

การแนะแนวด้านอาชีพและการสร้างความเข้าใจตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย VOCATIONAL GUIDANCE AND SELF-AWARENESS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

จิตตินันท์ บุญสถิรกุล*

Jittinun Boonsathirakul*

E-mail: fedujub@ku.ac.th

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร 10900
Department of Educational Psychology and Guidance of Education, Faculty of Education, Kasetsart University,
Bangkok 10900 Thailand

*Corresponding author E-mail: fedujub@ku.ac.th

(Received: April 18, 2021; Revised: May 14, 2021; Accepted: May 27, 2021)

ABSTRACT

As a result of the world's rapid changed, there were various impacts, including technology that replaced human labor and the COVID-19 outbreak had led to a change in lifestyle and work practices including the trend of wanting to enter a changing career. Some professions were more demanding, some occupations less, this caused students at all levels to be affected and had a great adjustment. Especially, high school students who had to make decisions in their choices of a field of study and a diverse career that required specialized expertise. Students could choose an appropriate career through the school vocational guidance process, which included career counseling services, collection services and career libraries, testing and measurement service, organizing a project to disseminate knowledge of the professional employment service, job placement, and evaluation. In addition to those services, indispensable factor was to understand oneself which was an internal factor that could encourage high school students to understand themselves by analyzing themselves and analyze the profession. Considering in conjunction with external factors, it that included: 1) job characteristics, 2) job-specific qualifications, 3) organizational culture, 4) labor market needs, and 5) considering the pros and cons of each occupation. Students chose careers more effectively and lived happily if students had self-understanding (Internal factors) and understood the occupation (External factors).

Keywords: Vocational guidance; Self-awareness; High school students

บทคัดย่อ

ผลจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ทั้งเทคโนโลยีที่เข้ามาแทนที่แรงงานมนุษย์ และการระบาดของ โควิด-19 ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการทำงานต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงแนวโน้มความต้องการเข้าอาชีพที่เปลี่ยนไป บางอาชีพมีความต้องการมากขึ้น บางอาชีพน้อยลง ทำให้นักเรียนในทุกระดับได้รับผลกระทบและมีการปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ต้องตัดสินใจในการเลือกสาขาการเรียน และอาชีพที่มีความหลากหลายและต้องการความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง นักเรียนสามารถเลือกอาชีพอย่างเหมาะสมด้วยกระบวนการแนะแนวทางด้านอาชีพในโรงเรียน ประกอบด้วย การบริการให้การปรึกษาทางอาชีพ บริการรวบรวมข้อมูลและห้องสมุดอาชีพ บริการทดสอบและวัดผล การจัดโครงการเผยแพร่ให้ความรู้ทางด้านอาชีพ บริการจัดหางาน และการประเมินผล นอกจากบริการเหล่านั้นแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่ได้คือการเข้าใจตนเองซึ่งเป็นปัจจัยภายใน สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเข้าใจตนเองได้โดยการวิเคราะห์ตนเอง และวิเคราะห์อาชีพ และพิจารณาพร้อมกับปัจจัยภายนอกที่ประกอบไปด้วย 1) ลักษณะงาน 2) คุณสมบัติเฉพาะของงาน 3) วัฒนธรรมองค์กร 4) ความต้องการของตลาดแรงงาน และ 5) พิจารณาข้อดี ข้อเสียของ

แต่ละอาชีพ นักเรียนจะเลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หากนักเรียนมีความเข้าใจตนเอง (ปัจจัยภายใน) และเข้าใจอาชีพ (ปัจจัยภายนอก)

คำสำคัญ: การแนะแนวอาชีพ; การเข้าใจตนเอง; นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

บทนำ

สังคมโลกกำลังเผชิญความท้าทายต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างพลิกผัน (Disruptive technology) การพลิกผันดังกล่าวเป็นการใช้เทคโนโลยีสร้างเป็นนวัตกรรมใหม่เข้ามาแทนมาตรฐานเทคโนโลยีเดิม ทำให้อุตสาหกรรมเดิมต้องดิ้นรนต่อสู้ [1] จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ประเทศไทยในปัจจุบันจำเป็นต้องปรับตัวอยู่ในยุค “ประเทศไทย 4.0” เป็นยุคที่เปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจแบบเดิมที่เน้นอุตสาหกรรม ไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ที่เน้นเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ นอกจากความท้าทายที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว สิ่งที่เป็นผลกระทบอย่างรุนแรงทั่วโลกในปัจจุบันนี้คือการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ส่งผลให้เศรษฐกิจทั่วโลกเกิดการชะลอตัว บริษัทจำนวนมากต้องปิดตัวลง คนไม่สามารถค้าขายได้จากการปิดเมืองทำให้ รายได้ของบุคคลลดลงร้อยละ 54 ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นร้อยละ 33 นอกจากนั้นยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของพนักงาน ซึ่งทำให้พนักงานตกงาน ถูกเลิกจ้างกว่าร้อยละ 14.5 และโดนพักงาน หรือถูกเลิกจ้างโดยไม่ได้รับเงินร้อยละ 12.9 [2] ยิ่งไปกว่านั้นการประชุม World Economic Forum (WEF) ปี ค.ศ. 2020 เกี่ยวกับประเด็นด้านอาชีพ การงานในอนาคต ด้วยความกังวลถึงความเสี่ยงการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีที่แรงงานไทยที่เข้ามาแย่งอาชีพผู้ใช้แรงงานมนุษย์ รวมไปถึงโรคระบาดโควิด-19 ที่ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการทำงานต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป WEF จึงได้มีการทำการสำรวจความต้องการของประเทศต่าง ๆ ว่าต้องการอาชีพอาชีพอะไรมากที่สุด ยกตัวอย่างในสหรัฐอเมริกา เช่น นักการตลาดออนไลน์ นักวิเคราะห์ข้อมูล และบางอาชีพที่มีแนวโน้มต้องการน้อยลง เช่น พนักงานบัญชี พนักงานฝ่ายบุคคล รวมไปถึงทักษะที่มีความต้องการมากที่สุด เช่น การรับมือความเครียดและความยืดหยุ่น การคิดวิเคราะห์และความคิดเชิงนวัตกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ [3]

ด้วยสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้นสามารถปรับตัวเพื่อที่จะสามารถฟันฝ่าวิกฤตต่าง ๆ และแนวโน้มความต้องการของตลาดแรงงาน ทำให้นักเรียนจำเป็นต้องศึกษาข้อมูล เรียนรู้เพื่อกำหนดแนวทางอนาคตของตนเอง โดยเฉพาะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังจะเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลแนวโน้มอาชีพ ค้นหาตนเอง เข้าใจตนเอง เพื่อเลือกเรียนในสาขาที่จะสามารถต่อยอดไปถึงอาชีพในอนาคตของตนเองได้ การแนะแนวอาชีพจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนค้นหาตนเอง หากนักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเองได้ ประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับตัวตนของนักเรียน ก็จะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างประสบความสำเร็จและมีความสุข อย่างไรก็ตามมากกว่าร้อยละ 60 ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วประเทศ ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ยังหาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้ว่าต้องการเรียน และประกอบอาชีพในด้านไหน หลายคนเลือกเข้าเรียนต่อเพราะเป็นสาขาหรือมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับความสามารถของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนเหล่านั้นไม่มีความสุข และไม่ประสบความสำเร็จ ดร.ธีรช ไชยยศ ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ให้ความเห็นสำหรับปัญหาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือนักเรียน Gen Z ว่าปัญหาหลักๆ ของนักเรียน Gen Z คือนักเรียนไม่ทราบว่าตนเองต้องการอะไร ไม่ชัดเจน ในการตัดสินใจจริง ๆ มักจะไม่รู้ความถนัดของตัวเอง ไม่รู้ว่าจะเรียนต่อด้านไหนอย่างชัดเจน [4] อีกทั้งวัยรุ่นยังเป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ตามพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่น ทั้งร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 10-20 เด็กและวัยรุ่นมีปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต เช่น การขาดความกระตือรือร้น และแรงจูงใจ ความแปรปรวนทางความคิด รวมไปถึงมีอาการในเชิงลบ ซึ่งทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเรียน เช่น การหนีเรียน และการออกกลางคัน [5] ดังนั้นการเข้าใจตนเอง และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองเพื่อหาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ผ่านกระบวนการแนะแนวอาชีพ และวิธีการค้นหา และเข้าใจตนเอง จึงเป็นหัวใจสำคัญการเปลี่ยนผ่านของวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสามารถช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง และค้นหาตนเองอาชีพที่ชอบได้ ในบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกระบวนการแนะแนวทางด้านอาชีพ และวิธีการค้นหาและเข้าใจตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการศึกษาจะนำกระบวนการดังกล่าวไปช่วยเหลือให้นักเรียนในการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และสามารถเลือกสาขาเรียนที่มีความสอดคล้องกับตัวตนของนักเรียน

การแนะแนวทางด้านอาชีพ

การแนะแนวถือเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมนักเรียนวัยรุ่นให้เข้าใจตนเอง โดยสถานศึกษาควรตระหนักและมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนอย่างจริงจังไม่น้อยไปกว่าจัดการเรียนการสอน เนื่องจากการแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองต้องการอะไร สามารถที่จะบรรลุจุดหมายของตนเองได้อย่างไร สามารถวางแผนอนาคตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างดี [6] อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ท้าทายอย่างมากสำหรับการแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้เป็นไปตามพัฒนาการ [7] ดังนั้นกระบวนการแนะแนวโดยเฉพาะทางด้านอาชีพจะช่วยให้นักเรียนจะต้องรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เพื่อที่นักเรียนจะสามารถเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับตัวตนมากที่สุด

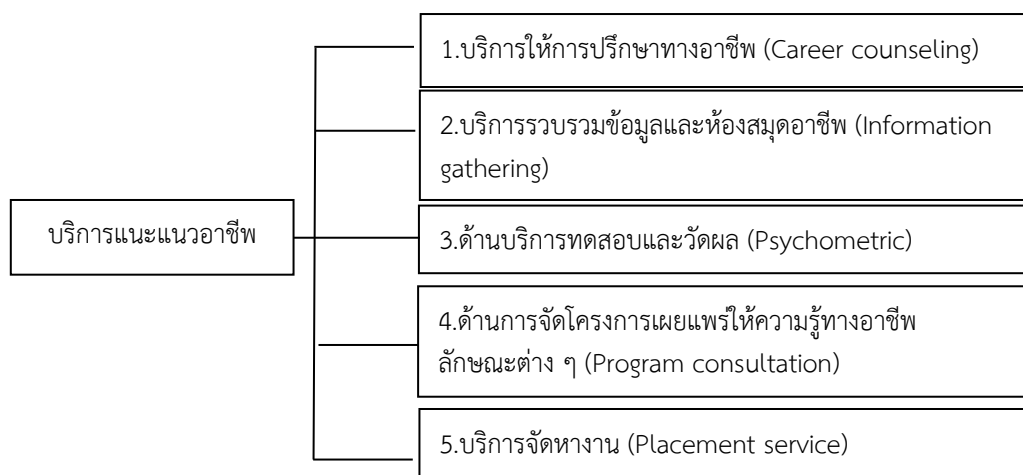
การแนะแนวด้านอาชีพ (Vocational guidance) เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตนเองพึงพอใจอย่างมีเหตุผล รู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัด อุปนิสัย และความชอบของตนเองมากที่สุด ปัจจุบันด้วยความพลิกผันทางด้านเทคโนโลยี และสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ทำให้ความต้องการอาชีพมีการเปลี่ยนแปลง ในปัจจุบันมีความต้องการอาชีพ อย่างเช่น นักวิเคราะห์ข้อมูล และวิศวกรปัญญาประดิษฐ์ จำนวนมากจากการที่อนาคตจะมีการใช้แรงงานอัตโนมัติแทนแรงงานมนุษย์มากขึ้น และต้องการนักวิเคราะห์ข้อมูลมาจัดการกับข้อมูลจำนวนมากเพื่อวางกลยุทธ์ และบางอาชีพที่มีแนวโน้มต้องการน้อยลง เช่น พนักงานบัญชี พนักงานฝ่ายบุคคล เนื่องจากงานดังกล่าวสามารถนำแรงงานอัตโนมัติมาทดแทนได้ในหลายส่วน เช่น การเก็บข้อมูล การจัดการเงินเดือนของพนักงาน การทำรายการขาด ลา มาสาย รวมไปถึงทักษะที่มีความต้องการมากที่สุด เช่น การรับมือความเครียดและความยืดหยุ่น การคิดวิเคราะห์ และความคิดเชิงนวัตกรรม [3] จึงควรให้ข้อมูลต่าง ๆ ดังกล่าว เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบตัวเองว่าตนเองมีความถนัด ความสามารถ และลักษณะนิสัยอย่างไร นักเรียนควรมีโอกาสได้สัมผัสประสบการณ์ตรงจากบุคคลที่ทำงานในอาชีพนั้น ๆ มาแนะนำหรือเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับงาน หรืออาจจะให้นักเรียนได้ลองไปศึกษา สัมผัสกับอาชีพที่ตนอยากจะทำเพื่อให้นักเรียนได้ประเมินตนเองว่าตนเองนั้นมีความเหมาะสมกับอาชีพกับงานนั้นมากน้อยเพียงใด ก่อนจะตัดสินใจเลือกอาชีพนั้น ๆ การแนะแนวอาชีพจึงมีบทบาทให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมและความก้าวหน้าในอาชีพนั้น ๆ ตลอดจนสามารถที่จะประสบความสำเร็จในขอบเขตความสามารถของตนเอง [8], [9]

หลักการจัดบริการแนะแนวอาชีพ

การแนะแนวอาชีพเป็นการส่งเสริมการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นการที่ทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงความรู้ ความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ และความสนใจ เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน [10] หากนักเรียนได้เลือกศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพตรงกับศักยภาพ ก็จะทำให้เกิดความสุขในการทำงาน ลดปัญหาการเปลี่ยนงาน หรือออกจากงาน จึงสำคัญอย่างมากในการจัดบริการแนะแนวทางด้านอาชีพในโรงเรียน โดยมีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของโครงการจัดบริการแนะแนวอาชีพควรนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง
2. ต้องมีกลยุทธ์การดำเนินงาน กำหนดวิธีการปฏิบัติ ผู้รับผิดชอบและตัวบ่งชี้ผลสำเร็จ เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้รับการพัฒนาและความช่วยเหลือที่เหมาะสมตรงกับศักยภาพ
3. กำหนดสายงานความรับผิดชอบตามโครงสร้างของโรงเรียน และการวางแผนการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม
4. ควรมีการติดตามผลการดำเนินงาน และประเมินผลการดำเนินในแต่ละปีการศึกษาหรือปีงบประมาณ
5. ควรนำเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์เพื่อนำเสนอข้อมูลและอำนวยความสะดวกต่อผู้รับบริการ
6. การดำเนินการเป็นรูปแบบของการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกฝ่ายในสถานศึกษา ผู้ปกครอง สถานศึกษาอื่น สถานประกอบการ หน่วยงานรัฐ สมาคม มูลนิธิ และภาคเอกชน เพื่อเป็นเครือข่ายด้านการแนะแนวอาชีพ

ขอบข่ายการให้จัดบริการแนะแนวอาชีพและแนวทาง



รูปที่ 1 แผนภูมิแสดงขอบข่ายบริการแนะแนวอาชีพ [8]

บริการให้การปรึกษาทางอาชีพ (Career counseling)

จิตวิทยาการปรึกษาทางอาชีพ (Career counseling) เป็นการใช้กระบวนการให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้พัฒนาเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ ความสามารถ ค่านิยม ศักยภาพของตนเอง นอกจากนั้นในการให้การปรึกษาด้านอาชีพบ่อยครั้งพบว่า ถึงแม้ว่าผู้รับบริการจะมาด้วยปัญหาทางอาชีพ แต่ก็มักมีปัญหาส่วนตัวเข้ามาแทรกแซงเสมอ ซึ่งปัญหาสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับการเลือกอาชีพก็คือการไม่เข้าใจตัวเอง การไม่สามารถค้นพบเอกลักษณ์ในตัวเองได้ ดังนั้น [11] จึงสรุปเป็นข้อเสนอแนะในจิตวิทยาการปรึกษาทางอาชีพ 3 ประการดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาการปรึกษาทางอาชีพไม่ควรแยกออกจากจิตวิทยาการปรึกษาส่วนตัว ควรดำเนินการควบคู่กันไป เนื่องจากบุคคลส่วนใหญ่ไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จุดเด่น จุดด้อยของตัวเอง ทำให้ส่งผลไปทั้งปัญหาชีวิตและการทำงาน กล่าวคือล้มเหลวทางด้านอาชีพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตโดยตรงอีกด้วย

2. จิตวิทยาการปรึกษาทางอาชีพทำให้การพัฒนาการทางอาชีพเป็นไปได้อย่างสะดวกสบาย และส่งเสริมพัฒนาการส่วนตัว (Personal development) จิตวิทยาการให้การปรึกษาสามารถพัฒนาจุดเด่น และทำให้บุคคลเข้าใจตัวเองมากขึ้น ซึ่งการที่บุคคลเข้าใจตนเองย่อมส่งผลถึงความสำเร็จในการให้การปรึกษาด้านอาชีพ หรือสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ปัญหาในเรื่องส่วนตัวของตนเองได้

3. ผู้ให้การปรึกษาด้านอาชีพ จะต้องมีความเชี่ยวชาญในการให้การปรึกษา และมีข้อมูลทางด้านอาชีพ นอกจากนั้นยังต้องล่วงรู้ถึงประสบการณ์การทำงานในที่ต่าง ๆ และต้องติดตามข้อมูลตลอดเวลาตามความนิยมของอาชีพเปลี่ยนไปตามกาลเวลาอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างพลิกผัน (Disruptive technology)

ดังนั้นผู้ทำหน้าที่แนะแนวในโรงเรียน จะใช้วิธีการสัมภาษณ์ตัวต่อตัวแก่นักเรียน และต้องช่วยให้นักเรียนผู้มารับบริการมีความเข้าใจในตัวเองเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ เพื่อให้ความกระจ่างในข้อมูลทางอาชีพและแนวโน้มทางอาชีพอื่น ๆ อันจะเป็นแนวทางที่ผู้รับบริการใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพต่อไป

บริการรวบรวมข้อมูลและห้องสมุดอาชีพ (Information gathering and career library)

ข้อมูลทางอาชีพ หมายถึงข้อมูลอาชีพต่าง ๆ ซึ่งจะประกอบไปด้วยข้อมูลพื้นฐาน เช่น ลักษณะงาน ความเชี่ยวชาญ รายได้เฉลี่ยสาขาที่ต้องเรียน บุคลิกภาพที่เหมาะสม ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้มีความสำคัญที่ผู้มาใช้บริการต้องการรู้ เพื่อที่เป็นแนวทางเลือกอาชีพ หน่วยงานแนะแนวอาชีพจะต้องพยายามแสวงหาข้อมูลทางอาชีพเหล่านี้มาให้ได้มากที่สุด ข้อสำคัญก็คือข้อมูลเหล่านี้จะต้องทันสมัยเสมอ ยิ่งนักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงลึกได้ มองให้เห็นถึงการทำงานจริง ๆ เข้าใจข้อดี ข้อเสียของอาชีพที่สนใจอย่างถ่องแท้ นั่นคือสิ่งสำคัญที่ควรหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจเรียน

บริการทดสอบและวัดผล (Psychometric)

การบริการแนะแนวทางด้านอาชีพสามารถใช้แบบทดสอบเพื่อช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ถึงความสามารถ ความถนัด ความสามารถ ค่านิยม บุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งครูแนะแนวสามารถใช้ประเภทของแบบทดสอบดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ (Achievement tests) คือ แบบทดสอบที่วัดความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพต่าง ๆ ของบุคคลที่เรียนรู้อยู่มา

2. แบบทดสอบความถนัด (Aptitude tests) คือ แบบทดสอบที่ใช้วัดระดับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนว่าจะสามารถเรียนและฝึกฝนวิชาการต่าง ๆ ได้มากน้อยเพียงใด ข้อมูลที่ได้ใช้ประโยชน์ในการทำนายความสามารถของบุคคลแต่ละบุคคล เพื่อแนะแนวการเลือกเรียน หรือการประกอบอาชีพ ซึ่งจะสามารถทำนายความสำเร็จในอาชีพบางอย่างหรือการฝึกหัดบางอย่าง เช่น ความถนัดทางวิศวกรรม ความถนัดทางด้านดนตรี

3. แบบทดสอบสติปัญญา (Intelligence tests) คือ แบบทดสอบเพื่อทดสอบความสามารถทางเชาว์ปัญญา ซึ่งรวมถึง การคิด การเชื่อมโยง การใช้เหตุผล การคำนวณ โดยสามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนด้วย

4. แบบทดสอบบุคลิกภาพ (Personality tests) เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับอารมณ์ของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้ และไม่สามารถสังเกตเห็นได้ ไม่จำเป็นต้องมีทักษะหรือความสามารถ เช่น ทศนคติ ความสนใจต่ออาชีพ หรือสิ่งอื่น ๆ เช่น แบบวัดความสามารถในการปรับตัว แบบวัดทัศนคติต่อการทำงาน และแบบวัดแรงจูงใจในการทำงาน

การจัดโครงการเผยแพร่ให้ความรู้ทางอาชีพ (Program consultation)

การให้บริการด้านนี้ของการแนะแนวอาชีพ เป็นลักษณะของการให้ความรู้ทางด้านวิชาการเกี่ยวกับอาชีพ การจัดโครงการอาจทำได้หลายชนิด เช่น การจัดวันอาชีพ (Career day) เป็นการจัดขึ้นเพื่อเสนอข้อเสนอสถานที่ทางอาชีพให้นักเรียนได้มีความรู้เรื่องอาชีพต่าง ๆ รูปแบบในการนำเสนอ อาจเชิญตัวแทนจากหน่วยงานต่าง ๆ มาแนะนำเกี่ยวกับอาชีพของตนเอง และตอบข้อคำถาม เมื่อนักเรียนเกิดข้อสงสัยตลอดจนข้อข้องใจเกี่ยวกับอาชีพนั้น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจเข้าสู่อาชีพในอนาคต นอกเหนือจากจัดวันอาชีพแล้ว อาจจะสามารถจัดสัมมนา หรือจัดนิทรรศการทางอาชีพที่น่าสนใจ หรืออาจเป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานอื่นภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย เช่น กรมแรงงาน ก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน

บริการจัดหางาน (Placement service)

บริการจัดหางานเป็นหน้าที่ที่สำคัญของการแนะแนวอาชีพ คือการที่โรงเรียนจัดหางานให้นักเรียนทำในรูปแบบต่าง ๆ เช่น งานช่วงฤดูร้อน หรืองานถาวรเมื่อสำเร็จการศึกษา ตลอดจนการเพิ่มพูนทักษะในการสมัครงานให้นักเรียน เช่น การฝึกวิธีเขียนจดหมายสมัครงาน การฝึกสัมภาษณ์ กรอกใบสมัคร เป็นต้น

การแนะแนวอาชีพมีขอบข่ายที่ครอบคลุมไปในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านบริการให้การปรึกษาทางอาชีพ บริการรวบรวมข้อมูล และห้องสมุดอาชีพ ด้านบริการทดสอบ ด้านการจัดโครงการเผยแพร่ให้ความรู้ทางอาชีพ และด้านบริการจัดหางาน โดยมีวัตถุประสงค์ในการช่วยบุคคลให้มีความเข้าใจในตนเอง มีข้อมูลทางด้านอาชีพ มีทักษะในการตัดสินใจและเลือกทิศทางการอาชีพที่เหมาะสมกับชีวิตของนักเรียน

อย่างไรก็ตามกระบวนการแนะแนวทางด้านอาชีพดังกล่าวจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย หากนักเรียนไม่เข้าใจตนเอง หรือตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องจากการที่นักเรียนไม่เข้าใจตนเองจะทำให้ไม่สามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับศักยภาพ และบุคลิกภาพของตนเอง และอาจจะตามมาด้วยความรู้สึกทุกข์ในการดำเนินชีวิต เพราะการเลือกอาชีพที่เหมาะสมดังกล่าวย่อมจะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากในความสุขและความสำเร็จในอนาคต

การเข้าใจตนเอง

จากเนื้อหาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นถึงความสำคัญของการเข้าใจตนเองว่ามีบทบาทสำคัญในการเลือกอาชีพอย่างมาก โดยเฉพาะกับปัจจุบันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ภายในหนึ่งปีข้างหน้าอาจไม่สามารถรู้ได้เลยว่าอาชีพไหนจะหายไป อาชีพไหนจะมีความนิยมมากยิ่งขึ้น การที่นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้น ก็จะทำให้รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และควรจะพัฒนาความสามารถด้านไหนต่อไปเพื่อสามารถดำรงชีวิตในอนาคตได้อย่างมีความสุข

การเข้าใจตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน เมื่อนักเรียนเข้าใจตนเอง ก็จะสามารถค้นหา และเข้าใจถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความสามารถทางใด มากน้อยแค่ไหน มีความสนใจหรือความต้องการอะไร เพื่อที่จะหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี ทำให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ นอกจากปัจจัยภายในที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนแล้ว ยังมีปัจจัยภายนอกเช่น ระยะเวลา ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม และสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง กล่าวคือการตระหนักรู้ในตนเองหรือการเข้าใจตนเอง เกิดจากการที่มุ่งสนใจในตนเอง และเกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์มากระตุ้น [12], [13], [14]

จากที่กล่าวมาข้างต้นการเข้าใจตนเองจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะว่าการรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองทำให้รู้ถึงขอบเขตความสามารถ ความชำนาญ ตลอดจนข้อด้อยต่าง ๆ และความเข้าใจตนเอง เป็นพื้นฐานของการเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี รู้คุณค่าของตนเองมากขึ้น จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม สามารถแก้ไขตนเองให้ยอมรับความจริง ปรับปรุงตนเอง และปรับตัวให้มีชีวิตที่มีความหมาย อีกทั้งยังวางเป้าหมายชีวิตได้อย่างเหมาะสม [15], [16]

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าใจตนเอง

ลักษณะของการเข้าใจตนเองของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป เนื่องจากมีตัวกระตุ้นให้เกิดอิทธิพลต่อการเข้าใจตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายใน เช่น 1) เพศ เนื่องจากการศึกษาความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง ด้วยปัจจัยต่าง ๆ พบว่าเพศหญิงจะรับรู้สภาวะทางอารมณ์ของตนเอง และมีความเห็นอกเห็นใจสูงกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวกับสภาวะความกดดันได้มากกว่าเพศหญิง [17] 2) อายุ มีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ยิ่งอายุมากขึ้นจะเกิดวุฒิภาวะที่แตกต่างกันออกไป เช่น เด็กวัยทารกจะยังไม่เข้าใจเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ไม่ชัดเจน หากโตขึ้นมาหน่อยก็จะแสดงอารมณ์ชัดเจนขึ้น และยิ่งเติบโตขึ้นไปเด็กก็จะมีพัฒนาการของอารมณ์ที่หลากหลายมากขึ้น เช่น ในวัยรุ่น เป็นระยะที่เรียนรู้คุณค่า และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และ 3) ความสามารถทางสมอง เนื่องมาจากบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถทางความคิดที่ต่างกันไป เนื่องจากการเข้าใจตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นผลของกระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าจะเกิดการรับรู้ (Perception) จากนั้นจะนำไปสู่การเกิดความเข้าใจในสิ่งเร้านั้น จนเกิดการเรียนรู้ สุดท้ายจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองหรือพฤติกรรมต่อไป ซึ่งปัจจัยทางด้านความสามารถทางสมองหรือสติปัญญายังส่งผ่านพันธุกรรม [18] และความสามารถพิเศษบางอย่างมีความเป็นไปได้ที่จะถ่ายทอดทางพันธุกรรม สอดคล้องกับสิ่งที่ บิล ซิลลิแวน กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกของยีนผ่านกระบวนการเหนือพันธุกรรม (Epigenetics) จะมีสาเหตุจากสารทางกายภาพแล้ว พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การทารุณกรรมเด็ก การเสพติด ความเครียด ก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกัน เหตุการณ์เชิงลบสามารถก่อผลให้กับเด็ก และบางกรณีผลเหล่านั้นจะส่งต่อไปยังรุ่นลูก [19]

2. ปัจจัยภายนอก เช่น 1) วิธีการเลี้ยงดู หากเด็ก 2 คนได้รับวิธีการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ กับไม่เอาใจใส่ ก็ย่อมเกิดพื้นฐานทางจิตใจที่ต่างกัน เด็กแต่ละคนอาจมีประสบการณ์ได้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ในวัยทารกจะเป็นรากฐานของการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในวัยต่อมา เด็กที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จะมีความมั่นใจว่าความต้องการของตนได้รับการตอบสนองและพร้อมที่จะรับความช่วยเหลือเมื่อต้องการ ในขณะที่เด็กที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่จะมีความรู้สึกไม่มั่นคง พึ่งพาใครไม่ได้ หรือถ้าขอความช่วยเหลือก็จะพบแต่ความผิดหวัง [20] และ 2) ประสบการณ์ชีวิต เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการเลี้ยงดู แต่ประสบการณ์ชีวิตครอบคลุมไปถึงเรื่องทุกอย่างที่บุคคลเผชิญในชีวิตไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว เพื่อน โรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี อ่านหนังสือ ฟังนิทาน เล่นกีฬา เด็กที่ได้ฝึก ได้เล่นในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้นักเรียนได้พัฒนาศักยภาพและทักษะในด้านเหล่านี้ รวมไปถึงประสบการณ์เรียนรู้โดยทางอ้อมที่เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลอาจจะเรียนรู้ผ่านการสังเกตปฏิกริยาจากผู้อื่น หรือเป็นการสังเกตจากผลที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นได้รับการเสริมแรงทั้งทางบวกและทางลบ โดยบุคคลอาจไม่ได้มีประสบการณ์ตรง แต่อาจเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทางอ้อม เช่น การดูภาพยนตร์ ละคร อ่านหนังสือ หรือการสังเกตจากผู้รอบ ๆ ตัว [21], [22]

วิธีการรู้จักและเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนสามารถหาแนวทางในการพัฒนาตนเองได้ และสามารถปรับพฤติกรรมที่แสดงออกให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น อีกทั้งยังมองเห็นตนเองตามความเป็นจริงได้ และทำให้อยอมรับสภาพที่แท้จริงของตนเองได้ ซึ่งสุดท้ายและจะทำให้ นักเรียนสามารถกำหนดพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข [18] โดยสามารถศึกษาวิเคราะห์ทำความเข้าใจตนเองได้จากสองทาง [23], [24]

1. ศึกษาวิเคราะห์ตนเอง สามารถสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง หรือใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาเพื่อประเมินตนเอง เพื่อให้รู้จักลักษณะเฉพาะของตนเองในทุกด้านโดยวิเคราะห์คุณสมบัติต่าง ๆ และองค์ประกอบของตนเอง เช่น ความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และฐานะทางครอบครัว โดยเฉพาะบุคลิกภาพที่เป็นการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรม และแรงผลักดันส่วนบุคคลซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายนอกอย่าง เช่น ระดับชั้นทางสังคม ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และปัจจัยภายใน เช่น ความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้จะก่อให้เกิดเป็นความสนใจในสิ่งต่าง ๆ จากความสนใจในสิ่งต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความสามารถเฉพาะด้านที่สำคัญ และในท้ายที่สุดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ และความสามารถเฉพาะด้านจะทำให้เกิดบุคลิกภาพ การรับรู้ และการแสดงเอกลักษณ์ของตนกลายเป็นลักษณะของบุคคลที่แตกต่างกัน

2. ศึกษาวิเคราะห์จากผู้อื่น ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรก โดยการศึกษาจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมไปถึงสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีบทบาทต่อตนเอง เช่น คุณครู เพื่อน ฯลฯ โดยสามารถศึกษาจะปฏิกิริยาที่ผู้อื่นแสดงออกเมื่ออยู่กับตนเอง หรือถามหรือสัมภาษณ์ความคิดเห็นแบบตรงไปตรงมาว่าคิดอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะเปิดใจได้มากน้อยแค่ไหน และการที่เปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง เป็นขั้นแรกของการพัฒนาความเข้าใจในตนเอง

อย่างไรก็ตามจะสามารถเข้าใจตนเองได้ จะต้องแบ่งออกเป็น 3 ระยะ [25] คือ 1) การรู้จัก (To know) เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง โดยต้องรู้จักตนเองก่อนว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคออย่างไร 2) การเข้าใจ (To understand) หลังจากที่อยู่แล้วตัวเองเป็นอย่างไรรู้ ก็ควรได้ทำความเข้าใจว่า ทำไมตนเองจึงเป็นเช่นนั้น เช่นเพราะสภาพแวดล้อม เพราะการอบรมสั่งสอน หรือเพราะสภาพร่างกาย 3) การยอมรับ (To accept) การที่ยอมรับว่าตนเอง ไม่ได้ดี หรือไม่แข็งแรงเท่ากับเป็นการยอมรับหน้ากับความจริง การยอมรับจะช่วยให้สามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะเมื่อยอมรับความจริงแล้ว ก็จะสามารถค้นหาสาเหตุ และหาหนทางแก้ไขได้ในที่สุด ซึ่งการเผชิญหน้าความจริงเป็นกระบวนการที่สำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ด้วยเช่นกัน [26]

หากนักเรียนมีความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้นก็ยังสามารถเลือกอาชีพได้สอดคล้องกับตัวของนักเรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งการเข้าใจตนเองนั้นสามารถใช้กิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาได้ ซึ่งมีการศึกษาของ Wachirawit และ Jittinun [27] ที่ได้สร้างกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 56 คนโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 28 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองและการเลือกอาชีพ โดยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเอง และการเลือกอาชีพมีคะแนนจากแบบวัดกิจกรรม ที่มีองค์ประกอบเป็นการเข้าใจตนเอง และการเลือกอาชีพ โดยมีองค์ประกอบย่อยเป็น การตรวจสอบ ความเป็นจริง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนปฏิบัติ ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อนักเรียนสามารถเข้าใจตนเองได้แล้ว ก็จะเข้าสู่กระบวนการเลือกอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ตามทฤษฎีคุณลักษณะและองค์ประกอบมีพื้นฐานเกี่ยวกับการแนะแนวอาชีพของแฟรงค์ พาร์สัน ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการแนะแนวอาชีพ และเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้ง “สำนักงานการอาชีพ” (Vocational bureau) ที่เมืองบอสตัน สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1908 แฟรงค์ พาร์สันส์ได้แต่งหนังสือเรื่อง “การเลือกอาชีพ” (Choosing a vocation) และบัญญัติศัพท์ “การแนะแนวอาชีพ” (Vocational guidance) ขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือเยาวชนอเมริกาเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ โดยใช้หลักการเลือกอาชีพอย่างมีระบบ ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้จักลักษณะเฉพาะของตนเองในทุกด้านโดยวิเคราะห์คุณสมบัติต่าง ๆ และองค์ประกอบของตนเอง เช่น ความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และฐานะทางครอบครัว ซึ่งเป็นการเข้าใจตนเองอย่างทีกล่ามาข้างต้น [8] ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์อาชีพ เพื่อให้ทราบรายละเอียดของอาชีพที่สนใจโดยการแสวงหาความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพ เช่น ความรู้เกี่ยวกับลักษณะของอาชีพ ความต้องการของตลาดแรงงาน เวลาและทุนทรัพย์ที่ใช้เตรียมความพร้อมในการประกอบอาชีพ รายได้ ความมั่นคงและโอกาส

ก้าวหน้าในอาชีพ และขั้นตอนที่ 3 เป็นการนำผลงานขั้นที่ 1 (วิเคราะห์ตนเอง) และขั้นที่ 2 (วิเคราะห์อาชีพ) ร่วมกับการพิจารณาตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เลือก

ดังนั้นการที่นักเรียนจะสามารถเลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นที่จะต้อง เข้าใจตนเอง ทั้งด้านความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ รวมไปถึงฐานะทางครอบครัวและสังคม และจะต้องเข้าใจลักษณะ หรือรายละเอียดของอาชีพต่าง ๆ รวมไปถึงความต้องการของตลาดแรงงานของอาชีพนั้น ๆ ยิ่งไปกว่านั้นการที่โลกในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ย่อมมีการพัฒนาอาชีพต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น หรือกระบวนการทำงานของอาชีพต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงไป พิจารณาร่วมกับปัจจัยภายนอก ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะงาน (Job description) คือคำบรรยายลักษณะงานของแต่ละตำแหน่ง ซึ่งแต่ละงานมีคุณสมบัติ ขอบเขตการทำงาน ภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ รวมถึงโครงสร้างของการบริหารงาน

2. คุณสมบัติเฉพาะตำแหน่ง (Job specification) งานแต่ละงานจะมีคุณสมบัติเฉพาะของผู้ปฏิบัติงานตามที่องค์กรต้องการ เช่น วุฒิการศึกษาที่เหมาะสมกับแต่ละตำแหน่ง ความรู้เฉพาะตำแหน่ง ทักษะ ความสามารถ ประสบการณ์ ฯลฯ ซึ่งจะเป็นข้อได้เปรียบหากนักเรียนรู้จัก และเข้าใจตนเอง

3. สภาพแวดล้อมของงาน ได้แก่ บรรยากาศ และวัฒนธรรมขององค์กร ซึ่งจะแตกต่างกันไป เช่น หากเป็นงานราชการส่วนใหญ่จะเข้าออกงานตรงเวลา มีเวลาที่ชัดเจน บางบริษัทมีวัฒนธรรมองค์กรที่สามารถทำงานที่บ้านได้ (Work from home) หรือบางบริษัทที่มีชื่อเสียงก็จะมีวัฒนธรรมองค์กรที่แตกต่างจากบริษัทอื่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ นักเรียนสามารถหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้ บุคคลบางคนมีความสามารถในการทำงานสูง แต่ไม่สามารถเข้ากับสังคมขององค์กรได้ จะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง วัฒนธรรมองค์กรจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญเช่นกัน

4. ความต้องการและปริมาณของอาชีพ (ความต้องการของตลาดแรงงาน) นักเรียนควรหาข้อมูลก่อนจะสมัครงานโดยดูอุปสงค์ (Demand - ความต้องการอาชีพ) และอุปทาน (Supply - ปริมาณของอาชีพ) หากอุปสงค์มีมากกว่าอุปทาน แสดงว่าตลาดกำลังขาดและต้องการอาชีพนั้น ๆ มาก แต่หากอุปทานมากกว่า อุปสงค์ แสดงว่าปริมาณของคนที่ประกอบอาชีพนั้น ๆ มีมากเกินไปเกินความต้องการเพื่อให้รู้ว่าอาชีพอะไรที่มีการแข่งขันสูง ยังมีการแข่งขันสูง โอกาสที่จะได้เข้าทำงานก็น้อยด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามการดูความต้องการและปริมาณของอาชีพ จำเป็นจะต้องดูแนวโน้มอนาคตความต้องการอาชีพหลังสถานการณ์โควิด-19 [3]

5. ข้อดีและข้อเสียของแต่ละอาชีพ สุดท้ายเมื่อมีข้อมูลของอาชีพหลากหลายแล้ว จะต้องนำมาพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสีย โดยสามารถนำไปปัจจัยอื่น ๆ มาพิจารณาร่วมได้เช่น ข้อเสียของบริษัท ค่าตอบแทนโดยเฉลี่ยของอาชีพนั้น ความก้าวหน้าในอาชีพ สวัสดิการ หรือคุณค่า เนื่องจากบางอาชีพมีรายได้ไม่มากเท่าอาชีพอื่นแต่มีสวัสดิการที่ดี เป็นบริษัทที่มีชื่อเสียง บางอาชีพมีรายได้เยอะแต่อาจมีความก้าวหน้าไม่เท่าบางอาชีพ หรือบางอาชีพอาจมีรายได้น้อยแต่มีคุณค่าต่อสังคม

ทุกอาชีพย่อมมีปัจจัยภายนอกที่แตกต่างกันออกไป หลังจากให้นักเรียนพิจารณาดูตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้อย ความสนใจ บุคลิกภาพ ความถนัดแล้ว ก็จะต้องพิจารณาเลือกอาชีพโดยคำนึงถึง ลักษณะงาน คุณสมบัติเฉพาะของงาน วัฒนธรรมองค์กร ความต้องการของตลาดแรงงาน สุดท้ายพิจารณาข้อดี และข้อเสียของแต่ละอาชีพ เช่น บางอาชีพมีรายได้สูง แต่มีคุณค่าในน้อยกว่าอีกอาชีพหนึ่ง หรือบางอาชีพมีวัฒนธรรมองค์กรที่สบายสามารถแต่งตัวอย่างไรมาทำงานก็ได้ แต่มีรายได้ในน้อยกว่าอีกอาชีพหนึ่งที่มีข้อบังคับด้านการแต่งตัว นักเรียนจะต้องนำปัจจัยต่าง ๆ มาพิจารณา อย่างไรก็ตามยิ่งนักเรียนมีความเข้าใจตนเองมาก ก็จะได้เปรียบในการเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

สรุป

ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก เปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีที่แรงงานไฮเทคที่เข้ามาแย่งอาชีพผู้ใช้แรงงานมนุษย์ และการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ซึ่งเป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่ระบาดทั่วโลก ส่งผลให้เศรษฐกิจทั่วโลกเกิดการชะลอตัว ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการทำงานต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป ประเทศต่าง ๆ จึงมีความต้องการอาชีพที่แตกต่างกันไป บางอาชีพที่มีแนวโน้มต้องการน้อยลง รวมไปถึงทักษะที่มีความต้องการมากที่สุด ทำให้ประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยต้องปรับตัว ซึ่งทำให้นักเรียน Gen Z ที่อยู่ในช่วงเวลาที่เป็นต้องตัดสินใจเลือกสาขาการเรียน และอาชีพต่อไปในอนาคต การแนะแนวทางด้านอาชีพ จึงเป็นกระบวนการที่จะทำให้นักเรียนสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับได้ อันมีขอบข่ายประกอบไปด้วยการบริการให้การปรึกษาทางอาชีพ บริการรวบรวมข้อมูล และห้องสมุดอาชีพ บริการทดสอบและวัดผล การจัดโครงการเผยแพร่ให้ความรู้ทางด้านอาชีพ และบริการจัดหางาน อย่างไรก็ตามจะเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสมไม่ได้เลยหากนักเรียนไม่มีความเข้าใจในตนเอง ซึ่งมีทั้งปัจจัยภายในเช่น เพศ อายุ ความสามารถทางสมอง และปัจจัยภายนอกเช่น วิธีการเลี้ยง

ดูของพ่อแม่ และประสบการณ์ชีวิต มามีอิทธิพลต่อความเข้าใจในตนเอง โดยนักเรียนสามารถเข้าใจตนเองได้จากการวิเคราะห์ตนเอง เช่น การใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาตามบริการแนะแนวทางด้านอาชีพ หรือศึกษาวิเคราะห์จากผู้อื่นโดยถามจากผู้อื่น หรือสังเกตพฤติกรรมที่ผู้อื่นที่มาต่อตนเอง ซึ่งการเข้าใจตนเองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นอยู่กับการที่กล้าเผชิญหน้ากับความจริง และยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง เมื่อสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้นแล้วก็ต้องพิจารณาเลือกอาชีพ โดยดูจากลักษณะของงาน ไม่ว่าจะเป็นภาระหน้าที่ของงานนั้น คำนึงถึงวัฒนธรรมองค์กรเฉพาะบริษัทนั้น ๆ คำนึงถึงตลาดแรงงานของอาชีพนั้น ร่วมกับแนวโน้มอาชีพในอนาคตว่าอาชีพดังกล่าวมีความต้องการมากน้อยเพียงใด หลังจากสถานการณ์โควิด-19 และสุดท้ายจะต้องนำอาชีพต่าง ๆ มาพิจารณาข้อดี ข้อเสีย ของอาชีพต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนจะสามารถเลือกเส้นทางอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อนักเรียนมีความเข้าใจตนเอง และสามารถประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของโลกที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี และการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

เอกสารอ้างอิง

- [1] Denning, S. (2016). "Christensen update disruption theory." **Strategy & Leadership**. 44(2), 10-16.
- [2] National Statistical Office. (2020). **Survey of the impacts of the COVID-19 outbreak situation**. [online]. Available: http://ittdashboard.nso.go.th/img/covid/result_COVID-eco.pdf Retrieved March 24, 2021.
- [3] World Economic Forum. (2020). **The future of jobs report 2020**. [online]. Available: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf Retrieved May 13, 2021.
- [4] AdmissionPremium. (2018). **More than 60% of high school students nationwide who are about to enter the university fence. I do not know what to study**. [online]. Available: <https://www.admissionpremium.com/content/3296> Retrieved March 23, 2021.
- [5] Schulte-Körne, G. (2016). "Mental health problems in a school setting in children and adolescents." **Deutsches Arzteblatt international**. 113(11), 183-190.
- [6] Lakhana, S. (2000). **Basis of guidance**. Bangkok: O.S. Printing house. 382. (in Thai)
- [7] Agathão, B. T., Reichenheim, M. E., & Moraes, C. L. (2018). "Health-related quality of life of adolescent students." **Ciencia & saúde coletiva**. 23(2), 659-668.
- [8] Nualsiri, P. (2001). **Career development**. 6th ed. Bangkok: Ramkhamhaeng University Press. 20-50. (in Thai)
- [9] Watcharee, S. (2000). **Basis of guidance**. Bangkok: O.S. Printing house. 1-2. (in Thai)
- [10] Schiersmann, C., Ertelt, B. J., Katsarov, J., Mulvey, R., Reid, H., & Weber, P. (2012). **NICE handbook for the academic training of career guidance and counselling professionals**. Heidelberg: Heidelberg University. 17-21.
- [11] Crites, J. (1974). "Major contribution career counseling: a review of major approaches." **The Counseling Psychologist**. 4(3), 3-32.
- [12] Department of Mental Health. (1998). **Academic conference report life skills and participatory learning, the 1st time between 25-26 March 1998**. Nonthaburi: Mental Health Development Agency. Ministry of Public Health. 14. (in Thai)
- [13] Koffka, K. (1978). **Encyclopedia of the social science**. New York: Macmillan. 212.
- [14] Ross, A. O. (1992). **The sense of self: Research and theory**. New York: Springer. 53.
- [15] Tangkittiphaporn, J. (2016). **Personality psychology and health behavior**. Bangkok: Chulalongkorn University Press. 148-154. (in Thai)
- [16] Sakthai, S. (2007). "Knowing and understanding yourself: Base for the self-development of professional executives." **Journal of Educational Administration**. 4(8), 29-48. (in Thai)
- [17] Bar-On, R. (2006). "The bar-on model of emotional-social intelligence." **Psicothema**. 18(1), 13-25.

- [18] Surang, K. (2016). **Educational Psychology**. 12th ed. Bangkok: Chula Printing. 146-198. (in Thai)
- [19] Sullivan, B. (2019). **Pleased to meet me: Germs, and the curious forces that make us who we are**. DC: National Geographic Society. 5-15.
- [20] Frosh, S. (2014). "The nature of the psychosocial: debates from studies in the psychosocial." **Journal of Psycho-Social Studies**. 8(1), 159-169.
- [21] Bandura, A., & Whalen, K. (1966). "The influence of antecedent reinforcement and divergent modeling cues on patterns of self-reward." **Journal of Personality and Social Psychology**. 3(4), 373-382.
- [22] Krumboltz, J. D. (2008). "The happenstance learning theory." **Journal of Career Assessment**. 17(2), 135-154.
- [23] Holland, J. L. (1959). "A theory of vocational choice." **Journal of Counseling Psychology**. 6(1), 35-45.
- [24] Noe, R. A., & Wilk, S. L. (1993). "Investigation of the factors that influence employees' participation in development activities." **Journal of Applied Psychology**. 78(2), 291-302.
- [25] Goleman, D. (1998). "what makes the leader?" **Harvard Business Review**. 76(6), 93-102.
- [26] Maulding, W., Peters, G., Robert, J., & Edward L. (2012). "Emotional intelligence and resilience as predictors of leadership in school administrators." **Journal of Leadership Studies**. 5(4), 20-29.
- [27] Wachirawit, M., & Jittinun, B. (2015). "Effects of guidance activities according to the career selection theory for developing self-understanding and career selection for Mathayomsuksa five students at Prataungtipvittaya school." **Veridian E-Journal, Silpakorn University Humanities, Social Sciences, and Arts**. 8(1), 1108-1119. (in Thai)