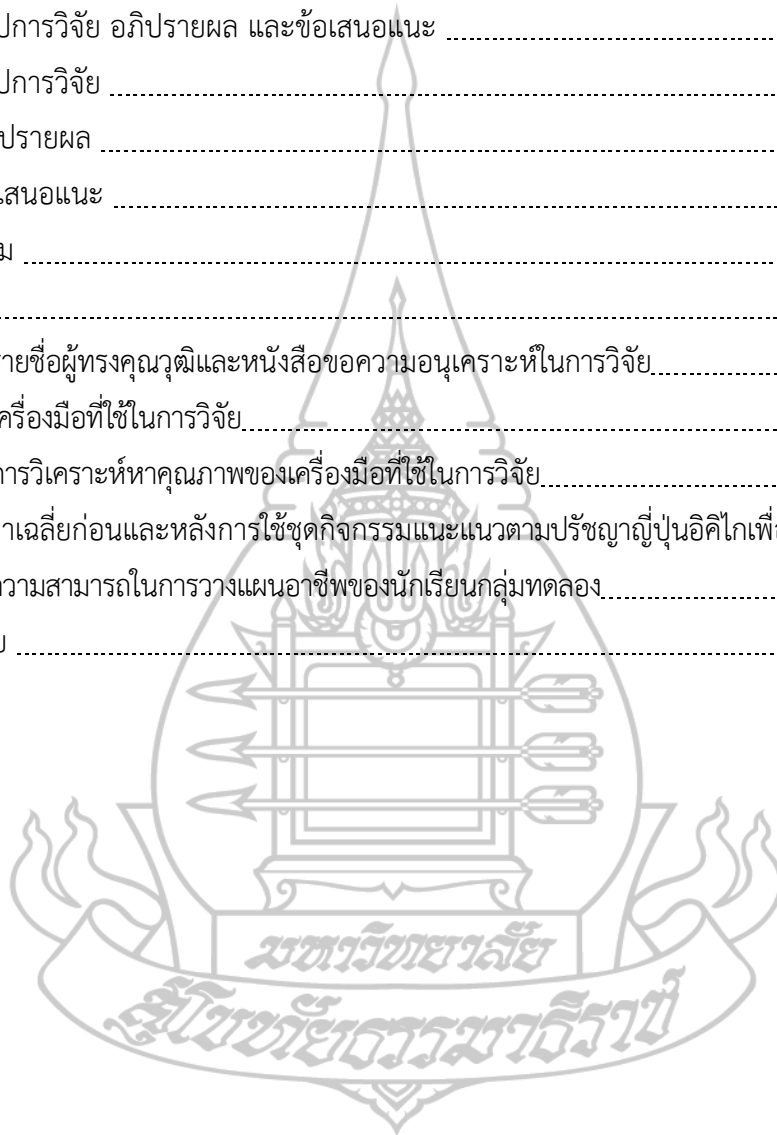
นางสาวบุษบัน รอดรัมย์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	9
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	10
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการวางแผนอาชีพ .....	11
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	28
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับปรัชญาญูปูนอติโก .....	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	51
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	52
แบบแผนการวิจัย .....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	59
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	61
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	63

## สารบัญ (ต่อ)

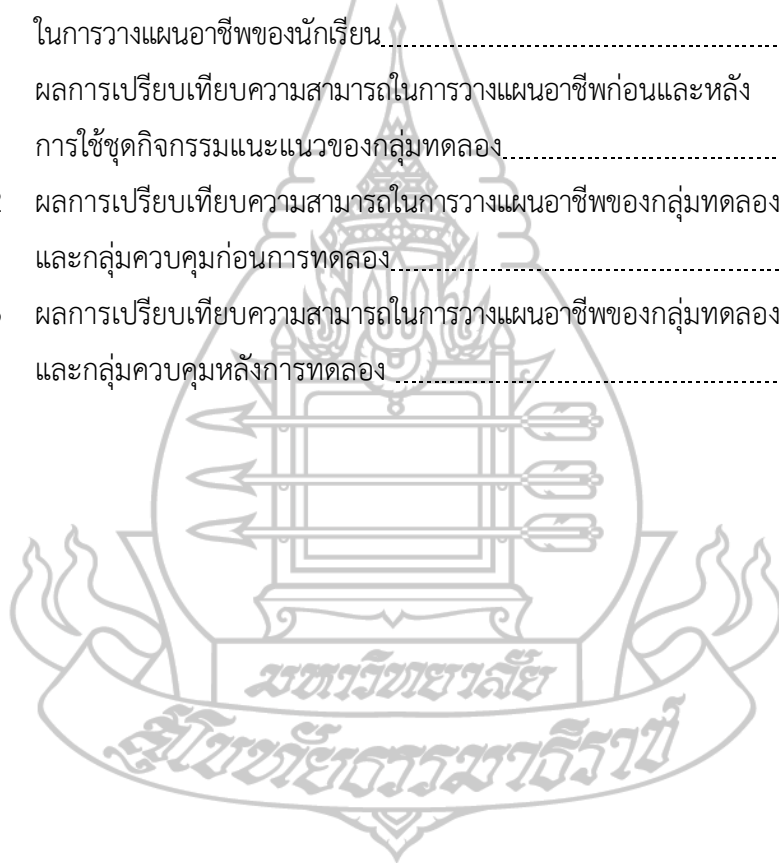
	หน้า
บทที่ 5 สรุปรายวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	65
สรุปรายวิจัย .....	65
อภิปรายผล .....	67
ข้อเสนอแนะ .....	73
บรรณานุกรม .....	75
ภาคผนวก .....	82
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย.....	83
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	92
ค การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	148
ง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริม ความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	152
ประวัติผู้วิจัย .....	155





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	คະແນເລື້ຍແລະຄ່າເບິ່ງເບນມາຕຣູນຂອງຄວາມສາມາດໃນການວາງແຜນອາຊີບ ຂອງນັກຮຽນຂັ້ນມັດຍມສຶກສາປີທີ່ 5 ກາດຮຽນທີ່ 1 ປີກຣສຶກສາ 2567 ໂຮງຮຽນປະຈັກຊັກສິລປາກຣ ຈັງຫວັດອຸຕຣຸຣາຣນີ ຈຳນວນ 11 ທ້ອງຮຽນ.....
	52
ตารางที่ 3.2	ແບບແຜນກຣທດລອງແບບ Pretest-Posttest Control Group Design .....
	59
ตารางที่ 3.3	ການໃຊ້ຊຸດກິຈຣກຣມແນະແນວຕາມປຣັຊຍາຣື່ປຸ່ນອີຄີໄກເພື່ອສ່ຣສຣີມຄວາມສາມາດ ໃນການວາງແຜນອາຊີບຂອງນັກຮຽນ.....
	60
ตารางที่ 4.1	ຜລກຣເປຣືຍເທືຍບຄວາມສາມາດໃນການວາງແຜນອາຊີບກ່ອນແລະຫຼັງ ການໃຊ້ຊຸດກິຈຣກຣມແນະແນວຂອງກຸ່ມທດລອງ.....
	63
ตารางที่ 4.2	ຜລກຣເປຣືຍເທືຍບຄວາມສາມາດໃນການວາງແຜນອາຊີບຂອງກຸ່ມທດລອງ ແລະກຸ່ມຄວບຄຸມກ່ອນການທດລອງ.....
	63
ตารางที่ 4.3	ຜລກຣເປຣືຍເທືຍບຄວາມສາມາດໃນການວາງແຜນອາຊີບຂອງກຸ່ມທດລອງ ແລະກຸ່ມຄວບຄຸມຫຼັງການທດລອງ.....
	64



ญ

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 5



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแสวงหาอาชีพที่เหมาะสมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดชีวิตของแต่ละคน ไม่เพียงแต่ให้ความมั่นคงทางการเงินเท่านั้น แต่ยังช่วยให้บุคคลได้ทำตามความปรารถนาและเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย อาชีพที่เหมาะสมจะนำมาซึ่งความรู้สึกมีจุดหมายและการเติบโตส่วนบุคคล ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่ความสุขในแต่ละวัน กระทั่งนำไปสู่ความภาคภูมิใจในชีวิตต่อไป อย่างไรก็ตาม ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน มีทางเลือกอาชีพมากมาย ประกอบกับแรงกดดันทางสังคมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้การตัดสินใจอย่างรอบรู้เกี่ยวกับอนาคตของตนเองมีความท้าทายมากขึ้น ซึ่งนอกเหนือจากปัจจัยภายในไม่ว่าจะเป็นความสนใจ ความถนัด บุคลิกภาพ ทักษะ และค่านิยมแล้วนั้น บุคคลยังต้องคำนึงถึงอิทธิพลของปัจจัยภายนอก เช่น แรงกดดันจากครอบครัว ความคาดหวังของผู้ปกครอง โอกาสการจ้างงาน และเศรษฐกิจสังคมของทางครอบครัวที่ทำให้กระบวนการตัดสินใจซับซ้อนและลำบากยิ่งขึ้นด้วย (กระทรวงแรงงาน, 2566)

สิ่งสำคัญในการแสวงหาและกำหนดอาชีพที่เหมาะสมสำหรับอนาคตขึ้นอยู่กับ การเข้าถึงข้อมูลที่ครอบคลุมและการเตรียมความพร้อม หากขาดข้อมูลอาจส่งผลให้เกิดความไม่สอดคล้องระหว่างความสนใจส่วนตัวและเส้นทางอาชีพ การไม่ตระหนักรู้ในตนเองและไม่มีข้อมูลเพียงพอในโลกของอาชีพย่อมเพิ่มความยากลำบากในการเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับพรสวรรค์และแรงบันดาลใจ อีกทั้งการขาดการเตรียมความพร้อมก็เป็นสิ่งขัดขวางให้บุคคลไม่สามารถไล่ตามความปรารถนาที่แท้จริงของตนเองซึ่งส่งผลตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาต้องมีข้อมูลที่มีความชัดเจนในเรื่องของตลาดแรงงาน จำแนกตามสาขาอาชีพต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มความต้องการแรงงานในอนาคตเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนในการวางแผนอาชีพและเลือกศึกษาต่อเพื่อการเข้าสู่อาชีพนั้น ๆ การขาดข้อมูลและการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงานในแต่ละช่วงวัยและช่วงการศึกษา ก่อให้เกิดการเลือกศึกษาต่อและเลือกประกอบอาชีพอย่างไร้ทิศทางส่งผลให้เกิดความไม่สอดคล้องกับตลาดแรงงาน และเกิดปัญหาการว่างงานตามมา (กรมการจัดหางาน, 2561b, น. 18) ท้ายที่สุดแล้วการขาดข้อมูลและความไม่พร้อม จะทำให้ไม่สามารถวางแผนเสริมสร้างตนเองทั้งด้านความรู้ ทักษะรวมถึงการปรับตัวที่เหมาะสม จนนำไปสู่ความไม่พอใจในระยะยาวกับอาชีพที่เลือกไว้ได้

เมื่อกล่าวถึงความสำคัญของการมีข้อมูลที่ครอบคลุมและการเตรียมความพร้อมของบุคคลแล้วนั้น บุคคลจึงต้องมีการวางแผนอาชีพที่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ซึ่งเมื่อบุคคลได้ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองทั้งในเรื่องความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ค่านิยม ตลอดจนบุคลิกภาพของตนเองที่มีต่ออาชีพต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็ได้สำรวจเพื่อทำความรู้จักโลกของอาชีพอย่างละเอียดลึกซึ้ง เพื่อนำความรู้ความเข้าใจทั้งสองด้าน มาใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตนเห็นว่าเหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนเอง รวมทั้งมีการวางแผนเพื่อการศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ต้องการนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ (นิรนาท แสนสา, 2558, น.13) ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพจึงมีความสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้บุคคลมีข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกอาชีพของตน ด้วยการประเมินทักษะ ความสนใจ และค่านิยมของตน และสามารถปรับเส้นทางอาชีพของตนให้สอดคล้องกับจุดแข็งและความหลงใหลของตนเอง อีกทั้งความสามารถในการวางแผนอาชีพยังช่วยให้บุคคลคาดการณ์และปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตลาดงาน สามารถระบุแนวโน้มที่เกิดขึ้นและพัฒนาทักษะ ความรู้ที่จำเป็นเพื่อรักษาความสามารถในการแข่งขันในสาขางานของตน ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจในงานที่มากขึ้นและอยู่ในโลกของการทำงานได้อย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่าความสามารถในการวางแผนอาชีพถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสำเร็จทั้งส่วนบุคคลและทางโลกของอาชีพอีกด้วย

ผู้วิจัยในฐานะที่ปฏิบัติการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนและมองเห็นปัญหาความยากลำบากและสับสนในการวางแผนอาชีพของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เผชิญกับความท้าทายสูง เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนในชั้นเรียนอื่น ๆ อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ประการแรก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จะต้องเริ่มตัดสินใจเรื่องสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาในอนาคตและเส้นทางอาชีพของตนเอง ซึ่งจากตัวเลือกที่มีอยู่มากมายทำให้รู้สึกกดดันและสร้างความลังเลใจให้กับนักเรียน ประการที่สอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในวัยที่ยังคงสำรวจความสนใจและความถนัดของตนเอง ซึ่งนักเรียนจำนวนมากขาดความตระหนักรู้ในตนเอง ไม่มีความเข้าใจชัดเจนถึงจุดแข็ง จุดอ่อน และเป้าหมายส่วนตัวของตนเอง ประการที่สาม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มักจะเผชิญกับอิทธิพลภายนอกเพิ่มขึ้น เช่น ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความกดดันจากเพื่อนฝูง และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้บางครั้งอาจบดบังความสนใจและแรงบันดาลใจของตนเอง ทำให้การเลือกเส้นทางอาชีพที่สอดคล้องกับความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงเป็นไปได้ยากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีประสบ การณ์การทำงานในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างจำกัด อีกทั้งการแนะแนวอาชีพในโรงเรียนอาจไม่ครอบคลุมในหลากหลายอาชีพ ซึ่งทำให้นักเรียนประสบปัญหาก้าวไม่ทันโลกของอาชีพ ด้วยเหตุนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จึงเป็นชั้นเรียนที่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนการอาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศจากแหล่งต่าง ๆ มีข้อมูล

ที่เพียงพอ มีสมาธิมุ่งมั่นในการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเพื่อการตัดสินใจทางการศึกษาและอาชีพในอนาคต (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2559a, น. 22)

จากที่กล่าวข้างต้นว่า การแนะแนวอาชีพในโรงเรียนปกติที่เนื้อหาอาจไม่ครอบคลุมในหลากหลายอาชีพ ซึ่งทำให้นักเรียนประสบปัญหาก้าวไม่ทันโลกของอาชีพนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเข้ามาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนสามารถทำได้ตลอดเวลา ออกแบบกิจกรรมได้หลากหลายสอดคล้องกับข้อมูลอาชีพที่มากมายในปัจจุบัน และยังมีที่น่าสนใจมากขึ้นเมื่อนำมาผสมผสานกับหลักปรัชญาอิคิไกอันลึกซึ้งของญี่ปุ่นที่จะช่วยเติมเต็มแรงบันดาลใจให้นักเรียนได้เข้าใจคุณค่าและความหมายของชีวิตตัวเองมากขึ้น คำว่า "อิคิไก" เป็นการผสมผสานระหว่างคำในภาษาญี่ปุ่นคือ "อิคิ" หมายถึงชีวิต และ "ไก" หมายถึงคุณค่าและความหมาย (เคน โมจิ, 2561, น.11) ซึ่งภคตินี พงษ์ธนเลิศ (2565, น.16) กล่าวว่า อิคิไกมิใช่เพียงเป้าหมายและความสำเร็จในชีวิตเท่านั้น แต่หากเป็นการมองเห็นความงดงามในสิ่งธรรมดา เป็นการสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวทั้งเรื่องเล็กและใหญ่ กล่าวได้ว่าอิคิไกเล็กคือ ความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวัน และอิคิไกใหญ่คือ เป้าหมายและความสำเร็จที่ช่วยให้บุคคลกระจำงัดถึงคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่

การนำ "อิคิไก" เข้าสู่ชุดกิจกรรมแนะแนวจึงเป็นการสร้างสมดุลระหว่างหลักการ สี่ข้อ ได้แก่ สิ่งที่รัก สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก โดยหากนักเรียนได้ค้นพบว่าตนเองชอบอะไร และทำอะไรได้ดี มีข้อมูลด้านอาชีพ และมีความสุขกับการได้เลือกอาชีพที่เหมาะสมก็จะสามารถวางแผนเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อฝึกฝนจนสำเร็จและตอบแทนสังคมได้ ทั้งนี้ผู้เรียนจะได้สร้างลายเซ็นความถนัดที่แสดงความเป็นตัวตนอันมีเอกลักษณ์เฉพาะ เมื่อค้นเจอความถนัดของตนเองก็ยิ่งช่วยให้อิคิไกและคุณค่าของชีวิตชัดเจนยิ่งขึ้น (ภคตินี พงษ์ธนเลิศ, 2565, น.16) ซึ่งการได้คิดทบทวนว่าคนเราเกิดมาเพื่อเหตุผลบางอย่างที่ทำให้แต่ละคนมีคุณค่าในแบบที่แตกต่างกันนั้น จะช่วยให้ได้ค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ กล่าวคือเมื่อเข้าใจคำว่า "คุณค่า" ก็จะทำให้เข้าใจคำว่า "เหตุผลของการมีชีวิตอยู่" ทำให้มีความสุขและภาคภูมิใจกับตนเองและเส้นทางงานที่เลือกทำได้มากยิ่งขึ้น (น้ำอ้อย สุขเสนา, 2562, น.8-9)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยทั้งในเรืองของการแนะแนวอาชีพ การตัดสินใจเลือกอาชีพและความสามารถในการวางแผนอาชีพ พบว่า มีผู้ทำการวิจัยหลายท่าน อาทิ พัชรินทร์ พุดดำ (2562) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร และวลัยนาสร์ มีพันธุ์ (2565) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นักวิจัยหลายท่านได้มีการพัฒนาส่งเสริมเกี่ยวกับการเลือกและวางแผนอาชีพในหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้การปรึกษารายบุคคล และกลุ่ม รวมถึงการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีต่าง ๆ ผลการวิจัยดังกล่าว พบว่า ชุดกิจกรรม

แนะแนวสามารถส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาให้สูงขึ้น ภายหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวได้

อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพตามปรัชญาอิกิโกะมีความแตกต่างออกไป เนื่องจากชุดกิจกรรมสร้างขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ โดยการผสมผสานหลักการของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและความหมายอย่างลึกซึ้งตามปรัชญาญี่ปุ่นเข้ากับชุดกิจกรรมแนะแนว ผนวกกับความต้องการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งขาดความกระฉ่างชัดในตัวตนของตนเอง ทั้งในด้านภาระบุควมสนใจ ความถนัด ค่านิยม จุดแข็งและบุคลิกภาพของตนจากภายใน ไปสู่ความท้าทายด้วยอิทธิพลต่าง ๆ จากภายนอก แนวคิดสำคัญของอิกิโกะ อันได้แก่ สิ่งที่รัก สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลกเป็นองค์ประกอบความสมดุลในการดำเนินชีวิต การที่นักเรียนสามารถค้นพบจุดทับซ้อนของคำตอบจากคำถามพื้นฐานสำคัญที่ว่า อะไรคือสิ่งที่เรารัก อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี อะไรที่ทำให้เกิดรายได้ และอะไรคือสิ่งที่สังคมต้องการ จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถวางแผนอาชีพเพื่อสร้างคุณค่าความหมายในแบบอิกิโกะได้ ซึ่งอาจเป็นอิกิโกะจากการทำเรื่องเล็ก ๆ ไปจนถึงการทำเป้าหมายใหญ่ ๆ เพื่อเข้าสู่ความสำเร็จ และความสำเร็จที่ว่าอาจไม่ใช่แค่การวางแผนอาชีพได้เท่านั้น หากเป็นความสุขระหว่างทางที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ทำได้ดี มีความสุขกับการรู้จักโลกอาชีพที่กว้างขึ้น และท้ายที่สุดในการไปถึงอิกิโกะคือการที่นักเรียนสามารถเลือกและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจากภายใน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนประจำรัชชิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี เพื่อที่นักเรียนจะได้มีข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายส่วนบุคคลของตนเอง ความหลากหลายในโลกของอาชีพปัจจุบัน และการปรับตัวต่อแนวโน้มอาชีพในอนาคต เดิมเต็มแรงบันดาลใจในโลกแห่งอาชีพ และเตรียมความพร้อมในการวางแผนตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างมีความสุขเต็มไปด้วยแรงจูงใจภายในและความภาคภูมิใจในตนเอง

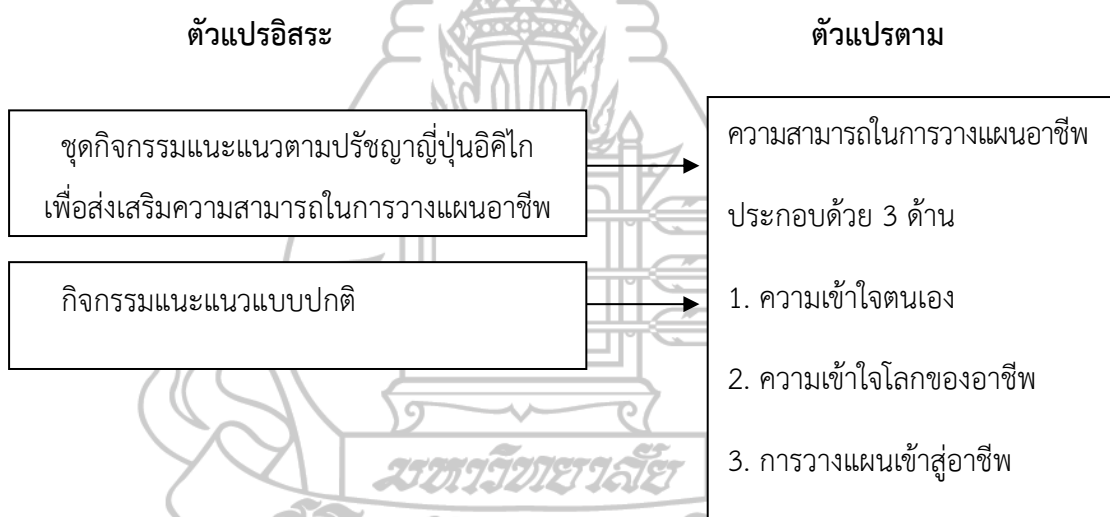
## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

### 3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยได้ยึดแนวคิด ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของ แฟรงก์ พาร์สัน (1909) นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้กรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ



4.2 ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อธิปไตยเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

## 5. ขอบเขตการวิจัย

### 5.1 ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 11 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 328 คน

### 5.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ ของนักเรียน 11 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน

### 5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

**5.3.1 ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอธิปไตยเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ และกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

**5.3.2 ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความสามารถในการวางแผนอาชีพ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1. ความเข้าใจตนเอง 2. ความเข้าใจโลกของอาชีพ และ 3. การวางแผนเข้าสู่อาชีพ

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 ความสามารถในการวางแผนอาชีพ** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง และเข้าใจในโลกของอาชีพ จากนั้นสามารถนำทั้งสองส่วนมาออกแบบวางแผนในการศึกษาต่อและการวางแผนเข้าสู่อาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

**6.1.1 ด้านความเข้าใจตนเอง** หมายถึง การที่นักเรียนเข้าใจในความสามารถ ความสนใจ ความถนัด จุดเด่น ค่านิยมต่อตนเอง ค่านิยมต่ออาชีพ อุปนิสัยส่วนตัว บุคลิกภาพ ครอบครัวหรือบุคคลแวดล้อม และต้นทุนทางสังคมของตนเอง



**6.1.2 ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ** หมายถึง การที่นักเรียนเข้าใจในข้อมูลอาชีพ ลักษณะของอาชีพ คุณสมบัติของอาชีพอย่างกว้างขวางหลากหลาย ความต้องการของตลาดแรงงาน ในปัจจุบันและแนวโน้มการมีงานทำในอนาคต รู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของงานแต่ละประเภท และตระหนักถึงคุณค่าของอาชีพต่อสังคม

**6.1.3 ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการ เข้าใจตนเองทุกด้านอย่างแท้จริง ประกอบกับการเข้าใจในโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง และนำข้อมูลมาพิจารณาวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสม

**6.2 ปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก** หมายถึง หนทางสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เป็นการค้นหา ความสมดุลระหว่างสิ่งที่รัก สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ และสิ่งที่โลกต้องการ ซึ่ง อิกิไกไม่ใช่เพียง การแสวงหาเป้าหมายและความสำเร็จแต่เป็นการรู้สึกถึงความสุขในชีวิตประจำวันจนทำให้เข้าใจถึง ความหมายในการมีชีวิตในแบบฉบับของตนเอง

**6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการ วางแผนอาชีพ** หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการ จัดกิจกรรมแนะแนวโดยอาศัยแนวคิดตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก ซึ่งหลักการของอิกิไกจะเป็นการค้นหา ความสมดุลระหว่างสิ่งที่รัก สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ และสิ่งที่โลกต้องการ เพื่อส่งเสริม ความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอยู่ระหว่างทางแยกสู่นาคต ให้สามารถพัฒนาความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับจุดแข็ง ค่านิยม ความสนใจ และเป้าหมาย ส่วนบุคคลของตนเอง สู่การตัดสินใจที่มีข้อมูลมากขึ้นเกี่ยวกับเส้นทางในอนาคต และเติมเต็มแรงบันดาลใจในโลกแห่งอาชีพ จนนำไปสู่การเลือกอาชีพอย่างมีความหมายมากขึ้น กิจกรรมจัดโดยใช้สื่อ และเทคนิควิธีการต่าง ๆ อาทิ กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เกม การสาธิตและการระดมความคิด โดยมีการดำเนินกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม สื่ออุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม ซึ่งในส่วน ของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับเรียนรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2545, น. 50) ที่จะส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น

กิจกรรม 12 กิจกรรม ดังนี้

**6.3.1 กิจกรรมที่ 1** W when we meet เมื่อเรารู้จัก

**6.3.2 กิจกรรมที่ 2** E enjoy สนุกถนัดชอบ

**6.3.3 กิจกรรมที่ 3** H happy รู้รอบบุคลิกภาพ

**6.3.4 กิจกรรมที่ 4** A attention ใส่ใจตัวตน

- 6.3.5 กิจกรรมที่ 5 V value คั้นค่าอาชีพ
- 6.3.6 กิจกรรมที่ 6 E event รับผิดชอบต่อสังคม
- 6.3.7 กิจกรรมที่ 7 I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ
- 6.3.8 กิจกรรมที่ 8 K knowledge เชื่อมโยงความรู้
- 6.3.9 กิจกรรมที่ 9 I information สู่ข้อมูลใหม่
- 6.3.10 กิจกรรมที่ 10 G goal เป้าหมายไม่ไกล
- 6.3.11 กิจกรรมที่ 11 A ability วางแผนให้ดี
- 6.3.12 กิจกรรมที่ 12 I in the end เรามีอีกไกล

6.4 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จำนวนคาบเรียน สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้

- กิจกรรม 12 กิจกรรม ดังนี้
- 6.4.1 กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว
  - 6.4.2 กิจกรรมที่ 2 คุณค่ารายวิชา
  - 6.4.3 กิจกรรมที่ 3 นิสัยในการเรียน
  - 6.4.4 กิจกรรมที่ 4 อาชีพที่เหมาะสมกับฉัน
  - 6.4.5 กิจกรรมที่ 5 ความเหมาะสมอาชีพส่วนบุคคล
  - 6.4.6 กิจกรรมที่ 6 อายุน้อยร้อยล้าน
  - 6.4.7 กิจกรรมที่ 7 คนแบบไหนจะได้งานในศตวรรษที่ 21
  - 6.4.8 กิจกรรมที่ 8 พัฒนาตนพัฒนาชาติ
  - 6.4.9 กิจกรรมที่ 9 เป้าหมายสู่ออนาคต
  - 6.4.10 กิจกรรมที่ 10 แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์
  - 6.4.11 กิจกรรมที่ 11 เส้นทางชีวิตลิขิตเอง
  - 6.4.12 กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

6.5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุดรธานี

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อนำมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร เพื่อเป็นข้อมูลก่อนการตัดสินใจเลือกอาชีพที่มีอยู่หลากหลายและประกอบอาชีพในอนาคตให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง

7.2 เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจ สามารถนำชุดกิจกรรมไปปรับใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือนักเรียนชั้นเรียนอื่นต่อไป



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อีคิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการวางแผนอาชีพ
  - 1.1 ความหมายของอาชีพ
  - 1.2 ความหมายของการวางแผนอาชีพ
  - 1.3 ความสำคัญของการวางแผนอาชีพ
  - 1.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพ
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ความหมายของการแนะแนวอาชีพ
  - 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.9 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับปรัชญาญี่ปุ่น อีคิไก
  - 3.1 ความหมายของอีคิไก
  - 3.2 แนวคิดสำคัญของอีคิไก
  - 3.3 องค์ประกอบของอีคิไก
  - 3.4 หนทางสู่อีคิไก
  - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาญี่ปุ่น อีคิไก

## 1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการวางแผนอาชีพ

### 1.1 ความหมายของอาชีพ

อาชีพ หมายถึง งานที่ทำเป็นประจำเพื่อเลี้ยงชีพ ทำให้เกิดผลตอบแทนต่อความต้องการของสังคมที่ต้องการกำลังแรงงานที่มีความรู้ความสามารถที่แตกต่างกันเพื่อช่วยกันดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจให้เป็นไปอย่างราบรื่นเจริญก้าวหน้ามาซึ่งความผาสุก อยู่ดี กินดีของคนในสังคมนั้น ๆ ในขณะเดียวกันนั้น อาชีพก็เป็นพัฒนาการของบุคคลแต่ละคนที่เป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งแต่ละคนต้องเรียนรู้พัฒนาตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้ความสามารถ และทักษะในการทำงานเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมอย่างสมวัยของแต่ละบุคคลตลอดช่วงชีวิต (นิรนาท แสนสา, 2558, น. 7) ซึ่งสอดคล้องกับพัชรินทร์ พุดดำ (2562, น.7) ที่กล่าวว่า งานที่ทำเป็นประจำสามารถเลี้ยงชีพได้ ซึ่งมีผลตอบแทนในรูปแบบของรายได้ โดยนำไปดำรงชีวิตตนเองและครอบครัว งานที่ต้องเป็นงานที่สุจริต

กรมการจัดหางาน (2561a, น. 15) ได้ให้ความหมายอาชีพว่า เป็นการทำกิจกรรมที่ไม่เป็นโทษแก่ตนเองและสังคม โดยมีความรู้ ทักษะ อุปกรณ์ เครื่องมือ วิธีการแตกต่างกันไป และมีรายได้ตอบแทน

สรุปได้ว่า อาชีพ หมายถึง กิจกรรมหรืองานที่สร้างขึ้นเพื่อรายได้ เป็นส่วนหนึ่งแสดงทักษะความสามารถของบุคคล การมีอาชีพที่ดีต้องเป็นอาชีพที่สุจริตและมีความสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

### 1.2 ความหมายของการวางแผนอาชีพ

การวางแผนอาชีพ คือการที่บุคคลวางแผนดำเนินตามเส้นทางอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพและค่านิยม โดยมีการประเมินความสามารถ มีการสำรวจอาชีพ มีการตั้งเป้าหมาย และวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย ช่วยให้บุคคลมีข้อมูลในการตัดสินใจและเพิ่มความสุข ความพึงพอใจในงาน ตามที่นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษา ดังต่อไปนี้

นิรนาท แสนสา (2558, น.13) กล่าวว่า การวางแผนอาชีพ หมายถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งการวางแผนนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ค่านิยม ตลอดจนบุคลิกภาพของตนเองที่มีต่ออาชีพต่าง ๆ พร้อมกันนั้นบุคคลก็ได้สำรวจเพื่อทำความรู้จักโลกของอาชีพอย่างละเอียดลึกซึ้ง เพื่อนำความรู้ความเข้าใจทั้ง 2 ประการนั้นมา ตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตนเห็นว่าเหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนเอง รวมทั้งมีการวางแผนเพื่อการศึกษาเรียนรู้ หรือฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ตนต้องการนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น. 18) สรุปว่า การวางแผนสู่อาชีพ คือความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ถึงความสนใจและความถนัดของตนเองอย่างแท้จริง รู้จักและเข้าใจตนเองถึงความชอบและความสามารถของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพ รวมทั้งการรู้จักและเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง สามารถวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

พัชรินทร์ พุดคำ (2562, น. 9) กล่าวถึง การวางแผนอาชีพ ว่าเป็นกระบวนการที่ให้บุคคล รู้จักตนเอง รู้จักโลกของงาน รู้จักตัดสินใจเลือกอาชีพได้โดยมีความพึงพอใจในการประกอบอาชีพเตรียมตัวประกอบอาชีพเรียนรู้ความก้าวหน้าในอาชีพซึ่งจะช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถเลือกอาชีพ สำหรับตนเองได้และปรับตัวในการประกอบอาชีพในอนาคตได้

วลัยนาสภ์ มีพันธ์ (2565, น. 57) กล่าวว่า การวางแผนอาชีพ หมายถึง กระบวนการพัฒนาทางด้านอาชีพที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งและเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ซึ่งการวางแผนอาชีพเกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการรู้จักตนเอง การรู้จักโลกของอาชีพ การกำหนดเป้าหมายชีวิต การวางแผน ลงมือปฏิบัติ ตลอดจนการประเมินทั้งนี้ผลลัพธ์ของการวางแผนอาชีพจะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถออกแบบและวางแผนอนาคตของตนในเรื่องของการเลือกศึกษาต่อในสาขาที่สอดคล้องกับอาชีพหรือวางแผนเข้าสู่อาชีพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

สรุปได้ว่า การวางแผนอาชีพ คือกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องตามพัฒนาการของบุคคลประกอบไปด้วยการเข้าใจในโลกของตนเองทั้งค่านิยม ความสนใจ ความถนัด และการเข้าใจในโลกของอาชีพ จากนั้นสามารถนำทั้งสองส่วนมาออกแบบวางแผนในการศึกษาต่อการฝึกฝนพัฒนาตนเองที่สำคัญเพื่อเข้าสู่การประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

### 1.3 ความสำคัญของการวางแผนอาชีพ

จากที่กล่าวว่าการวางแผนเพื่อเข้าสู่การประกอบอาชีพในอนาคต ช่วยให้ผู้บุคคลมีข้อมูลในการตัดสินใจ เพิ่มความสุข ความพึงพอใจและประสิทธิภาพในการทำงานแล้วนั้น นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความสำคัญของการวางแผนอาชีพ ดังนี้

นิรนาท แสนสา (2557, น. 7-10) กล่าวว่า การวางแผนอาชีพมีความสำคัญต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความสำคัญต่อผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการศึกษาและอาชีพต่าง ๆ รอบด้าน ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนอาชีพช่วยให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจเลือกแผนการศึกษาและการประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับความสนใจของตนเองในอนาคต



2. ความสำคัญต่อครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครอง ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้บุตรหลานที่ได้รับการศึกษา พัฒนาตน เตรียมตัวเข้าสู่อาชีพได้ตรงกับสิ่งที่ชื่นชอบหรือสนใจ ทำให้มีความสุขทั้งในชีวิตการเรียน และการเตรียมตัวเข้าสู่งานในอนาคต นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว

3. ความสำคัญต่อสถานศึกษา การที่ผู้เรียนตั้งใจศึกษาเล่าเรียนมีเป้าหมายทิศทางที่ชัดเจนจะช่วยให้สถานศึกษาสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ ได้สอดคล้องกับความต้องการ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนไปสู่เป้าหมายทั้งด้านการศึกษาและอาชีพได้ดียิ่งขึ้น

4. ความสำคัญต่อชุมชนและสังคม ช่วยให้ชุมชนและสังคมได้รับประโยชน์จากการมีบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนางานให้ประเทศชาติมีเศรษฐกิจและสังคมที่มั่นคงยั่งยืนต่อไป

5. ความสำคัญต่อประเทศชาติ การที่ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านการศึกษา และอาชีพอย่างสมวัย เป็นพลเมืองที่มีศักยภาพจะช่วยให้การพัฒนาประเทศชาติให้ดียิ่งขึ้น

ซึ่งความสำคัญต่อผู้เรียนสอดคล้องกับ อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น. 19) ที่กล่าวโดยสรุปว่า การวางแผนอาชีพมีความสำคัญต่อนักเรียนที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับความถนัด ความสนใจของตนเอง สามารถตัดสินใจในการเตรียมเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

พัชรินทร์ พุดดำ (2562, น. 12) กล่าวถึง การวางแผนด้านอาชีพว่ามีความสำคัญต่อผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจ สามารถวางแผน เตรียมตัว เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่อาชีพได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งการเตรียมตัวของเด็กและเยาวชนให้พร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตต่อไปอย่างมีเป้าหมายและสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและประเทศชาติ เพื่อจะได้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งบุคคลเป็นทรัพยากรความสำคัญต่อสถานศึกษา ครอบครัว ชุมชน และสังคม การจะเกิดผลสำเร็จดังนี้ได้ครูแนะแนวถือว่ามีความสำคัญในการวางแผน ดำเนินการ ตลอดจนประเมินผล การจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลดีแก่นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

สรุปว่า การวางแผนสู่อาชีพมีความสำคัญต่อบุคคลหลากหลายฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อตัวบุคคล ทำให้รู้จักเข้าใจตนเอง รู้จักอาชีพและวางแผนสู่อาชีพได้ อีกทั้งสำคัญต่อครอบครัวที่เป็นแรงสนับสนุนให้สามารถเลือกอาชีพได้อย่างดียิ่งขึ้น และสำคัญต่อการศึกษาอันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติต่อไป

#### 1.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพ

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่า มีทฤษฎีต่าง ๆ ของนักการศึกษาต่างประเทศที่สัมพันธ์กับขั้นตอนในการวางแผนอาชีพ โดยแบ่งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเป็น 2 ประเภทหลัก คือ 1) ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละช่วงวัยที่กำหนดและมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของ

กินซ์เบิร์ก และทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเพอร์ และ2) ทฤษฎีคุณลักษณะและองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเลือกอาชีพ ซึ่งเป็นเรื่องของบุคลิกภาพและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆที่ใช้สำรวจตนเอง และกำหนดทิศทางของการตัดสินใจเลือกอาชีพของบุคคล ได้แก่ ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของแฟรงค์ พาสันส์ ทฤษฎีการเลือกอาชีพของฮอลล์แลนด์ และทฤษฎีบ่งชี้ประเภทบุคลิกภาพของไมเออร์ส บริกส์ โดยมีรายละเอียดทฤษฎีต่าง ๆที่จะกล่าวถึง ดังนี้

#### 1.4.1 การวางแผนอาชีพตามทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของกินซ์เบิร์ก (Ginzberg's Theory of Career Development)

กินซ์เบิร์ก และคณะ (Ginzberg et al. cited in Shen-Miller, McWherter and Bartone, 2013) ได้ให้ความหมายของการวางแผนอาชีพไว้ว่า เป็นกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ดำเนินไปตามลำดับขั้นตอนอย่างสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของแต่ละบุคคล

กินซ์เบิร์ก และคณะ (Ginzberg, 1951 อ้างใน เจียรนัย ทรงชัยสกุล, 2561, น. 11-13) ซึ่งประกอบด้วยชาวอเมริกัน 4 คน ร่วมกันพัฒนาทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ ซึ่งแบ่งกระบวนการไปสู่การวางแผนตัดสินใจเลือกอาชีพออกเป็น 3 ระยะตามลำดับ ดังนี้

1. ระยะเพื่อฝัน (Fantasy Period) เป็นช่วงเวลาก่อนที่เด็กจะมีอายุได้ 11 ปี เด็กจะมีความเพื่อฝันถึงอาชีพต่าง ๆ ที่ตนชอบและอยากจะประกอบอาชีพนั้น ๆ เมื่อเติบโตขึ้น โดยได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เช่น โทรทัศน์ หนังสือ หรืออาชีพของบุคคลในครอบครัวเด็กจะเกิดเพื่อฝัน จะเป็นตำรวจ นายอำเภอ ทหารหรือแพทย์ โดยที่ไม่คำนึงถึงเหตุผลและความเป็นจริง

2. ระยะพิจารณาเลือกอาชีพอย่างคร่าว ๆ (Tentative Period) เป็นระยะที่เด็กมีอายุระหว่าง 11-17 ปี การพัฒนาการเลือกอาชีพในระยะนี้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

2.1 ขั้นตอนความสนใจ (Interest Stage) อายุระหว่าง 11-12 ปี เป็นขั้นที่เด็กเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาสนใจบางสิ่งบางอย่างมากกว่าสิ่งอื่น ๆ

2.2 ขั้นตอนความสามารถ (Capacity Stage) อายุระหว่าง 13-14 ปี ในขั้นนี้เด็กจะตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.3 ขั้นตอนค่านิยม (Value Stage) อายุระหว่าง 15-16 ปี เป็นขั้นที่เด็กเริ่มเข้าใจค่านิยมของตนเอง และของสังคมมากกว่าความสนใจและความสามารถ เช่น รายได้หรือชื่อเสียง เกียรติยศที่จะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ

2.4 ขั้นตอนหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) อายุประมาณ 17 ปี เป็นขั้นที่เด็กตระหนักถึงภาระหน้าที่ของตน ในการตัดสินใจเลือกอาชีพ เด็กจะพยายามรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อนำมาพิจารณา



3. ระยะการพิจารณาเลือกอาชีพตามความเป็นจริง (Realistic Period) เป็นระยะที่เด็กมีอายุระหว่าง 17 ปี จนถึง วัยผู้ใหญ่ตอนต้น การพัฒนาการเลือกอาชีพในขั้นนี้แบ่งออกได้เป็น 3 ขั้น ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการสำรวจ (Exploration Stage) เป็นขั้นที่บุคคลสำรวจอาชีพต่าง ๆ เพื่อค้นอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตัวเองที่ได้ทราบแล้วในระยะพิจารณาอาชีพในขั้นนี้บุคคล จะทดลองเรียนวิชาการและวิชาชีพในสาขาต่าง ๆ ทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร ตลอดจนการทดลองทำงานนอกเวลาเรียนโดยเลือกเรียนหรือทำงานเฉพาะที่ตนเองสนใจ

3.2 ขั้นตอนการประมวลความคิด (Crystallization Stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีความพร้อมที่จะเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่งจากอาชีพที่บุคคลมีความสนใจอยู่ประมาณสองสามอาชีพเนื่องจากได้รวบรวมและความคิดไว้พอสมควร

3.3 ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจง (Specification Stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการเลือกอาชีพในขั้นนี้บุคคลจะตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจงอาชีพ พร้อมทั้งแสวงหาความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติม

จากพัฒนาการทางอาชีพดังกล่าว กินซ์เบิร์ก ได้ให้หลักการของทฤษฎี ไว้ดังนี้

1. กระบวนการเลือกอาชีพไม่ได้จำกัดเพียงในช่วงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเท่านั้น แต่มีแนวโน้มเกิดขึ้นตลอดชีวิตการทำงาน

2. อาชีพของบุคคลจะไม่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจทางอาชีพในระยะแรก ๆ เนื่องจากการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้อาชีพที่ตนสนใจและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

3. การเลือกอาชีพเป็นการแสวงหาอาชีพที่พยายามให้เกิดความสอดคล้องกันที่สุดใน การสนองตอบความต้องการ ความพึงพอใจ โอกาสในงานกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ กินซ์เบิร์ก ได้เสนอแนวคิดสำคัญในการวางแผนอาชีพ 4 ประการ คือ

1. สภาพความเป็นจริงของบุคคล ได้แก่ ความสามารถ ความถนัด และโอกาสทางสังคม

2. การศึกษาของบุคคล หากได้รับการศึกษาสูงก็ย่อมมีทางเลือกในอาชีพมาก

3. ปัจจัยด้านอารมณ์ ซึ่งบุคลิกภาพและอารมณ์นั้นจะสอดคล้องต่ออาชีพที่ได้เลือก

4. ค่านิยมของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม และช่วยตัดสินใจเลือกอาชีพ

การวางแผนตัดสินใจเลือกอาชีพของกินซ์เบิร์ก จึงไม่ใช่การตัดสินใจเพียงครั้งเดียว แต่เป็นกระบวนการตัดสินใจที่เป็นลำดับต่อเนื่องกันไปตามวัยและจะสิ้นสุดลงด้วยการผสมผสานระหว่างความต้องการ ความสนใจ และความสามารถกับความเป็นจริงในโลกของงาน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของกินซ์เบิร์ก จะเริ่มตั้งแต่วัยเด็กและมีพัฒนาการตามลำดับช่วงอายุ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความแตกต่างระหว่าง

บุคคล โดยสิ่งแวดล้อม การศึกษา และความสนใจในอาชีพเป็นปัจจัยสำคัญในการวางแผนอาชีพตามพัฒนาการทุกระยะ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอยู่ในช่วงคาบเกี่ยวระหว่างระยะพิจารณาเลือกอาชีพอย่างคร่าว ๆ ในขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อและระยะการพิจารณาเลือกอาชีพตามความเป็นจริง

#### 1.4.2 การวางแผนอาชีพตามทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์ (Super's Theory of Vocational Development)

ซูเปอร์ (Super D. E, 1957, p. 99-108) ได้กล่าวถึงการวางแผนพัฒนาอาชีพไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต ความสนใจและความสามารถของแต่ละบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ในแต่ละช่วงชีวิต

ทฤษฎีของซูเปอร์ ไม่มุ่งเน้นที่ การเลือกอาชีพแต่ให้ความสำคัญกับกระบวนการที่เป็นพัฒนาการทางอาชีพ โดยแบ่งขั้นตอนพัฒนาการทางอาชีพ (Vocational Development Stage) ไว้ 5 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นการเจริญเติบโต (Growth Stage) (แรกเกิด-14ปี) เป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น คิดจินตนาการ มีความสนใจ และเริ่มรับรู้ในศักยภาพของตนเอง เด็กวัยนี้ต้องจะการทำความรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านสิ่งที่ได้เห็นผู้ใหญ่ เด็กจะเริ่มรู้ว่าตนเองสามารถทำอะไร และมีความสนใจในอาชีพอะไร ซึ่งในขั้นนี้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นคือ

1.1 ขั้นที่เด็กยังไม่มี ความสนใจในอาชีพ (Prevocational Sub Stage) ช่วงแรกเกิดถึง 3 ขวบ เด็กจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว

1.2 ขั้นจินตนาการด้านอาชีพ (Fantasy Sub Stage) ช่วงอายุ 4 ถึง 10 ขวบ เด็กจะมีจินตนาการ และเพื่อนด้านอาชีพ

1.3 ขั้นสนใจในอาชีพ (Interest Sub Stage) ช่วงอายุ 11 ถึง 12 ปี เด็กจะสนใจในอาชีพมากบนพื้นฐานของความชอบและไม่ชอบ

1.4 ขั้นพิจารณาความสามารถ (Capacity Sub Stage) ช่วงอายุ 13 ถึง 14 ปี เด็กจะให้ความสำคัญต่อความสามารถของตนเองเป็นหลักในการพิจารณาอาชีพ

2. ขั้นการสำรวจ (Exploration Stage) (อายุ 15-24ปี) เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีความชัดเจนสามารถจำกัดขอบเขตและชี้เฉพาะเจาะจงได้มากขึ้นว่าตนเองสนใจอาชีพอะไร ซึ่งเกิดจากบุคคลได้เชื่อมโยงอัตมโนทัศน์ของตนเข้ากับโลกของงาน โดยผ่านกิจกรรมทางอาชีพต่าง ๆ ที่บุคคลได้ลองผิดลองถูกในหลายอาชีพจนค้นพบความชอบความสนใจที่แท้จริงของตนมากขึ้น ซึ่งในขั้นนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นคือ

2.1 ขั้นทดลองเพื่ออาชีพ (Tentative Sub Stage) ช่วงอายุ 15 ถึง 17 ปี บุคคลจะพิจารณาและทดลองเลือกอาชีพโดยอาศัยเหตุผลหลายประการ เช่น ความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ แต่ยังไม่ตัดสินใจเลือกอาชีพที่แน่นอน

2.2 ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อของพัฒนาการด้านอาชีพ (Transition Sub Stage) ช่วงอายุ 18 ถึง 21 ปี บุคคลจะพิจารณาและทดลองเลือกอาชีพจากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีตามสภาพจริง เช่น โอกาสที่จะได้รับการศึกษา โอกาสที่จะได้ประกอบอาชีพ

2.3 ขั้นทดลองปฏิบัติงาน (Uncommitted Trial Sub Stage) ช่วงอายุ 22 ถึง 24 ปี บุคคลตัดสินใจทดลองปฏิบัติงาน

3. ขั้นการสร้างหลักฐาน (Establishment Stage) (อายุ 25-44ปี) เป็นช่วงวัยที่บุคคลเริ่มประกอบอาชีพที่มั่นคง ถาวร และมีความก้าวหน้าในอาชีพที่ตนเองเลือก สร้างสรรค์ผลงาน และมุ่งมั่นทำงานเพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ซึ่งในขั้นนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นคือ

3.1 ขั้นทดลองปฏิบัติงาน (Committed Trial Sub Stage) ช่วงอายุ 25 ถึง 30 ปี บุคคลได้ตัดสินใจประกอบอาชีพแล้ว แต่อาจมีการเปลี่ยนแปลงอาชีพใหม่ได้

3.2 ขั้นอาชีพถาวร (Stabilization Sub Stage) อยู่ในช่วงอายุ 31 ถึง 44 ปี บุคคลได้พบอาชีพที่เหมาะสมและเริ่มทำงานเพื่อความมั่นคง

4. ขั้นการธำรงรักษา (Maintenance Stage) (อายุ 45-64ปี) เป็นช่วงวัยที่บุคคลดูแลงานอาชีพของตนให้มั่นคง พร้อมปรับปรุงให้ทันสมัย และสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ บุคคลจะพยายามรักษาระดับความสำเร็จในงานอาชีพของตนท่ามกลางการแข่งขัน การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวด้วย

5. ขั้นการเสื่อมถอย (Decline Stage) (อายุ 65 ปีขึ้นไป) เป็นช่วงวัยที่ชะลอตัวจากการทำงาน วางแผนและใช้ชีวิตแบบผู้เกษียณ ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว เป็นอาสาสมัคร และใช้เวลาทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ (Super D. E, 1957 อ้างใน เจียรนัย ทรงชัยสกุล, 2561, น. 13-16)

ซูเปอร์ (Super D. E, 1957, p. 185-190) ได้เสนอหลักการในการพัฒนาอาชีพ ดังนี้

1. การพัฒนาทางอาชีพ เป็นกระบวนการต่อเนื่องตั้งแต่สนใจเลือกอาชีพไปจนถึงประกอบอาชีพได้อย่างดีเป็นระยะเวลานาน
2. การพัฒนาทางอาชีพมีระเบียบแบบแผน
3. การเลือกอาชีพจะเปลี่ยนแปลงอย่างมีวุฒิภาวะไปตามวัย
4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง จะมีตั้งแต่วัยเด็กและเข้าใจชัดเจนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

5. การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในระดับต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับสติปัญญา สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของบิดามารดา ความต้องการค่านิยม ความสนใจ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

6. อาชีพที่บุคคลเลือกสอดคล้องกับค่านิยม ความสนใจ และความต้องการเปลี่ยนแปลงบิดามารดาหรือสังคมที่อยู่ รวมถึงระดับคุณภาพของการศึกษา

7. ความพอใจในงานขึ้นอยู่กับความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม และบุคลิกภาพในงานที่เหมาะสม

8. บุคคลจะเปลี่ยนแปลงจากบิดามารดาซึ่งมีบทบาทต่อการเลือกอาชีพ

9. การพัฒนาทางอาชีพดำเนินไปตลอดเวลา

10. คุณสมบัติของบุคคลหนึ่งอาจจะเหมาะสมกับอาชีพหนึ่ง

สรุปได้ว่า การวางแผนอาชีพตามทฤษฎีพัฒนาการอาชีพของซูเปอร์เป็นกระบวนการที่มีแบบแผน และบุคคลมีพัฒนาการทางอาชีพทุกช่วงชีวิต เริ่มตั้งแต่ช่วงวัยเด็กก็มีความคิดจินตนาการสนใจในอาชีพต่าง ๆ ช่วงวัยรุ่นเริ่มเชื่อมโยงอาชีพต่าง ๆ เข้ากับบุคลิกลักษณะ ความชอบ ความถนัดของตนเอง พร้อมทั้งฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะที่สอดคล้องกับอาชีพ ช่วงผู้ใหญ่จะทำงานอย่างมุ่งมั่นเพื่อความก้าวหน้ามั่นคง และเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยชราที่ออกจากงานหลักจะเริ่มทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบและเหมาะสมกับช่วงอายุ ซึ่งนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในขั้นสำรวจความสนใจและทดลองเข้าสู่อาชีพ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนอาชีพของนักเรียนอย่างมาก

#### 1.4.3 การวางแผนอาชีพตามทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของแฟร้งค์ พาสันส์ (Trait and Factor Theory)

แฟร้งค์ พาสันส์ (Frank Parsons, 1909 cited in Creager and Deaco, 2012, p. 44-45) ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการแนะแนวอาชีพของสหรัฐอเมริกา ได้แสดงนิยามของการวางแผนอาชีพ ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลได้พิจารณาความสอดคล้องระหว่างความชอบ ความสนใจ ความถนัด ค่านิยม ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเองกับการรู้จักโลกของอาชีพอย่างละเอียดและนำข้อมูลทั้ง 2 ด้านนี้มาใช้วางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบ ได้กล่าวถึงขั้นตอนสำคัญในการตัดสินใจเลือกอาชีพของบุคคลซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมและสร้างเครื่องมือเพื่อวางแผนเข้าสู่อาชีพ ดังขั้นตอนสำคัญ 3 ประการ ประกอบด้วย

1. การรู้จักและเข้าใจในคุณลักษณะตนเองอย่างแจ่มแจ้งทั้งในเรื่องความสนใจ (Interest) ความถนัด (Aptitude) ค่านิยม (Values) ความสามารถ (Ability) และบุคลิกภาพ (Personality) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการวางแผนเข้าสู่อาชีพ

2. การมีความรอบรู้และรู้อย่างละเอียดลึกซึ้งในโลกของอาชีพ อาทิ ชื่ออาชีพ ลักษณะการทำงาน คุณสมบัติที่ต้องการในการทำงาน ค่าจ้าง เงินเดือน ข้อดี ข้อจำกัดของการทำงาน คุณสมบัติของผู้ที่จะประสบความสำเร็จหรือมีโอกาสก้าวหน้าในงาน สิ่งแวดล้อมของการทำงาน ตลอดจนคุณค่าของอาชีพต่อสังคมประเทศชาติ

3. การพิจารณาตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตน เป็นการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนจากความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจในคุณลักษณะของตนเอง ประกอบกับความรู้ความเข้าใจในโลกของอาชีพอย่างลึกซึ้ง จากนั้นพิจารณาตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับและวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ตนกำหนดเป็นเป้าหมายต่อไปในอนาคต (Creager and Deaco, 2012 อ้างใน นิรินาท แสนสา, 2558, p. 13-16)

กล่าวได้ว่า ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของแฟรงค์ พาสันส์ให้แนวคิดว่าคุณคนจะมีการวางแผนอาชีพได้โดยต้องรู้จักและเข้าใจคุณลักษณะของตนเองได้อย่างดี และมีความรู้ในเรื่องของอาชีพ แล้วนำข้อมูลนั้นมาประกอบพิจารณาพิจารณาการตัดสินใจในการเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง นำไปสู่การตัดสินใจวางแผนการศึกษาและประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

#### 1.4.4 การวางแผนอาชีพตามทฤษฎีการเลือกอาชีพของฮอลแลนด์

##### (Holland's Theory)

ฮอลแลนด์ (Holland, 1959 cited in Creager and Deaco, 2012, p. 46-47) กล่าวว่า การวางแผนอาชีพ คือการที่บุคคลได้พิจารณาบุคลิกภาพของตนเองแล้วตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกภาพตนเอง

ฮอลแลนด์ ได้สรุปทฤษฎีของเขาไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. บุคคลโดยส่วนใหญ่ในสังคม สามารถแบ่งบุคคลออกตามลักษณะของบุคลิกภาพ ได้ 6 ประเภท คือ

1.1 บุคลิกภาพอาชีพประเภทช่างฝีมือ (Realistic) บุคคลกลุ่มนี้ชอบอาชีพประเภทช่างฝีมือและทำงานกลางแจ้ง ชอบเกี่ยวข้องกับวัตถุที่เป็นของจริง และมีลักษณะที่จับต้องได้ โดยใช้ทักษะทางร่างกายและจะพยายามหลีกเลี่ยงการทำงานที่เกี่ยวข้องกับคน ทำงานที่ต้องใช้ความคิด สติปัญญา และการจินตนาการ เป็นบุคคลที่แข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ เก็บตัวและไม่ชอบเข้าสังคมมีลักษณะขี้อาย หัวอ่อน เปิดเผย จริงจัง เป็นธรรมชาติ ปากเพียร เสมอต้นเสมอปลาย ได้แก่ ช่างไฟฟ้า ช่างประปา ช่างก่อสร้าง ช่างซ่อมบำรุง ช่างเครื่องยนต์กลไก และอาชีพเกษตรกรรม

1.2 บุคลิกภาพอาชีพประเภทวิทยาศาสตร์ (Investigative) บุคคลกลุ่มนี้ จะมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ชอบใช้ความคิด ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ชอบใช้สมองมากกว่ากำลัง มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นนามธรรมได้ดีมีความสามารถด้าน



คำนวณ และวิทยาศาสตร์ มีลักษณะใฝ่รู้ รักริสรระ ฉลาด มีเหตุผล แต่ขาดความสามารถด้านการเป็นผู้นำ ได้แก่ นักชีววิทยา นักอุตุนิยมวิทยา นักฟิสิกส์ นักเคมี แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย นักสถิติ และนักวิชาการด้านต่าง ๆ

1.3 บุคลิกภาพอาชีพประเภทงานบริการการศึกษาและสังคม (Social) บุคคล กลุ่มนี้ชอบเข้าสังคม ชอบแสดงตัวต่อบุคคลอื่น ชอบการสนทนา มีทักษะในการบริการช่วยเหลือผู้อื่นและมีความสามารถในการสื่อสารติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในระดับต่าง ๆ มีความสามารถด้านการสอน มีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้กาลเทศะ จูงใจคนเก่ง ได้แก่ ครู อาจารย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา จิตแพทย์ นักแนะแนว นักจิตวิทยา พยาบาล นักประชาสัมพันธ์

1.4 บุคลิกภาพอาชีพประเภทงานสำนักงานและเสมียน (Conventional) บุคคล กลุ่มนี้ชอบปฏิบัติตามระเบียบแบบแผน หรือพวกอนุรักษนิยม เป็นบุคคลที่มีความเคร่งครัดในกฎเกณฑ์ ไม่ค่อยมีความยืดหยุ่น มีความรอบคอบและขยันหมั่นเพียร ชอบทำตัวให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มีความสามารถทางด้านงานสารบัญ การคำนวณ งานธุรกิจ มีความยุติธรรม อ่อนน้อม คล่องแคล่ว เจ้าระเบียบ ไม่มีจินตนาการ ได้แก่ นักบัญชี เลขานุการ เสมียน บรรณารักษ์

1.5 บุคลิกภาพอาชีพประเภทค้าขาย (Enterprising) บุคคลกลุ่มนี้ชอบเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย มีอำนาจในการตัดสินใจสูง มีลักษณะเป็นผู้นำ มีความทะเยอทะยานและมีความสามารถในการพูดเพื่อโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น เป็นคนที่มีความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ชอบการผจญภัย น่าเชื่อถือ เปิดใจ มองโลกในแง่ดี สนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าสังคมง่าย ได้แก่ พ่อค้า นักธุรกิจ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ นักการเมือง

1.6 บุคลิกภาพอาชีพประเภทศิลปะดนตรีและวรรณกรรม (Artistic) บุคคลกลุ่มนี้ มีความสามารถด้านดนตรี ศิลปะ การละคร ภาษา เป็นบุคคลที่มีความเพ้อฝัน มีจินตนาการสูงชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบระเบียบแบบแผน เป็นคนละเอียดอ่อน และมีความไวต่อความรู้สึก มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ดีกว่ากลุ่มอื่น ๆ ไม่ชอบเลียนแบบ ได้แก่ นักดนตรี นักประพันธ์ นักโฆษณา นักร้อง

2. บรรดาอาชีพต่าง ๆ นั้นสามารถแบ่งตามลักษณะและสภาพแวดล้อมได้ 6 ชนิด ซึ่งสอดคล้องกับบุคลิกภาพของคนทั้ง 6 ประเภท บุคลิกภาพที่ต่างกัน ทำให้ความสนใจและความถนัดต่างกันด้วย บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะหันเข้าหาบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน

3. บุคคลย่อมแสวงหาสภาพแวดล้อมและอาชีพ ซึ่งเปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ความสามารถและทักษะ เพื่อแสดงออกถึงค่านิยมและทัศนคติ ตลอดจนการมีบทบาทที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงบทบาทที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง

4. พฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดโดยบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม เมื่อเราทราบบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม ก็จะทำให้เราทราบถึงผลที่จะตามมาด้วย อาทิ การเลือกอาชีพ การเปลี่ยนงาน ความสำเร็จ ความสามารถเฉพาะ พฤติกรรมทางการศึกษา

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเลือกอาชีพของฮอลล์แลนด์ เกี่ยวกับการเลือกอาชีพที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับบุคลิกภาพประเภทต่าง ๆ เข้ากับโลกของงาน 6 ประเภท เนื่องด้วยเป็นการเลือกอาชีพที่คำนึงถึงบุคลิกภาพและความสนใจที่แท้จริง การส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง รู้จักอาชีพอย่างกว้างขวาง จะช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนอาชีพที่เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### 1.4.5 การวางแผนอาชีพตามทฤษฎีบ่งชี้ประเภทบุคลิกภาพของไมเออร์ส บริกส์ MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

ไมเออร์ส บริกส์ (Myers, 1962) ทฤษฎีบ่งชี้ประเภทบุคลิกภาพของไมเออร์ส หรือที่รู้จักกันในชื่อตัวบ่งชี้ประเภทบุคลิกภาพที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการทำความเข้าใจและแบ่งลักษณะบุคลิกภาพ พัฒนาโดยแคธารีน บริกส์และ อีซาเบล บริกส์ ไมเออร์ส ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานมาจากงานของนักจิตวิทยา คาร์ล จุง ซึ่งตามทฤษฎีของไมเออร์ส ได้จำแนกประเภทความแตกต่างทางจิตวิทยาจากทฤษฎีของคาร์ล จุง ออกเป็น 4 คู่มิติ ทำให้เกิดบุคลิกภาพทั้งสิ้น 16 ประเภท ซึ่งในแต่ละประเภทไม่สามารถระบุได้ว่าประเภทใดดีกว่าประเภทใด ซึ่ง 4 คู่มิติที่ได้กล่าวไว้คือ

1. คู่มิติด้านเจตคติ ประกอบไปด้วย เจตคติแบบเปิดเผย (Extroversion) และเจตคติแบบเก็บตัว (Introversion)

2. คู่มิติด้านหน้าที่ทางจิตวิทยา ประกอบไปด้วย 2 คู่ คือ คู่มิติของการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส (Sensing) และการหยั่งรู้ (Intuition) และ คู่มิติของความคิด (Thinking) และความรู้สึก (Feeling)

3. คู่มิติด้านแนวโน้มของวิถีในการดำรงชีวิต ประกอบไปด้วย การตัดสินใจ (Judgement) และการรับรู้ (Perception)

MBTI แบ่งเป็น 4 กลุ่มหลัก และแยกย่อยเป็นกลุ่มละ 4 ตัวอักษร ซึ่งบุคคลสามารถจำแนกได้เป็นหนึ่งในประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังนี้

กลุ่ม 1 คือ Analysts (นักวิเคราะห์)

INTJ (Architect - นักออกแบบ ผู้สร้าง) จินตนาการสูง และเป็นนักคิดกลยุทธ์มีการวางแผนที่รอบคอบทุกเรื่อง โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ วิศวกร โปรแกรมเมอร์ นักพัฒนาซอฟต์แวร์ นักบริหาร นักเศรษฐศาสตร์ และนักการเมือง

INTP (Logician - นักตรรกะ) ชอบคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักวิเคราะห์ทางการเงิน สถาปนิก อาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิชาการ และ นักกฎหมาย

ENTJ (Commander - ผู้บัญชาการ) มีความกล้าหาญ มีจินตนาการ และเป็นผู้นำที่เด็ดเดี่ยว เอาตัวรอดได้ดี อาชีพที่เหมาะสม คือ นักบริหาร นักวิทยาศาสตร์ นักลงทุน นักวิจัยทางการตลาด และผู้พิพากษา

ENTP (Debater - นักโต้วาที) ฉลาด ชอบความท้าทาย มีความช่างสงสัยและเป็นนักคิด โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักธุรกิจ ผู้พัฒนาด้านอสังหาริมทรัพย์ ครีเอทีฟโฆษณา นักการตลาด และนักสิ่งแวดล้อม

กลุ่มที่ 2 คือ Diplomats (นักการทูต)

INFJ (Advocate - ผู้แนะนำ) มีความเงียบ สุขุม ลึกซึ้ง ยึดมั่นในอุดมการณ์ มีความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักบำบัด นักจิตวิทยา จิตแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ ครู งานให้คำปรึกษา และนักเขียน

INFP (Mediator - ผู้ไกล่เกลี่ย) เห็นใจผู้อื่น ใจดี มีความกระตือรือร้นในการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับสังคม โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ ครู นักแสดง นักดนตรี นักแต่งเพลง นักจิตบำบัด นักเขียน และบรรณาธิการ

ENFJ (Protagonist - ตัวเอก) สร้างแรงบันดาลใจ สามารถพูดจูงใจผู้ฟังได้เสมอ และมีความเป็นผู้นำ โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักการทูต นักการเมือง นักธุรกิจ นักขาย นักจิตวิทยาและศิลปิน

ENFP (Campaigner - นักรณรงค์) มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มองโลกในแง่ดี โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักลงทุน นักหนังสือพิมพ์ นักสังคมสงเคราะห์ ธุรกิจส่วนตัว นักขายโฆษณา และไกด์

กลุ่มที่ 3 คือ Sentinels (ผู้เฝ้ายาม / ผู้ปกป้อง)

ISTJ (Logistician - นักคำนวณ) ช่างสงสัย และชอบค้นคว้าข้อมูล ข้อเท็จจริง โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักบัญชี ผู้จัดการ นักสืบ ผู้บริหาร นักวิเคราะห์ระบบ ตำรวจ และผู้พิพากษา

ISFJ (Defender - ผู้ปกป้อง) มีความละเอียดอ่อน และเป็นผู้ปกป้องที่ดีพร้อมปกป้องผู้อื่น โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ งานเกี่ยวกับด้านการแพทย์ เทคนิคการแพทย์ พยาบาล นักธุรกิจ นักเศรษฐศาสตร์ นักภูมิศาสตร์ และดีไซน์เนอร์

ESTJ (Executive - ผู้บริหาร) บริหารงานได้ดี เก่ง และดูแลบุคลากรได้ โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักลงทุน ตำรวจสืบสวน นักบริหาร นักกฎหมายผู้จัดการโรงแรม และนักบิน



ESFJ (Consul - ผู้ให้คำปรึกษา) มีความเป็นห่วงเป็นใยมากเป็นพิเศษ มีมนุษยสัมพันธ์และเป็นที่ยกย่องของผู้คน ชอบเสนอความช่วยเหลือผู้อื่น โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ พยาบาล นักบัญชี นักเศรษฐศาสตร์ เจ้าหน้าที่การบิน นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ทำงานด้านศาสนา นักกายภาพบำบัด และผู้ช่วยแพทย์

กลุ่มที่ 4 คือ Explorer (นักสำรวจ)

ISTP (Virtuoso - ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ) มีความกล้าหาญ เป็นนักทดลอง ใช้เครื่องมือเก่ง โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ ช่างฝีมือ งานก่อสร้าง ผู้รักษาความปลอดภัย นักสถิติ เกษตรกร ช่างกล และวิศวกร

ISFP (Adventurer - นักผจญภัย) มีความยืดหยุ่นสูง เป็นศิลปิน และชอบท้าทายสิ่งใหม่ ๆ โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักดนตรี ศิลปิน นักเขียน นักประดิษฐ์ ช่างเทคนิค งานบริการ และงานเสมียน

ESTP (Entrepreneur - ผู้ประกอบการ) ฉลาด คล่องแคล่ว และเข้าใจผู้อื่น มีความสุขกับการใช้ชีวิตมาก โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ นักการตลาด ตำรวจ นักขาย วิศวกร นักสถิติ และโปรแกรมเมอร์

ESFP (Entertainer - ผู้มอบความบันเทิง) ใช้สัญชาตญาณ ความรู้สึก กระตือรือร้นกระฉับกระเฉง และไม่เบื่อง่าย โดยอาชีพที่เหมาะสม คือ ศิลปิน นักแสดง นักเขียน ครู อนุบาล งานประชาสัมพันธ์ และนักออกแบบภายใน

สรุปคือ MBTI หรือ Myers-Briggs Type Indicator เป็นแบบวัดบุคลิกภาพที่ช่วยให้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นจากประเภทของบุคลิกภาพที่ต่างกันทั้งหมด 16 ประเภท เช่น INFJ, ENFP, ISTP, ESTJ MBTI ซึ่งเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจที่ส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้สำรวจ ค้นพบ และเข้าใจถึงจุดเด่น จุดด้อย ความคิด ความฉลาดทางอารมณ์ โดยสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพร่วมกับทางเลือกอาชีพต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญอย่างยิ่งในการวางแผนอาชีพ

กล่าวโดยสรุป จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพของนักเรียนที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของกินซ์เบิร์ก ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเพอร์ ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของแฟรงค์ พาสันส์ ทฤษฎีการเลือกอาชีพของฮอลล์แลนด์ ตลอดจนทฤษฎีปัจจัยประเภทบุคลิกภาพของไมเออร์ส บริกส์ ซึ่งทุกทฤษฎีล้วนแต่มีสาระสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนและรายละเอียดที่นักเรียนต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อวางแผนอาชีพต่อไป

และจากการนำแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ มาศึกษาภายในประเทศ กระทั่งเกิดเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนในการวางแผนอาชีพอย่างหลากหลาย ผู้วิจัยได้นำส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษามาสรุบไว้ ดังนี้

วัลย์นาสร์ มีพันธ์ (2565, น. 78-83) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและกำหนดขั้นตอนการวางแผนอาชีพ 3 Ds (3Ds Career Planning) ดังนี้

1. ขั้นการวินิจฉัยตนเอง (diagnosing stage) ได้แก่ การสำรวจตนเอง (explore one's self) เพื่อระบุความชอบ ความสนใจ ความต้องการ ความถนัด ความรู้ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม เป้าหมายหรือบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจความสำคัญของการวางแผนอาชีพ และผู้เรียนสามารถหาความรู้เกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ โดยการสำรวจโลกของอาชีพ (explore world of career) เพื่อเข้าใจเกี่ยวกับความถนัด ความรู้ ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม หรือบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับอาชีพต่าง ๆ เพื่อเลือกศึกษาในเรื่องที่สัมพันธ์กับอาชีพ และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรต่าง ๆ ในการหาข้อมูลเพื่อการศึกษาต่อและข้อมูลของอาชีพที่สนใจได้

2. ขั้นการออกแบบชีวิต (designing stage) ได้แก่ การวิเคราะห์ตนเองและอาชีพประกอบกัน (analyze self and career together) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจตนเองมาใช้กับข้อมูลจากการสำรวจโลกของอาชีพได้ เข้าใจและอธิบายถึงเกี่ยวกับความถนัด ความรู้ ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม หรือบุคลิกภาพของตนเองที่สัมพันธ์ต่ออาชีพต่าง ๆ ได้ จากนั้นตัดสินใจเลือกและวางแผน (make decision and plan) อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและสัมพันธ์กับข้อมูลที่มี และกำหนดวางแผนอาชีพระยะสั้นหรือระยะยาว เพื่อพัฒนาตนเองให้เข้าสู่อาชีพที่ตนเองกำหนดไว้ และมีการปรับปรุงหรือแก้ไขแผนอย่างสม่ำเสมอ

3. ขั้นการลงมือทำตามแผน (doing stage) ได้แก่ การนำแผนมาปฏิบัติ (put plans into action) โดยดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนดได้ และประเมินผลเพื่อพัฒนาแผนให้ดีขึ้น (assess to make it better) ผู้เรียนอาจทบทวนแผนของตนและนำผลสะท้อนกลับจากผู้อื่นมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขหรือวางแผนใหม่ได้

สรุปได้ว่า การวางแผนอาชีพ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การเข้าใจตนเอง คือ การที่นักเรียนเข้าใจในความสามารถ ความสนใจ ความถนัด จุดเด่น ค่านิยมต่อตนเอง ค่านิยมต่ออาชีพ อุปนิสัยส่วนตัว บุคลิกภาพ ครอบครัวหรือบุคคลแวดล้อมและต้นทุนทางสังคมของตนเอง 2) การเข้าใจโลกของอาชีพ คือ การที่นักเรียนเข้าใจในข้อมูลอาชีพ ลักษณะของอาชีพ คุณสมบัติของอาชีพอย่างกว้างขวางหลากหลาย ความต้องการของตลาดแรงงานในปัจจุบันและแนวโน้มการมีงานทำในอนาคต รู้ถึงข้อดีและข้อกำหนดของงานแต่ละประเภท และตระหนักถึงคุณค่าของอาชีพต่อสังคม และ 3) การวางแผนเข้าสู่อาชีพ คือ ความสามารถของนักเรียนในการเข้าใจในโลก

ของตนเองทุกด้านอย่างแท้จริง ประกอบกับการเข้าใจในโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง และนำข้อมูลมาพิจารณาวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสม

### 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในอาชีพ การเลือกอาชีพ รวมถึงการวางแผนอาชีพ โดยศึกษาวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรง และมีความใกล้เคียงกับความสามารถในการวางแผนอาชีพ ดังนี้

#### 1.5.1 งานวิจัยในประเทศ

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 32 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

พัชรินทร์ พุดดำ (2562) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพ มีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าความสามารถดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าความสามารถดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธิตยา นัตครบุรี (2564) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพ

เท่ากับ 87.13/86.25 นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนการตั้งเป้าหมายหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับมากที่สุด

วลัยนาสภ์ มีพันธุ์ (2565) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการวางแผนอาชีพในระดับสูงในภาพรวม และโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) ผู้เรียน 3) ผู้สอน 4) เนื้อหาในการเรียนรู้ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) ระยะเวลาในการจัด 7) ทรัพยากรการเรียนรู้ และ 8) การวัดและประเมินผล ผลการทดลองใช้โปรแกรม คือ กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้เนื้อหาการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เมย์ เอส ซี (Mey S. C, 2002) ได้พัฒนาโปรแกรมการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศมาเลเซียภายใต้ทฤษฎีการเลือกอาชีพของจอห์น ฮอลแลนด์ที่แบ่งประเภทบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 6 ประเภท หรือ RIASEC ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง แบบใช้เขาวาน์ปัญญา แบบศิลปิน แบบชอบเข้าสังคม แบบกล้าคิดกล้าทำ และแบบยึดมั่นระเบียบแบบแผน โดยจะสัมพันธ์กับการเลือกอาชีพ ใน 4 ด้าน ได้แก่ บุคลิกภาพ ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ และค่านิยม เมื่อนักเรียนได้รับการทดสอบจากแบบวัดความพึงพอใจในอาชีพโดยการค้นหาด้วยตนเองแล้วสามารถนำผลที่ได้ดำเนินการวางแผนอาชีพมารับบริการแนะแนวหรือให้คำปรึกษาด้านการวางแผนอาชีพจากครูแนะแนวหรืออาจารย์ที่ปรึกษาต่อไป กระบวนการวิจัยเป็นแบบผสมวิธีหลายขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (1) ทบทวนวรรณกรรมพร้อมร่างแบบวัดความพึงพอใจในอาชีพโดยการค้นหาด้วยตนเองเป็นภาษาพื้นเมืองมาเลเซีย (2) นำแบบวัด 100 ชุดที่ได้ทดสอบในนักเรียน 100 คน คัดเลือก 40 คน ในการสัมภาษณ์เพิ่มเติม (3) ทดลองโปรแกรมการวางแผนอาชีพ เพื่อหาค่าความตรงของแบบวัด (4) ทดลองใช้ในครูแนะแนวจากโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อปรับปรุงเครื่องมือแบบวัดและโปรแกรมวางแผนอาชีพ และ (5) ทดลองโปรแกรมการวางแผนอาชีพเพื่อทดสอบความเที่ยงของแบบวัดและได้ออกมาเป็นแบบวัด RIASEC ที่ใช้ควบคู่กับโปรแกรมวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียน

มัธยมศึกษาที่สามารถนำไปใช้เพื่อให้เข้ากับบริบทของประเทศมาเลเซียในรัฐปีนังที่มีความแตกต่างทางชาติพันธุ์ ศาสนา และวัฒนธรรม

ด็อด (Dodd, C. F, 2013) ได้ศึกษาเรื่องแรงบันดาลใจในอาชีพ วุฒิภาวะในอาชีพ และความสามารถในการตัดสินใจในอาชีพของนักเรียนในโครงการ Texas 4-H Healthy Lifestyles โดยได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 350 คน ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมในโครงการ 4-H มีผลกระทบเชิงบวกต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพและการพัฒนาของเยาวชน โดยใช้ Career Maturity Inventory (CMI) วัดผลกระทบการมีส่วนร่วมในโครงการ 4-H ที่มีต่อการพัฒนาอาชีพของเยาวชน และพบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญตามอายุ นอกจากนี้ยังมีการใช้ Career Decision Self-Efficacy - Short Form (CDSE-SF) เพื่อวัดความมั่นใจของเยาวชนในการตัดสินใจด้านอาชีพ โดยคะแนนเฉลี่ยรวมของเพศหญิงมีคะแนนเหนือกว่าผู้ชาย โดยรวมแล้ว การศึกษาชี้ให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในโครงการ 4-H ช่วยเพิ่มความพร้อมในการตัดสินใจเลือกอาชีพ

เซียวและคณะ (Xiao et al, 2016) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การศึกษาต่อของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศจีน ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และสหรัฐอเมริกา จากผลวิจัยพบว่า ผู้ปกครองทั้ง 4 ประเทศมีส่วนเกี่ยวข้องในการวางแผนศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพของนักเรียน อีกทั้งพบว่าครูแนะแนวอาชีพก็มีความสำคัญในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ชี้ให้เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมระหว่างครูแนะแนวและครอบครัวของนักเรียนที่มีบทบาทในการสนับสนุนการวางแผนอาชีพแก่นักเรียน กล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว เพื่อน อาจารย์ในโรงเรียนล้วนเป็นปัจจัยในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพของนักเรียน

จากการศึกษาผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศได้มีการนำไปพัฒนากับเยาวชนทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ว่า การวางแผนอาชีพมีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลกำหนดเป้าหมายในอาชีพการงานและตัดสินใจที่ตรงกับทักษะและความสนใจ ความถนัด และค่านิยมของตน ทั้งยังช่วยให้ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในตลาดงาน และควบคุมการพัฒนาอาชีพของตนเองได้ เป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมเป็นแนวทางการศึกษาและอาชีพให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ในหลายช่วงวัย โดยจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้น จึงได้วิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจถึงความสนใจและความถนัด อีกทั้งยังมีแหล่งข้อมูลที่กว้างขวางเกี่ยวกับโลกของอาชีพ และในท้ายที่สุดสามารถวางแผนอาชีพเพื่อกำหนดแนวทางในการศึกษาต่อได้เป็นอย่างดี มีความสุขและมีประสิทธิภาพ



## 2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจนำกิจกรรมแนะแนวมาใช้ส่งเสริมนักเรียนให้มีความสามารถในการวางแผนอาชีพ ซึ่งกิจกรรมแนะแนวมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมแนะแนวเป็นหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ที่ส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้รู้จักตนเอง มีความสามารถคิดตัดสินใจ และคิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553, น. 3) ทั้งนี้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

มิลเลอร์ (Miller, 1976, p. 13) ได้ให้คำจำกัดความของการแนะแนวว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจและวางแผนอนาคตได้อย่างเหมาะสม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 81) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมที่ผู้ให้บริการแนะแนวจัดให้แก่ผู้รับบริการในเวลาเรียนหรือนอกเวลาเรียน เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ รู้จักและเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ได้ค้นพบความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน มีความสามารถในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ อีกทั้งสามารถปรับตัวทางด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และสามารถวางแผนอนาคตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2555, น. 2) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียน รู้จักสิ่งแวดล้อม คิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการศึกษาและอาชีพ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ทำให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ส่งผลดีต่อความร่วมมือกับผู้ปกครองในการพัฒนาผู้เรียนร่วมกัน

เรียม ศรีทอง (2557, น. 6-8) กล่าวโดยสรุปว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นมวลประสบการณ์การเรียนรู้ที่ถูกพัฒนาขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเป็นระบบตามหลักการ และเทคนิคที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนา ป้องกัน หรือแก้ไขทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2559, น. 7) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองต่อบริการจัดวางตัวบุคคล บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการและเทคนิคทางจิตวิทยา โดยคำนึงถึงความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตน เข้าใจคน และสภาพแวดล้อม นำไปสู่การปรับตัว การวางแผน และการพัฒนาชีวิตในด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นทักษะชีวิต ทักษะสังคม ทักษะการเรียนรู้ และทักษะทางอาชีพ

อัชรา เอิบสุซลีรี (2559, น. 196) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวคือ กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และวางแผนชีวิตได้อย่างชาญฉลาด โดยมีการพัฒนาตนให้เติบโตเต็มศักยภาพและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่าต่อสังคม

กฤตวรธรณ คำสม (2559, น. 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้เรียนได้รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้อย่างสมดุล เห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการมีความสามารถในการคิดและตัดสินใจวางแผนชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง อันจะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้อย่างถูกต้อง

สุนิสา วงศ์อารีย์ (2559, น. 1-2) สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวได้ว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักเข้าใจตนเอง และสภาพแวดล้อม สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ วางแผนชีวิตได้อย่างเหมาะสม และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สรุปว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึงกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่สร้างขึ้นตามเทคนิค วิธีการที่ถูกต้องอย่างเป็นระบบ มีรูปแบบกิจกรรมหลากหลายและมีขั้นตอนดำเนินการอย่างเหมาะสม นำมาพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัว และสังคม เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนา ป้องกัน แก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อมและปรับตัวเพื่อดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสำเร็จ

## 2.2 ความหมายของการแนะแนวอาชีพ

การแนะแนวอาชีพเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ให้นักเรียนมีความสามารถ ในการวางแผนการศึกษาและอาชีพได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน โดยในการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายการแนะแนวอาชีพ มีผู้นิยามความหมายไว้ดังนี้

นรินทร์ จุลทรัพย์ (2554, น. 156) การแนะแนวอาชีพ หมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลหรือกลุ่มคนให้รู้จักโลกกว้างทางอาชีพ โอกาสและช่องทางการเข้าสู่อาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง การให้บริการเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ ตลอดจนแสวงหาความสำเร็จและความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพ

สุนิสา วงศ์อารีย์ (2559, น. 18) กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้เรียนเกี่ยวกับการวางแผนและการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และร่างกายของตน เป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ เพื่อเตรียมตัวประกอบอาชีพ แนวทางและโอกาสไปสู่อาชีพ วิธีการทำงานเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพ และปรับตัวอย่างมีความสุข ตลอดจนการมีเจตคติที่ถูกต้องต่อการทำงานสุจริต ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนวางแผนในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และการเตรียมตัวได้อย่างเหมาะสม

กรมการจัดหางาน (2561b, น. 8) การแนะแนวอาชีพเป็นกระบวนการช่วยเหลือและสนับสนุนเพื่อให้บุคคลเข้าใจในโลกของอาชีพและการทำงาน สามารถทำให้ผู้ที่ได้รับการแนะแนว

รู้จักคิดและตัดสินใจในการทำงานตามความเหมาะสมของบุคลิกภาพแต่ละบุคคลและตามความถนัดของตนเอง

พัชรินทร์ พุดคำ (2562, น. 10) การแนะแนวอาชีพ หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้บุคคล รู้จักเข้าใจตนเอง ด้านความถนัด บุคลิกภาพ สามารถประเมินตนเองเหมาะสมกับอาชีพ รู้จักโลกอาชีพ การเข้าสู่อาชีพ ความต้องการของตลาดแรงงาน รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับการทำงานได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การแนะแนวอาชีพ คือกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองโดยประเมินจากทักษะ ความสนใจ ความถนัด บุคลิกภาพและค่านิยมส่วนบุคคล และการให้ข้อมูลในโลกของอาชีพเพื่อนำไปสู่ทางเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับเส้นทางอาชีพ การเตรียมตัวและปรับตัวเข้าสู่ตลาดแรงงาน

### 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ดังนี้

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 63) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นทุกด้าน ช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ โดยครูแนะแนวเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม และการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น รวมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อแนะแนวทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมเพื่อช่วยให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ รู้จักปรับตนเพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ โดยคำนึงถึงประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม รู้จักนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ท้องถิ่น สังคม รวมทั้งประเทศชาติต่อไปได้

พนม ลิ้มอารีย์ (2548, น. 6-7) ได้สรุปวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของการแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ รู้ถึงความต้องการ ความคิด ความสามารถ ความถนัด และข้อจำกัดต่าง ๆ ของตนเอง ที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ และการดำเนินชีวิตของผู้เรียน
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับ ช่วยให้นักเรียนรู้จักวิธีปฏิบัติตนเพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักนำตนเอง มีความเชื่อมั่น ใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ และวางแผนการชีวิตในอนาคตไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างดี
4. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้น และรู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้



5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับผู้เรียน ช่วยให้การบริหารงานของโรงเรียนดำเนินไปอย่างราบรื่น

6. เพื่อช่วยฝึกในเรื่องประชาธิปไตยให้ผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ของตน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

7. เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างโรงเรียน บ้าน และชุมชน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2553, น. 21) ระบุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียน อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง

มีความสุข

นิตยา เรื่องแป้น (2553, น. 74) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่สำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว คือ การช่วยเหลือส่งเสริมให้นักเรียนสามารถเลือกทั้งในด้านการเรียน การศึกษาต่อและอาชีพ โดยพิจารณาข้อสนเทศต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจอย่างถูกต้องเหมาะสม การพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อนตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ช่วยให้นักเรียนมีการปรับปรุงพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ดีขึ้น รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดี ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งนักเรียนมีทักษะและค่านิยมที่พึงามในการดำเนินชีวิต

เกษฎา บุญมาโฮม (2558, น.33) กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้สำรวจตนเอง ด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจของตน รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการในการหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ และจัดการข้อมูลได้ พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีความรู้ความสามารถ มีทักษะการคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน และประกอบอาชีพ รวมถึงค่านิยมที่พึงามตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในการใช้ชีวิต สามารถรับผิดชอบตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวที่สำคัญ คือ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนให้องกงามเต็มตามศักยภาพตามพัฒนาการในทุกด้านและมีแนวทางการแสวงหาความรู้ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม และเพื่อปรับตัวและรับผิดชอบดูแลตนเองได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

## 2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

การดำเนินกิจกรรมแนะแนวครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน คือด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ที่นอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้รู้จักพัฒนาตนเองแล้ว ยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้อย่างดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2553, น. 22) ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนว มีขอบข่าย 3 ด้านเช่นเดียวกัน

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนถนัดและสนใจ
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รักสิ่งสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต และสามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สอดคล้องกับสุนิสา วงศ์อารีย์ (2559, น. 268-270) ที่กล่าวว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวสามารถแบ่งได้มากมายตามลักษณะปัญหาของผู้เรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ โดยส่วนมากแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ การแนะแนวการศึกษาซึ่งช่วยเหลือผู้เรียนในเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษา เพื่อให้ประสบความสำเร็จทางด้านการศึกษาตามศักยภาพของผู้เรียน ส่วนการแนะแนวอาชีพจะช่วยเหลือผู้เรียนเกี่ยวกับการวางแผนและการตัดสินใจเลือกอาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และสภาพร่างกายของตน และในส่วนของกรแนะแนวส่วนตัวและสังคมจะช่วยเหลือผู้เรียนในเรื่องที่นอกเหนือจากด้านการศึกษาและอาชีพ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดความเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม รู้จักปรับปรุงตนเอง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องประสบได้อย่างเหมาะสม

กฤตวรรณ คำสม (2559, น. 269) ได้สรุปขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์เกิดการเรียนรู้ ทั้งด้านการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียน รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่ออย่างเต็มศักยภาพ ส่วนด้านอาชีพมุ่งให้ผู้เรียนได้รู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพ กระทั่งสามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ ส่วนในด้านส่วนตัวและสังคมมุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนวมีทั้งหมด 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ดังนั้นจึงควรเลือกจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและครอบคลุมทุกด้านให้กับผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2.5 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อนักเรียนในทุกมิติ ให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการหลายท่านที่ได้อธิบายความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

นภาพร ปรีชามารถ (2542, น. 195) สรุปความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อนักเรียนได้ ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเป็นไปด้วยดี นำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการพัฒนาการของแต่ละช่วงอายุต่อไป ให้นักเรียนเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น
2. ช่วยให้นักเรียนพัฒนาตน รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รู้จักพิจารณาตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งเข้าใจและยอมรับจุดเด่นจุดด้อยของตน รู้จักแก้ไขจุดด้อยและส่งเสริมจุดเด่น ให้นักเรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนจนถึงขีดสุดได้
3. ช่วยให้นักเรียนสามารถนำตนเองหรือช่วยตนเองได้ การรู้จักและเข้าใจตนเองและปัจจัยแวดล้อมอย่างถูกต้อง ให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ทั้งในด้านการวางแผนการศึกษาต่อหรือการประกอบอาชีพ
4. ช่วยให้นักเรียนได้รับการพัฒนา เสริมสร้างความสามารถและทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการ ด้านสังคม หรือความสามารถและทักษะทางการรู้คิดและสติปัญญา
5. ช่วยให้นักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมกับความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีอยู่ตลอดเวลา และช่วยตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นิตยา เรืองแป้น (2553, น. 77) การจัดกิจกรรมแนะแนว ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เข้าใจปัญหา ทำให้เลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เห็นการวางแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคตได้ ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

เรียม ศรีทอง (2557, น. 8-13) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวนั้นให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองทุกด้าน โดยความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวมีหลากหลายประการ ดังนี้

1. กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ โดยมุ่งส่งเสริมทั้งรายบุคคลและกลุ่มให้ได้พัฒนาอย่างกว้างขวางครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ทั้ง 3 ขอบข่ายดังกล่าวมีความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และทักษะทางอาชีพ ให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการวางแผนการศึกษาและอาชีพ กระทั่งดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

2. กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ เมื่อมีการจัดระบบกิจกรรมแนะแนวอย่างถูกต้องตามหลักการและตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการได้ก็จะส่งผลให้ผู้ให้บริการมีสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม มีความใกล้ชิดระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ สามารถนำข้อมูลหลังการใช้กิจกรรมมาศึกษาเพื่อพัฒนาต่อได้

3. กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อกระบวนการแนะแนว โดยเมื่อกิจกรรมแนะแนวได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลให้ มีแนวทางการให้บริการแนะแนวด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น มีสื่อให้บริการแนะแนวมากขึ้น และเปิดโอกาสให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการอบรมพัฒนานำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในการบริการได้

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2559, น. 7-11) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ทั้งด้านการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ อีกทั้งกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้เป็นระบบในรูปแบบต่าง ๆ จัดเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้เรียนที่สำคัญอย่างหนึ่ง และยังเป็นกิจกรรมที่พัฒนาอยู่เสมอตามความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ ทำให้เกิดโอกาสพัฒนาวิชาชีพ จิตวิทยาการแนะแนวต่อไป

ชุตินา ทงมีขวัญ (2564, น. 28) ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสอนให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เพื่อที่นำไปใช้ในการตัดสินใจในด้านการศึกษาและอาชีพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมไปถึงให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

ผู้วิจัยสามารถ สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการรู้จักเข้าใจตนเองปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้น ช่วยส่งเสริม พัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหา ทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการพัฒนาส่วนตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

## 2.6 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 223) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นแผนการจัดกิจกรรม ที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีรูปแบบเป็นสื่อประสมที่จัดขึ้นให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการ แบบฝึกหัดและแบบประเมินผล รวบรวมไว้ใน

กล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มแบบเป็นศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

บุญชม ศรีสะอาด (2541, น. 95) สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายซึ่งจัดเข้าไว้เป็นชุด เรียกว่า สื่อประสม เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสมเช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอ็บบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งเกมกรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุดหรือกล่อง หรือซอง และภายในกล่องหรือซองจะบรรจุคู่มือครู คู่มือนักเรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมในแต่ละเรื่องเข้าไว้ด้วยกัน

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545, น. 91) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ สื่อการสอนชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่ใช้สื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งสื่อที่นำมาใช้ร่วมกันนี้จะช่วยเสริมประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

กาญจนา น้อยวิมล (2560, น. 35-36) กล่าวโดยสรุปว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวคือ สื่อการเรียนการสอนที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจัดเนื้อหา และประสบการณ์ที่ต้องการสร้างหรือพัฒนาเป็นชุด ๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ซึ่งแต่ละชุดประกอบด้วย คู่มือครูผู้สอน คู่มือนักเรียน และสื่อการจัดกิจกรรม

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น. 67) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยหลายๆ กิจกรรมครอบคลุมขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวโดยมีการกำหนดชื่อกิจกรรม กำหนดแนวคิด อันเป็นแกนที่ได้จากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามชื่อเรื่องกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อนำไปสู่ เป้าหมายที่ได้เรียนรู้ ระบุเนื้อหาสาระ ที่เป็นเนื้อเรื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ระบุวิธีการดำเนินกิจกรรมตามลำดับก่อนหลังของเนื้อหาขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป อุปกรณ์ที่ใช้เป็นสื่อประกอบกิจกรรมและการประเมินผล

กล่าวโดยสรุปคือ ชุดกิจกรรมแนะแนวคือเครื่องมือแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และขอบข่ายของการแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย คู่มือผู้ให้บริการ แผนการจัดกิจกรรม คู่มือผู้รับบริการ และสื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้การจัดกิจกรรม



## 2.7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของชุดกิจกรรมเพื่อใช้กำหนดองค์ประกอบของชุดกิจกรรมที่ต้องการสร้าง ซึ่งได้มีนักการศึกษาหลายท่านกล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

บุญชม ศรีสะอาด (2541, น. 95) และบุญเกื้อ ควรหาเวช (2545, น. 95-96) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้ชุดกิจกรรมศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ อาจประกอบด้วยแผนการสอน สิ่งที่คุณสอนต้องเตรียมก่อนสอน บทบาทผู้เรียนและการจัดชั้นเรียน

2. บัตรงาน เป็นบัตรที่มีคำสั่งว่าจะให้ผู้เรียนปฏิบัติอย่างไรบ้าง โดยระบุกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนของการเรียน

3. แบบทดสอบวัดผลความก้าวหน้าของผู้เรียน เป็นแบบทดสอบที่ใช้สำหรับตรวจสอบว่าหลังจากเรียนด้วยชุดกิจกรรมแล้วผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่

4. สื่อการเรียนต่าง ๆ เป็นสื่อสำหรับผู้เรียนได้ศึกษามีหลายชนิดประกอบกัน อาจเป็นประเภทสิ่งพิมพ์ เช่น บทความ เนื้อหาเฉพาะเรื่อง จุลสาร บทเรียนโปรแกรม หรือประเภทสื่อทัศนอุปกรณ์ เช่น รูปภาพ แผนภูมิต่าง ๆ เทปบันทึกเสียง फिल्मสตริป สไลด์ของจริง

ทิตินา เขมมณี (2550, น. 10-12) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. ชื่อชุดกิจกรรม คือ หมายเลขกิจกรรม ชื่อของกิจกรรมและเนื้อหาของกิจกรรม  
2. คำชี้แจง คือส่วนอธิบายจุดมุ่งหมายหลักของกิจกรรม และลักษณะของการวัดผลกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

3. จุดมุ่งหมาย คือส่วนที่ระบุจุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรม และแนวคิดคือส่วนที่ระบุเนื้อหาหรือมโนทัศน์ของกิจกรรมนั้น ส่วนนี้ควรได้รับการเน้นย้ำเป็นพิเศษ

4. สื่อ คือส่วนที่ระบุถึงวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ครูทราบว่าต้องเตรียมอะไรบ้าง

5. เวลาที่ใช้ คือระบุจำนวนเวลาโดยประมาณว่ากิจกรรมนั้นควรใช้เวลาเท่าใด

6. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม คือส่วนที่ระบุวิธีการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

7. ภาคผนวก คือ ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และข้อมูลอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับครู รวมทั้งเฉลยแบบทดสอบ



กิดานันท์ มลิทอง (2550, น. 181) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของชุดกิจกรรม ดังนี้

1. คู่มือสำหรับครู
2. คำสั่งเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนการสอน
3. เนื้อหาสาระ หน่วยการเรียนรู้
4. กิจกรรมการเรียนรู้
5. การประเมินผลที่เกี่ยวกับเนื้อหาบทเรียน

ดุสิต วันวัย (2562, น. 69) สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญของชุดกิจกรรม ได้แก่ คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย 1) คำชี้แจงทั่วไป 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีการใช้ และ 4) เครื่องมือวัดเช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบและโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อเรื่องซึ่งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีดำเนินการ และ 4) อุปกรณ์และการประเมิน

ดังนั้น องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะนำควรประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ คู่มือครู และนักเรียน โดยรายละเอียดในส่วนของแผนกิจกรรม จะประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม คำชี้แจงที่อธิบายวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรม สื่อที่ใช้ เวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผล

## 2.8 การสร้างชุดกิจกรรมแนะนำ

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงการสร้างชุดกิจกรรมแนะนำ ดังนี้

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545, น. 97-99) ได้แสดงขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. กำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์ตามความเหมาะสม
2. กำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหาวิชาแยกเป็นแต่ละหน่วย
3. กำหนดหัวเรื่อง
4. กำหนดความคิดรวบยอดและจะต้องให้สอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่อง โดยสรุปสาระสำคัญไว้เป็นแนวทางในการจัดเนื้อหาให้สอดคล้องกัน
5. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เริ่มจากจุดประสงค์ทั่วไป จากนั้นเปลี่ยนเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่จะเป็นแนวทางในการเลือกและผลิตสื่อกิจกรรมการเรียนรู้
7. กำหนดแบบประเมินผล ต้องออกแบบประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมโดยใช้การวัดแบบอิงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์
8. เลือกและผลิตสื่อการสอน วัสดุอุปกรณ์ และวิธีการในแต่ละหัวเรื่องแล้วจัดสื่อไว้เป็นหมวดหมู่ในกล่อง ก่อนนำไปทดลองหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

9. หาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้

10. ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้ปรับปรุงและมีประสิทธิภาพแล้ว

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2553, น. 69) ได้ให้หลักการในการสร้างชุดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. ออกแบบชุดกิจกรรม โดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมโดยละเอียดทั้งทฤษฎี แนวคิด หลักการสำคัญในการสร้างชุดกิจกรรม จากนั้นศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการสอนตามหลักสูตรสถานศึกษาที่กำหนดไว้ เช่น มาตรฐานการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง สาระการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ เวลาเรียน และนำมาออกแบบชุดกิจกรรม

2. เขียนแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้มีองค์ประกอบครบถ้วน โดยทั่วไปจะมีองค์ประกอบ คือ มาตรฐานการเรียนรู้ สาระสำคัญ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง สาระการเรียนรู้ สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดประเมินผล และอาจมีภาคผนวกท้ายแผนที่แสดงให้เห็นถึง สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ต่าง ๆ ใบกิจกรรมใบงาน ใบความรู้ และเครื่องมือวัดประเมินผล

3. ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม โดยการผลิตสื่อและเครื่องมือต่าง ๆ ของแต่ละชุดกิจกรรม ตามตารางออกแบบชุดกิจกรรมและแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนด

4. เขียนคู่มือการใช้ชุดกิจกรรม โดยคู่มืออาจมีองค์ประกอบ คือ คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมสำหรับครู คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมสำหรับนักเรียน รายการอุปกรณ์ในชุดกิจกรรม แผนการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือวัดประเมินผลการเรียนรู้จากชุดกิจกรรม

ดุสิต วันวัย (2562, น. 72) สรุปได้ว่า มีแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

1) กำหนดเนื้อหา ประสบการณ์ในการจัดทำชุดกิจกรรม 2) กำหนดหน่วยการสอนให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน 3) กำหนดหัวเรื่องในการที่จะให้ประสบการณ์กับผู้เรียนอย่างเหมาะสม 4) กำหนดความคิดรวบยอดว่าจะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง 5) กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความคิดรวบยอด 6) กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ 7) กำหนดสื่อและผลิตสื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม 8) ประเมินผลเพื่อหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรม 9) ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องชุดกิจกรรมและ 10) นำไปใช้และรายงานผลการใช้

จากการศึกษาขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้ 1) กำหนดเนื้อหา หัวเรื่องในการที่จะให้ประสบการณ์กับผู้เรียนอย่างเหมาะสม 2) กำหนดความคิดรวบยอด แนวคิด สาระสำคัญให้เหมาะสม 3) กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับความคิดรวบยอด 4) กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นตอน ระยะเวลาที่ใช้ 5) กำหนดสื่อ อุปกรณ์ให้เหมาะสม 6) ประเมินผลเพื่อหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรม 7) ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรม และ 8) นำไปใช้

## 2.9 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 20) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมการแนะแนวดังต่อไปนี้ ในด้านประโยชน์ต่อนักเรียน คือ ช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่มีคุณค่า มีสัมพันธภาพที่ดีกับครูแนะแนว นักเรียนมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง ได้ปรับปรุงพฤติกรรม และมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ในด้านประโยชน์ต่อครู คือ ช่วยให้ครูได้มีโอกาสพบปะกับนักเรียนเป็นกลุ่มอย่างใกล้ชิด มีโอกาสให้ข้อมูลและใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อทราบถึงความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และความถนัดของนักเรียนแต่ละคนอย่างถูกต้อง ให้ครูได้เข้าใจปัญหาในด้านต่าง ๆ ของนักเรียนและจัดบริการแนะแนวได้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ในด้านการบริหารงานของโรงเรียนก็จะเป็นไปอย่างมีระบบ การจัดแผนการเรียนและการจัดกิจกรรมจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง รวมทั้งส่งผลดีต่อชุมชน และประเทศชาติให้มีพลเมืองที่ดีมากขึ้น

บำรุงศักดิ์ บุระสิทธิ์ (2548, น. 57-58) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวในการเรียนรู้ คือ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสอนของครู และเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียน เพราะสื่อผสมที่ได้จัดไว้ในระบบ เป็นการแปรเปลี่ยนกิจกรรมและช่วยรักษาระดับความสนใจของผู้เรียนตลอดเวลา เปิดโอกาสให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง ทำให้มีทักษะในการแสวงหาความรู้ และพิจารณาข้อมูล ฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบและมีความสามารถในการตัดสินใจ เป็นหลักความรู้ที่ทันสมัยและคำนึงถึงหลักจิตวิทยา และเมื่อผู้เรียนสามารถศึกษาด้วยตนเองได้ ก็จะช่วยขจัดปัญหาขาดแคลนครู และส่งเสริมการศึกษานอกระบบในทางหนึ่งด้วย

กฤตวราธรณ คำสม (2559, น. 18-20) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวมีประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างมากมาย เนื่องจากหากผู้เรียนขาดประสบการณ์ ขาดผู้ให้การช่วยเหลืออาจทำให้ดำเนินชีวิตผิดพลาด หรือประสบกับปัญหาบางอย่างที่ร้ายแรงซึ่งอาจจะทำลายอนาคตได้ โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวจะช่วยขจัดปัญหาทุก ๆ ด้าน ช่วยให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้อย่างถูกวิธี ช่วยให้เกิดความเข้าใจในบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนตามความถนัดของตนเอง ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการศึกษา รู้จักเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามความพอใจและความสามารถ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดและปฏิบัติสิ่งใหม่ๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการพัฒนาการไปพร้อม ๆ กัน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต และสามารถเลือกอาชีพไปตามความถนัดของตนเอง อีกทั้งการเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม และปรับตัวอยู่ในสังคมนำไปสู่ความสำเร็จ ประโยชน์ในด้านของครูและโรงเรียนคือสามารถวางแผนล่วงหน้าในการจัดกิจกรรมแนะแนวต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนา ป้องกันและแก้ไขได้อย่างทันที่

สุนิสา วงศ์อารีย์ (2559, น. 29) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมและการจัดบริการแนะแนวชั้น ในสถานศึกษา หากสถานศึกษาสามารถให้บริการแก่ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะก่อให้เกิด ประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ต่อผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รู้ถึงข้อบกพร่องและ ความสามารถพิเศษของตน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ช่วยให้ตัดสินใจและ แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการวางแผนการชีวิต และนำตนเองไปสู่เป้าหมาย รวมทั้ง สามารถที่จะปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์ต่อครู อาจารย์ และสถานศึกษา ช่วยให้ครูเข้าใจผู้เรียนได้ดีขึ้น ยอมรับ และเข้าใจว่าความแตกต่างของผู้เรียน สามารถจัดบทเรียน สามารถปรับปรุงการเรียนการสอน และแบ่งผู้เรียนออกตามความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้สถานศึกษาจัดกิจกรรมและ บริการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียนซึ่งช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของผู้เรียนอีกด้วย

3. ประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจบุตรหลานดีขึ้น เข้าใจถึง แนวทางในการศึกษาต่อและการเลือกประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ปกครองยอมรับขีดจำกัด ความสามารถของเด็ก และให้ความร่วมมือแก่ทางสถานศึกษาในการส่งเสริมพัฒนาบุตรหลานด้วย

4. ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ช่วยให้สังคมและประเทศชาติได้ประชากร ที่มีคุณภาพ ไม่เป็นปัญหาสังคม และเป็นประโยชน์ต่อเศรษฐกิจของประเทศ

ซึ่งสาระสำคัญสอดคล้องกับ สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล (2563, น. 25-26) ที่กล่าวว่า ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ประโยชน์ต่อนักเรียน ช่วยให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง 2) ประโยชน์ต่อครู ช่วยให้ครู อาจารย์ เข้าใจนักเรียนได้ดีขึ้นอย่างรอบ ด้าน 3) ประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจบุตรหลานและเข้าใจถึงแนวทางและ โอกาสในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพได้ดีขึ้น เพื่อเป็นกำลังในการชี้แนะช่องทางแก่บุตรหลาน ต่อไป

ชูดิมา ทองมีขวัญ (2564, น. 36-37) กล่าวโดยสรุปว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว มีประโยชน์ ช่วยให้นักเรียนรู้จักคิด และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ สามารถเลือกอาชีพไปตามความสนใจ ความถนัดของตนเอง ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้จักคิดและแก้ไขปัญหา อีกทั้งสามารถ วางแผนชีวิตในอนาคต และดำเนินชีวิตไปตามที่ตนเองต้องการได้

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวมีอย่างหลากหลายทั้งกับนักเรียน ครู โรงเรียน และผู้ปกครอง โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ประการแรก นักเรียน จะได้ทำความเข้าใจตนเองให้ดีขึ้น ได้รับการสนับสนุนให้ตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อน เข้าถึงข้อมูล ที่เกี่ยวข้อง และวางแผนอนาคต ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ประการที่สอง ครูและโรงเรียนจะได้รับประโยชน์จากงานแนะแนวซึ่งประกอบด้วยบริการ 5 บริการ ซึ่งช่วยให้ครู

มีความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และครูสามารถปรับปรุงวิธีการสอนและพัฒนาแนวทางการจัดการการเรียนรู้ที่ตอบสนองความต้องการของนักเรียน นอกจากนี้งานแนะแนวยังช่วยโรงเรียนในการกำหนดแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งผู้ปกครองยังมีความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับบุตรหลาน และสามารถสนับสนุนในการเลือกและตัดสินใจในด้านที่เชี่ยวชาญ มีส่วนร่วมในการวางแผน ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นกลางและที่สำคัญที่สุดคือ การยอมรับข้อจำกัดและขอบเขตของบุตรหลาน

## 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 32 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ชลลดา พันธุ์เนตร (2561) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวอาชีพตามทฤษฎีของแฟรงก์ พาร์สันส์กับทฤษฎีของเกอแลตที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 28 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวอาชีพตามทฤษฎีของแฟรงก์ พาร์สันส์กับทฤษฎีของเกอแลตมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่มีระดับวุฒิภาวะทางอาชีพด้านเจตคติแตกต่างกัน มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ พุดดำ (2562) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าความสามารถดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรม



แนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าความสามารถดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิราภา บุตรสีตะราช (2563) ได้ทำการศึกษาการเสริมสร้างความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใช้กิจกรรมแนะแนว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 17 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความพร้อมทางอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนได้

ธิติยา นัตครบุรี (2564) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 87.13/86.25 นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนการตั้งเป้าหมายหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเองทั้งด้านของความสนใจ ความสามารถ ความถนัด สามารถนำไปวางแผนด้านการศึกษาต่อและด้านอาชีพในอนาคต รวมทั้งสามารถวางแผนการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยและออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานีต่อไป



### 3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก

#### 3.1 ความหมายของอิกิไก

เคน โมจิ (2561, น. 16-17) อิกิไก เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นซึ่งมาจากคำสองคำ ได้แก่ อิกิ คือมีชีวิตอยู่ และไก คือคุณค่าหรือความหมาย รวมหมายถึง ความหมายของการมีชีวิตอยู่สำหรับคนญี่ปุ่น อิกิไกเป็นเพียงคำธรรมดาที่เป็นแนวคิดที่ฝังลึกในวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีทั่วไปในชีวิตประจำวัน เนื่องจากชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าทุกคนย่อมมีเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ในตัวเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ล้วนเรียกว่าอิกิไก โดยอิกิไกเป็นความสุขและเป็นเหตุผลที่คนเราตื่นนอนในทุกวันเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และปัจจุบันปรัชญาดังกล่าวกำลังได้รับความสนใจจากชาวโลก

น้ำอ้อย สุขเสนา (2562, น. 8-9) อิกิไก Ikigai (生き甲斐) เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ประกอบขึ้นจากคำสองคำ ได้แก่ อิกิ คือการมีชีวิตอยู่ และไก คือคุณค่าหรือความหมาย รวมหมายถึง ความหมายของการมีชีวิตอยู่ เกิดจากความเชื่อเกี่ยวกับชาวโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น ที่ว่าอิกิไกทำให้คนที่นี่มีอายุยืนนานมีความสุข จึงเกิดการค้นคว้าและเผยแพร่มาเป็นศาสตร์ใหม่ ซึ่งหลายคนคงเคยถามตัวเองว่าเกิดมาเพื่ออะไร พຽຽນนี้จะตื่นขึ้นมามากเพื่ออะไร หรือการค้นหาวาความสุขในชีวิตของตนเองเกิดจากอะไร

อิสริย์ อธิเพื่องสิริ (2563, น. 32-33) อิกิไก หมายถึง จุดมุ่งหมาย หรือเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ คือปรัชญาเซนที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการค้นพบตัวตน การสร้างความสุขและการมีสุขภาพกาย ใจและจิตวิญญาณที่ดี สามารถเข้าใจได้ผ่านหลักการสี่ข้อ ได้แก่ สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราทำได้ดี สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก ซึ่งอิกิไกประกอบด้วย คำสองคำคือ อิกิ (iki) ที่แปลว่าชีวิต และ ไก (gai) ที่แปลว่าคุณค่าทางจิตใจ

มูลนิธิยุวพัฒน์ (2563) สรุปว่า อิกิไกเป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น คำว่าอิกิ คือมีชีวิตอยู่ และไก คือคุณค่าหรือความหมาย กล่าวคือ ความหมายของการมีชีวิต คนที่มีอิกิไกจะรู้เป้าหมายของการตื่นในทุก ๆ เช้า และใช้ชีวิตในวันใหม่อย่างมีพลัง เบิกบาน พึงพอใจ และสุขสงบภายใน เพื่อให้เป็นวันที่มีความสุขและเต็มไปด้วยความหมาย

สรุปได้ว่า อิกิไก คือ ปรัชญาญี่ปุ่นที่กล่าวถึงคุณค่า ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของบุคคล ทั้งงดงาม มีความสุขและมีประโยชน์ต่อโลก ซึ่งอิกิไกไม่ใช่การแสวงหาความสำเร็จแต่เป็นการรู้สึกถึงความสุขในชีวิตประจำวันจนทำให้เห็นความหมายในชีวิตของตนในแบบฉบับของตนเอง

### 3.2 แนวคิดสำคัญของอิคิไก

ปรัชญาอิคิไกมีต้นกำเนิดมาจากญี่ปุ่น ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกชาติ ซึ่งอิคิไกจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย พบความสุขและมีสติในทุก ๆ เรื่องไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ โดยนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงแนวคิดสำคัญที่น่าสนใจเกี่ยวกับอิคิไกไว้อย่างลึกซึ้ง ดังนี้

เคน โมจิ (2561, น. 8-11) ได้นำเสนอแนวคิดสำคัญในมุมมองและประสบการณ์ว่า อิคิไก ประกอบด้วยเสาหลัก 5 ประการ คือ

1. การเริ่มต้นเล็ก ๆ คือ การเริ่มจากสิ่งที่เป็นพื้นฐานง่าย ๆ ตามศักยภาพที่ทำได้ ลงมือทำทีละขั้นตอนด้วยก้าวเล็ก ๆ และมุ่งสู่ความสมบูรณ์แบบ สั้นสมความสำเร็จไปเรื่อย ๆ โดยไม่คาดหวังผลตอบแทนในทันที ทำให้มีความสุขและมีกำลังใจมุ่งมั่นทำสิ่งที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

2. การปลดปล่อยตัวเอง คือ การไม่ติดยึดติดกับตำแหน่งเกียรติยศ ชื่อเสียง ทำในสิ่งที่คุณเองชื่นชอบอย่างเต็มที่ ทำด้วยความชำนาญ และมีความสุขเพลิดเพลินจนลืมวันเวลาซึ่งจะทำให้สำเร็จและมีความสุขที่สุด กลับมายอมรับตัวตนที่แท้จริง แล้วจดจ่ออยู่กับงานหรือกิจกรรมที่ทำ

3. ความสอดคล้องที่ยั่งยืน คือ การเริ่มต้นทำเป็นปกติในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมและผู้คนรอบตัวในสังคม

4. การมีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ ง่าย ๆ เริ่มต้นด้วยบรรยากาศที่ดีในทุกเช้าด้วยความสดชื่น โดยสร้างนิสัยในการทำสิ่งที่ชอบที่สุดอันดับแรกหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า

5. การอยู่ตรงนี้ตอนนี้ คือ การอยู่กับปัจจุบัน ไม่นึกถึงอดีตหรืออนาคตให้มากนัก เสาหลัก 5 ประการดังกล่าวช่วยให้อิคิไกเบ่งบาน ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นครบทั้งหมด และไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับก่อนหลัง บางครั้งอาจเกิดขึ้นแค่ประการใดประการหนึ่งเท่านั้น

อิสริย์ อธิเพื่องสิริ (2563, น. 32-33) กล่าวว่า อิคิไกไม่ใช่สิ่งพิเศษที่ต้องค้นหา แนวคิดสำคัญของปรัชญานี้คือการสร้างสมดุลระหว่างหลักการสี่ข้อ ได้แก่ สิ่งที่รัก สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก โดยหากค้นพบว่าตัวเองชอบอะไร และทำอะไรได้ดีก็จะสามารถวางเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อฝึกฝนจนสำเร็จและตอบแทนสังคมได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณตระหนักและเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้มากขึ้น ปรัชญาอิคิไกของญี่ปุ่นนี้เข้ามาหลายพันปี และสามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งกับการศึกษา การทำงาน รวมถึงการดำเนินชีวิตด้วย

ซึ่งสอดคล้องกับ กฤตินี พงษ์ชนเลิศ (2565, น.16) กล่าวว่า แนวคิดสำคัญของอิคิไก คือการมองเห็นความงดงามในสิ่งธรรมดา อิคิไกคือความสุขที่ไม่ต้องออกไปตามหา แต่เป็นเพียงการสังเกตสิ่งเล็ก ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งการสัมผัสความสุขขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคนเพราะทุกอย่างล้วนมีความงดงามตามธรรมชาติด้วยตัวของมันเองขึ้นอยู่กับว่าจะสามารถมองเห็นหรือไม่เท่านั้น การปรับมุมมองให้เห็นความงดงามในสิ่งธรรมดาก็สามารถสร้างพลังในการค้นพบอิคิไกได้ง่ายขึ้น อีกทั้งอิคิไก

ยังเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลหรือเป็นเรื่องภายในจิตใจแต่ละคนว่าพบกับความสุขอะไรบ้าง ไม่ใช่แค่เรื่องของความสำเร็จในชีวิต จึงไม่ควรเปรียบเทียบวิถีชีวิตของตนเองกับผู้อื่น

สรุปแนวคิดสำคัญของอิคิไก คือ ปรัชญาแห่งการใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าและมีความสุข มีแนวคิดที่ทำให้บุคคลหาเหตุผลในการที่จะมีชีวิตอยู่ ช่วยทำให้มีเป้าหมายในการใช้ชีวิตไปในแต่ละวัน ได้โดยไม่เดือดร้อนผู้อื่น และสามารถทำในสิ่งที่รักหรือชอบได้อย่างมีความสุข ซึ่งแนวคิดดังกล่าวจะเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปในทุก ๆ วันตั้งแต่ตื่นนอน ใช้ชีวิตโดยปล่อยให้ตัวเองมีความสุขอย่างไม่ยึดติด ซึ่งอาจเป็นแค่ความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ กับสิ่งที่ชอบและผู้คนที่ชอบ เป็นการอยู่ตรงนี้ตอนนี้ อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด และสร้างสมดุลในทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นชีวิตประจำวัน การเรียน ไปจนกระทั่งการทำงาน กล่าวได้ว่า หากเรามีความสุขกับสิ่งไหนสิ่งนั้นก็คืออิคิไกของตัวเอง

### 3.3 องค์ประกอบของอิคิไก

ณัฐธินิชา มิมุณี (2561, น. 7) กล่าวถึงองค์ประกอบหลักของอิคิไก คือ บริเวณของความสมดุลซึ่งเป็นจุดที่อยู่ตรงกลาง ระหว่าง 4 องค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1. สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราหลงใหล (Passion) คือการรวมสิ่งที่รักและสิ่งที่ทำได้ดีเข้าด้วยกัน จึงเกิดเป็น Passion หรือแรงผลักดัน เมื่อรู้ว่าตนเองชอบอะไร และทำอะไรไหนออกมาได้ดีก็จะเกิดเป็นแรงผลักดันในการทำงานให้ออกมาสำเร็จตามที่ตั้งใจ แรงผลักดันหรือแรงจูงใจในการทำงานเป็นสิ่งขับเคลื่อนการทำงานให้มีประสิทธิภาพและสร้างความสุขในการทำงานได้อย่างดี เป็นสิ่งที่ควรพิจารณาก่อนเริ่มลงมือทำงาน เพื่อให้เกิดแรงขับเคลื่อนของงานที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. สิ่งในโลกนี้ต้องการ (Mission) คือการรวมสิ่งที่รักและสิ่งที่โลกต้องการเข้าด้วยกัน การทำงานที่เรารักและในงานนั้นเป็นที่ต้องการของตลาด หรือสร้างประโยชน์ให้กับสังคม และถ้าหากเป็นงานประจำที่ทำในทุก ๆ วันยังเป็นประโยชน์และสามารถช่วยเหลือคนอื่น ๆ หรือสังคมได้จะยิ่งทำให้เห็นคุณค่าของงานที่ทำอยู่มากขึ้น

3. สิ่งถนัด สิ่งที่ทำได้ดี (Professional) คือการรวมกันระหว่างสิ่งที่โลกต้องการ และสิ่งที่ทำแล้วได้เงินหรือได้สิ่งตอบแทน หรือที่เรียกว่าการประกอบอาชีพ คืองานที่ทำเป็นงานที่ตลาดต้องการ สามารถสร้างรายได้ที่ต้องการได้ ไม่ว่าจะเป็นงานประจำหรืองานเสริมอื่น ๆ ซึ่งการทำงานที่เป็นทั้งสิ่งที่โลกต้องการและสิ่งที่สร้างรายได้ให้กับตัวเองได้ ถือเป็น การสร้างความภูมิใจให้กับตนเองและทำให้รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเองด้วย

4. สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน (Vocation) คือการนำสิ่งที่เราทำได้ดีและสิ่งที่ทำแล้วได้เงินมารวมกันเป็นอาชีพและใช้สิ่งนี้มาสร้างรายได้ให้กับตัวเองได้ เช่น การเลือกสมัครงานให้ตรงกับความสามารถที่เราทำได้ดี ทำให้เกิดเป็นอาชีพที่ทำได้ประจำ และอาชีพที่ชอบจะถือเป็นจุดที่เชื่อมโยงทำให้เกิดความรู้สึกในการประกอบอาชีพได้

กฤตินี พงษ์ธนเลิศ (2565, น. 16) กล่าวว่า อคติโกอาจไม่ได้อยู่ในกรอบตายตัวดังที่กล่าวถึงข้างต้น แต่อคติโกคือความสุขที่ไม่ต้องออกไปตามหาเป็นเพียงการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวซึ่งสามารถแบ่งอคติโกออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ อคติโกเล็ก และอคติโกใหญ่

1. อคติโกเล็ก คือ ความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวัน เช่น การรู้สึกดีกับสภาพอากาศ การได้รับประทานอาหารที่อร่อย การได้พบปะเพื่อนฝูง
2. อคติโกใหญ่ คือ เป้าหมายในชีวิตที่เราเกิดมาเพื่ออะไรหรือคุณค่าของเราคืออะไร จากที่กล่าวถึงองค์ประกอบข้างต้น อคติโกเป็นผลรวมของหลาย ๆ องค์ประกอบที่ต้องการความสมดุลในการดำเนินชีวิต ได้แก่ สิ่งที่เรารัก สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก คือจุดตรงกลางที่มีส่วนประกอบทั้ง 4 ทับซ้อนกัน ซึ่งเป็นข้อยืนยันได้ว่าชีวิตของเรามีความหมาย ปรัชญาญี่ปุ่นอคติโกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งกับการเรียน การทำงาน รวมถึงนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพียงเข้าใจถึงความสุขและคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ อคติโกอาจเป็นการทำเรื่องเล็ก ๆ ทั่วไปจนถึงการทำเป้าหมายใหญ่ ๆ เพื่อเข้าสู่หนทางของความสำเร็จ หากแต่ความสำเร็จที่ว่าอาจเป็นเพียงการตระหนักรู้ในจิตใจว่าเราพบกับความสุขอะไรบางอย่างเท่านั้นเอง

### 3.4 หนทางสู่อคติโก

การ์เซีย และ มิราเยส (Garcia and Miralles, 2017, p. 127) กล่าวว่า หนทางแห่งความสุขเริ่มต้นขึ้นง่าย ๆ แค่นี้ใส่ใจกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบข้างที่อาจจะเคยมองข้ามไปในแต่ละวัน คือ

1. กระตือรือร้นกับชีวิตแบบไม่มีวันเกษียณ คือ เรียนรู้และตื่นตัวกับสิ่งใหม่ ๆ ในโลก รักในสิ่งที่ทำ ทำในสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิต ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด มีความก้าวหน้าทุกวัน และชื่นชมสิ่งดี ๆ รอบตัว
2. ทำอะไรให้ช้าลง คือ คิดใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ก่อนลงมือทำ มีวิสัยทัศน์และแผนงานที่ดีว่าหากทำสิ่งนั้นแล้วจะเกิดผลลัพธ์อะไรขึ้นบ้าง
3. อย่าทานจนอึดเกินไป คือ หากอยากมีสุขภาพดี อายุยืน ควรใช้กฎ 80 เปอร์เซ็นต์ คือ หยุดรับประทานอาหารทันทีเมื่อรู้สึกอึด
4. อยู่ท่ามกลางเพื่อนดี ๆ คือ การมีเพื่อนที่ดีเป็นยาที่ดีที่สุด การได้รับฟัง พูดคุย แบ่งปันทุกข์สุขซึ่งกันและกัน ให้คำแนะนำกัน หัวเราะขำขันด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกันบ้าง ทำให้ทุกวันมีชีวิตชีวาและสนุกสนานขึ้น
5. ออกกำลังกายต้อนรับวันเกิดปีหน้า คือ ดูแลบำรุงรักษาร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยผลิตฮอร์โมนเพื่อช่วยให้มีความสุขอีกด้วย
6. ยิ้ม คือ การทำให้จิตใจผ่อนคลายและช่วยทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้นได้ด้วยวิธีง่าย ๆ
7. เชื่อมต่อกับธรรมชาติ คือ การเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเองอยู่เสมอเพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและโลกใบนี้

8. ขอบคุณสิ่งที่มีตนเองมี คือ ความรู้สึกขอบคุณและกตัญญูต่อบุคคลและสิ่งต่าง ๆ เพราะสิ่งที่มีอยู่จะทำให้รู้สึกโชคคิที่ได้มีชีวิตอยู่และช่วยเพิ่มความสุขในทุก ๆ วัน

9. อยู่กับปัจจุบัน คือ หยุดเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต และหยุดคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต วันนี้และขณะนี้คือช่วงเวลาที่ดีที่สุด ใช้ขณะนี้ให้เป็นช่วงเวลาที่มอบคุณค่าและน่าจดจำ

10. ตามหาอิคิไก คือ มนุษย์ทุกคนมีความรัก ความหลงใหล และพรสวรรค์บางอย่าง อยู่ในตัวที่จะทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในทุก ๆ วัน และขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้าได้ หากยังหาอิคิไกของตัวเองไม่เจอก็ให้ออกตามหาไปเรื่อย ๆ จนเจอ

โดยการออกตามหาอิคิไกเพื่อตอบคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันนั้น เพชรภี ปิ่นแก้ว (2564) ได้กล่าวว่า คือการตอบคำถามพื้นฐานที่สำคัญ 4 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. อะไรคือสิ่งที่เรารัก (What you love) คือ สิ่งใดที่ทำให้เกิดความสุข อยากทำสิ่งนั้น เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพในตัวเราให้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งที่เรารักและอยากจะทำก่อนเป็นอันดับแรกจะนำไปสู่การเลือกงานที่เหมาะสมกับตัวเองจริง ๆ และจะทำให้สามารถอยู่ในองค์กรนั้นได้นาน และใช้ความสามารถได้อย่างเต็มที่

2. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at) คือ สิ่งใดที่เรามีความสามารถทำได้ดีกว่าสิ่งอื่น โดยความรู้ความสามารถที่ใช้ในการทำงาน เกิดจากการฝึกฝนจนชำนาญ จนกลายเป็นความเชี่ยวชาญ หากค้นพบได้ว่าตนมีความสามารถในเรื่องใด ก็จะพบอิคิไกของชีวิตได้ง่ายขึ้น

3. อะไรที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) คือ สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ การหางานที่ชอบและถนัดจะนำไปสู่รายได้ ทั้งงานประจำ และงานนอกเวลาอื่น ๆ จากวิชาหรือสาขาที่เรียนจบมาทำให้บุคคลรู้ถึงความชอบ ความถนัดของตนเองแล้ว ก็จะนำไปสู่การสมัครงานที่เหมาะสมกับคุณสมบัติ เพื่อก่อให้เกิดรายได้ในรูปแบบงานประจำ

4. อะไรที่สังคมต้องการ (What the world needs) คือ สิ่งที่โลกหรือสังคมต้องการ และเป็นประโยชน์ต่อโลก สังคม ตลอดจนบริษัทที่ทำงานอยู่ เช่น ทักษะของการทำงานที่เรามีอยู่ สามารถช่วยเหลือสังคมในอนาคตได้หรือไม่ เมื่อมองเห็นงานหรือทักษะที่เป็นที่ต้องการขององค์กรแล้ว แสดงว่าเราค้นพบอิคิไกของตนเองในข้อหนึ่ง

กฤตินี พงษ์ธนเลิศ (2565, น.16) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหนทางสู่อิคิไก ดังนี้

1. ไม่จำเป็นต้องหาแรงผลักดันใด ๆ แค่ทำสิ่งที่ทำอยู่ให้ดีที่สุดก็พอ เมื่อค้นพบแล้วว่าแรงจูงใจในการมีชีวิตและอยากตื่นนอนขึ้นมาในแต่ละวันคืออะไรก็ถือเป็นเรื่องที่ดี แต่หากไม่เป็นอย่างนั้น แค่ทำสิ่งที่กำลังทำอยู่อย่างเต็มที่ให้ออกมาเป็นผลงานที่ดีที่สุด



2. ต้องอยู่กับปัจจุบันและชื่นชมตัวเอง อคติโกนั้นคือหลักที่ต้องการให้มีความสุขกับปัจจุบัน เมื่อได้ทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างเต็มที่แล้วต้องไม่ลืมการให้กำลังใจตัวเอง ซึ่งอาจจะต่อยอดไปสู่การทำเพื่อคนอื่นก็เป็นได้

ภิญโญ รัตนาพันธุ์ (2566, น. 15-18) เสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับหนทางสู่คติโกและการต่อยอดพัฒนาคติโกสู่อาชีพ พบว่า มี 3 ปัจจัย ดังนี้

1. ความรู้ (Knowledge) การหาความรู้เพิ่มเติมจะทำให้เจอโอกาสใหม่ ๆ และยิ่งใช้ความรู้เพื่อผู้อื่นได้ก็จะยิ่งทำให้เกิดความชำนาญ

2. หาเครือข่ายเพิ่ม (Connection) เมื่อมีความรู้และได้รับโอกาสใหม่ ๆ การขยายต่อคือการหาเครือข่ายเพิ่ม ซึ่งเครือข่ายสำคัญต่อการใช้ความรู้ ความชำนาญนั้น ๆ

3. การให้ (Contribution) หาทางนำคติโกไปช่วยผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นก็จะสะท้อนคติโกในตัวเองออกมาได้อย่างดีอีกด้วย

กล่าวคือ หนทางสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในแบบของคติโก จะต้องสังเกตพื้นที่ทับซ้อนของคำตอบจาก 4 คำถามหลัก ได้แก่ สิ่งที่คุณรักและโลกต้องการ นำมาซึ่งอุดมการณ์ สิ่งโลกต้องการและทำแล้วได้เงิน คือการหาเลี้ยงชีพและงาน สิ่งที่ทำแล้วได้เงินและตรงกับความถนัด จะนำไปสู่ความเป็นมืออาชีพ และสุดท้ายสิ่งที่ถนัดและเป็นสิ่งที่รัก นำมาสู่ความหลงใหลในใจ และไม่ว่าคำตอบจะเป็นอุดมการณ์ งาน ความเป็นมืออาชีพ หรือความหลงใหลใดใดจากการค้นพบตัวตนของตนเอง ในท้ายที่สุดสิ่งสำคัญสำหรับการไปถึงคติโก คือ การทำปัจจุบันให้ดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจากภายในและส่งต่อความสุขไปสู่ผู้อื่นนั่นเอง

### 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคติโกของญี่ปุ่น

โซเนะ และคณะ (Sone et al, 2008) ได้ศึกษาหาความเชื่อมโยงระหว่างคติโกและประโยชน์ต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการศึกษาติดตามย้อนหลัง จัดทำโดยสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ ประจำเมืองโอซากิ ซึ่งดำเนินการวิจัยมานานต่อเนื่องถึง 7 ปี มีการกระจายแบบสอบถามด้วยตัวเองออกไป 54,996 ชุดสู่กลุ่มอายุระหว่าง 40 ถึง 79 ปี ผู้ได้รับผลประโยชน์จากศูนย์สาธารณสุขแห่งเมืองโอซากิ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีคติโก คนที่ไม่มีคติโกส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน ไม่มีงานทำ ระดับการศึกษาต่ำ สุขภาพไม่ดีหรือแย่ มีระดับความเครียดสูง มีความเจ็บปวด ทางร่างกายรุนแรงหรือปานกลาง มีข้อจำกัดทางกายภาพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ไม่พบความรู้สึกของการมีคติโกมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ

มณีภิญญา นากามัทสึ (2564) ได้ทำการศึกษาถึงความคิดเห็นของการปรับใช้แนวคิดคติโก โดยการพัฒนารอบแนวคิดเชิงปรัชญาคติโกเพื่อค้นหาความมีคติโกร่วมของบริษัทข้ามชาติไทย-ญี่ปุ่น ที่นำทางไปสู่ความสำเร็จของการจัดการองค์การอย่างมีความสุขและยั่งยืน โดยศึกษา



เฉพาะประเด็นของการจัดการทรัพยากรมนุษย์แบบญี่ปุ่นที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคลากรส่วนใหญ่ไปในเส้นทางอาชีพไม่เชี่ยวชาญเฉพาะด้านโดยใช้วิธีการโยกย้ายหมุนเวียนงาน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง ทำการวิเคราะห์เนื้อหาเสนอข้อมูลและผลการวิจัยแบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า การปรับใช้แนวคิดอิกิไกเพื่อค้นหาจุดสอดคล้องในประเด็นของการโยกย้ายหมุนเวียนงานของพนักงานชาวไทยในระบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์แบบญี่ปุ่นเพื่อให้เกิดความมีอิกิไกร่วมกัน ประกอบไปด้วย 1. ด้านเป้าหมายของอิกิไก ได้แก่ 1) รูปแบบการสื่อสารผลประเมินการปฏิบัติงานแบบสองทิศทาง 2) ระบบการประเมินผลการปฏิบัติงานรอบทิศทาง 3) พนักงานเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์หลากหลาย 4) คุณภาพของงาน และ Productivity สูง และ 5) ต้นทุนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เกิดความคุ้มค่า 2. ด้านความรู้สึกของอิกิไก ได้แก่ 1) พนักงานเสนอทางเลือกโดยพนักงานโยกย้ายไปสู่กลุ่มงาน 2) องค์กรเลือกทางที่ดีที่สุดจากตัวเลือกกลุ่มงานตามข้อเสนอของพนักงาน นำมาซึ่งความมีอิกิไกหรือเรียกว่าอิกิไกองค์กร คือ ความผูกพันด้านความรู้สึกเพิ่มขึ้น ความตั้งใจในการลาออกของบุคลากรที่มีคุณภาพลดลง และความสำเร็จของระบบเกษียณอายุแบบญี่ปุ่น

แอนวา และคณะ (Anwar et al, 2021) ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิธีการเรียนรู้จากออนไลน์เป็นออนไลน์ในช่วงโควิด-19 วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้คือเพื่อกำหนดผลของการฝึกอิกิไกต่อนักเรียนมัธยมปลายในการรับมือกับความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงในช่วงโควิด-19 โดยกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้เป็นนักเรียนอายุ 15 -17 ปีจำนวน 8 คน ใช้การวิจัยเชิงทดลองก่อน-หลังแบบกลุ่มเดียววิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีลкокชัน การศึกษาพบว่า การฝึกอิกิไกมีผลเชิงบวกในการลดความเครียดทางวิชาการของนักเรียนมัธยมปลายในระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ช่วงโควิด-19 ได้อย่างมาก

มิลแลน และคณะ (Millan et al, 2023) ได้ทำการศึกษา แอปพลิเคชันแนะนำอาชีพตามแนวคิดของอิกิไกในการเตรียมความพร้อมสู่มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสำรวจโรงเรียนทั้งหมด 172 แห่ง รวมจำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 1,878 คน โดยสอบถามผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับการศึกษา ความสนใจ งานอดิเรก สาเหตุจุดมุ่งหมายทางสังคม และอาชีพในอนาคตที่มีความสนใจ จากนั้นจึงสร้างรายงานผลการประเมินมหาวิทยาลัยที่เหมาะสมให้กับนักเรียนทางอีเมล ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดอิกิไกเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์อย่างมากที่ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและแสดงถึงความมีประสิทธิภาพในกระบวนการตัดสินใจในอาชีพ และเครื่องมือที่ได้ประยุกต์ใช้อิกิไกดังกล่าวยังมีประโยชน์มากมายหลายประการ คือ ทั้งในส่วนผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ รวมถึงเป็นข้อมูลสำหรับมหาวิทยาลัยด้วย

จากการศึกษาผลวิจัยของปรัชญาอิกิไกต่อผู้คนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ และผลที่มีต่อการเรียนการทำงานแล้วนั้น ผู้วิจัยในฐานะครูได้ตระหนักว่าสิ่ง

สำคัญไม่ใช่เพียงแค่การช่วยให้นักเรียนทำความเข้าใจตนเองเพื่อวางแผนอาชีพ แต่เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนคิดทบทวนตนเองตามความเป็นจริง รับรู้คุณค่าและสะท้อนความเป็นตัวตน ภาควิชาภูมิใจในตัวเอง ไม่รีบร้อนที่จะค้นหาอิทธิไภ แต่เป็นการค้นพบความสุขแต่ละส่วนแล้วค่อย ๆ ขยับเข้าไปใกล้ความหมายและคุณค่าของชีวิตจากการเรียนรู้ในแต่ละวัน รวมทั้งเปิดโอกาสให้กับสิ่งใหม่ และเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยครูมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนการเติบโตจากภายใน ให้นักเรียนได้มั่นใจในคุณค่าและความหมายของชีวิตตนเอง และแสดงให้เห็นว่ารูปแบบความสำเร็จในแต่ละคนนั้นอาจแตกต่างกันออกไปได้



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. แบบแผนการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 11 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 328 คน

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน 11 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน โดยคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 11 ห้องเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการวางแผนอาชีพ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจำรัช  
ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 11 ห้องเรียน

ชั้น	จำนวนนักเรียน (คน)	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
ม.5/1	25	3.04	0.51	สูง
ม.5/2	27	2.94	0.56	สูง
ม.5/3	32	2.96	0.46	สูง
ม.5/4	32	2.95	0.55	สูง
ม.5/5	30	2.92	0.54	สูง
ม.5/6	35	2.93	0.49	สูง
ม.5/7	30	2.88	0.56	สูง
ม.5/8	30	2.73*	0.54	สูง
ม.5/9	30	2.94	0.65	สูง
ม.5/10	30	2.72*	0.70	สูง
ม.5/11	27	2.90	0.60	สูง

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพอยู่ในระดับต่ำที่สุดจำนวน 2 ห้องเรียน ได้แก่ ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/8 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โดยมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.73 (SD = 0.54) และ 2.72 (SD = 0.70) ตามลำดับ จึงคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพอยู่ในระดับสูงที่สุด คือ ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 3.04 (SD = 0.51)

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

2.1 แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ มีลำดับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการวางแผนอาชีพ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ ให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพตามองค์ประกอบของนิยามศัพท์เฉพาะได้ ดังนี้ ด้านความเข้าใจตนเอง จำนวน 7 ข้อ ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ จำนวน 10 ข้อ และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ จำนวน 3 ข้อ ซึ่งแบบวัดฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบเขียนตอบ ประเมินผลตามเกณฑ์แบบ Rubrics scoring แปลผลเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความสามารถสูงมาก ความสามารถสูง ความสามารถปานกลาง และความสามารถต่ำ

2.1.3 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านความตรง (Validity) โดยนำข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรินาถ แสนสา ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏว่า ได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้สร้างแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 20 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 แบ่งเป็นความสามารถในการวางแผนอาชีพ ด้านความเข้าใจตนเอง จำนวน 7 ข้อ ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ จำนวน 10 ข้อ และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ จำนวน 3 ข้อ และปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.1.4 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่คัดเลือกได้ทั้งสิ้น 20 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาความเที่ยงของเครื่องมือ จากนั้นนำผล การตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีค่าอำนาจจำแนก แบ่งตามด้าน ดังนี้ ด้านความเข้าใจตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .34 ถึง .63 ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .33 ถึง .79 และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .51 ถึง .65

2.1.5 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ ที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ ดังนี้ ความสามารถในการ

วางแผนอาชีพด้านความเข้าใจตนเอง 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-7 ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 8-17 และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18-20 มาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .884

2.1.6 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

### ตัวอย่าง แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของนักเรียน ให้นักเรียนพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและตอบตามความเป็นจริง

#### ข้อ 1. ความเข้าใจตนเอง

##### 1.1 ด้านการเรียน

1) วิชาที่ถนัด มีความสามารถ และทำคะแนนได้ดี พร้อมเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 วิชา)

.....

2) วิชาที่ชอบเรียน มีความสุข สนุกในการเรียน พร้อมเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 วิชา)

.....

##### 1.2 ด้านอาชีพ

1) ชื่ออาชีพที่อยากเป็น พร้อมเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 อาชีพ)

.....

2) จุดเด่น ค่านิยมและบุคลิกภาพของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพดังกล่าว พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....

#### ข้อ 2. ความเข้าใจโลกของอาชีพ

1) ชื่ออาชีพที่รู้จัก และอยากยึดเป็นอาชีพในอนาคต พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....

2) ลักษณะของการทำงาน เป็นอย่างไร

.....

3) สิ่งแวดล้อมของการทำงาน เป็นอย่างไร

.....



### ข้อ 3. การวางแผนเข้าสู่อาชีพ

1) เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน คุณสมบัติของผู้มีสิทธิสมัคร คณะ สาขาวิชา  
ที่เตรียมตัวศึกษาต่อ และชื่อสถานศึกษาที่เปิดทำการสอน พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

2) เป้าหมายทางอาชีพของนักเรียน พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

### วิธีการตรวจให้คะแนนแบบ Rubrics scoring ของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

ระดับ	คำอธิบาย
4	เขียนตอบได้ครบถ้วน ชัดเจน สอดคล้องกับข้อคำถาม ให้เหตุผลสนับสนุนคำตอบได้อย่างสมบูรณ์ชัดเจน เข้าใจได้ทันที หรือมีการอธิบายข้อมูล ให้รายละเอียดสนับสนุนคำตอบมาก
3	เขียนตอบได้สอดคล้องกับข้อคำถามตามสมควร ให้เหตุผลสนับสนุนคำตอบที่มีความชัดเจนแต่น้อยกว่าระดับดีมาก เข้าใจง่าย หรือมีการอธิบายข้อมูล ให้รายละเอียดสนับสนุนคำตอบเพียงพอ
2	เขียนตอบได้สอดคล้องกับข้อคำถามน้อย ให้เหตุผลสนับสนุนคำตอบเพียงเล็กน้อย บางจุดเข้าใจง่าย บางจุดยากที่จะเข้าใจ หรือมีการอธิบายข้อมูล ให้รายละเอียดสนับสนุนคำตอบน้อย
1	เขียนตอบได้สอดคล้องกับข้อคำถามน้อยมาก ให้เหตุผลสนับสนุนคำตอบน้อยมากและขาดข้อมูลสำคัญ คลุมเครือ ยากที่จะเข้าใจ หรือมีการอธิบายข้อมูล ให้รายละเอียดสนับสนุนคำตอบไม่เพียงพอ
0	เขียนตอบไม่สอดคล้องกับข้อคำถาม หรือไม่มีคำตอบ ไม่ให้เหตุผล ไม่ให้ข้อมูล หรือไม่มีการอธิบายรายละเอียด

และใช้เกณฑ์แปลความหมายของแบบวัดทั่วไป 4 ระดับของ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, น. 162)

มาแปลผลคะแนนของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.26 – 4.00	หมายถึง มีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.25	หมายถึง ความสามารถในการวางแผนอาชีพสูง
คะแนนเฉลี่ย 1.76 – 2.50	หมายถึง ความสามารถในการวางแผนอาชีพปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.75 หมายถึง ความสามารถในการวางแผนอาชีพต่ำ

## 2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

2.2.1 ศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวางแผนอาชีพเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.2.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยกำหนดชื่อกิจกรรม สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ตรวจสอบรายละเอียด แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม

### ตัวอย่าง แบบพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

คำชี้แจง ขอความกรุณาให้ท่านผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป

แผนกิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสมของประเด็นในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
ครั้งที่ .....	ชื่อกิจกรรม .....						
.....	สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วนชัดเจน						

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสม ของประเด็น ในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
		วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง					
สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความ สนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน							
กิจกรรมการเรียนรู้ มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
การประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์							
	<b>รวม</b>						

### เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพ

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมในประเด็นสำคัญในแต่ละแผนกิจกรรม  
ถึงความเหมาะสม มีการให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรม (บุญชม ศรีสะอาด,  
2560, น. 121) ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
- คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
- คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ใช้ในการวิจัย พบว่า ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพมีคะแนนเฉลี่ยโดยแบ่งเป็นด้าน ได้ดังนี้ ในกิจกรรมที่ 2, 3 และ 4 เป็นกิจกรรมด้านความเข้าใจตนเองที่ให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งความถนัด ความชอบ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความภาคภูมิใจในตนเอง ต้นทุนทางสังคมและบุคคลแวดล้อมที่สามารถเชื่อมโยงสู่การประกอบอาชีพ มีคะแนนเฉลี่ย 4.85 คะแนน ในกิจกรรมครั้งที่ 5, 6, 7 และ 8 เป็นกิจกรรมด้านความเข้าใจโลกของอาชีพที่เน้นให้นักเรียนสนใจในอาชีพ รู้จักและเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง ทันสมัย ได้สำรวจคุณสมบัติของอาชีพแต่ละอาชีพและเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง มีข้อมูลที่เป็นแนวโน้มความต้องการอาชีพในตลาดแรงงาน ได้ค้นคว้าข้อมูล ทิศทางความสนใจในอาชีพต่าง ๆ และเกิดการใส่ใจต่อข้อมูลที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพและความสำเร็จในการประกอบอาชีพของนักเรียน มีคะแนนเฉลี่ย 4.88 คะแนน และในกิจกรรมครั้งที่ 9, 10, และ 11 เป็นกิจกรรมด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพที่เน้นให้นักเรียนสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพ ซึ่งเมื่อนักเรียนเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ประกอบกับการรู้จักและเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง ก็จะทำให้สามารถวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.85 คะแนน และผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งฉบับ มีคะแนนเฉลี่ย 4.88 คะแนน ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมดจำนวน 12 กิจกรรม อยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค ที่แสดงตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแผนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไว้ดังนี้ 1) การเพิ่มรูปแบบในส่วนของสื่อ/แหล่งเรียนรู้ที่ใช้โดยมีการเพิ่มเติมคิวอาร์โค้ดเพื่อสะดวกต่อการใช้ในกิจกรรม 2) การปรับแผนกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ 12 ในส่วนของการปัจฉิมนิเทศ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อเวลาที่มากเกินไปที่กำหนดไว้ จึงปรับลดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา และ 3) การปรับในส่วนของการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื่องจากบางกิจกรรมอาจมีแบบประเมินน้อยเกินไป ยังไม่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทั้งหมดที่กำหนดไว้ จากนั้นผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

2.2.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 กิจกรรม ไปดำเนินการทดลองในการจัดกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลองต่อไป

### 3. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T <sub>1</sub> E	X	T <sub>2</sub> E
RC	T <sub>1</sub> C	-	T <sub>2</sub> C

#### ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
- E แทน กลุ่มทดลอง
- C แทน กลุ่มควบคุม
- X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ
- แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
- T<sub>1</sub>E แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- T<sub>1</sub>C แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
- T<sub>2</sub>E แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- T<sub>2</sub>C แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

4.2 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จำนวน 11 ห้องเรียน ตอบแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ และคัดเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.3 ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อิติไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3.3 นี้

ตารางที่ 3.3 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิติไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
1	4 มีนาคม 2567	W when we meet เมื่อเรารู้จัก
2	6 มีนาคม 2567	E enjoy สนุกถนัดชอบ
3	8 มีนาคม 2567	H happy รู้รอบบุคลิกภาพ
4	11 มีนาคม 2567	A attention ใส่ใจตัวตน
5	13 มีนาคม 2567	V value คำนวณอาชีพ
6	15 มีนาคม 2567	E event รีบเพิ่มประสบการณ์
7	18 มีนาคม 2567	I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ
8	20 มีนาคม 2567	K knowledge เชื่อมโยงความรู้
9	22 มีนาคม 2567	I information สู้ข้อมูลใหม่
10	25 มีนาคม 2567	G goal เป้าหมายไม่ไกล
11	27 มีนาคม 2567	A ability วางแผนให้ดี
12	29 มีนาคม 2567	I in the end เรามีอิติไก

4.4 หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)



4.5 นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

## 5. การจัดการทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อิคิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ และเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อิคิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### 2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน Dependent t-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อิคิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

2.2 การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน Independent t-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อิคิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

### 3. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

3.1 การหาค่าความเที่ยง (Reliability)

3.2 การประเมินดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence,

IOC)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีผลการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$SD$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$t$	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

2.2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกของกลุ่มทดลอง (n = 30)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ก่อนการทดลอง	2.73	0.54	10.653**	.000
หลังการทดลอง	3.19	0.41		

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.73 (SD = 0.54) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 3.19 (SD = 0.41) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

#### 3.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

##### 3.2.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	30	2.73	0.54	.072	.943
กลุ่มควบคุม	30	2.72	0.70		

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.73 (SD = 0.54) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับนักเรียน

กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.72 (SD = 0.70) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพไม่แตกต่างกัน

### 3.2.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	30	3.19	0.41	2.952**	.005
กลุ่มควบคุม	30	2.75	0.70		

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 3.19 (SD = 0.41) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.75 (SD = 0.70) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญีปุ่นอิกิโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้นำเสนอการสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญีปุ่นอิกิโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญีปุ่นอิกิโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญีปุ่นอิกิโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

1.2.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญีปุ่นอิกิโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

##### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 11 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 328 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน 11 ห้องเรียน

แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน

### 1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ
- 2) แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

## 1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

### 1.4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

- 1) ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ
- 2) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จำนวน 11 ห้องเรียน ตอบแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ และคัดเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 1.4.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลองจำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม

### 1.4.3 ขั้นหลังการทดลอง

- 1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้ายและนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
- 2) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน



## 1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 1.5.1 สถิติพื้นฐาน

- 1) ค่าเฉลี่ย (Mean)
- 2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### 1.5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน

- 1) การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน t-test for Dependent Samples
- 2) การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน t-test for Independent Samples

## 1.6 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญูปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.6.1 ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญูปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.6.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญูปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ภายหลังจากทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2. อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญูปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญูปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวอาศัยแนวคิดตามปรัชญาญูปุ่นอิกิไกที่ค้นหาความสมดุลระหว่างสิ่งที่รัก สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งสร้างรายได้ และสิ่งที่โลกต้องการ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นวัยอยู่ระหว่าง

ทางแยกสู่อาคตให้สามารถพัฒนาความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับความถนัด ค่านิยม ความสนใจ และเป้าหมายส่วนบุคคลของตนเอง สู่การตัดสินใจที่มีข้อมูลมากขึ้นเกี่ยวกับเส้นทางในอนาคต และเติมเต็มแรงบันดาลใจในโลกแห่งอาชีพ จนนำไปสู่การเลือกอาชีพอย่างมีความหมายมากขึ้น โดยการจัดกิจกรรมมีการใช้สื่อและเทคนิควิธีการต่าง ๆ อาทิ กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เกม และการระดมความคิด นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมุ่งให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติเอง จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเข้าใจตนเอง 2) ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ 3) ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ ตามแนวคิดของแฟรงค์ พาร์สัน (Frank Parsons, 1909 cited in Creager and Deaco, 2012, p. 44-45) ที่กล่าวว่า การวางแผนอาชีพเป็นกระบวนการที่บุคคลได้พิจารณาความสอดคล้องระหว่าง ความชอบ ความสนใจ ความถนัด ค่านิยม ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเองกับการรู้จักโลกของอาชีพอย่างละเอียดและนำข้อมูลทั้งสองด้านมาใช้วางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการทำกิจกรรมที่ชัดเจน เน้นให้นักเรียนได้ศึกษาผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจในกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสนุกสนาน โดยใช้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามวงจรการเรียนรู้ซึ่งในส่วนของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับเรียนรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2545, น. 50) ที่ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น โดยกิจกรรมที่ 2, 3 และ 4 เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งความถนัด ความชอบ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความภาคภูมิใจในตนเอง ต้นทุนทางสังคมและบุคคลแวดล้อมที่สามารถเชื่อมโยงสู่การประกอบอาชีพได้ กิจกรรมครั้งที่ 5, 6, 7, และ 8 เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนสนใจในอาชีพ รู้จักและเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง ทันสมัย ได้สำรวจคุณสมบัติของอาชีพแต่ละอาชีพและเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง มีข้อมูลที่เป็นแนวโน้มความต้องการอาชีพในตลาดแรงงาน ได้ค้นคว้าข้อมูล ทิศทางความสนใจในอาชีพต่าง ๆ และเกิดการใส่ใจต่อข้อมูลที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพและความสำเร็จในการประกอบอาชีพของนักเรียน กิจกรรมครั้งที่ 9, 10, และ 11 เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพ ซึ่งเมื่อนักเรียนเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ประกอบกับการรู้จักและเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวางก็จะทำให้สามารถวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ทุกกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่รัก สิ่งที่มีถนัด สิ่งที่สามารถทำได้ และสิ่งที่โลกต้องการในแบบฉบับของปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไก และจากที่กล่าวข้างต้นกิจกรรมแนะแนวทั้ง 12 กิจกรรมจึงมีความสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในบรรยากาศที่ผ่อนคลายไร้ความกดดัน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจเพื่อเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สำรวจความรู้

เพื่อเข้าใจโลกของอาชีพที่นำไปสู่ความสามารถในการวางแผนอาชีพได้อย่างดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ นิรนาท แสนสา (2557, น. 7-10) ที่กล่าวว่า การวางแผนอาชีพมีความสำคัญต่อผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จัก และเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการศึกษาและอาชีพต่าง ๆ รอบด้าน ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนอาชีพช่วยให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจเลือกแผนการศึกษาและการประกอบอาชีพได้ สอดคล้องกับความสนใจของตนเองในอนาคต และยังสอดคล้องกับอมรรภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น. 19) ที่กล่าวโดยสรุปว่า การวางแผนอาชีพมีความสำคัญต่อนักเรียนที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับความถนัด ความสนใจของตนเอง สามารถตัดสินใจในการเตรียมเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน พบว่า ในด้านความเข้าใจตนเองนักเรียน ได้ทำกิจกรรมและสามารถระบุความสามารถ ความสนใจ ความถนัด จุดเด่น ค่านิยมต่อตนเอง ค่านิยมต่ออาชีพ อุปนิสัยส่วนตัว บุคลิกภาพ ครอบครัวหรือบุคคลแวดล้อม และต้นทุนทางสังคมของตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพได้เป็นอย่างดี ภายหลังจากกิจกรรมนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อตอบคำถามในเรื่องของสิ่งที่รัก และสิ่งที่ทำได้ดีซึ่งเป็นพื้นฐานความสบาย ๆ ในแบบฉบับของอิกิโกะได้ สังเกตได้จากใบงานในแต่ละกิจกรรม และแบบบันทึกสะท้อนผลการเข้าร่วมการทดลองในแต่ละครั้ง ซึ่งนักเรียนสามารถจับคู่สิ่งที่ถนัด สิ่งที่ชอบ หรือบุคลิกภาพของตนเองกับอาชีพที่รู้จัก คณะ สาขาวิชา สถานศึกษาที่อยากเข้าศึกษาต่อตามความสามารถและความสนใจของตนเองได้ ส่วนในด้านความเข้าใจโลกของอาชีพนักเรียนสามารถบอกข้อมูลอาชีพ ลักษณะของอาชีพ คุณสมบัติของอาชีพอย่างกว้างขวางหลากหลาย ความต้องการของตลาดแรงงานในปัจจุบันและแนวโน้มการมีงานทำในอนาคต รู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของงานแต่ละประเภท และตระหนักถึงคุณค่าของอาชีพต่อสังคม ภายหลังจากกิจกรรมนักเรียนสามารถเติมเต็มคำตอบของคำถามพื้นฐานอิกิโกะได้ครบทั้ง 4 ข้อ ได้แก่ สิ่งที่รักและเป็นประโยชน์ต่อสังคมที่นำมาซึ่งอุดมการณ์ สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและสร้างรายได้เป็นการหาเลี้ยงชีพและงาน สิ่งที่สร้างรายได้และทำได้ดีนำไปสู่ความเป็นมืออาชีพ และสิ่งที่ทำได้ดีและรักที่จะทำนำมาสู่ความหลงใหลในใจ ซึ่งจุดร่วมตรงกลางของคำตอบทั้ง 4 ข้อ สังเกตได้จากการที่นักเรียนสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ คิฉิวเคราะห์ บอกใบ้ แสดงบทบาทสมมติ รวมทั้งเข้าไปมีส่วนร่วมกับอาชีพต่าง ๆ และสามารถได้วาทีเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจได้อย่างดี ซึ่งแสดงออกถึงการค้นคว้าข้อมูลมาเป็นจำนวนมาก และในด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพนักเรียนได้ทำกิจกรรมและสามารถเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ประกอบกับการเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง และนำข้อมูลมาพิจารณาวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสม สังเกตได้จากการที่นักเรียนสามารถวางแผนการเดินทางของตนเองไปยังอนาคต สามารถทบทวนตัวเองตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และความคาดหวังของตนเองรวมเป็นเนื้อหาในจดหมายที่เขียนถึงตัวเองในอีก

5 ปีข้างหน้าได้อย่างละเอียดและน่าสนใจ สะท้อนว่านักเรียนมีปรัชญาอิคิไกเป็นเส้นทางความสุข ความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อเกิดเป็นแรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความสามารถในการวางแผนอาชีพในอนาคต การที่นักเรียนจะมีอิคิไกใหญ่ซึ่งเป็นเป้าหมายและความสำเร็จอาจเป็นเรื่องที่ไม่เกิดขึ้นในทันที แต่การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกทำให้นักเรียนได้มีความสุขกับการรู้ตัวตนของตนเอง และค่อย ๆ คิดถึงสิ่งที่ยากทำเพื่อไปสู่การมองเห็นคุณค่าและความหมายที่แท้จริงในชีวิตตนเอง การที่นักเรียนมีสุขภาพกาย ใจที่ดีสอดคล้องกับวิจัยของโซเนะ และคณะ (Sone et al, 2008) ที่ได้ศึกษาหาความเชื่อมโยงระหว่างอิคิไกและประโยชน์ต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการศึกษาดิตตามย้อนหลัง จัดทำโดยสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ ประจำเมืองโอซากิ ซึ่งดำเนินการวิจัยมานานต่อเนื่องถึง 7 ปี มีการกระจายแบบสอบถามด้วยตัวเองออกไป 54,996 ชุด ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนมีอิคิไกแล้ว คนที่ไม่มีอิคิไกส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน ไม่มีงานทำ ระดับการศึกษาต่ำ สุขภาพไม่ดีหรือแย่ มีระดับความเครียดสูง มีความเจ็บปวด ทางร่างกายรุนแรงหรือปานกลาง มีข้อจำกัดทางกายภาพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอิคิไกมีความเสี่ยงของการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นจากทุกสาเหตุ ดังนั้นการที่นักเรียนได้ค้นพบอิคิไกของตนเองไม่ว่าเล็กหรือใหญ่จึงส่งผลต่อสุขภาพกาย ใจด้วย แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพที่ช่วยส่งเสริมการวางแผนอาชีพของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิราภา บุตรสีตะราช (2563) ได้ทำการศึกษาการเสริมสร้างความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 17 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความพร้อมทางอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนได้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวลัยนาสภ์ มีพันธุ์ (2565) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการวางแผนอาชีพระดับสูงในภาพรวม โดยผลการทดลองใช้โปรแกรม คือ กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้เนื้อหาการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**2.2 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01** หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวนี้มีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมดังกล่าว สร้างขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาอิคิโกะของญี่ปุ่นที่มีเอกลักษณ์และแฝงไปด้วยความหมายของคุณค่าในชีวิต แต่ละกิจกรรมประกอบด้วย สารระสำคัญวัตถุประสงค์ สื่อ อุปกรณ์ แหล่งเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผล ในส่วนของการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ มีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมตามวัยของนักเรียน มีการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง เกม การระดมความคิด บทบาทสมมติ ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นการเน้นให้นักเรียนได้ค้นคว้าข้อมูล คิดและนำเสนอสิ่งที่ตัวเองต้องการ มีการใช้สื่อที่หลากหลาย น่าสนใจ ใกล้เคียงและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ทำให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น คลิปวิดีโอ เกม โปสเตอร์หนัง เพลง เป็นต้น ในส่วนของระยะเวลาที่ใช้มีความเหมาะสมและเพียงพอในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเข้าใจตนเอง ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ ซึ่งได้มาจากการที่ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนวรรณกรรมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ซึ่งประกอบด้วย ชุดกิจกรรมที่ 1 W when we meet เมื่อเรารู้จัก ซึ่งเป็นการปฐมนิเทศทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ชุดกิจกรรมที่ 2 E enjoy สนุก ถนัดชอบ ชุดกิจกรรมที่ 3 H happy รู้รอบบุคลิกภาพ และชุดกิจกรรมที่ 4 A attention ใส่ใจตัวตน ซึ่งทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าใจตนเองและสามารถระบุในสิ่งที่ชอบ สิ่งถนัด ความสามารถที่มีบุคลิกภาพที่เป็น ทำให้นักเรียนได้ถามตัวเอง และค้นหาตัวเองซึ่งเป็นการสร้างลายเซ็นความถนัดที่แสดงความเป็นตัวตนอันมีเอกลักษณ์เฉพาะ และเมื่อนักเรียนค้นเจอความถนัดของตนเองก็ยิ่งช่วยให้อิคิโกะและคุณค่าของชีวิตชัดเจนยิ่งขึ้น (ภฤตินี พงษ์ธนเลิศ, 2565, น.16) ในด้านชุดกิจกรรมที่ 5 V value ค้นค่าอาชีพ ชุดกิจกรรมที่ 6 E event รีบเพิ่มประสบการณ์ ชุดกิจกรรมที่ 7 I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ และชุดกิจกรรมที่ 8 K knowledge เชื่อมโยงความรู้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้รู้จัก เข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ข้อมูล คุณสมบัติ รายได้ แนวโน้มความต้องการในตลาดแรงงาน และสามารถเลือกสิ่งที่ตนเองสนใจและเหมาะสมกับความสามารถได้ ชุดกิจกรรมที่ 9 I information สู่ข้อมูลใหม่ ชุดกิจกรรมที่ 10 G goal เป้าหมายไม่ไกล และชุดกิจกรรมที่ 11 A ability วางแผนให้ดี เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้วางแผนเส้นทางอาชีพของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม สามารถเขียนและนำเสนอความคิดตัวเองได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล เสริมสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจให้กับเส้นทางที่ตนเองเลือกได้อย่างดี และชุดกิจกรรมที่ 12 I in the end เรามิอิคิโกะ เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่ได้ให้นักเรียนสะท้อนกลับทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมที่ผ่านมาว่านักเรียนได้รู้ตน รู้อาชีพ รู้หนทางหรือไม่ ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นทั้งหมดเน้นให้



นักเรียนมีส่วนร่วม ทำให้เกิดความกระตือรือร้น และเกิดความสนุกสนานผ่อนคลาย ไม่น่าเบื่อ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้วิจัยมีหน้าที่ให้การสนับสนุนและเสริมแรงในกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ทำ จากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สามารถเรียนรู้อาชีพได้อย่างหลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับกฎธรรมณ คำสม (2559, น. 18-20) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวช่วยให้ นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้ได้อย่างถูกวิธี ช่วยให้เกิดความเข้าใจในบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนตามความถนัดของตนเอง ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการศึกษา รู้จักเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามความพอใจและความสามารถ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดและปฏิบัติสิ่งใหม่ๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการพัฒนาการไปพร้อม ๆ กัน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต และสามารถเลือกอาชีพไปตามความถนัดของตนเอง อีกทั้งการเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม และปรับตัวอยู่ในสังคมนำไปสู่ความสุขสำเร็จ

สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติจะเป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครอบคลุมขอบข่ายทั้ง 3 ด้านในสัดส่วนที่เท่า ๆ กัน คือ ด้านส่วนตัวและสังคม ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จำนวนคาบเรียน สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้ ซึ่งผลจากการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นน้อย ขาดความสนใจในตัวเอง ข้อมูลทางด้านอาชีพน้อยและเวลาไม่เพียงพอต่อการเข้าไปมีประสบการณ์ตรงในสายอาชีพต่าง ๆ ยังไม่มีเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่ชัดเจน

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการทดลองและการสะท้อนกลับของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ พบว่า นักเรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมสูง โดยในส่วนของการทำงานเข้าใจตนเอง นักเรียนได้คิดทบทวนถึงความถนัด ความสามารถ ความชอบที่แท้จริง และบุคลิกภาพของตนเอง นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้คิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในใจตัวเองซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยคิดมาก่อน มีกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างเช่น หนังสือมนุษยศาสตร์ ทำให้นักเรียนได้รับฟังมุมมองของเพื่อนและทบทวนตัวเองได้มากยิ่งขึ้น ในด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ มีรูปแบบหลากหลาย เช่น เกม กิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งการเข้าไปมีประสบการณ์ตรง ซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากมายถูกส่งต่อให้สมาชิกในห้องผ่านการโต้ว่าที่ที่ดูเด็ดและเกมใบ้คำที่สนุกสนาน เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าใจตนเอง มีข้อมูลมากมายในโลกอาชีพทำให้นักเรียนสามารถวางแผนในการศึกษาต่อและเลือกอาชีพได้อย่างน่าสนใจ โดยกิจกรรมเขียนจดหมายถึงตัวเองในอีก 5 ปี ข้างหน้าช่วยสะท้อนความสามารถในการวางแผน



อาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองออกมาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผลสะท้อนกลับของนักเรียนทั้งในห้องเรียนและแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้วิจัยในฐานะครูได้ตระหนักว่าสิ่งสำคัญไม่ใช่เพียงการช่วยให้นักเรียนทำความเข้าใจตนเองเพื่อวางแผนอาชีพ แต่เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนคิดทบทวนตนเองตามความเป็นจริง รับรู้คุณค่าและสะท้อนความเป็นตัวตน ภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่รีบร้อนที่จะค้นหาอิทธิไภใหญ่ที่เป็นเป้าหมายและความสำเร็จ แต่เป็นการค้นพบความสุขแต่ละส่วนแล้วค่อย ๆ ขยับเข้าไปใกล้ความหมายและคุณค่าของชีวิตจากการเรียนรู้ในแต่ละวัน รวมทั้งเปิดโอกาสให้กับสิ่งใหม่ เตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีครูเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนการเติบโตจากภายใน ให้นักเรียนได้มั่นใจในคุณค่าและความหมายของชีวิตตนเอง และแสดงให้เห็นว่ารูปแบบความสำเร็จในแต่ละคนนั้นอาจแตกต่างกันออกไปได้ จากที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ดีและมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพัชรินทร์ พุดดำ (2562) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าความสามารถดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 32 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

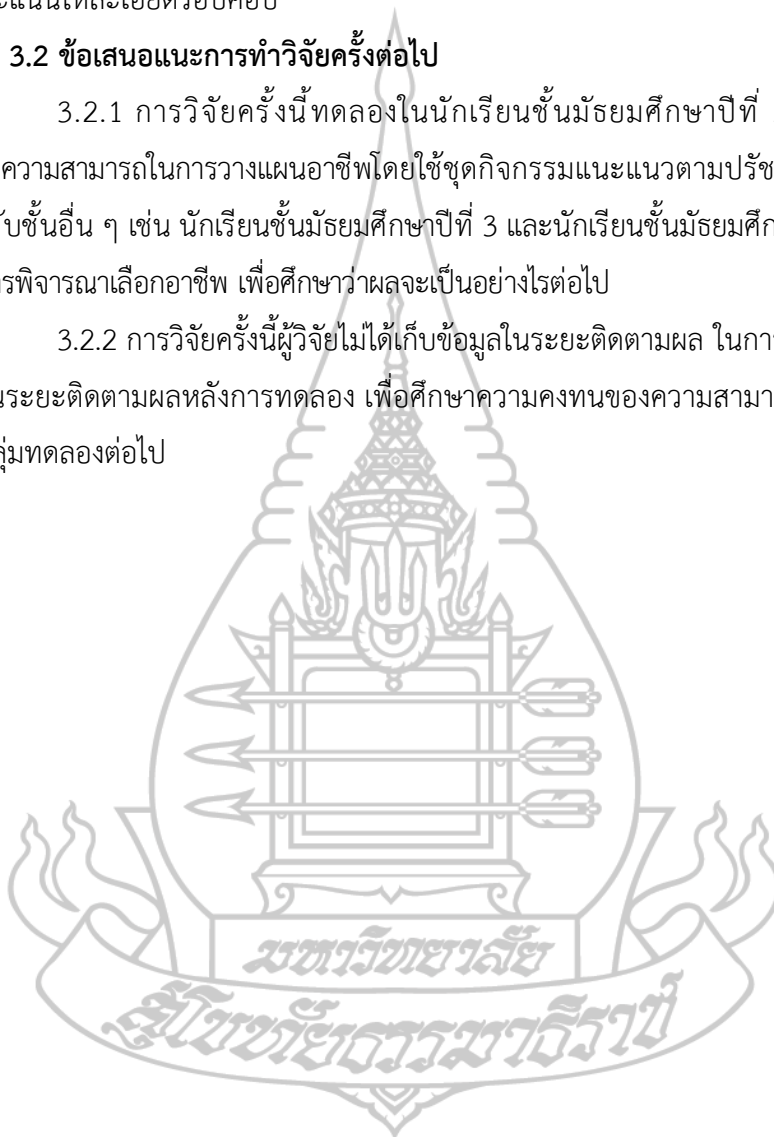
3.1.1 เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวมีปรัชญาอิทธิไภที่ลึกซึ้งของญี่ปุ่นเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรม การจะนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ จึงควรศึกษาทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงเนื้อหา เทคนิควิธีที่ใช้เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ และเนื่องจากเป็นเรื่องของอาชีพจึงควรปรับเนื้อหาให้ทันสมัยเหมาะสมสอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียนอยู่เสมอ

3.1.2 เนื่องจากแบบวัดในงานวิจัยนี้ใช้ข้อคำถามแบบเขียนตอบ และมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบ Rubrics scoring ซึ่งอาจจะทำให้การแปลผลมีความคลาดเคลื่อนได้ ก่อนการนำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้ จึงควรศึกษาเรื่องของการแปลความหมายของเกณฑ์คะแนนให้ละเอียดรอบคอบ

### 3.2 ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การวิจัยครั้งนี้ทดลองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยเสนอว่าควรส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอีกกับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในขั้นต้นของการพิจารณาเลือกอาชีพ เพื่อศึกษาว่าผลจะเป็นอย่างไรต่อไป

3.2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล ในการทดลองครั้งต่อไปควรศึกษาในระยะติดตามผลหลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองต่อไป





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒราชภัฏ

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงแรงงาน. (2566). การตัดสินใจเลือกอาชีพ. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/Dtlcy>.
- กาญจนา น้อยวิมล. (2560). *การพัฒนากิจกรรมแนะแนวส่งเสริมด้านการศึกษาและอาชีพของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- กิดานันท์ มลิทอง. (2550). *แนวทางการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ธนะการพิมพ์.
- กฤตวรรณ คำสม. (2559). *การแนะแนวเบื้องต้น*. อุตรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรธานี.
- กฤตินี พงษ์ธนเลิศ. (2565). *DISCOVER YOUR HAPPINESS FIND YOUR IKIGAI ค้นพบความสุข ตามหาความหมายด้วยอิคิไก*. กรุงเทพฯ: แคริบอร์.
- กรมการจัดหางาน. (2561a). *คู่มือการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน กระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการแนะแนวรู้จักอาชีพ*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.
- \_\_\_\_\_. (2561b). *คู่มือการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน การบริการแนะแนว อาชีพของกรมการจัดหางาน*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.
- เคน, โมจิ. (2561). *อิคิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่ (วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ, ผู้แปล)*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มูฟ พับลิชชิ่ง.
- จิราภา บุตรสีตะราช. (2563). *การเสริมสร้างความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกิจกรรมแนะแนว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2558). *หลักการแนะแนวและการพัฒนาผู้เรียน*. นครปฐม: สไมล์ พรินติ้ง & กราฟิคดีไซน์.

- เจียรนัย ทรงชัยสกุล. (2561). การจัดงานแนะแนวของสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอาชีพของผู้รับบริการ. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักและระบบงานแนะแนวในสถานศึกษา*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2, หน่วยที่ 10, น. 10-1 - 10-64). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2553). *การจัดการเรียนรู้แนวใหม่ : ทฤษฎี แนวปฏิบัติ และผลการวิจัย*. นนทบุรี: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนพับลิชชิง.
- ชุตินา ทงมีขวัญ. (2564). *การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรมแนะแนว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ชลดา พันธุ์เนตร. (2561). *การเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวอาชีพตามทฤษฎีของแฟรงค์ พาสันส์ กับทฤษฎีของเกอแลตที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3* (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณัฐธินิชา มิมุณี. (2561). *อิทธิพล ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของชาวญี่ปุ่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- ดุสิต วันวัย. (2562). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ทิตินา เขมมณี. (2550). *รูปแบบการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2559). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธิดิยา นัตครบุรี. (2564). *ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, บุรีรัมย์.
- นภาพร ปรีชามารถ. (2542). *การจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนระดับมัธยมศึกษา*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1, หน่วยที่ 12, น. 189 - 245). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- นิตยา เรืองแป้น. (2553). *การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิต*. ยะลา: คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.

- นิรนาท แสนสา. (2557). กิจกรรมและเครื่องมือเพื่อสำรวจความสนใจในอาชีพ. ใน *ประมวลสาระชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1, หน่วยที่ 7, น. 7-1 - 7-62). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- นิรนาท แสนสา. (2558). การวางแผนอาชีพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1, หน่วยที่ 3, น. 3-1 - 3-71). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). *การแนะแนวเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.
- น้ำอ้อย สุขเสนา. (2562). IKIGAI (อิคิไก) ความหมายของการมีชีวิตอยู่ครุควรรู้และนำเข้าสู่ห้องเรียน. *ครุสารธนบุรี*, 7(12), 8-9.
- บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2545). *นวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เอสอาร์ ปรีนติ้ง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). *การพัฒนาการสอน*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- \_\_\_\_\_. (2546). *การพัฒนาหลักสูตรและการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- \_\_\_\_\_. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บำรุงศักดิ์ บุระสิทธิ์. (2548). *การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). *กิจกรรมกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พัชรินทร์ พุดดำ. (2562). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พนม ลีมาเรีย. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เพชรภี ปิ่นแก้ว. (2564). 'อิคิไก' วิถีแห่งสุขสไตล์ญี่ปุ่น. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2566, จาก <https://hhcthailand.com/ikigai/>
- ภิญโญ รัตนาพันธุ์. (2566). *อิคิไก อยู่ไม่ไกลแค่เปิดใจก็ค้นพบ*. กรุงเทพฯ: ต้นคิด สำนักพิมพ์.
- มณีกัญญา นากามัทสึ. (2564). *การศึกษาแนวคิดอิคิไกเพื่อการจัดการทรัพยากรมนุษย์แบบญี่ปุ่น กรณีศึกษา : การโยกย้ายหมุนเวียนงาน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, กรุงเทพฯ.
- มูลนิธิยุวพัฒน์. (2563). *อิคิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/wAgZV>.



- เรียม ศรีทอง. (2557). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1, หน่วยที่ 1, น. 1-1 - 1-20). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วลัยนาสร์ มีพันธ์. (2565). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมร ทองดีและปราณี रामสูตร. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. (หน่วยที่ 9, น. 9-1 - 9-67). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล. (2563). *การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2559a). *การแนะแนวแบบมุ่งอนาคต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2559b). *ระบบการแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2559c). *การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2559d). *การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุนิสา วงศ์อารีย์. (2559). *หลักการแนะแนว*. อุดรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- \_\_\_\_\_. (2559). *จิตวิทยาสำหรับครู*. อุดรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). *แนวการจัดการกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อัครา เอ็บสุขสิริ. (2559). *จิตวิทยาสำหรับครู*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- อิสริย์ อธิเฟื่องสิริ. (2563). *แนวคิดในการจัดการศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในประเทศไทยที่ปูน* (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- Anwar, Z., Khair, A., Hafidz, Z. M., & Istigfariawan, A. H. (2021). IKIGAI TRAINING: Solutions for High School Students in Facing Stress in Learning During Covid 19.
- Creager, Marie F. Shoffner. and Deacon, Mary M. (2012) "*Trait and Factor, Developmental, Learning, and Cognitive Theories*" in *Career Counseling: Foundation, Perspective, and Applications. 2nd edition. Chapter 2*. New York: Routledge.
- Dodd, C. F. (2013). *The Development of Career Maturity and Career Decision Self-Efficacy Among High-School Aged Youth Enrolled in the Texas 4-H Healthy Lifestyles Program*. (Doctoral dissertation), 1-89.
- Garcia, H., & Miralles, F. (2017). *Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life*. Penguin.
- Mey, S. C. (2002). A career planning program for Malaysian secondary school students. *Australian Journal of Career Development*, 11(2), 18-21.
- Millan, A., Garcia-Unanue, J., & Retamosa, M (2023). Which career should I choose? Application of a pre-university vocational guidance platform based on the Ikigai methodology.
- Miller Carroll H. (1976). *Foundation of Guidance*. New York: Harper and Row.
- Myers, I. B. (1962). *The Myers-Briggs type indicator*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
- Shen-Miller, David S., McWritter, Ellen Hawley. and Bartone, Anne S. (2013). "*Historical Influences on the Evolution of Vocational Counseling*" in *Career Counseling: Foundation, Perspective, and Applications. (2<sup>nd</sup> ed.)*. Chapter 1. New York: Routledge.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., ... & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic medicine*, 70(6), 709-715.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York: Harper & Row.

Xiao, J. J., Newman, B. M., & Chu, B.-S. (2016). *Career preparation of high school students: A multi-country study*. *Youth and society*, 1-23.



ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

สุโขทัยวิทยาเขตราชภัฏวชิรเวศน์







ที่ อว.0602.16 (บ) / 4๖

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

23 มกราคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางณัฐนันท์ นามอาษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรังษี นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกโกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย  
รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862



ที่ อว.0602.16 (บ) / 46

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

23 มกราคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางณัฐวีวรรณ โพธิ์แก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรังษิ์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีธรรม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862



ที่ อว.0602.16 (บ) / 46

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒3 มกราคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวศศิฑูร์ จีระชัยสิทธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรังษี นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย  
รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862



ที่ อว.0602.16 (บ) / 4 บ

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

23 มกราคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสุจิตรา ไชยธงรัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรังษี นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจำศิลาคาร จังหวัดอุดรธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862



ที่ อว.0602.16 (บ) / 46

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

23 มกราคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางบุตรี บุตรกัมมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรัมย์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862

ที่ อว.0602.16 (บ) / ๙๐



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒๙ มกราคม 2567

เรื่อง ขออนุญาตครุภัณฑ์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรัมย์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ได้ทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ โดยช่วงวันและเวลาทดลอง ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 กรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียน และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตครุภัณฑ์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย  
รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862





ที่ อว.0602.16 (บ) / ๕๕

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒๖ มกราคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร

ด้วยนางสาวบุษบัน รอดรัมย์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิโกะเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

ในกรณี นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ ณ โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 กรกฎาคม 2567 โดยผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น ทั้งนี้ นักศึกษาได้ประสานงานในการขอเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับโรงเรียนดังกล่าวข้างต้นไว้ส่วนหนึ่งแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 091-832-3862



ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒราชวิทยาลัย

## แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

### คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้วัดนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. แบบวัดนี้เป็นแบบวัดแบบเขียนตอบมีข้อความที่เป็นคำถามจำนวน 20 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนจึงขอความร่วมมือจากนักเรียนตอบตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
3. แบบสอบถามนี้ไม่มีข้อถูกหรือผิด ดังนั้นนักเรียนอย่ากังวลต่อการตอบคำถาม และการตอบนี้จะไม่มีผลกระทบต่อผลเสียต่อนักเรียนแต่อย่างใด
4. แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ ชื่อ-นามสกุล เพศ คะแนนเฉลี่ย  
ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

### ตอนที่ 1

#### แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมายลงในช่องว่าง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ชื่อ-นามสกุล .....
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. คะแนนเฉลี่ย  ต่ำกว่า 1.00  1.01-2.00  2.01- 3.00  3.01-4.00

### ตอนที่ 2

#### แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของนักเรียน ให้นักเรียนพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและตอบตามความเป็นจริง

#### ข้อ 1. ความเข้าใจตนเอง

##### 1.1 ด้านการเรียน

- 1) วิชาที่ถนัด มีความสามารถ และทำคะแนนได้ดี พร้อมเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 วิชา)

.....

.....

2) วิชาที่ชอบเรียน มีความสุข สนุกในการเรียน พร้อมเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 วิชา)

.....  
.....

3) ผลงานด้านการเรียนที่ภูมิใจ ได้รับคำชม หรือได้รับรางวัล พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....  
.....

4) คณะ สาขาวิชา และสถานศึกษาที่อยากเข้าศึกษาต่อ พร้อมเหตุผล

.....  
.....

1.2 ด้านอาชีพ

1) ชื่ออาชีพที่อยากเป็น พร้อมเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 อาชีพ)

.....  
.....

2) จุดเด่น ค่านิยมและบุคลิกภาพของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพดังกล่าว พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....  
.....  
.....

3) ครอบครัวหรือบุคคลแวดล้อม และต้นทุนทางสังคมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพดังกล่าว พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....  
.....  
.....



## ข้อ 2. ความเข้าใจโลกของอาชีพ

1) ชื่ออาชีพที่รู้จัก และอยากยึดเป็นอาชีพในอนาคต พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....

2) ลักษณะของการทำงาน เป็นอย่างไร

.....

.....

3) สิ่งแวดล้อมของการทำงาน เป็นอย่างไร

.....

.....

4) คุณสมบัติในด้านความรู้ ความสามารถ บุคลิกภาพที่ใช้ในการทำงาน เป็นอย่างไร

.....

.....

5) คุณสมบัติของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพ เป็นอย่างไร

.....

.....

6) ค่าจ้างและโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน เป็นอย่างไร

.....

.....

7) แนวโน้มการจ้างงาน และความต้องการของอาชีพในอนาคต เป็นอย่างไร

.....

.....

8) ข้อดี ข้อจำกัดของอาชีพ พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....

.....

9) คุณค่าของอาชีพต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....

.....

.....

10) นักเรียนสามารถศึกษาต่อในระดับการศึกษา คณะวิชา สาขาวิชา และสถานศึกษาใด  
ได้บ้างจึงจะประกอบอาชีพดังกล่าวได้ พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....  
.....  
.....



**ข้อ 3. การวางแผนเข้าสู่อาชีพ**

1) เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน คุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์สมัคร คณะ สาขาวิชา  
ที่เตรียมตัวศึกษาต่อ และชื่อสถานศึกษาที่เปิดทำการสอน พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2) เป้าหมายทางอาชีพของนักเรียน พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผล

.....  
.....  
.....

3) นักเรียนวางแผนเส้นทางเพื่อไปสู่การประกอบอาชีพตามเป้าหมายของตนเองอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกโก**  
**เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**  
**โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี**

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	ปรัชญาญี่ปุ่น อิกโก
1	W when we meet เมื่อเรารู้จัก	-	1. สร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศที่ดี ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างนักเรียนกับนักเรียนได้ 2. บอกวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ข้อตกลง และวิธีปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ 3. ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ และข้อตกลงใน การเข้าร่วมกิจกรรม และเห็นความสำคัญ ของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริม ความสามารถในการวางแผนอาชีพ	-
2	E enjoy สนุกถนัดชอบ	ความเข้าใจตนเอง	1. ระบุความสามารถ วิชาที่ตนเองถนัด วิชา ที่ชอบ ความสนใจ ค่านิยม สิ่งที่มีความสุขได้ 2. ระบุสิ่งที่ภูมิใจ คำชม รางวัลที่ได้รับ 3. ระบุคณะ สาขาวิชา สถานศึกษาที่อยากเข้า ศึกษาต่อตามความสามารถ และความสนใจ ของตนเองได้	สิ่งที่รัก และ สิ่งที่ถนัด คือ Passion
3	H happy รู้รอบบุคลิกภาพ	ความเข้าใจตนเอง	1. บอกลักษณะนิสัย จุดเด่นและบุคลิกภาพ ที่เด่นชัดของตนเองได้ 2. บอกบุคลิกภาพของตนเองที่นำไปสู่อาชีพ ในอนาคตได้	สิ่งที่รัก และ สิ่งที่ถนัด คือ Passion
4	A attention ใส่ใจตัวตน	ความเข้าใจตนเอง	1. ระบุปัจจัยระหว่างบุคคลแวดล้อม ครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพ 2. ระบุต้นทุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการ วางแผนอาชีพได้	สิ่งที่รัก และ สิ่งที่ถนัด คือ Passion

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	ปรัชญาญี่ปุ่น อิคิไก
5	V value คุณค่าอาชีพ	ความเข้าใจโลก ของอาชีพ	1. บอกอาชีพที่รู้จัก สามารถอธิบายลักษณะ การทำงาน และสิ่งแวดล้อมของอาชีพได้ 2. ระบุอาชีพที่สอดคล้องกับคุณสมบัติของ ตนเอง สามารถเลือกอาชีพได้อย่าง เหมาะสม	สิ่งที่สร้างรายได้ และ สิ่งที่โลกต้องการ คือ Professional
6	E event ริบเพิ่ม ประสบการณ์	ความเข้าใจโลก ของอาชีพ	1. บอกประเภท ลักษณะงาน สิ่งแวดล้อม ค่าจ้างและแนวโน้มในการจ้างงานของอาชีพ ที่มีอยู่อย่างหลากหลายในปัจจุบันได้ 2. บอกข้อดี และข้อจำกัดของอาชีพที่ นักเรียนสนใจจะประกอบอาชีพในอนาคตได้ 3. บอกคุณสมบัติในด้านความรู้ ความสามารถ บุคลิกภาพที่ใช้ในการทำงาน และคุณสมบัติของผู้ที่จะประสบความสำเร็จ ในอาชีพได้	สิ่งที่สร้างรายได้ และ สิ่งที่โลกต้องการ คือ Professional
7	I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ	ความเข้าใจโลก ของอาชีพ	1. บอกโอกาสในการจ้างงานและแนวโน้ม งานในอนาคตได้ 2. บอกคุณค่าของอาชีพต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้	สิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่สร้างรายได้ คือ Passion & Vocation
8	K knowledge เชื่อมโยงความรู้	ความเข้าใจโลก ของอาชีพ	1. นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพเพื่อนำไป วางแผนในการเลือกอาชีพในอนาคตได้ 2. บอกข้อมูลคณะ สาขา ที่นำมาพิจารณา ในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อได้	สิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่โลกต้องการ คือ Passion & M ission
9	I information	การวางแผน เข้าสู่อาชีพ	1. ระบุเป้าหมายทางการศึกษาต่อในสาขาที่ สนใจเพื่อวางแผนสู่โลกอาชีพได้	สิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	ปรัชญาญี่ปุ่น อิกิไก
	สู่ข้อมูลใหม่		2. นำเสนอข้อมูลคุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์สมัคร คณะ สาขาวิชา และชื่อสถานศึกษาที่เตรียมตัวศึกษาต่อตามเป้าหมายได้	สิ่งที่สร้างรายได้ สิ่งที่โลกต้องการ คือ Ikigai
10	G goal เป้าหมายไม่ไกล	การวางแผน เข้าสู่อาชีพ	1. ระบุเป้าหมายและเส้นทางที่ชัดเจนของตนเองเพื่อไปสู่อาชีพได้ 2. นำเสนอเป้าหมายชีวิตของตนเองและการวางแผนสู่อาชีพได้	สิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่สร้างรายได้ สิ่งที่โลกต้องการ คือ Ikigai
11	A ability วางแผนให้ดี	การวางแผน เข้าสู่อาชีพ	1. นำเสนอข้อมูลเพื่อสร้างความมั่นใจให้ตนเองในสิ่งที่ต้องการทำ 2. วางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างดีและมีความสุข	สิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่สร้างรายได้ สิ่งที่โลกต้องการ คือ Ikigai
12	I in the end เรามีอิกิไก	-	1. ทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกได้ 2. เห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ	-

## กิจกรรมที่ 1

### ชื่อกิจกรรม W when we meet เมื่อเรารู้จัก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจบทบาทหน้าที่ความมุ่งหมายและทราบถึงวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 1 แล้ว สามารถ

1. สร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างนักเรียนกับนักเรียนได้
2. บอกวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ข้อตกลง และวิธีปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรมได้
3. ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง All about me และป้ายชื่อ
2. แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ
3. แบบบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม โดยผู้วิจัยอยู่ด้านหน้าเพื่อเริ่มกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูรูปในใบงานที่ผู้วิจัยวาด และถามนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเห็น จากนั้นแนะนำเกี่ยวกับตนเองตามภาพ เพื่อเป็นการทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดรูปจุดเด่นในใบหน้าของตนเองหรือสัญลักษณ์ที่แสดงความเป็นตัวเองที่อยากให้นักเรียนคนอื่นรู้จักลงในใบงาน All about me โดยไม่ต้องเขียนชื่อ

2.2 ผู้วิจัยให้ทุกคนนำใบงานที่วาดเสร็จแล้วมาคว่ำแบบกระจายไว้ตรงกลางวงกลม จากนั้นให้นักเรียนหยิบรูปภาพและตามหาเจ้าของภาพและพูดคุยเกี่ยวกับรายละเอียดในภาพ แม้ว่านักเรียนจะไม่สามารถจับคู่ภาพกับคนได้แต่ในระหว่างนั้นนักเรียนก็จะมี การพูดคุยสนทนากันเกิดขึ้น

2.3 จากนั้นให้นักเรียนนั่งลงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าในวงกลมโดยคนแรกจะแนะนำชื่อเล่นและคอนเซ็ปต์เกี่ยวกับตัวเองอย่างคร่าว ๆ และคนต่อไปต้องแนะนำตัวเองโดยหาจุดเชื่อมโยงที่เกี่ยวข้องกับคนก่อนหน้า เพื่อให้ทุกคนใช้สมาธิในการฟังผู้อื่นมากขึ้น เช่น “ผมชื่อบ๊อบบวadratrup “เราชื่อต๋ารี่ไม่เก่งศิลปะ แฮมป์บาสทุกสมัย” “เราชื่อเมย์ กีฬาไม่เป็นเน้นรำไทย” ในลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบวงกลม

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสุ่มถามชื่อของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและคอนเซ็ปต์คร่าว ๆ ของนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนกรอกข้อมูลของตนเองลงในป้ายชื่อให้สมบูรณ์เพื่อใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการแนะนำตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดกฎระเบียบของการเข้าร่วมกิจกรรมและบทบาทของนักเรียน

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดก่อนร่วมกิจกรรมแนะนำ เรื่อง ความสามารถในการวางแผนอาชีพแบบรายบุคคล

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ข้อตกลง และวิธีปฏิบัติตนในการใช้กิจกรรมการแนะนำตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบวัดความถนัดทางการเรียน และพหุปัญญา ค่านิยมของตนเองในการประกอบอาชีพเพื่อพิจารณาตนเองและใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

## การประเมินผล

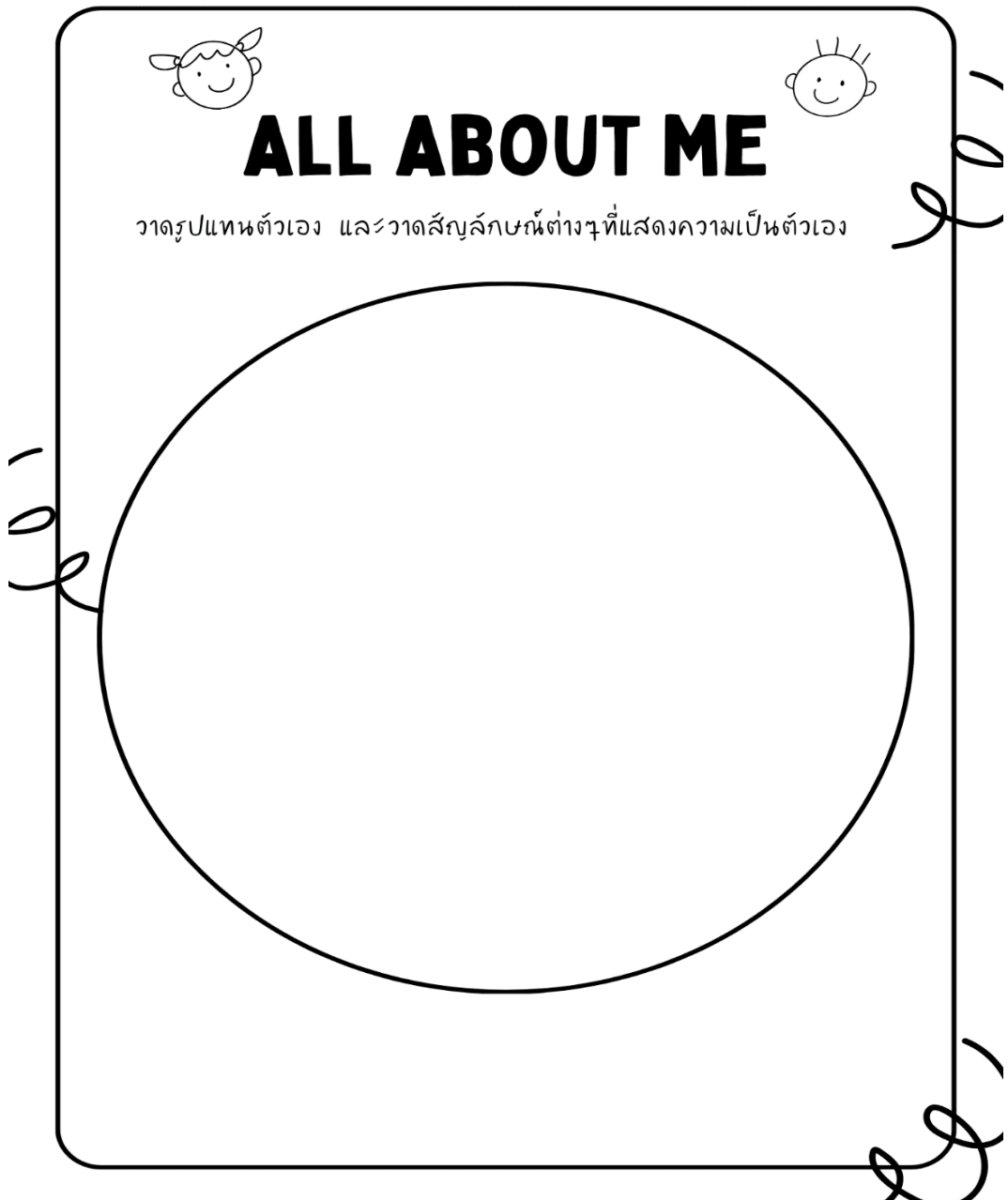
1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ป้ายชื่อ



2. ใบงาน All about me



## 3. แบบบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม

จากครั้งแรก.....





## กิจกรรมที่ 2

### ชื่อกิจกรรม E enjoy สนุกถนัดชอบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับความรู้ความสามารถ ความถนัด ความชอบ ความสนใจทางการเรียนอันจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดเป้าหมายการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง การวางแผนสู่อาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ คือการค้นพบความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตน ตลอดจนฝึกฝนต่อยอดจนเกิดความชำนาญ ซึ่งการได้ค้นพบตนเองนั้นเท่ากับการค้นพบคุณค่าชีวิตของสิ่งที่รักและทำได้ดีในแบบอิคิไกเช่นกัน

#### วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2 แล้ว สามารถ

1. ระบุความสามารถ วิชาที่ตนเองถนัด วิชาที่ชอบ ความสนใจ ค่านิยม สิ่งที่มีความสุขได้
2. ระบุสิ่งที่ภูมิใจ คำชม รางวัลที่ได้รับ
3. ระบุคณะ สาขาวิชา สถานศึกษาที่อยากเข้าศึกษาต่อตามความสามารถ และความสนใจของตนเองได้

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง Enjoy สนุกถนัดชอบ
2. ใบงาน เรื่อง ค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิคิไก”
3. แบบทดสอบสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถของตนด้านอาชีพ และแบบทดสอบบุคลิกภาพ
4. Post-it รูปหัวใจ และรูปดาว

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนเกี่ยวกับวิชาที่ชอบเรียน และวิชาที่ถนัด และให้นักเรียนพิจารณาความแตกต่างระหว่างบุคคล

1.2 ผู้วิจัยให้เขียนกากบาทใหญ่ลงบนกระดานแบ่งออกเป็น 4 ช่อง คือความชอบ-ไม่ถนัด ชอบ-ถนัด ไม่ชอบ-ไม่ถนัด และไม่ชอบ-ถนัด โดยให้ช่องทางซ้ายเป็นระดับต่ำ และขวาเป็น

ระดับสูง ให้ด้านบนเป็นwill คือความชอบ และด้านล่างเป็น skill คือความถนัด จากนั้นผู้วิจัยเขียนสิ่งที่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจลงใน Post-it รูปหัวใจ และสิ่งที่ถนัดและมีความสามารถลงใน Post-it รูปดาวและแปะลงกระดานเป็นตัวอย่าง

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 นักเรียนพิจารณาถึง will และskill ของตนเอง จากนั้นเขียนลงใน Post-it รูปหัวใจ และรูปดาว นำไปแปะบนกระดาน จากนั้นผู้วิจัยอ่านให้ฟังเพื่อแสดงให้นักเรียนเห็นถึงความแตกต่างหลากหลายของความชอบ ความสนใจ ความสามารถและความถนัดของแต่ละบุคคล

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลจากการทำแบบวัดความถนัดทางการเรียน และพหุปัญญา ที่ทำเป็นการบ้าน มาเขียนลงในใบงานเรื่อง Enjoy จากนั้นพูดคุยกันในกลุ่มย่อย

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสุ่มถามข้อมูลนักเรียนจากการทำแบบวัดความถนัดทางการเรียน และพหุปัญญา และอื่น ๆว่าทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร และเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อดีของการรู้จักและเข้าใจโลกของตนเองเพื่อการวางแผนอาชีพ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการค้นหาตัวเองทั้งด้านความถนัด ความสามารถ ความชอบ และความสนใจบันทึกลงในใบงานค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิคิไก” ในส่วนของสิ่งที่รัก และสิ่งที่ถนัดซึ่งจะให้นักเรียนได้มองอิคิไกของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ เพื่อเข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเองและใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจสอบงาน Enjoy สนุกถนัดชอบ และใบงานค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิคิไก”

ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง Enjoy สนุกถนัดชอบ

**ENJOY สนุกถนัดชอบ**

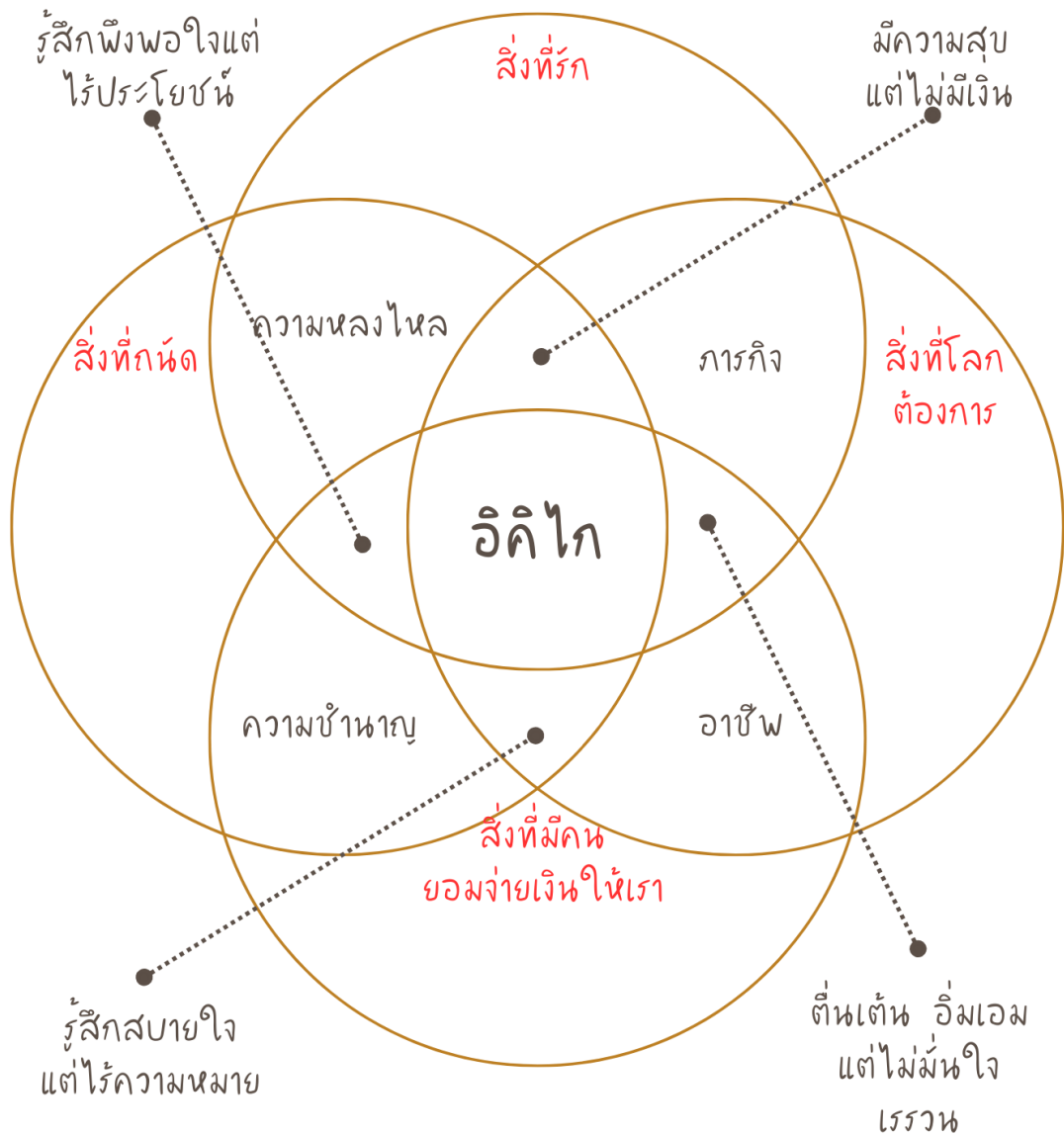
วิชาที่ถนัด	วิชาที่ชอบ	ความชอบ สนุกใจ
สิ่งที่ทำได้ดี	คำนิยาม	ความภูมิใจ

อยากเรียนต่ออะไร

อาชีพที่คิดว่าเหมาะสม

2. ใบงาน เรื่อง ค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิคิไก”

# ค้นหา 'ตัวเอง' เติมเต็ม “อิคิไก”



3. แบบทดสอบสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถของตนด้านอาชีพ

3.1 แบบทดสอบสติปัญญา

<https://www.worldiqtest.com/th/>



3.2 แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

<https://rajanukul.go.th/iqeq/index.php?mode=test&group=7>



3.3 แบบทดสอบความสามารถของตนด้านอาชีพ

<http://www.trueplookpanya.com/quiz/start/55>



3.4 แบบทดสอบพหุปัญญา

<https://www.samsungscd.org/quiz>



## กิจกรรมที่ 3

## ชื่อกิจกรรม H happy รู้รอบบุคลิกภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมของพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในของแต่ละบุคคล อันส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมและลักษณะนิสัยเฉพาะของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันไป การที่นักเรียนรู้จักบุคลิกภาพของตนเองและมีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับอาชีพนั้น จะทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจในการวางแผนอาชีพของตนเองได้อย่างดียิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 3 แล้ว สามารถ

1. บอกลักษณะนิสัย จุดเด่นและบุคลิกภาพที่เด่นชัดของตนเองได้
2. บอกบุคลิกภาพของตนเองที่นำไปสู่อาชีพในอนาคตได้

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. โปสเตอร์หนัง Avengers
2. ใบงาน เรื่อง RIASEC - Check list
3. แบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI
4. ใบงาน เรื่อง MBTI & RIASEC รู้ชัด

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยและนักเรียนทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสนใจ ความถนัด และถนัดถึงเรื่องของประเภทบุคลิกภาพจากที่นักเรียนได้กลับไปทำแบบทดสอบเป็นการบ้าน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูโปสเตอร์หนัง Avengers และถนัดถึงบุคลิกภาพของฮีโร่แต่ละตัว จากนั้นตั้งคำถามเปรียบเทียบบุคลิกภาพ จุดเด่น นิสัยของฮีโร่เหล่านั้น

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ผู้วิจัยเชื่อมโยงบุคลิกภาพ จุดเด่น นิสัยของฮีโร่กับนักเรียน ว่าแต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันที่ส่งผลต่อการวางแผนเส้นทางอาชีพ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง RIASEC - Check list เพื่อตรวจสอบบุคลิกภาพตามทฤษฎีของฮอลล์แลนด์ที่แบ่งบุคคลออกตาม

ลักษณะของบุคลิกภาพ ได้ 6 ประเภท จากนั้นให้สรุปประเภทของบุคลิกภาพตนเองและพูดคุยร่วมกันในกลุ่มย่อย

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง MBTI & RIASEC รู้ชุด โดยนำข้อมูลจากการทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) เป็นการบ้านมาใช้ระบุนิสัย จุดเด่น และลักษณะบุคลิกภาพที่เด่นชัดของตัวเอง และหาจุดร่วมระหว่างแบบทดสอบทั้ง 2 ประเภท และสามารถตอบได้ว่าบุคลิกภาพตามมุมมองของตนเองจากการทำแบบทดสอบนั้นตรงกันหรือไม่ อย่างไร

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียนสรุปบุคลิกภาพตัวเองเป็นวลีสั้น ๆ หรือให้นักเรียนเปรียบเทียบตนเองกับบุคลิกภาพของฮีโร่ หรือคนมีชื่อเสียงและถ่ายทอดให้สมาชิกฟัง

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนกลับไปพิจารณาบุคลิกภาพของตนอย่างชัดเจนอีกครั้งว่ามีส่วนใดยังไม่ตรงตามการรับรู้หรือไม่ โดยให้พิจารณาตามความเป็นจริง

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และพิจารณาบุคลิกภาพของตนเองต่อการเข้าสู่อาชีพ ข้อมูลอาชีพของบุคคลแวดล้อม คนในครอบครัว ต้นทุนทางสังคมในการประกอบอาชีพที่ตนเองต้องการเพื่อนำมาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจใบงาน RIASEC - Check list และใบงาน MBTI & RIASEC รู้ชุด

### ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. โปสเตอร์หนัง Avengers





2. ใบงาน เรื่อง RIASEC - Check list

หรือ Check list บุคลิกภาพได้ที่ <https://www.dek-d.com/quiz/funnyquiz/333477/>

หรือ <https://www.wongnai.com/articles/holland-code-test>




## RIASEC - Check list


<div style="text-align: center; background-color: #f08080; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>Realistic</b> (รูปธรรม จับต้องได้)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ชอบงานฝีมือ หรือกิจกรรมที่ได้นั่งมือทำเอง</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบทำงานที่มีอุปกรณ์ หรือเครื่องมือ</li> <li><input type="checkbox"/> สนใจเทคโนโลยี เครื่องจักรต่าง ๆ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบประดิษฐ์ สร้างสรรค์งานใหม่ ๆ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบเครื่องมือใช้ในบ้านเอง</li> <li><input type="checkbox"/> อยากทำงานช่างนอกมากกว่านั่งออฟฟิศ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์</li> </ul>	<div style="text-align: center; background-color: #f0e68c; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>Investigative</b> (นักวิชาการ)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> เก่งวิเคราะห์ ชอบการสำรวจ การใช้สมอง</li> <li><input type="checkbox"/> สนใจเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบค้นคว้า ทดลอง</li> <li><input type="checkbox"/> เก่งการหาวิธีแก้ปัญหา</li> <li><input type="checkbox"/> เก่งด้านคณิตศาสตร์และการคำนวณ</li> <li><input type="checkbox"/> สนใจเกี่ยวกับข้อมูล สถิติ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบงานที่ซับซ้อน มากกว่างานง่าย ๆ</li> </ul>
<div style="text-align: center; background-color: #90ee90; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>Artistic</b> (ศิลปิน)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก</li> <li><input type="checkbox"/> มีความสามารถทางด้านศิลปะต่าง ๆ</li> <li><input type="checkbox"/> ช่างจินตนาการ ช่างฝัน</li> <li><input type="checkbox"/> สนใจเกี่ยวกับกาพवाद ภาษา และการเขียน</li> <li><input type="checkbox"/> เวลาว่างชอบดูการ์ตูน อ่านนิยาย ฟังเพลง</li> <li><input type="checkbox"/> ไม่ชอบกฎระเบียบ ชอบออกนอกกรอบ</li> <li><input type="checkbox"/> ไม่ชอบความจำเจ</li> </ul>	<div style="text-align: center; background-color: #4682b4; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>Social</b> (นักสังคม)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> เฟรนด์ลี่ และสนิทกับคนอื่นได้ง่าย</li> <li><input type="checkbox"/> ให้ความร่วมมือและการสนับสนุนคนอื่น</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบให้กำลังใจและปลอบใจคนอื่น</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบงานช่วยเหลือ งานสอน ให้ความรู้แก่คนอื่น</li> <li><input type="checkbox"/> ให้คำปรึกษาชีวิตคนอื่นได้ดี</li> <li><input type="checkbox"/> ทำงานเป็นทีมสนุกกว่าทำงานคนเดียว</li> <li><input type="checkbox"/> อยากช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาสังคม</li> </ul>
<div style="text-align: center; background-color: #6495ed; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>Enterprising</b> (กล้าได้กล้าเสีย)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ทะเยอทะยาน พลังงานเหลือล้น ชอบเข้าสังคม</li> <li><input type="checkbox"/> เป็นผู้นำ สนใจเกี่ยวกับการเมือง ธุรกิจ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบการแข่งขัน โป้น้ำใจคนเก่ง</li> <li><input type="checkbox"/> พยายามแรงบันดาลใจให้คนอื่นได้</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบงานขาย เช่น ไรต์ของตัวเอง หรืออื่น ๆ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบเสี่ยง ชอบท้าทาย กล้าได้กล้าเสีย</li> <li><input type="checkbox"/> วางเป้าหมาย เพื่อให้มีอำนาจและฐานะ</li> </ul>	<div style="text-align: center; background-color: #800080; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>Conventional</b> (มีระเบียบแบบแผน)         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ชอบการวางแผน ชอบอะไรที่เป็นระบบ</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบการทำงานกับตัวเลข สถิติ บันทึก</li> <li><input type="checkbox"/> ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน</li> <li><input type="checkbox"/> ชอบทำงานกับข้อมูลมากกว่ากับคน</li> <li><input type="checkbox"/> ทำงานตามคำสั่งมากกว่าสร้างสรรค์สิ่งใหม่</li> <li><input type="checkbox"/> ทำอะไรซ้ำ ๆ เดิม ๆ ไปได้ไม่เบื่อ</li> <li><input type="checkbox"/> อดทน เจาะระเบียบ</li> </ul>

บุคลิกภาพใดที่ห้กเรียหมีมากที่สุด

## 2. ใบงาน เรื่อง RIASEC - Check list (ต่อ)




## RIASEC - Check list




**Realistic**  
บุคลิกภาพ  
แบบนักปฏิบัติ

วิศวกร ช่างเทคนิค  
ช่างฝีมือ นักกีฬา นักประดิษฐ์




**Investigative**  
บุคลิกภาพแบบนักคิด

แพทย์ เกษีษกร  
นักเศรษฐศาสตร์  
นักวิทยาศาสตร์  
นักสืบ




**Artistic**  
บุคลิกภาพ  
แบบนักสร้างสรรค์

จิตรกร นักออกแบบ  
สถาปนิก นักแปล  
ผู้สื่อข่าว นักแสดง นักดนตรี




**Social**  
บุคลิกภาพแบบนักช่วยเหลือ

ครูอาจารย์ พยาบาล  
นักสังคมสงเคราะห์  
ล่าม นักเทศน์  
ประชาสัมพันธ์



**Enterprising**  
บุคลิกภาพ  
แบบนักโน้มน้าว


นักการตลาด นักธุรกิจ เซลล์  
นายหน้า นักการเมือง นักกฎหมาย




**Conventional**  
บุคลิกภาพแบบนักจัดการ

นักบัญชี เลขานุการ  
บรรณารักษ์  
ผู้คุมสต็อกสินค้า

### อาชีพที่สอดคล้อง





3. แบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI <https://www.16personalities.com/th>



4. ใบงาน เรื่อง MBTI & RIASEC รู้ซัด

## MBTI & RIASEC รู้ซัด

ตรงกับใจที่คิดไว้พอดี



ผลบุคลิกตาม RIASEC

---



---



---

นิสัย จุดเด่น บุคลิกภาพ

---



---



---

อาชีพที่สอดคล้อง

---



---



---

บัณฑิตแบบ (INTJ / INTJ-T)  
 บัณฑิตระ (INTP / INTP-T)  
 ผู้บัญชาการ (ENTJ / ENTJ-T)  
 นักโลว์คีย์ (INTP / INTP-T)  
 ผู้แนะนำ (INFJ / INFJ-T)  
 ผู้ไกล่เกลี่ย (INFJ / INFJ-T)  
 ช่างตลก (ENFJ / ENFJ-T)  
 นักทฤษฎี (INFJ / INFJ-T)  
 นักคำนวณ (ENTJ / ENTJ-T)  
 ผู้ตั้งมั่น (ISTJ / ISTJ-T)  
 ผู้บริหาร (ENTJ / ENTJ-T)  
 ผู้โต้แย้ง (ISTJ / ISTJ-T)  
 ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ (ISTP / ISTP-T)  
 นักทรงลูกธนู (ISTP / ISTP-T)  
 ผู้ปกครอง (ISTP / ISTP-T)  
 ผู้แนะนำความเป็นจริง (ISTP / ISTP-T)

รหัสบุคลิกภาพตาม MBTI คือ

ชื่อบุคลิกภาพตาม MBTI คือ

จุดร่วมของทั้ง 2 แบบทดสอบ

## กิจกรรมที่ 4

## ชื่อกิจกรรม A attention ใส่ใจตัวตน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

แม้การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับความรู้ความสามารถ ความถนัด ความชอบ ความสนใจ และบุคลิกภาพจะเป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการกำหนดเป้าหมายการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเช่นกันคือปัจจัยภายนอก ทั้งบุคคลแวดล้อม ครอบครัว ไปจนถึงต้นทุนทางสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อการพิจารณาวางแผนอาชีพอย่างเหมาะสมต่อไป

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4 แล้ว สามารถ

1. ระบุปัจจัยระหว่างบุคคลแวดล้อม ครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพ
2. ระบุต้นทุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพได้

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง ใส่ใจตัวตนและครอบครัว
2. คลิปวิดีโอแรงบันดาลใจจาก Lisa Blackpink

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอสัมภาษณ์ Lisa Blackpink เกี่ยวกับเส้นทางและความยากลำบาก ความเป็นไปได้ในการเติบโตในฐานะศิลปิน K-POP ของเกาหลี
- 1.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนเกี่ยวกับอาชีพของ Lisa และให้นักเรียนพิจารณาเกี่ยวกับบุคคลแวดล้อม ครอบครัว และต้นทุนทางสังคมของ Lisa ว่ามีความเกี่ยวข้องกับอาชีพ K-POP ของเกาหลีหรือไม่ อย่างไร

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนเกี่ยวกับการศึกษาของตนเองในปัจจุบันว่าได้รับอิทธิพลมาจากบุคคลแวดล้อม หรือครอบครัวหรือไม่ ใครเป็นผู้เลือกสายการเรียนที่นักเรียนเรียนอยู่ในปัจจุบัน เลือกเอง หรือผู้ปกครองเป็นผู้เลือก และเลือกโดยใช้เกณฑ์ใดในการตัดสินใจ จากนั้นแบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คนพูดคุยกันตามประเด็นดังกล่าว

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ใส่ใจตัวตนและคนรอบข้าง เป็นการระบุข้อมูล อาชีพที่นักเรียนสนใจและความรู้สึกที่มีต่ออาชีพนั้น เช่น ในเรื่องของความสามารถ บุคลิกภาพ ความสนใจ ความชอบ ค่านิยมของทั้งตนเองและสังคม จากนั้นให้นักเรียนพิจารณาความเกี่ยวข้องกับอาชีพของคนในครอบครัวและความรู้สึกต่ออาชีพนั้น ๆ ว่าเป็นแรงบันดาลใจให้นักเรียนในการวางแผน อาชีพของตนเองหรือไม่ อย่างไร ต้นทุนทางสังคมมีผลต่อนักเรียนมากน้อยเพียงใด

2.3 จากนั้นให้แบ่งกลุ่มย่อยพูดคุยสรุปเนื้อหาใบงานในหัวข้อ “หนังสือมนุษย์” ไม่ว่าจะ เป็นในหน้าที่มีความสุขคือได้ทำตามใจที่ตนต้องการ หรือในแง่ของความทุกข์ที่ไม่สามารถทำ หรือเป็นได้ตามใจ หรือแม้กระทั่งความพยายามที่จะทำจะเป็นแม้จะมีอุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้น

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปว่าจากการพิจารณาปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอาชีพแล้วนั้นนักเรียนยังคงมุ่งมั่นที่จะทำตามอาชีพที่ตนเองอยากเป็นหรือไม่

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และให้นักเรียนกลับไปพิจารณาอาชีพที่ตนมุ่งมั่นจะทำว่านอกจากจะสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองเป็นแล้ว ยังมีคุณค่าต่อครอบครัว และสังคมหรือไม่

4.2 จากนั้นให้นักเรียนศึกษาข้อมูลอาชีพต่าง ๆ เพิ่มเติม ทั้งอาชีพที่เป็นที่ต้องการในอนาคต อาชีพยอดนิยม อาชีพที่ยังไม่เป็นที่รู้จักและเข้าใจกันในวงกว้าง เพื่อเพิ่มข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการวางแผนสู่อาชีพของนักเรียนในกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล


1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจใบงาน ใส่ใจตัวตนและคนรอบข้าง

## ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง ใส่ใจตัวตนและคนรอบข้าง
2. คลิปวิดีโอแรงบันดาลใจจาก Lisa Blackpink

<https://www.youtube.com/watch?v=xHKKOKOMcJE>





## ใส่ใจตัวตน และคนรอบข้าง

อาชีพที่ตนเองอยากทำ

ความรู้สึกต่ออาชีพ


→

อาชีพของคนในครอบครัว

ความรู้สึกต่ออาชีพ

→

ต้นทุน หรือความพร้อมในการเข้าสู่อาชีพ





## กิจกรรมที่ 5

## ชื่อกิจกรรม V value คำนวณอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

การประกอบอาชีพช่วยให้บุคคลสามารถเลี้ยงชีพได้ การรู้ข้อมูลอาชีพที่สัมพันธ์กับทักษะความสามารถ ความถนัด จะช่วยให้ตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับตนเองและนำไปสู่ความสำเร็จในการประกอบอาชีพ การทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพอย่างหลากหลายช่วยยิ่งช่วยให้นักเรียนค้นพบอาชีพที่ต้องการ รู้จักเลือกอาชีพได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำข้อมูลไปวางแผนในอนาคตได้

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 5 แล้ว สามารถ

1. บอกอาชีพที่รู้จัก สามารถอธิบายลักษณะการทำงาน และสิ่งแวดล้อมของอาชีพได้
2. ระบุอาชีพที่สอดคล้องกับคุณสมบัติของตนเอง สามารถเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง อาชีพตั้งต้น
2. ใบงาน เรื่อง เปิด 5 คำใบ้อาชีพ
3. คลิปวิดีโอและแหล่งข้อมูลอาชีพ

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนพูดคุยเรื่องหนึ่งที่กำลังเป็นกระแสคือเรื่อง “สัปเหร่อ” แม้ นักเรียนไม่เคยดูหนังมาก่อน ก็น่าจะเคยได้ยินชื่ออาชีพและรู้ลักษณะการทำงานของอาชีพนี้แล้ว

1.2 นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับอาชีพสัปเหร่อ ลักษณะของงาน สิ่งแวดล้อมในการทำงาน และคุณสมบัติของผู้ที่จะทำงานนี้ได้

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 คน จากนั้นเขียนคำว่าสัปเหร่อลงในใบงานเรื่องอาชีพตั้งต้น จากนั้นให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปศึกษาเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ก่อนหน้านี้มาใช้ โดยใน



กลุ่มร่วมกันระดมความคิดว่าอาชีพใดบ้างที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสัปดาห์ และอภิปรายร่วมกันในกลุ่มถึงลักษณะงานที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน

2.2 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มขึ้นมานำเสนอ และสอบถามถึงกลุ่มที่มีลักษณะเนื้อหาคล้ายกัน หรือแตกต่างกันเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความเห็น

2.3 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมเกม เปิด 5 คำใบ้อาชีพ โดยให้นักเรียนเลือกอาชีพต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจจากทั้งหมดที่ได้ศึกษามาเป็นการบ้าน และนำมาเขียนเป็นคำใบ้ลงในใบงานเรื่อง เปิด 5 คำใบ้อาชีพเป็นรายบุคคล ระบุถึงคำใบ้ลักษณะของงาน สิ่งแวดล้อมของงาน คุณสมบัติความสามารถที่ใช้ และบุคลิกที่เหมาะสมของผู้ที่จะทำงานดังกล่าว และให้นักเรียนทุกคนจับคู่ทายคำตอบ โดยเปลี่ยนคู่ไปเรื่อย ๆ จนได้รู้จักอาชีพจำนวนมากขึ้น ในขณะที่ทายคำใบ้ให้นักเรียนบันทึกอาชีพที่ตนเองสนใจไว้ให้ได้มากที่สุด

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปถึงอาชีพต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการทายคำใบ้และเชื่อมโยงไปยังสิ่งที่นักเรียนสนใจเพิ่มเติมในอาชีพนั้น ๆ ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นตัวเองหรือไม่ อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้ทั้งจากกิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมรายบุคคลและพิจารณาถึงสิ่งที่นำไปประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพได้

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

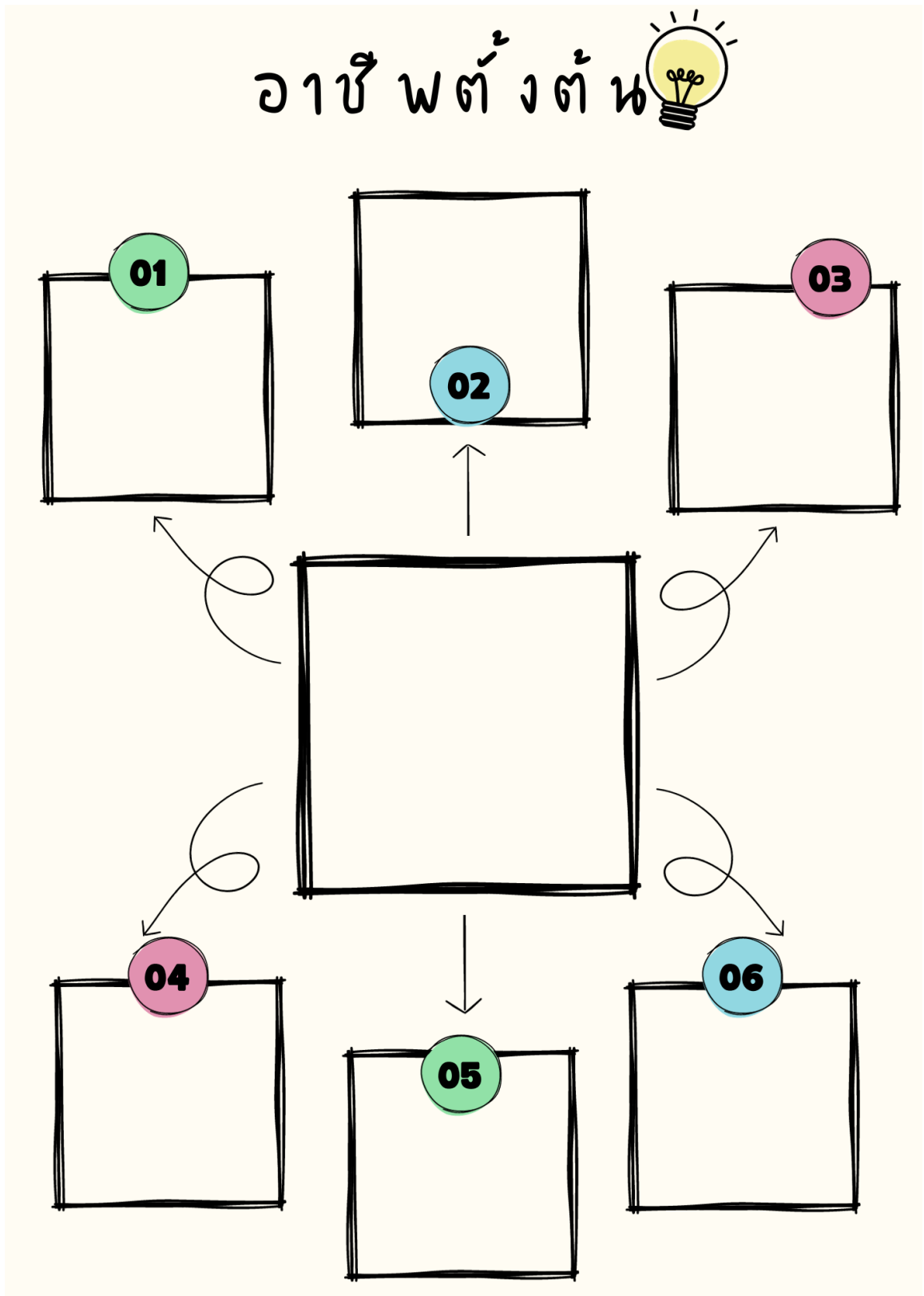
4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนไปสัมภาษณ์อาชีพที่ตนเองสนใจ หาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ศึกษาคลิปวิดีโอแรงบันดาลใจในอาชีพ หรือเข้าไปสัมผัสอาชีพที่อยากเป็นเพิ่มเติมและนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจสอบงาน อาชีพที่ตั้งต้น และใบงานเปิด 5 คำใบ้อาชีพ

ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง อาชีพตั้งต้น



2. ใบงาน เรื่อง เปิด 5 คำใช้อาชีพ

# เปิด 5 คำใช้อาชีพ

 <p>อาชีพอะไร</p> <div style="border: 1px solid gray; height: 150px; width: 100%;"></div>	 <p>ลักษณะงาน</p> <div style="border: 1px solid gray; height: 150px; width: 100%;"></div>
 <p>สิ่งแวดล้อมการทำงาน</p> <div style="border: 1px solid gray; height: 150px; width: 100%;"></div>	 <p>ความสามารถที่ใช้</p> <div style="border: 1px solid gray; height: 150px; width: 100%;"></div>
 <p>บุคลิกที่เหมาะสมกับงาน</p> <div style="border: 1px solid gray; height: 150px; width: 100%;"></div>	 <p>อาชีพที่น่าสนใจ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1</li><li>2</li><li>3</li></ol> <div style="border: 1px solid gray; height: 150px; width: 100%;"></div>

3. คลิปวิดีโอแนะนำวิชาชีพต่าง ๆ

- นักฟุตบอล <https://www.youtube.com/watch?v=dSXrx3oh5Rc>  
 วิศวเคมี <https://www.youtube.com/watch?v=q8fHKdDvX4k>  
 พยาบาล [https://www.youtube.com/watch?v=95hHm\\_Vr88s](https://www.youtube.com/watch?v=95hHm_Vr88s)  
 นักกีฬาอีสปอร์ต <https://www.youtube.com/watch?v=iEcaUUetzgA>  
 อาชีพพรกโต้ถั่ง <https://www.youtube.com/watch?v=Vn7hz-DqCbs>



- ผู้ประกาศข่าว [https://www.youtube.com/watch?v=V0O\\_hEPzpOO](https://www.youtube.com/watch?v=V0O_hEPzpOO)  
 นักดนตรี <https://www.youtube.com/watch?v=ZrpD04tWhY4>  
 หมอ <https://www.youtube.com/watch?v=Wn4FTqox2Bk>  
 Beauty Advisor <https://www.youtube.com/watch?v=w2E0M-E0zj0>  
 ลูกเรือ <https://www.youtube.com/watch?v=mdu-16DqtRs>



#### 4. แหล่งข้อมูลอาชีพ

##### 4.1 อาชีพมาแรงในปี 2025

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/5cc0c2d24b0034804e6e1403b4245ab5.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/5cc0c2d24b0034804e6e1403b4245ab5.pdf)



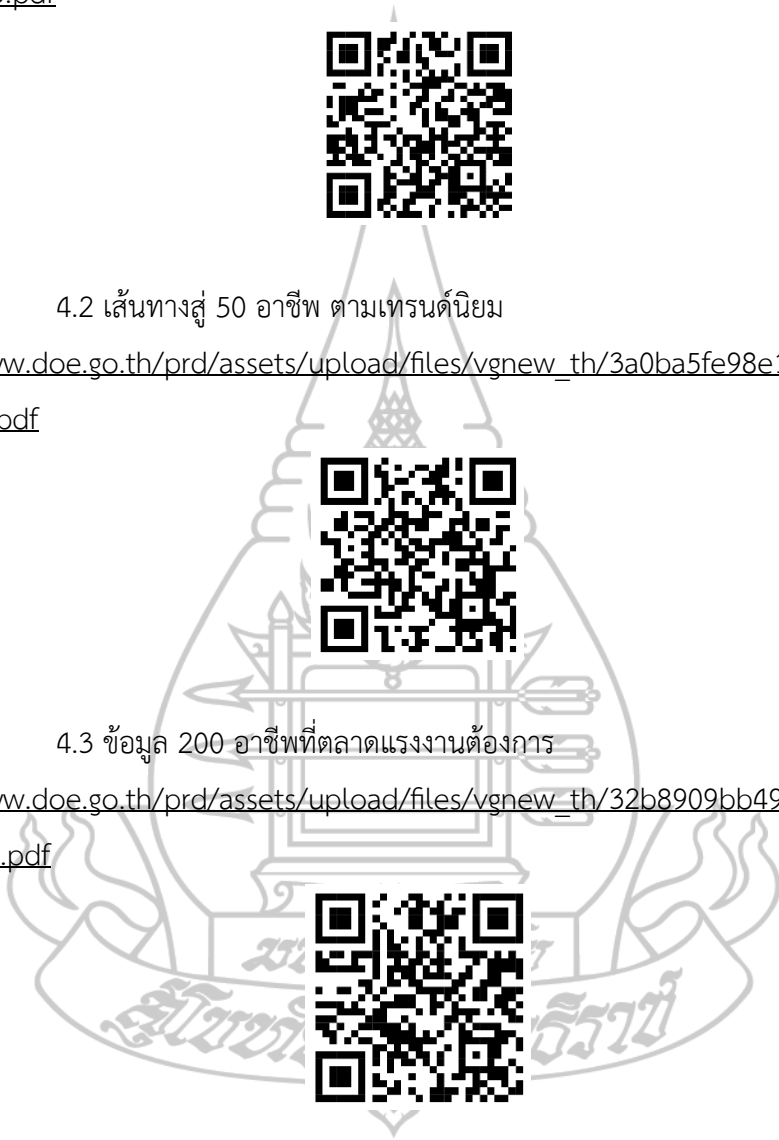
##### 4.2 เส้นทางสู่ 50 อาชีพ ตามเทรนด์นิยม

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/3a0ba5fe98e18cb872f1fd7d99a36b87.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/3a0ba5fe98e18cb872f1fd7d99a36b87.pdf)



##### 4.3 ข้อมูล 200 อาชีพที่ตลาดแรงงานต้องการ

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/32b8909bb494718fc4033c9770996c1c.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/32b8909bb494718fc4033c9770996c1c.pdf)



## กิจกรรมที่ 6

## ชื่อกิจกรรม E event รับผิดชอบต่อสังคม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

การที่นักเรียนรู้จักและเข้าใจรายละเอียดเกี่ยวกับอาชีพที่มีอยู่อย่างหลากหลายในปัจจุบัน จะช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายว่าตนเองจะประกอบอาชีพอะไรในอนาคต รวมทั้งสามารถวางแผนพัฒนาตนเองเพื่อเข้าสู่อาชีพนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6 แล้ว สามารถ

1. บอกประเภท ลักษณะงาน สิ่งแวดล้อม ค่าจ้างและแนวโน้มในการจ้างงานของอาชีพที่มีอยู่อย่างหลากหลายในปัจจุบันได้
2. บอกข้อดี และข้อจำกัดของอาชีพที่นักเรียนสนใจจะประกอบอาชีพในอนาคตได้
3. บอกคุณสมบัติในด้านความรู้ ความสามารถ บุคลิกภาพที่ใช้ในการทำงาน และคุณสมบัติของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพได้

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง Gain more experience
2. แหล่งข้อมูลอาชีพ

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมติเป็นอาชีพหนึ่งที่ตนเองเคยอยากเป็น
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าบทบาทสมมติดังกล่าวคืออาชีพใด พิจารณาการกระทำ คำพูดแล้วลองคาดเดาคำตอบร่วมกัน เมื่อได้คำตอบที่ถูกต้องแล้วผู้วิจัยสอบถามต่อไปว่า อาชีพดังกล่าวมีข้อดี ข้อจำกัดอย่างไรบ้าง เป็นอาชีพที่น่าสนใจทำหรือไม่ อย่างไร ซึ่งคำตอบอาจแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน แล้วนำข้อมูลจากการไปสัมภาษณ์อาชีพที่ตนเองสนใจ หาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ศึกษาคลิปวิดีโอแรงบันดาลใจในอาชีพ หรือเข้าไปสัมผัสอาชีพเขียนลงในใบงานเรื่อง Gain more experience

2.2 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามต่อบทบาทนั้น 3-4 คำถาม เช่น “อาชีพนี้ทำได้แค่ผู้ชายใช่หรือไม่” โดยนักเรียนสามารถโต้เพิ่มเติมได้

2.3 ให้นักเรียนนำไปงาน Gain more experience ติดบนผนังรอบห้องเหมือนการจัดแสดงนิทรรศการ แล้วให้สมาชิกเข้ามาศึกษาอาชีพต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลอาชีพมากขึ้น

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับอาชีพที่ได้ไปศึกษาจากนิทรรศการของเพื่อน ว่าสนใจอาชีพใดเป็นพิเศษ เมื่อรู้ถึงข้อดี ค่าจ้าง แนวโน้มในการจ้างงานแล้วมีการเปลี่ยนใจจากอาชีพเดิมที่ตนเองสนใจอยู่หรือไม่ อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้ทั้งจากกิจกรรมกลุ่ม และการเยี่ยมชมนิทรรศการและพิจารณาถึงสิ่งที่นำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนสู่อาชีพได้

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนไปเตรียมข้อมูลอย่างละเอียดเพิ่มเติมในอาชีพที่นักเรียนให้ความสนใจไม่ว่าจะเป็นโอกาสในการจ้างงาน คุณค่าของงานทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมเพื่อใช้ในการโต้วาทีในกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจสอบงาน Gain more experience



## ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

### 1. ใบงาน เรื่อง Gain more experience

# GAIN MORE EXPERIENCE!

What about your work?

<b>I</b> งาน	<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>K</b> ลักษณะงาน	<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>I</b> สิ่งแวดล้อม	<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>G</b> คู่มือ แนวใหม่การ จ้างงาน	<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>A</b> คุณสมบัติ ในงาน	<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>I</b> ข้อดี ข้อจำกัด	<input checked="" type="checkbox"/>	

### 2. แหล่งข้อมูลอาชีพ

#### 2.1 คำจ้างรายอาชีพปี 2565

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/lmia\\_th/cd6bd50da7047139a6e401620c034020.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/lmia_th/cd6bd50da7047139a6e401620c034020.pdf)



#### 2.2 รู้ทิศทางการตลาดแรงงาน

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/d2e296d698b128e6251255de20b3c11c.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/d2e296d698b128e6251255de20b3c11c.pdf)



## กิจกรรมที่ 7

## ชื่อกิจกรรม | inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

โอกาสในการจ้างงาน เป็นแนวโน้มของการมีงานทำในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนต้องทราบก่อนวางแผนเข้าสู่อาชีพ หากอาชีพที่เป้าหมายเป็นอาชีพที่มีอัตราการจ้างงานสูงเท่ากับนักเรียน ประสบความสำเร็จในการเลือก อีกทั้งการได้เข้าใจคุณค่าของงานที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จะนำมาซึ่งแรงจูงใจสำคัญในการเดินทางไปสู่ความสุขในงาน ความภูมิใจ และยากต่อการเกิดปัญหา การเปลี่ยนงานในอนาคต

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7 แล้ว สามารถ

1. บอกโอกาสในการจ้างงานและแนวโน้มงานในอนาคตได้
2. บอกคุณค่าของอาชีพต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง โอกาสก้าวหน้า คุณค่าอาชีพ
2. แหล่งข้อมูลอาชีพ
3. ใบงาน เรื่อง ค้นหาตัวเองเต็มเต็ม “อิคิไก”

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับอาชีพมาแรงในปัจจุบัน และผู้วิจัยหยิบยกตัวอย่างอาชีพมาแรงหลังเหตุการณ์โควิด-19 ได้แก่ อาชีพขายของออนไลน์

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดคุยถึงโอกาส แนวโน้มของงานในอนาคต และคุณค่าของอาชีพโดยมีข้อตกลงว่าต้องเป็นการพูดในเชิงบวก

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมตะกร้าอาชีพเพื่อจับกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจในอาชีพเดียวกัน หรือสายงานใกล้เคียงกัน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเตรียมข้อมูลที่ได้ศึกษามาเป็นการบ้านเกี่ยวกับข้อดีในงาน โอกาส แนวโน้มการจ้างงานและคุณค่าของตัวเอง ครอบครัว และสังคม เขียนลงในใบงานโอกาส ก้าวหน้า คุณค่าอาชีพ เพื่อใช้ในการโต้วาทีในหัวข้อ “โอกาสก้าวหน้า คุณค่าอาชีพ” ซึ่งการโต้วาที ดังกล่าวเป็นเพียงการเพิ่มข้อดี เพิ่มข้อมูลและคุณค่าในแต่อาชีพในลักษณะสนุกสนาน ไม่สามารถ นำมาเปรียบเทียบได้ว่าอาชีพใดดีกว่าอาชีพใด

2.3 ดำเนินการโต้วาทีครั้งละ 5 นาทีโดยจัดสถานที่ให้ทุกคนมีส่วนร่วมเป็นผู้ชม โดยเริ่มจากการโต้วาทีรายบุคคลในกรณีที่นักเรียนมีอาชีพที่สนใจแตกต่างจากเพื่อน และตามด้วยการโต้วาทีแบบเป็นทีมสำหรับนักเรียนที่มีความสนใจในอาชีพคล้ายคลึงหรืออยู่ในสายงานเดียวกัน สำหรับนักเรียนที่ไม่ถนัดในการพูดโต้วาที หรือไม่มีคู่โต้วาทีอาจให้เป็นกรณีนำเสนออาชีพของตนเอง แทนในลำดับสุดท้ายได้ ในขณะที่ฟังเพื่อนให้นักเรียนบันทึกประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปรายร่วมกัน ในภายหลัง

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันโหวตทีม หรือคู่โต้วาทีที่ดูเด็ดและน่าสนใจที่สุด เพื่อเสริมแรงให้นักเรียนมั่นใจในเส้นทางอาชีพที่เลือกยิ่งขึ้น

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในโลกของอาชีพทั้งชื่ออาชีพ ลักษณะการทำงาน สิ่งแวดล้อม ค่าจ้าง แนวโน้มและโอกาสในการจ้างงาน คุณค่าของอาชีพที่เป็น ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมบันทึกลงในใบงานค้นหาตัวเองเต็มเต็ม “อิคิโกะ” ในส่วนของสิ่งที่มีคน ยอมจ่ายเงินให้เรา และสิ่งที่โลกต้องการซึ่งจะทำให้นักเรียนได้มองภาพรวมอิคิโกะของตนเองได้

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และศึกษาเกี่ยวกับ คณะ สาขา มหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับอาชีพที่สนใจเพื่อใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจใบงาน โอกาสก้าวหน้าคุณค่าอาชีพและใบงานค้นหาตัวเองเต็มเต็ม “อิคิโกะ

## ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง โอกาสก้าวหน้า คุณค่าอาชีพ

**โอกาสก้าวหน้า คุณค่าอาชีพ**

ทางของฉัน

ฝันของเธอ

2. แหล่งข้อมูลอาชีพ

2.1 แผนแนวอาชีพไทยแลนด์ 4.0

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/cac38b22381c611fc52199a84e7d04c2.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/cac38b22381c611fc52199a84e7d04c2.pdf)



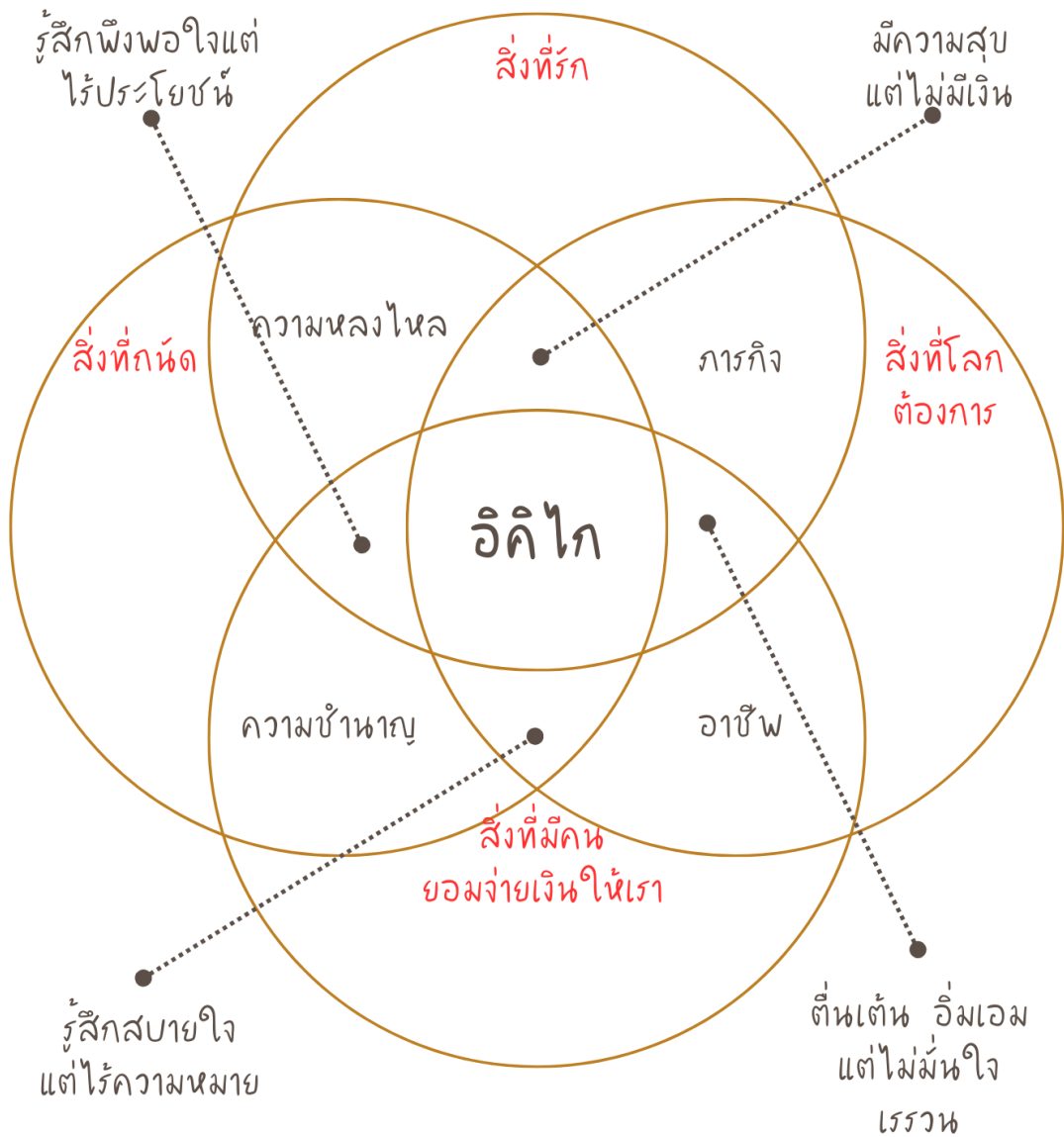
2.2 อาชีพมาแรงในปี 2025

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/5cc0c2d24b0034804e6e1403b4245ab5.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/5cc0c2d24b0034804e6e1403b4245ab5.pdf)



3. ใบงาน เรื่อง ค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิคิไก”

# ค้นหา 'ตัวเอง' เติมเต็ม “อิคิไก”



## กิจกรรมที่ 8

## ชื่อกิจกรรม K knowledge เชื่อมโยงความรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

การศึกษาหาความรู้เพื่อให้มีทักษะในอาชีพนั้น ๆ นับเป็นสิ่งที่สำคัญลำดับแรกที่บุคคลจะต้องแสวงหา ซึ่งการศึกษาหาความรู้ที่เป็นระบบชัดเจนที่สุดคือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่เปิดสอนหลังจากนักเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้เรียนจะต้องเลือกสถานศึกษาให้เหมาะสมกับตนเอง โดยพิจารณาความรู้ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ค่านิยม และต้นทุนทางสังคมของตนเอง

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 8 แล้ว สามารถ

1. นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพเพื่อนำไปวางแผนในการเลือกอาชีพในอนาคตได้
2. บอกข้อมูลคณะ สาขา ที่นำมาพิจารณาในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง University Bingo
2. แหล่งข้อมูลการศึกษาสู่อาชีพ
3. การ์ดคณะ/สาขาตามตัวอักษรก-ฮ

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยใช้แอปพลิเคชัน Spin the wheel ที่มีชื่ออาชีพต่าง ๆ ในนั้น
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 คนช่วยกันตอบเกี่ยวกับคณะ สาขาที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับอาชีพในวงล้อที่สุ่มขึ้น เช่น หากสุ่มได้อาชีพครู ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยกมือขึ้นตอบแข่งกันว่าคนที่บุคคลจะสามารถเข้าสู่อาชีพครูได้นั้นต้องศึกษาทางด้านใด จากคณะ สาขาใด ในส่วนของการตอบคำถามดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสามารถตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนได้

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 10 คนโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมการ์ดคณะ/สาขาตามตัวอักษรก-ฮ แบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 5 คน โดยแต่ละทีมต้องผลัดกันหยิบการ์ดอักษรในเวลาอันสั้นและพูดชื่อคณะ หรือสาขาตามตัวอักษรที่หยิบขึ้นมา เช่น การ์ด “ร” คือ

รัฐศาสตร์ เป็นต้น และค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากของเกมเป็นการต่อท้ายอาชีพด้านหลัง เช่น รัฐศาสตร์จบไปเป็นปลัด หรือสามารถพูดชื่ออาชีพก่อนตามด้วยคณะ สาขา เช่น ปลัดเรียนรัฐศาสตร์

2.2 เมื่อสร้างความคุ้นเคยกับชื่อคณะ สาขา ที่สอดคล้องกับอาชีพแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนชื่อมหาวิทยาลัยที่อยากเข้าศึกษาต่อหรือรู้จักในใบงาน เรื่อง University Bingo โดยเป็นการเล่นเกมทำความรู้จักกับมหาวิทยาลัยร่วมกัน ผู้วิจัยจะมีคำถามต่าง ๆ ให้นักเรียนตอบร่วมกันเช่น สัญลักษณ์มหาวิทยาลัย ที่ตั้ง วิทยาเขต ชื่อเสียงในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มข้อมูลมหาวิทยาลัยในอีกทางหนึ่งผ่านการบิงโก

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนของมหาวิทยาลัย คณะ สาขาที่นักเรียนไม่ค่อยกล่าวถึง หรือไม่มีข้อมูลในการทำกิจกรรมและให้กลับไปทบทวนตัวเองในการวางแผนศึกษาต่ออีกครั้ง

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมตามวัตถุประสงค์และพิจารณาถึงสิ่งนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนสู่อาชีพได้

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนไปศึกษาคู่มือTCAS67เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกมหาวิทยาลัยและรายละเอียดในการวางแผนศึกษาต่ออย่างละเอียดเพื่อใช้ในกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจสอบงาน University Bingo



ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง University Bingo



## 2. แหล่งข้อมูลการศึกษาสู่อาชีพ

2.1 คณะ/สาขาวิชา <https://tcaster.net/faculty-guidance/#>

2.2 คู่มือเส้นทางการศึกษาสู่อาชีพ

[https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew\\_th/dcbd71d10f5cfa87f7dfce52bd9e4288.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/vgnew_th/dcbd71d10f5cfa87f7dfce52bd9e4288.pdf)



## 3. การ์ดคณะ/สาขาตามตัวอักษร ก-ฮ



## กิจกรรมที่ 9

## ชื่อกิจกรรม I information สู้อัฒมไหลม

ชั้นมัธยมศึคษาปีที 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

เป้าหมายทางการศึคษาเป็นขั้นตอนทีสำคัญในการก้าวไปสู่ออนาคต การกำหนดเป้าหมายทางการศึคษาและอาชีพจะช่วยให้นักเรียนวางแผนลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างชัดเจน นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายได้หลากหลายสิ่ง ทีที่อยากทำให้ประสบความสำเร็จสำหรับตอนนี้และในอนาคต ซึงไม่ว่าเป้าหมายแบบใดล้วนเป็นส่วนสำคัญของการวางแผนสู่ออาชีพของนักเรียนทั้งสิ้น

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครึ้งที 9 แล้ว สามารถ

1. ระบุเป้าหมายทางการศึคษาต่อในสาขาทีสนใจเพือวางแผนสู่โลกอาชีพได้
2. นำเสนอข้อมูลคุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์สมัคร คณะ สาขาวิชา และชื่อสถานศึคษาทีเตรียมตัวศึคษาต่อตามเป้าหมายได้

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพข้อความ “ม.5 แล้ว เตรียมตัว TCAS อย่างไร”
2. แหล่งข้อมูลคณะ สาขาวิชา คู่มือ TCAS67
3. ใบงาน เรื่อง เทศกาลวิชาการ

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยสอบถามสิ่งทีนักเรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรมครึ้งก่อนซึงเป็นการทำควมคุ้นเคยกับคณะ สาขา และมหาวิทยาลัยทีสอดคล้องกับอาชีพทีสนใจ
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพข้อความ “ม.5 แล้ว เตรียมตัว TCAS อย่างไร” จากนั้นให้พิจารณาร่วมกันแต่ละข้อถึงสิ่งทีนักเรียนยังไม่ได้ทำ กำลังทำอยู่ หรือได้ทำไปแล้วเพือให้เห็นถึงสิ่งทีจำเป็นทีจะต้องทำเพิ่มเติมในอนาคตเพือวางแผนสู่การศึคษาและอาชีพ

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม Kahoot ตอบคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อมูลคุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์สมัคร คณะ สาขาวิชา และชื่อสถานศึกษาที่นักเรียนได้ไปศึกษาล่วงหน้าเป็นการบ้าน โดยมีการเฉลยคำตอบเพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลจากผู้วิจัยอีกครั้ง

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เทศกาลวิชาการ เขียนเป้าหมายทางการศึกษาต่อที่นักเรียนสนใจ โดยเริ่มจากอาชีพ คุณสมบัติ คณะ สาขา ไปจนกระทั่งมหาวิทยาลัยที่อยากเข้าเรียน จากนั้นให้นักเรียนพูดคุยกันในกลุ่มย่อยบอกเหตุผลที่ต้องการเรียนคณะ สาขา และมหาวิทยาลัยนั้น ๆ กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้สังเกตจุดร่วม จุดต่างในการตัดสินใจของแต่ละคน

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับข้อสังเกตที่ได้จากการไปร่วมเทศกาลวิชาการของเพื่อน ๆ ว่ามีการตัดสินใจใดที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างไปจากของตนเองหรือไม่ อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปขยายผลเกี่ยวกับรายละเอียดของสิ่งที่ตนเองจำเป็นต้องทำในการไปสู่การศึกษาหรืออาชีพตามเป้าหมายของตนเอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

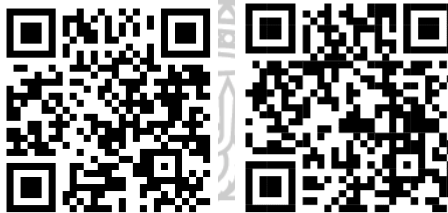
1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจใบงาน เทศกาลวิชาการ

ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

1. ภาพข้อความ “ม.5 แล้ว เตรียมตัว TCAS อย่างไร”



2. แหล่งข้อมูลคณะ/สาขาวิชา <https://tcaster.net/faculty-guidance/#>  
คู่มือTCAS67 <https://www.mycas.com/docs/>



3. ใบงาน เรื่อง เทศกาลวิชาการ

## เทศกาลวิชาการ

**อาชีพ**

**คุณสมบัติ**

**คณะ สาขา**

**มหาวิทยาลัย**

## กิจกรรมที่ 10

## ชื่อกิจกรรม G goal เป้าหมายไม่ไกล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

การที่นักเรียนสามารถวางแผนเส้นทางชีวิตตนเองไปสู่เป้าหมายการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถ ความสนใจ และบุคลิกภาพของนักเรียน เข้าใจความหลากหลายในโลกของอาชีพปัจจุบัน และการปรับตัวต่อแนวโน้มอาชีพในอนาคต เต็มเต็มแรงบันดาลใจในโลกแห่งอาชีพ และส่งผลให้นักเรียนสามารถวางแผนตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสมมีความสุข เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ และความภาคภูมิใจในตนเอง

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 10 แล้ว สามารถ

1. ระบุเป้าหมายและเส้นทางที่ชัดเจนของตนเองเพื่อไปสู่อาชีพได้
2. นำเสนอเป้าหมายชีวิตของตนเองและการวางแผนสู่อาชีพได้

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงานเรื่อง My Goal Map

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยสมมติสถานการณ์ในการเดินทางท่องเที่ยวแล้วสอบถามนักเรียน เช่น หากจะไปเชียงใหม่ต้องเดินทางไปอย่างไร ซึ่งคำตอบของนักเรียนอาจมีได้หลากหลาย

1.2 ผู้วิจัยได้สอบถามเพิ่มเติมว่า ต้องเตรียมสิ่งของใดบ้างในการเดินทาง หรือหยุดพักที่ใดระหว่างทาง ต้องเดินทางอย่างไรให้ประหยัดเวลา ระหว่างทางอันตรายหรือไม่ และจะสามารถเดินทางไปถึงที่หมายได้อย่างราบรื่นปลอดภัยได้อย่างไร

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้เห็นว่าการเดินทางท่องเที่ยวเปรียบเสมือนกับการวางแผนอาชีพของนักเรียนซึ่งปัจจุบันคือต้นทาง สัมภาระที่ใช้ในการเดินทางคือ ความรู้ความสามารถ ความชอบ ความสนใจต่าง ๆ นักเรียนอาจจะเดินทางเพียงลำพังหรือได้รับกำลังแรงใจจากบุคคลรอบข้างในการเดินทางครั้งนี้ บางครั้งอาจจะมีปัญหา อุปสรรคจนทำให้ต้องจอดพักรถก่อน แต่เมื่อ

นักเรียนได้เติมเชื้อเพลิง ทั้งทางด้านความพร้อมทางสติปัญญา ร่างกาย และจิตใจแล้วก็จะสามารถเดินทางไปสู่ปลายทางที่วางแผนเอาไว้ได้

2.2 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง My Goal Map โดยใช้ความเข้าใจในโลกของตนเอง และความเข้าใจในโลกของอาชีพทั้งหมดที่มีมานำทางไปสู่จุดมุ่งหมายนั้นคืออาชีพที่อยากเป็น จากนั้นให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เส้นทางอาชีพของกันและกัน เพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาดหายหรือหลงลืมไป และลดสัมภาระที่มากเกินไปในการเดินทางจากการสังเกตข้อมูลและสะท้อนกลับให้แก่นักเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่พร้อมออกเดินทางเล่าถึงเส้นทางการเดินไปสู่อาชีพของตนเอง โดยมีผู้วิจัยและเพื่อน ๆ คอยให้กำลังใจ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปพร้อมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปพิจารณาเส้นทางชีวิตที่ได้เขียนในวันนี้ ว่ามีความสมบูรณ์มากน้อยเพียงใด ซึ่งนักเรียนสามารถเติมเต็มได้ในกิจกรรมครั้งต่อไป

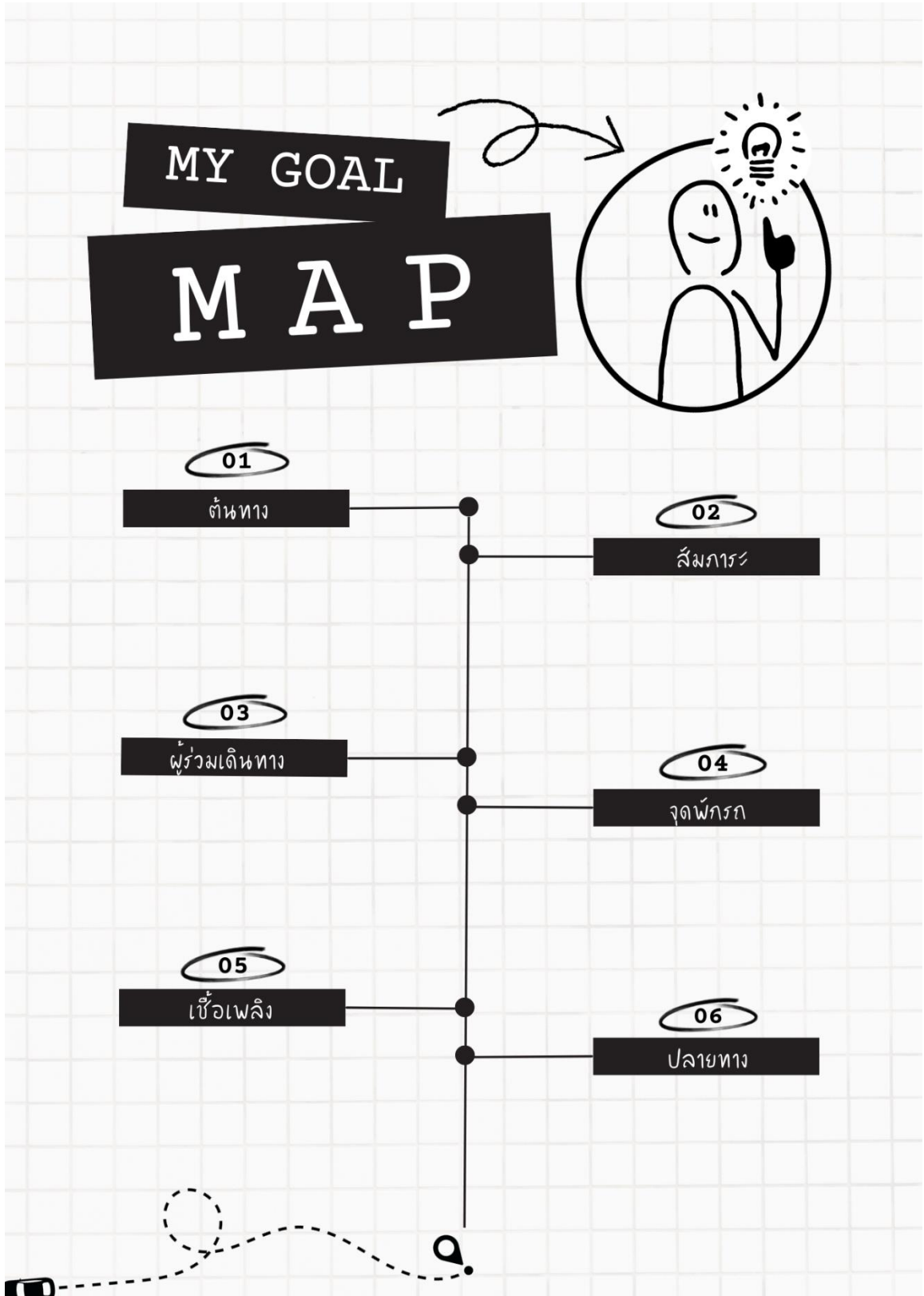
### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจสอบงาน My Goal Map



## ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

## 1. ใบงานเรื่อง My Goal Map



## กิจกรรมที่ 11

## ชื่อกิจกรรม A ability วางแผนให้ดี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

ในการวางแผนพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับ ความถนัดความสามารถ ความสนใจ และบุคลิกภาพของนักเรียนแต่ละคน นักเรียนต้องมีความเชื่อมั่น และมุ่งมั่นในเส้นทางที่ตั้งใจทั้งในด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ ความสับสน และลังเลใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของอุปสรรคระหว่างทางที่จะนำไปสู่ความสุขและ คุณค่าความหมายในชีวิต

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 11 แล้ว สามารถ

1. นำเสนอข้อมูลเพื่อสร้างความมั่นใจให้ตนเองในสิ่งที่ต้องการทำ
2. วางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างดีและมีความสุข

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เพลงผู้ชนะ ของ Sek Loso
2. ใบงาน เรื่อง ถึงฉันในปี 2029
3. ใบงาน เรื่อง Letter

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าในอีก 5-10 ปีข้างหน้านักเรียนจะกำลังทำอะไรอยู่
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนลองหลับตาแล้วจินตนาการ ความฝัน เส้นทางในอนาคตว่านักเรียนกำลังทำอาชีพใด มีชีวิตแบบใด อยู่ท่ามกลางสิ่งใด ความรู้สึกเป็นอย่างไร และก่อนจะไปถึงจุดนั้นนักเรียนผ่านสิ่งใดมาบ้าง

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนสรุปลงในใบงาน เรื่อง ถึงฉันในปี 2029 ถึงสิ่งที่นักเรียนเป็นในอดีต และผ่านมาจนถึงปัจจุบัน และสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคตจากอาชีพที่วาดฝันไว้

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงตัวเองในอีก 5 ปีข้างหน้าลงในใบงาน Letter เขียนบรรยายอย่างมุ่งมั่นตั้งใจสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองในอนาคตถึงทางเลือกที่ดีของตนเองในปัจจุบัน ตั้งแต่การเลือกเรียน การสอบเข้าสถาบัน วิชาที่เรียนและทักษะที่ฝึก และจินตนาการถึงอาชีพ หลังจบการศึกษาแบบละเอียดที่สุดหรือเท่าที่ตัวเองจะเขียนได้โดยที่ไม่มีความลังเลหรือเสียใจ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนจดหมายอ่านกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มย่อย ร่วมกันสะท้อนกลับ และเสริมแรงซึ่งกันและกัน เมื่อเสร็จกิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนผู้วิจัยเปิดเพลงผู้ชนะ Sek Loso เพื่อสื่อสารข้อความสำคัญแก่นักเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้สึกจากการได้อ่านจดหมายของเพื่อน สรุปข้อความสำคัญที่ซ่อนอยู่ในเพลง และระดับความเชื่อมั่นในเส้นทางที่ตนเองเลือก

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและการนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม และเตรียมสรุปภาพรวมความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอาชีพอย่างรู้คุณค่าและความหมายในชีวิตตามแบบอิคิไก

4.2 มอบหมายการบ้านให้นักเรียนไปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งด้านความเข้าใจในโลกของตนเอง และความเข้าใจในโลกของอาชีพที่สอดคล้องกับสิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่มีคนยอมจ่ายเงินให้เรา และสิ่งที่โลกต้องการในแบบอิคิไก

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
3. ตรวจใบงาน ถึงฉันทในปี 2029 และใบงาน Letter

## ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

- เพลงผู้ชนะ Sek Loso <https://www.youtube.com/watch?v=UETzHjIHm6U>



- ใบงาน เรื่อง “ถึงฉันในปี 2029”

สิ่งที่เป็หในอดีต	สิ่งที่ทำใหปัจจุบัน
	
	
 <h1 style="text-align: center;">ถึงฉันใหปี 2029</h1>	
สิ่งที่คาดหวังใหอนาคต	การงาน
 	



## กิจกรรมที่ 12

## ชื่อกิจกรรม I in the end เรามีอิติโก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 50 นาที

## สาระสำคัญ

การยุติการให้การเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวเป็นการสรุปความรู้ที่รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับตัวเอง

## วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12 แล้ว สามารถ

1. ทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพตามปรัชญาญี่ปุ่นอิติโกได้
2. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ
2. แบบบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ใบงาน เรื่อง ค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิติโก”

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสะท้อนสิ่งที่สังเกตเห็นจากการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรกว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงไปในด้านใดหรือไม่ อย่างไร อะไรที่เด่นชัดที่สุด

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งด้านความเข้าใจในโลกรของตนเอง และความเข้าใจในโลกรของอาชีพที่สอดคล้องกับสิ่งที่รัก สิ่งถนัด สิ่งที่มีคนยอมจ่ายเงินให้เรา และสิ่งที่โลกต้องการ มาสรุปเป็นอาชีพที่ช่วยสร้างอิติโกให้แก่ นักเรียนลงในใบงานค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิติโก”

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดคุยกกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับอาชีพที่จะนำไปสู่อาชีพของนักเรียน ซึ่งช่วยเติมเต็มแรงบันดาลใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และคาดหวังว่าจะนำมาซึ่งความสุขในการทำงานในอนาคตได้อย่างดี

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียนพูดเสริมแรงความฝัน เพิ่มเติมแรงบันดาลใจในการวางแผนอาชีพให้กับสมาชิกในกิจกรรมคนละ 1 ประโยคสั้น ๆ

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกในการเข้าร่วมทั้งหมดโดยนักเรียนพูดแสดงความคิดเห็นจากแบบบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรมที่บันทึกไว้ในทุก ๆ ครั้ง

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดหลังร่วมกิจกรรมแนะแนว เรื่อง ความสามารถในการวางแผนอาชีพแบบรายบุคคล

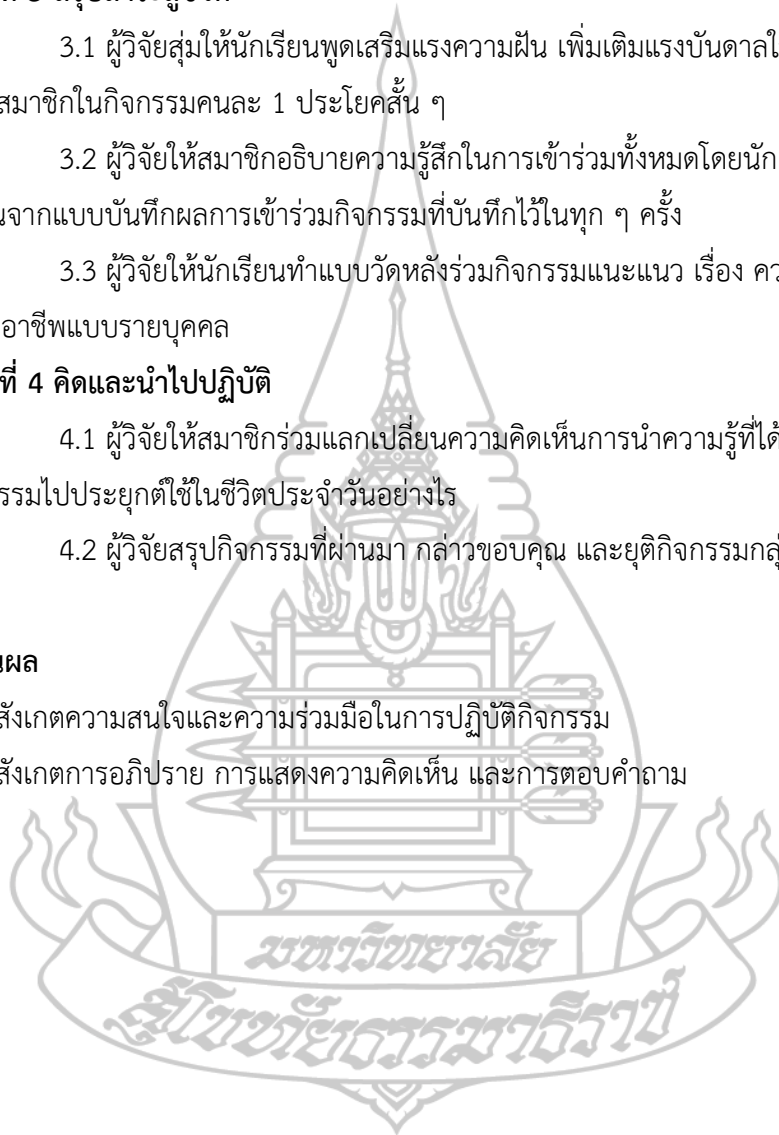
### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

4.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา กล่าวขอบคุณ และยุติกิจกรรมกลุ่ม

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม





## ตัวอย่างสื่อ/อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

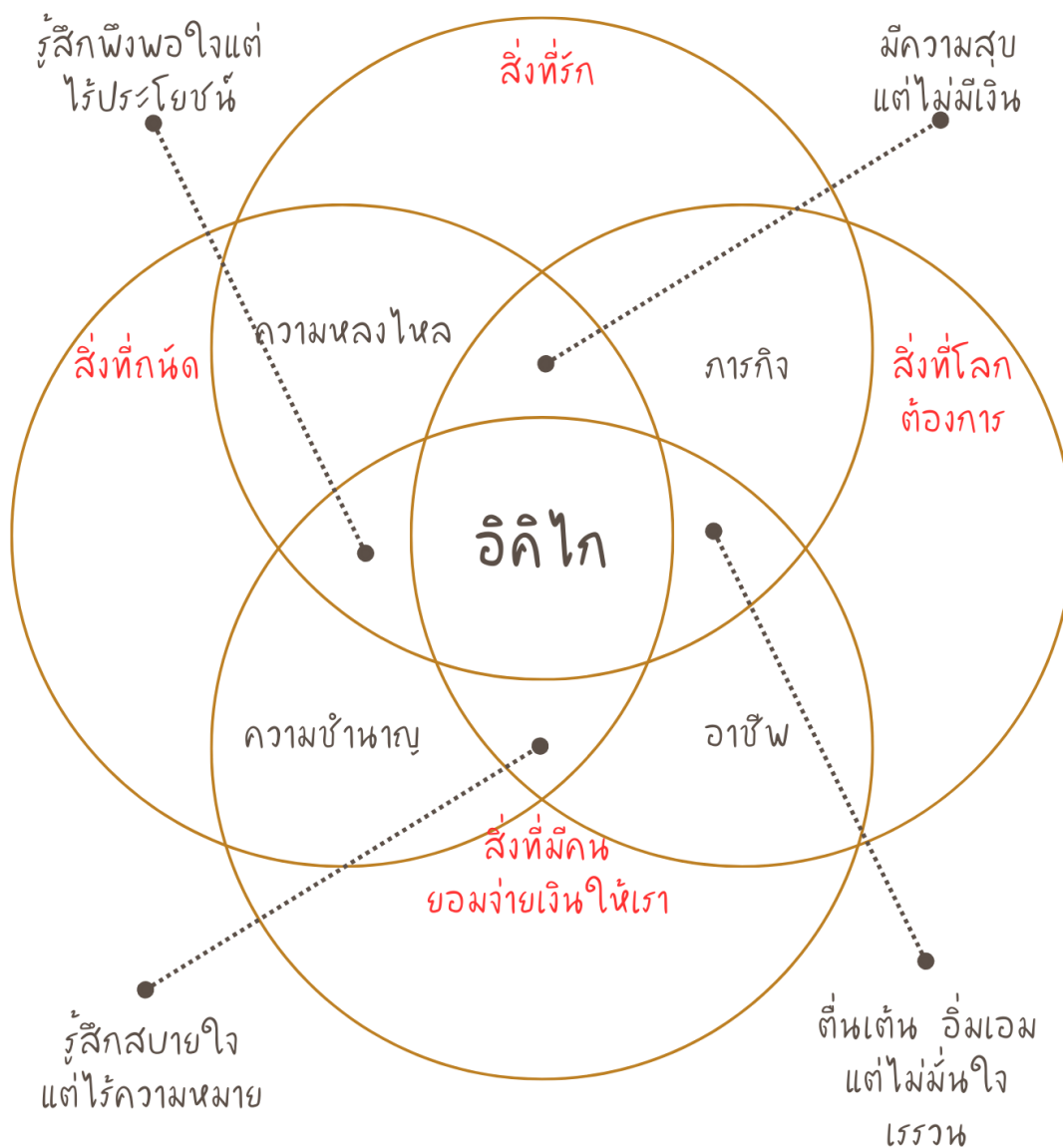
## 1. แบบบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรม

จากครั้งแรก.....



2. ใบงาน เรื่อง ค้นหาตัวเองเติมเต็ม “อิคิไก”

# ค้นหา 'ตัวเอง' เติมเต็ม “อิคิไก”





**ภาคผนวก ค**

การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
4	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
5	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
6	1	1	-1	1	1	0.60	คัดเลือกไว้
7	1	1	-1	1	1	0.60	คัดเลือกไว้
8	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
9	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
15	1	1	1	0	1	0.80	คัดเลือกไว้
16	1	1	1	0	1	0.80	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

**ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว**  
**ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ**

กิจกรรม	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1. W when we meet เมื่อเรารู้จัก	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
2. E enjoy สนุกถนัดชอบ	5.00	5.00	4.80	4.60	5.00	4.88
3. H happy รู้รอบบุคลิกภาพ	5.00	5.00	4.80	4.60	5.00	4.88
4. A attention ใส่ใจตัวตน	5.00	5.00	4.60	4.40	5.00	4.80
5. V value ค้นค่าอาชีพ	4.80	4.80	4.80	4.80	4.80	4.80
6. E event ริบเพิ่มประสบการณ์	5.00	5.00	5.00	4.80	5.00	4.96
7. I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ	4.80	5.00	4.60	4.60	5.00	4.80
8. K knowledge เชื่อมโยงความรู้	5.00	5.00	5.00	4.80	5.00	4.96
9. I information สู่ข้อมูลใหม่	5.00	5.00	4.60	4.60	5.00	4.84
10. G goal เป้าหมายไม่ไกล	4.80	5.00	4.80	4.80	5.00	4.88
11. A ability วางแผนให้ดี	4.80	5.00	4.80	4.60	5.00	4.84
12. I in the end เรามีอิทธิ	5.00	5.00	5.00	5.00	4.80	4.96
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>						<b>4.88</b>

ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว  
 ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ  
 โดยแบ่งตามด้านของนิยามปฏิบัติการ

กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยตามด้าน นิยามปฏิบัติการ	การแปลความหมาย
1. W when we meet เมื่อเรารู้จัก	-	5.00	5.00	เหมาะสมมากที่สุด
2. E enjoy สนุกเพลิดเพลิน	ความเข้าใจตนเอง	4.88	4.85	เหมาะสมมากที่สุด
3. H happy รู้รอบบุคลิกภาพ		4.88		
4. A attention ใส่ใจตัวตน		4.80		
5. V value คำนึงค่าอาชีพ	ความเข้าใจ โลกของอาชีพ	4.80	4.88	เหมาะสมมากที่สุด
6. E event รับผิดชอบ ประสบการณ์		4.96		
7. I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ		4.80		
8. K knowledge เชื่อมโยงความรู้		4.96		
9. I information สู่ข้อมูลใหม่	การวางแผน เข้าสู่อาชีพ	4.84	4.85	เหมาะสมมากที่สุด
10. G goal เป้าหมายไม่ไกล		4.88		
11. A ability วางแผนให้ดี		4.84		
12. I in the end เรามีอิทธิ รวม	-	4.96	4.96	เหมาะสมมากที่สุด
	รวม	4.88	4.88	เหมาะสมมากที่สุด

ภาคผนวก ง  
ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไกเพื่อส่งเสริม  
ความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง





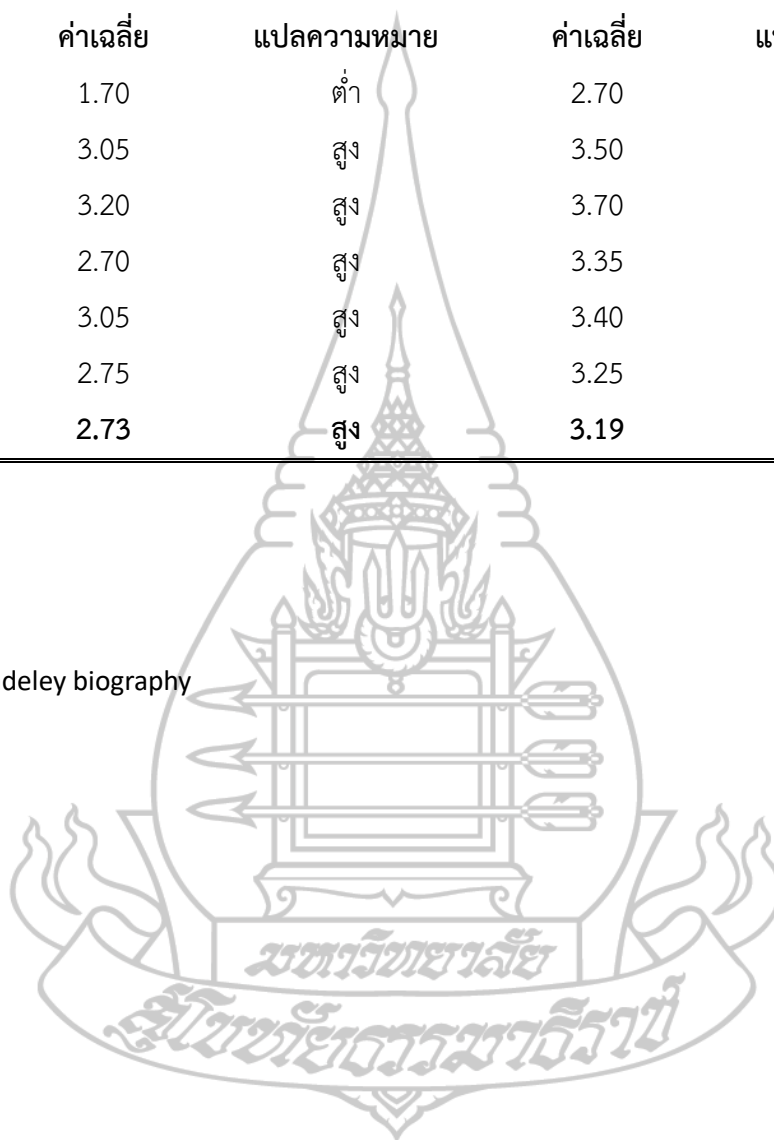
ตารางค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิคิไก  
เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
1	1.45	ต่ำ	2.40	ปานกลาง
2	3.15	สูง	3.50	สูงมาก
3	3.20	สูง	3.65	สูงมาก
4	2.95	สูง	3.50	สูงมาก
5	2.70	สูง	2.90	สูง
6	2.85	สูง	3.05	สูง
7	3.20	สูง	3.75	สูงมาก
8	3.30	สูงมาก	3.60	สูงมาก
9	2.50	ปานกลาง	2.85	สูง
10	2.40	ปานกลาง	3.15	สูง
11	3.00	สูง	3.05	สูง
12	3.15	สูง	3.45	สูงมาก
13	2.30	ปานกลาง	2.75	สูง
14	3.05	สูง	3.40	สูงมาก
15	2.80	สูง	3.30	สูงมาก
16	2.55	สูง	2.95	สูง
17	2.35	ปานกลาง	2.80	สูง
18	2.55	สูง	2.75	สูง
19	2.35	ปานกลาง	2.90	สูง
20	3.35	สูงมาก	3.75	สูงมาก
21	2.95	สูง	3.20	สูง
22	2.80	สูง	3.05	สูง
23	3.50	สูงมาก	3.90	สูงมาก
24	1.20	ต่ำ	2.25	ปานกลาง

ตารางค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสามารถ  
ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง (ต่อ)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
25	1.70	ต่ำ	2.70	สูง
26	3.05	สูง	3.50	สูงมาก
27	3.20	สูง	3.70	สูงมาก
28	2.70	สูง	3.35	สูงมาก
29	3.05	สูง	3.40	สูงมาก
30	2.75	สูง	3.25	สูง
รวม	2.73	สูง	3.19	สูง

This is Mendeley biography



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวบุษบัน รอดรัมย์
วัน เดือน ปี เกิด	10 กรกฎาคม 2534
สถานที่เกิด	อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2553 มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล จังหวัดอุดรธานี พ.ศ.2557 ศศ.บ. (ภาษาญี่ปุ่น) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
ตำแหน่ง	ครู ศศ.2 (ภาษาญี่ปุ่น)

