

การจัดการความเครียดกับการวางแผนการประกอบอาชีพ Stress Management and Career Planning

ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ¹

Received: Sep 2009; Accepted: Apr 2010

บทคัดย่อ

การจัดการความเครียดกับการวางแผนการประกอบอาชีพเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในปัจจุบัน เนื่องจากสถานการณ์โลกมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว คนในสังคมจึงต้องเร่งรีบและแข่งขันกันอย่างรุนแรง มีผลให้คนมีความเครียดส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม สถานศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงควรหาแนวทางการจัดการความเครียดให้ผู้เรียน ซึ่งได้เสนอแนะไว้ 3 ด้าน คือ ด้านผู้เรียน ด้านผู้สอน และด้านสถานศึกษา และร่วมกับผู้เรียนในการวางแผนการประกอบอาชีพ โดยกำหนดวิสัยทัศน์ กำหนดภารกิจ ตัวชี้วัดผลงาน ผลลัพธ์ และข้อมูลย้อนกลับในแต่ละอาชีพ ที่ผู้เรียนสนใจและคาดหวังว่าจะทำในอนาคต ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนก่อนออกไปประกอบอาชีพอย่างมีความสุข เพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นผลดีต่อผู้เรียนต่อหน่วยงาน รวมทั้งต่อสังคม และประเทศชาติ

คำสำคัญ : การจัดการ, ความเครียด, การวางแผน, การประกอบอาชีพ

¹ ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

Stress management is one of the most important step parts of career planning. Due to recently, The world has evolved the advances of new technology, social dynamics and economy. People must be active and competed against each other fiercely, resulting in stress that affects people's mentality, health, and behaviors. Educational institution are of a part of a society, therefore educators must search for stress management guideline that could help students. Three stress management guideline are students, teachers and institution. Students must work collaboratively with teachers to plan careers by defining vision, mission, KPIs, outcome and feedback of each career, expectations of future career. These will guarantee student's career readiness, happiness and success. This will yield positive result to student, office, society, and country as a whole.

Keyword : management, stress, planning, career

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นโลกของเศรษฐกิจ สังคมแห่งการเรียนรู้ (Knowledge Based Society) คนมีการเรียนรู้มากขึ้นทั้งทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จนกระทั่งเป็นสังคมโลกแห่งการเรียนรู้ข้อมูลข่าวสาร ทุกสิ่งทุกอย่างในบริบทของการเปลี่ยนแปลงที่เชื่อมโยงต่อระบบการดำเนินชีวิตของคน ซึ่งคนก็ต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของ สังคมโลก เพื่อสร้างฐานความรู้ในด้านต่างๆ เช่น การวางแผนการประกอบอาชีพ ซึ่งต้องรู้หลัก ในการวางแผนการประกอบอาชีพในสังคม ที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบันไปสู่โลกอนาคตที่มี แต่การแข่งขัน มีผลให้คนในสังคมต้องเร่งรีบ และแข่งขันกันอย่างรุนแรง ผู้ที่ทำงานแล้วก็มี ความเครียดทั้งเรื่องงานและเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้น จากการดำเนินชีวิต ผู้ที่จบการศึกษาแล้วยังไม่มี งานทำ หรือได้งานทำที่ไม่ตรงกับความต้องการ ของตน ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ก็ไม่ทราบว่าในอนาคต จะประกอบอาชีพอะไร และในการดำเนินชีวิต ก็ยังขาดการพักผ่อนหย่อนใจหรือการทำกิจกรรม นันทนาการต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุล ก่อ

ให้เกิดภาวะความเครียด ซึ่งเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน ทำให้รู้สึกเกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต, 2542) ความเครียด จึงเป็นตัวกระตุ้นให้สารเคมีในร่างกายเกิดการ เปลี่ยนแปลงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมของทุกเพศ ทุกวัย ทุก กลุ่มอาชีพ โดยเฉพาะผู้เรียนอาจจะมี ความเครียด ในด้านการเรียน เรื่องส่วนตัว ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และบุคคลอื่น ครอบครัว สภาวะทางสังคม และ เศรษฐกิจ ซึ่งความเครียดที่ผู้เรียนเผชิญอยู่นั้น อาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน และนำไปสู่ ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาสิ่งเสพติด ความก้าวร้าว รุนแรง ปัญหาครอบครัว ปัญหาอาชญากรรมต่างๆ

การเผชิญความเครียดของผู้เรียนนั้น มีความแตกต่างกันตามความรุนแรงของปัญหา สังคม สภาพแวดล้อม ครอบครัว บุคลิกภาพ และ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาของผู้เรียน แต่ละคน (Won, 1997) กล่าวว่าคุณเรียนที่มีความ เครียดสูงและไม่สามารถเผชิญกับความเครียด

อาจจะฆ่าตัวตายได้ ซึ่งสาเหตุของการฆ่าตัวตายสัมพันธ์กับความเครียดและมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย ซึ่ง Hawton and others (1995) กล่าวว่าภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนส่วนใหญ่เกิดจากแหล่งความเครียดในลักษณะต่างๆ กัน ซึ่งผู้เรียนอาจจะหาวิธีจัดการความเครียดในรูปแบบต่างๆ ทั้งที่เป็นทางบวกหรือทางลบ และผู้เรียนบางคนอาจจะใช้วิธีการจัดการความเครียดในลักษณะที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลังได้ ความเครียดนั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อความคิด การเจ็บป่วย การควบคุมอารมณ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และส่งผลไปถึงการประกอบอาชีพในอนาคตได้ ดังนั้นสถานศึกษาจึงจำเป็นต้องมีการจัดการความเครียด เพื่อลดปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียนมากที่สุด โดยให้ผู้เรียนรู้จักตัดสินใจในการแก้ปัญหาความเครียดต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสำเร็จในการศึกษา และการประกอบอาชีพ ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

การจัดการความเครียดคืออะไร

การจัดการความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม เพื่อจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามและเป็นอันตรายทั้งภายนอกและภายใน โดยใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย มีการประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาตอบสนองด้านร่างกาย เพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น โดยใช้การจัดการความเครียด ซึ่ง Carver and others (1989) ได้เสนอกลวิธีการจัดการความเครียด เช่น การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active Coping) เพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน

การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหากลวิธีที่จะนำมาใช้ ขั้นตอนในการดำเนินการ และวางแผนสู่การปฏิบัติ การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์โดยไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง

แหล่งความเครียดที่ผู้เรียนเผชิญอยู่มีหลายแหล่ง ดังที่ จินตนา กาญจนวิสุทธิ์ (2553) ระบุไว้ ดังนี้

1. **ด้านการเรียน** เกิดขึ้นจากปัญหาหรืออุปสรรคของผู้เรียนที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ศึกษาอยู่ แล้วส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเครียด ประกอบด้วย ผู้เรียน ผู้สอน รายวิชา กิจกรรม ขั้นตอนในการติดต่อกับสถานศึกษา และความปลอดภัย

2. **ด้านเรื่องส่วนตัว** เกิดขึ้นจากลักษณะเฉพาะของผู้เรียนเกี่ยวกับ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ และความต้องการต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และก่อให้เกิดผลกระทบในเรื่องความเครียดกับผู้เรียน ทั้งลักษณะส่วนบุคคล ความรัก และอนาคต

3. **ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น** เกิดจากปฏิกิริยาในการตอบสนองกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนแล้วทำให้เกิดปัญหาขึ้น เช่น เจ้าหน้าที่ของสถานศึกษา หรือปัญหาคนรัก ซึ่งมีผลกระทบและก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้เรียน เช่น ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท มีปัญหากับเพื่อนในห้องเรียน มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก มีปัญหากับรุ่นพี่ และมีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ไม่คุ้นเคย

4. **ด้านครอบครัว** เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัวที่เป็นปัญหา และส่งผลกระทบต่อจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้เรียน เช่น สถานภาพ

ของบิดา-มารดา ความไม่เข้าใจกันหรือทะเลาะกันของคนในครอบครัว การเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตของคนในครอบครัว มีภาระที่ต้องช่วยเหลือครอบครัว และพักอาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก

5. ด้านสภาวะทางสังคม เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมและองค์ประกอบทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจและก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความไม่ปลอดภัยในการเดินทางมาเรียน ปัญหาการจราจร ปัญหามลพิษและปัญหาสิ่งแวดล้อม

6. ด้านเศรษฐกิจ เกิดขึ้นจากสภาวะทางการเงินของตนเองและครอบครัว ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดแก่ผู้เรียน เช่น สินค้าอุปโภค-บริโภคมีราคาสูงขึ้น ค่าใช้จ่ายในครอบครัวหรือตนเองเพิ่มขึ้น รายจ่ายของครอบครัวหรือตนเองสูงขึ้น รายจ่ายมากกว่ารายรับ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว ต้องทำงานหารายได้ไปด้วยในระหว่างเรียน

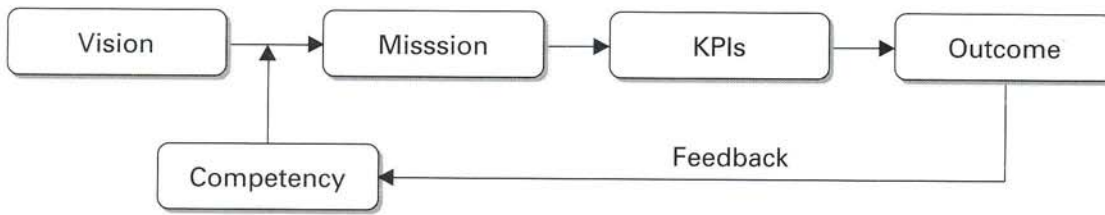
นอกจากนี้ยังมีความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนวิตกกังวลในระหว่างที่ศึกษาอยู่ก็คือ ไม่รู้ว่าประกอบอาชีพอะไรเมื่อจบการศึกษาไปแล้ว และผู้ที่กำลังจะจบการศึกษาก็กลัวว่าจะไม่มีงานทำ หรือทำงานไม่ตรงกับที่ต้องการ ผู้ที่จบการศึกษาไปแล้วก็ต้องเริ่มต้นหางานทำ บางคนกลับไปอยู่กับครอบครัวเพราะงานที่ทำได้รับเงินเดือนน้อยกว่าที่คาดการณ์ไว้ โดยตั้งความหวังไว้ว่าเมื่อทำงานแล้วน่าจะมีรายได้ต่ำสุดเท่ากับที่ทางครอบครัวเคยส่งให้ใช้ขณะที่ศึกษาอยู่ ดังนั้นปัจจัยหนึ่งจากหลายปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดก็คือการประกอบอาชีพ ดังนั้นสถานศึกษาจึงควรร่วมกับผู้เรียน ในการวางแผนประกอบอาชีพไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดการความเครียดให้ผู้เรียนได้

การวางแผนการประกอบอาชีพ (Career Planning) คืออะไร

การวางแผนการประกอบอาชีพ (Career Planning) คือความคาดหวังในการประกอบอาชีพในอนาคต และกำหนดเป้าหมายอาชีพ (Career Goal) โดยวางแผนปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง (Career Development) และวางแผนตามเส้นทางเดินอาชีพ (Career Path) เพื่อบรรลุผลตามที่กำหนดไว้

การวางแผนเป็นหน้าที่หลักของสถานศึกษาที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการวางแผนการประกอบอาชีพให้ผู้เรียนอย่างมีเป้าหมาย และกำหนดหนทางไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้บริหาร ครู และบุคลากรในสถานศึกษาควรตระหนักถึงความสนใจ คุณค่า จุดอ่อน จุดแข็งของผู้เรียน การได้รับสารสนเทศเกี่ยวกับความก้าวหน้าในหน่วยงานต่างๆ การวิเคราะห์เป้าหมายในอาชีพ และการกำหนดแผนปฏิบัติงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย การวางแผนการประกอบอาชีพจึงเป็นหน้าที่ของสถานศึกษาและผู้เรียนในการกำหนดสิ่งที่ปรารถนาจะประกอบอาชีพในอนาคต โดยจะวางแผนไว้ระหว่างที่ศึกษาอยู่ หรือก่อนที่จะจบการศึกษา ซึ่งมีขั้นตอนการวางแผนการประกอบอาชีพ ดังแผนภาพที่ 1

1. กำหนดวิสัยทัศน์ (Vision) เป็นความคาดหวังของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนสนใจ ชอบ และปรารถนาที่จะประกอบอาชีพอะไรตามที่คาดหวังไว้ เช่น ผู้เรียนปรารถนาจะมีร้านซ่อมมอเตอร์ไซด์เล็กๆ เป็นของตนเองภายใน 2 ปีข้างหน้า หรืออยากมีร้านขายขนมอบ (Bakery) เป็นของตนเองภายใน 3 ปีข้างหน้า เป็นต้น ซึ่งในการที่ผู้เรียนจะบรรลุวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ได้ ผู้เรียนต้องมีความสามารถ (Competency) ประกอบด้วย ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) หรือคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Attribute) นอกเหนือจากปัจจัยด้านทรัพยากร เช่น คน เงิน วัสดุ และการจัดการ



แผนภาพที่ 1 การวางแผนการประกอบอาชีพ

ตัวอย่างวิสัยทัศน์

“เป็นร้านซ่อมมอเตอร์ไซด์ที่มีชื่อเสียงใน 3 ปีข้างหน้า”

ผู้เรียนต้องพิจารณาจุดเด่นหรือจุดแข็ง จุดอ่อนหรือข้อบกพร่องในแต่ละประเด็นของความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะส่วนบุคคลของตนเอง มีการเสริมจุดแข็งและกำจัดจุดอ่อนซึ่งเป็นการตอบสนองต่อวิสัยทัศน์ในการประกอบอาชีพและใช้เป็นแนวทางในการกำหนดภารกิจหรือขั้นตอนการทำงาน

ตัวอย่างการวิเคราะห์ความสามารถ

จุดแข็ง

(1) มีความรู้ในการซ่อมมอเตอร์ไซด์

(2) มีทักษะในการซ่อมมอเตอร์ไซด์

จุดอ่อน

(1) ไม่มีความรู้เรื่องแหล่งขายชิ้นส่วน และอุปกรณ์มอเตอร์ไซด์

(2) ไม่รู้เทคนิควิธีการในการซ่อมมอเตอร์ไซด์ระบบใหม่

(3) ไม่มีมนุษยสัมพันธ์

2. กำหนดภารกิจ (Mission) หรือแผนงาน เป็นการกำหนดหน้าที่หรือกิจกรรมที่ผู้เรียน ควรสร้างขึ้นมานำไปสู่วิสัยทัศน์ ซึ่งเป็นการกำหนดแผนการทำงาน โดยการกำหนดขั้นตอนการทำงานหลักๆ ว่าต้องเริ่มทำอะไรก่อนหลังเพื่อเป็นการเสริมจุดแข็งให้ดีขึ้น และปรับจุดอ่อนให้เป็นจุดแข็ง

ตัวอย่างภารกิจ

(1) ให้ความรู้เกี่ยวกับแหล่งขายชิ้นส่วน และอุปกรณ์มอเตอร์ไซด์เพื่อเสริมจุดแข็งข้อที่ 1

และพัฒนาจุดอ่อนข้อที่ 1

(2) ให้ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการซ่อมมอเตอร์ไซด์ เพื่อเสริมจุดแข็งข้อที่ 2 และพัฒนาจุดอ่อนข้อที่ 2

(3) ให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างมนุษยสัมพันธ์

3. ตัวชี้วัดผลการทำงาน (Key Performance Indicators: KPIs) เป็นเป้าหมายของผลงานที่กำหนดขึ้น จากพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ชัดเจนและเป็นรูปธรรมตามภารกิจหรือขั้นตอน/กิจกรรมงานต่างๆ โดยวิเคราะห์หาตัวชี้วัดผลการทำงานที่เหมาะสมของแต่ละขั้นตอนงานนั้นๆ ซึ่งขั้นตอนอาจจะมีตัวชี้วัดผลการทำงานได้มากกว่าหนึ่งได้ แล้วนำมากำหนดไว้ในแต่ละภารกิจหรือขั้นตอน เช่น ภารกิจ “ให้ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการซ่อมมอเตอร์ไซด์” ตัวชี้วัดคือ ติดต่อศูนย์ซ่อมมอเตอร์ไซด์ของบริษัทจำนวน 3 ครั้ง ภายในปี XXXX อบรมเกี่ยวกับเทคนิควิธีใหม่ๆ ในการซ่อมมอเตอร์ไซด์จำนวน 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี เป็นต้น

4. ผลลัพธ์ (Outcome) เป็นการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากตัวชี้วัด (KPIs) ในแต่ละตัวว่า ประสพผลสำเร็จหรือไม่ โดยการเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจริงกับสิ่งที่คาดหวังหรือตั้งเป้าหมายไว้

5. ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการนำผลของผลลัพธ์นำไปใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อพิจารณาความสามารถ (Competency) ของผู้เรียนว่าเปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือไม่ เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนภารกิจหรือแผนการทำงานให้เหมาะสมต่อไป

ตารางที่ 1 แสดงอาชีพ วิสัยทัศน์ ความสามารถ ภารกิจ/แผนงาน และตัวชี้วัดผลงาน

อาชีพ	วิสัยทัศน์	ความสามารถ	ภารกิจ/แผนงาน	ตัวชี้วัดผลงาน
เจ้าของร้านซ่อมมอเตอร์ไซด์	เป็นร้านซ่อมมอเตอร์ไซด์ที่มีชื่อเสียงภายใน 3 ปีข้างหน้า	จุดแข็ง (1) มีความรู้ในการซ่อมมอเตอร์ไซด์ (2) มีทักษะในการซ่อมมอเตอร์ไซด์ จุดอ่อน (1) ไม่มีความรู้เรื่องแหล่งขายชิ้นส่วนอุปกรณ์มอเตอร์ไซด์ (2) ไม่รู้เทคนิควิธีการในการซ่อมมอเตอร์ไซด์ระบบใหม่ (3) ไม่มีมนุษยสัมพันธ์	(1) ให้ความรู้เกี่ยวกับแหล่งขายชิ้นส่วน และอุปกรณ์มอเตอร์ไซด์ (2) ให้ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการซ่อมมอเตอร์ไซด์ (3) ให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างมนุษยสัมพันธ์	(1) ติดต่อกุณย์ซ่อมมอเตอร์ไซด์ของบริษัทจำนวน 3 ครั้ง ภายในปี XXXX (2) อบรมเกี่ยวกับแหล่งขายชิ้นส่วนและอุปกรณ์จำนวน ปีละ 1 ครั้ง (3) อบรมเกี่ยวกับเทคนิควิธีใหม่ๆ ในการซ่อมมอเตอร์ไซด์จำนวน 3 ครั้ง ภายในปี XXXX (4) อบรมการสร้างมนุษยสัมพันธ์ปีละ 1 ครั้ง

การวางแผนการประกอบอาชีพ ทำให้ผู้เรียนได้ค้นหาอาชีพที่ผู้เรียนคาดหวังหรือฝันไว้ (Vision) ค้นหาความสามารถของผู้เรียน (Competency) และกำหนดภารกิจหรือแผนการทำงาน (Mission) ตลอดจนการกำหนดตัวชี้วัดผลการทำงานของแต่ละกิจกรรมนั้นๆ (KPIs) ซึ่งการวางแผนการประกอบอาชีพเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนสามารถก้าวเดินไปในเส้นทางสายอาชีพตามคาดหวังไว้ได้อย่างมั่นคง

การจัดกิจกรรมส่งเสริมการวางแผนการประกอบอาชีพ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมการวางแผนการประกอบอาชีพเกี่ยวข้องกับ ผู้บริหาร ครูและ

บุคลากรในสถานศึกษาต้องร่วมกันประเมินความสนใจ ทักษะ และค่านิยม ตลอดจนแสวงหาข้อมูลและทรัพยากรเกี่ยวกับงานอาชีพให้แก่ผู้เรียน เพื่อนำไปสู่ความมั่นใจ มีความสุขและความสำเร็จ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้เรียน สามารถประกอบอาชีพได้ โดยกำหนดให้มีการพัฒนาช่วยเหลือ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการอภิปรายเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องต้องแสดงตนเสมือนเป็นผู้ฝึกสอน (Coach) ผู้ประเมิน (Appraiser) เช่น รับฟังและทำแผนอาชีพของผู้เรียนแต่ละคนให้ชัดเจน จัดให้มีการป้อนกลับข้อมูลสร้างทางเลือกในงานอาชีพ และเชื่อมโยงผู้เรียนในแต่ละสาขางานที่จัดสอนในสถานศึกษา และทางเลือกงานอาชีพ ซึ่งการวางแผนการประกอบอาชีพมีความสำคัญ กิจกรรม

ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการวางแผนการประกอบอาชีพนั้น ซึ่งบุญอนันต์ พันัญทรัพย์ (2548) กล่าวไว้ ดังนี้

1. จัดให้มีศูนย์กลางการพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่สร้างและดำเนินการเกี่ยวกับเครื่องมือการประเมินผู้เรียน ตั้งแต่บุคลิกภาพ ความสามารถ ทักษะ

2. จัดให้มีคู่มือการวางแผนการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางและแนวคิดสำหรับผู้เรียนในการวางแผนอาชีพของตน ซึ่งเนื้อหาสาระของคู่มืออาจจะประกอบด้วย การประเมินตนเอง การตรวจสอบทิศทางของอาชีพ การอภิปรายวิธีการที่จะพัฒนาอาชีพ การจัดทำแผนปฏิบัติงาน

3. จัดให้มีการพูดคุยหรือสนทนาระหว่างผู้บริหาร ครู และบุคลากรในสถานศึกษา หรือสถานประกอบการ หรือศิษย์เก่ากับผู้เรียน เพื่อได้รับข้อมูลข่าวสาร รวมถึงวิเคราะห์ ติดตาม และประเมินผู้เรียนว่าจะทำงานอะไร ทำอย่างไร ควรจะพัฒนาอะไรเพิ่มเติม และโอกาสความก้าวหน้าจะเป็นอย่างไร

4. จัดให้มีที่ปรึกษาทางอาชีพหรือการให้คำแนะนำ โดยประกอบด้วย บทบาทของบุคลากรในการวางแผนการประกอบอาชีพ บทบาทของบุคลากรในสถานศึกษาในการให้คำปรึกษาทางอาชีพ และบทบาทของสถานศึกษาที่รับผิดชอบในการวางแผนการประกอบอาชีพดังนี้

4.1 บทบาทของบุคลากรในเรื่องการวางแผนการประกอบอาชีพ

4.1.1 เริ่มจากการใช้แบบสอบถามเพื่อสอบถามข้อมูลย้อนกลับจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนนักศึกษา เกี่ยวกับจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้เรียน

4.1.2 วิเคราะห์ลำดับขั้นตอนการพัฒนาอาชีพและความจำเป็นที่ต้องการพัฒนานั้นหรือไม่

4.1.3 มีโอกาสที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่

4.1.4 ติดต่อสัมพันธ์กับบุคลากรจากกลุ่มงานอื่นที่แตกต่างกัน ทั้งภายในและภายนอกเช่น สมาคมวิชาชีพ

4.2 บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการอภิปรายอาชีพ

4.2.1 ผู้บริหารสถานศึกษาควรเพิ่มความตระหนักในเป้าหมายและความสนใจที่สัมพันธ์กับสาขางานของผู้เรียน

4.2.2 ผู้บริหาร ครูและบุคลากรในสถานศึกษาควรตกลงร่วมกันในขั้นตอนของการพัฒนา

4.2.3 หาทางเลือกในการพัฒนา

4.2.4 ผู้บริหาร ครูและบุคลากรในสถานศึกษาตกลงกันถึงวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ความต้องการของผู้เรียน สอดคล้องกับงานที่จะทำเมื่อจบการศึกษา

4.3 บทบาทของสาขาวิชาที่รับผิดชอบในการวางแผนอาชีพ

4.3.1 ฝึกปฏิบัติเรื่องอาชีพ เช่น การจัดสัมมนาในหัวข้อของการวางแผนการประกอบอาชีพ

4.3.2 มีศูนย์ข้อมูลอาชีพ เช่น กำหนดให้มีฐานข้อมูลด้านอาชีพเกี่ยวกับตำแหน่งงานการฝึกอบรม

4.3.3 คู่มือการวางแผนการประกอบอาชีพ เช่น จัดทำคู่มือที่เป็นแบบฝึกหัดและอภิปราย

4.3.4 การปรึกษาทางอาชีพเช่น จัดให้มีที่ปรึกษาด้านอาชีพเพื่อให้คำแนะนำ

4.3.5 สายทางก้าวหน้าในอาชีพ เช่น การวางแผนกลุ่มตำแหน่งงาน วิเคราะห์ทักษะที่จำเป็นสำหรับตำแหน่งที่สูงขึ้น

การวางแผนการประกอบอาชีพ เป็นการที่ผู้เรียนคิดถึงการกระทำในอนาคตด้วยวิถีทางที่ดีที่สุด

และมีการจัดระเบียบความคิดไว้ให้รอบด้านอย่างรอบคอบ จึงมีการกำหนดอาชีพที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถและความรับผิดชอบของผู้เรียน ซึ่งประเวศน์ มหารัตน์สกุล (2548) กล่าวว่า การวางแผนการประกอบอาชีพนั้น เกี่ยวข้องกับพื้นฐานของตัวบุคคล เช่นครอบครัว สังคม ระดับการศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับโอกาสความก้าวหน้าในการทำงาน สภาพเศรษฐกิจ และปริมาณแรงงานที่เข้าสู่ตลาด ซึ่งส่งผลต่อโอกาสของอาชีพ

การจัดการความเครียดกับการวางแผนการประกอบอาชีพ

การจัดการความเครียดและการวางแผนการประกอบอาชีพ เป็นสิ่งที่สถานศึกษาควรทำร่วมกับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนวิตกกังวลจนเกิดความเครียด ซึ่งการจัดการความเครียดจะช่วยลดความเครียดของผู้เรียนลง ซึ่งในการจัดการความเครียดนั้น จินตนา กาญจนวิสุทธิ (2553) ได้ทำการศึกษาและจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 คน เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการจัดการความเครียดให้ผู้เรียนขณะที่ยังศึกษาอยู่ ซึ่งช่วยจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น และส่งผลต่อการประกอบอาชีพของผู้เรียนในอนาคต โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านผู้เรียน

1.1 ควรมีการกำหนดเป้าหมายหรือจุดหมายตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต โดยค้นหาจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง และปฏิบัติให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง รวมทั้งยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองมีจุดยืนในการดำเนินชีวิต

1.2 ควรมีการวางแผนการเรียนอย่างเป็นระบบ เป็นระเบียบ ควบคุมตนเองตั้งแต่เริ่มเปิดเรียน เข้าชั้นเรียนสม่ำเสมอ และทำการบ้านส่งผู้สอนทุกครั้ง

1.3 ให้เวลากับการแสวงหาความรู้และการเรียนมากขึ้น หมั่นแสวงหาความรู้เพิ่มเติม นอกเหนือจากวิชาเรียนจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้มีความรอบรู้และมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล โดยใช้ทักษะในการเรียนรู้ เช่น ทักษะการฟัง การอ่าน และการจดโน้ต

1.4 ควรสร้างบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่ดี สะอาด สดชื่น สำหรับการอ่าน และทบทวนบทเรียน

1.5 ควรพบปะสังสรรค์กับเพื่อนจากการทำงานหรือกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มกับเพื่อน และร่วมทำกิจกรรมภายในครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันบ้าง เช่น ไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน

1.6 ยึดหลักทางสายกลางในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ไม่ควรยึดตนเองเป็นหลัก ควรยึดหลักการอยู่ร่วมกันอย่างประนีประนอม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

1.7 มีจิตใจเป็นอาสาสมัคร คือการทำงานให้ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน รู้จักการให้เพราะการให้จะนำมาซึ่งน้ำใจและไม่ตรีเสมอ

1.8 ปรับเปลี่ยนวิธีคิด เน้นการมองโลกในเชิงบวกให้มากขึ้น

1.9 เมื่อมีปัญหาให้ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้น ควรใช้ปัญญานำอารมณ์ ไม่ควรอาย หรือ เกรงกลัวอาจารย์ เมื่อต้องไปปรึกษาผู้สอน หรือปรึกษารีหรือกับบุคคลที่ไว้วางใจได้

1.10 รู้จักควบคุมการใช้จ่าย โดยการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ประจำวัน

1.11 ควรพักผ่อนให้เพียงพอ มีเทคนิคในการผ่อนคลายอารมณ์ เช่น หายใจลึก ออกกำลังกาย เล่นเกม อ่านโคลงกลอน สมองจะได้สดชื่น

2. ด้านผู้สอน

2.1 ควรมีการรับรู้สิ่งที่ผู้เรียนสะท้อน เช่น ข้อสอบยาก การใช้สื่อการสอน หรืออื่นๆ

2.2 ควรสร้างบรรยากาศเพื่อทำให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ที่ดี และมีความสุขในการเรียน

2.3 ควรตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียน ในเนื้อหาที่สอนเป็นระยะๆ เช่น ให้อภิปรายทำย ชั่วโมงก็จะทราบว่าผู้เรียนมีความเข้าใจเนื้อหาหรือไม่

2.4 ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามได้ อย่างอิสระ เอาใจใส่และยินดีรับฟัง โดยมีระบบ อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำ Work Shop

2.5 ควรอบรมเกี่ยวกับเรื่องความเครียด และเรื่องอื่น โดยใช้การอบรมให้ความรู้แบบกลุ่ม ใหญ่ และการอบรมผู้เรียนกลุ่มเล็กๆ และทำบ่อยๆ รวมทั้งการคัดกรองเป็นรายบุคคล (Individual) เฉพาะ คน เพื่อการแก้ปัญหา โดยหัวข้ออบรม มีดังนี้

2.5.1 Cognitive Behavior ให้คำนึง ถึงการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกายเมื่อเกิด ความคิดทางบวก และลบ ทำให้เกิด Self Control

2.5.2 Home & Now (ความรัก อนาคต ความกลัวเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง)

2.5.3 การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning) เพื่อให้มีเป้าหมายวางแผน ลงมือทำด้วยตนเอง เป็นต้น

2.5.4 การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง (Self-Efficacy) ผ่านประสบการณ์ของความ สำเร็จ

2.5.5 ทักษะการบริหารจัดการ ตนเองเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนเช่น การแบ่ง เวลาเรียน เล่น ทบทวนวิชา บริหารจัดการ

2.5.6 ทักษะสังคม โดยสอนกลุ่ม สัมพันธ์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะทาง สังคมมากขึ้น เน้นให้ผู้เรียนมี EQ วิชาที่เรียน

2.5.7 ทักษะในการปฏิบัติตนกับ

ผู้สอน ซึ่งมีความหลากหลายในบุคลิกภาพและ หลากหลายในความคาดหวัง

2.5.8 การสร้าง Self Directed Learning ให้เกิดแก่ผู้เรียน

2.5.9 Positive Thinking เป็นการ ฝึกให้ผู้เรียนมองโลกในแง่ดี

2.5.10 เทคนิคการผ่อนคลายความ เครียด

2.6 ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนมาพบปะบ่อย ครั้งขึ้น เพื่อพูดถึงปัญหากับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือ งานแนะแนวและสวัสดิการการศึกษา ในการขอ คำปรึกษา รวมทั้งตรวจสอบความเครียดของผู้เรียน และหาแนวทางแก้ไข

2.7 กระตุ้นให้ผู้เรียนติดต่อกับผู้ปกครอง บ่อยขึ้น รวมทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการสื่อสาร กับผู้ปกครองเพื่อลดปัญหาต่างๆ ของผู้เรียนลงบ้าง

2.8 ควรเพิ่มการให้คำปรึกษาในเรื่อง การปฏิบัติตนทางสังคมของผู้เรียนให้มากขึ้น ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน

2.9 ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่จัดเป็นกลุ่ม ที่พัฒนาทักษะทางสังคม และเป็นกลุ่มที่ให้ทุกคน พูดถึงปัญหาของตนเองต่อจากนั้นช่วยกันแก้ไข

2.10 ควรมีแผนกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละ ภาคเรียนให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้า

2.11 ควรจัดให้มีระบบรุ่นพี่ รุ่นน้อง พี่รหัส เพื่อให้รุ่นพี่ช่วยรุ่นน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งจะต้อง ได้รับการฝึกฝนให้มีเทคนิคในการช่วยกัน เช่น ใช้ ระบบการติวผู้เรียนในวิชาที่ผู้เรียนส่วนใหญ่สอบตก อาจให้ผู้เรียนรุ่นพี่หรือรุ่นเดียวกันที่เรียนเก่งช่วยติวให้ การวางแผนการเรียนอย่างมีระบบ เป็นระเบียบ ควบคุมตนเองในการเข้าชั้นเรียน หรือเรื่องอื่นๆ

2.12 ควรหางานนอกเวลาให้ผู้เรียนทำ ในสถานศึกษา วิธีการนั้นนอกจากจะลดปัญหาทาง ด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังเป็นการสอนทักษะทางสังคม และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เพิ่ม

ทักษะการเรียนรู้ให้ผู้เรียนจากการทำงาน รวมทั้งต้องให้ผู้เรียนจัดทำแผนการใช้จ่ายเงิน และสอนโดยการพูดคุยกับผู้เรียนให้ลดการใช้จ่ายเงินในบางส่วน

3. ด้านสถานศึกษา

3.1 ควรสำรวจปัญหาของผู้เรียนทุกปี และแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตอนได้แก่ (1) แก้ตามเหตุของปัญหา เช่น มีสวัสดิการปรับเปลี่ยนระบบ (2) แก้ไขที่ผู้เรียนเกี่ยวกับวิธีคิด เปลี่ยนมุมมองของปัญหา เป็นต้น เพื่อแก้ปัญหาที่วิธีคิด และเพื่อให้เกิด Self Control

3.2 ควรจัดศูนย์ให้คำปรึกษา (Counseling Center) ให้กับผู้เรียนโดยจัดให้นักจิตวิทยาประจำศูนย์ หรือมีผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช เช่น จิตแพทย์ มาให้บริการผู้เรียน โดยจัดในรูปแบบ มุมพักผ่อนมุมสบาย เพื่อจูงใจให้ผู้เรียนกล้าเข้าไปขอคำปรึกษาโดยไม่คิดว่าตนเองผิดปกติ (ไม่ควรจัดเป็นห้องที่เป็นทางการ) หรือจัดเป็นศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ โดยมีหลายหมายเลข เพื่อให้เป็นช่องทางให้ Information เพื่อให้มี Resource ของการให้คำปรึกษาแหล่งต่างๆ โดยเฉพาะ (Non Government Organization: NGO)

3.3 เพิ่มศูนย์หรือหาแหล่งผ่อนคลายต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น ศูนย์กีฬา ศูนย์กิจกรรมทางศาสนา ศูนย์งานอดิเรกอื่นๆ ให้มากขึ้น

3.4 สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมที่หลากหลายและตอบสนองความต้องการของผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติตนเป็นคนดีให้มากขึ้น และก่อให้เกิดการพัฒนา โดยการจัดกลุ่มให้กับผู้เรียน เพราะจะช่วยให้อ่อนคลายหรือลดความเครียดทางอ้อม สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนอยู่กับสภาพความเป็นจริง จนกระทั่งจบการศึกษาได้

3.5 มีนโยบายในการจัดการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุขในห้องเรียน

3.6 จัดหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้จัก

วิธีคิดแก้ปัญหาต่างๆ มากกว่าการเรียนรู้เนื้อหาสาระของวิชาที่เรียน

3.7 ควรให้แต่ละ Course ใช้ E-Learning เพื่อให้ผู้เรียนเข้าตรวจสอบเนื้อหาได้สะดวกขึ้น

3.8 เปิดวิชาเลือกที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้การปรับตัวในชีวิตประจำวันให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเลือกเรียน

3.9 ควรจัดอบรมอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีความรู้ทักษะและวิธีการจับประเด็นปัญหาของผู้เรียนให้ถ่องแท้ เพื่อการแก้ปัญหาผู้เรียนได้ถูกต้อง ตรงประเด็น

3.10 ควรให้ผู้สอนมีผู้ช่วยในการตอบข้อซักถาม

3.11 ควรจัดการด้านกฎหมายกับสภาพแวดล้อมที่พึงประสงค์บริเวณรอบสถานศึกษา

3.12 จัดสรรทุนการศึกษาให้ผู้เรียนอย่างเพียงพอ

สรุป สถานศึกษาควรกำหนดนโยบาย แผนงาน และโครงการ สำหรับการส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียน โดยคำนึงถึงการป้องกัน และลดความเครียดของผู้เรียน สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา สามารถนำแนวทางการจัดการความเครียดไปใช้ในการป้องกัน หรือแก้ปัญหาความเครียด จัดบริการให้คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือด้านการแก้ปัญหาความเครียดแก่ผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน และมีการวางแผนการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการประกอบอาชีพอย่างมีความสุข เพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นผลดีต่อผู้เรียนต่อหน่วยงาน รวมทั้งต่อสังคม และประเทศชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **คู่มือคลายเครียด**. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จินตนา กาญจนวิสุทธิ. (2553). **ภาวะความเครียด แหล่งความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญอนันต์ พันัยทรัพย์. (2548, 15, พฤษภาคม). การวางแผนการประกอบอาชีพ เพื่อการพัฒนาองค์การ (Careerplanning). **ประชาชาติธุรกิจ**. ปีที่ 28 ฉบับที่ 3685. หน้า 6.
- ประเวศน์ มหารัตน์สกุล. (2543). **การบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวใหม่**. กรุงเทพมหานคร : ส.ส.ท.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**. 56(2), 267-283.
- Hawton, K., Simkin, S., Fagg, J. and Hawkins, M. (1995). "Suicide in Oxford University students, 1976-1990" **British Journal of Psychology**. 166 (1), 44-50.
- Won, K. H. 1997. Student's stress in China, Japan and Korea : A transcultural study. **International Journal of Social Psychiatry**, 43 (2), 87-95.