

การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ  
ต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

นางสาวมณีนปี คงรักช้าง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF A CAREER SELF-EFFICACY PROGRAM  
ON CAREER DECISION MAKING OF GRADE 12 STUDENTS

Miss Manapee Khongrakchang



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของ  
ตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 6  
โดย นางสาวมนาปี คงรักช้าง  
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุติมา สุระเศรษฐ์

---

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุติมา สุระเศรษฐ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ วัชรวิทย์ ทรัพย์มี)

มนาปี คงรักช้าง : การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 (EFFECTS OF A CAREER SELF-EFFICACY PROGRAM ON CAREER DECISION MAKING OF GRADE 12 STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร. ชูติมา สุรเศรษฐ์, 151 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ (2) เพื่อเปรียบเทียบผลการตัดสินใจเลือกอาชีพจากการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ กับการแนะแนวทางอาชีพด้วยวิธีการปกติด้วยรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2559 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนแนะแนวแบบปกติ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ (1) โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และ (2) แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที (T-test)

ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวทางอาชีพด้วยวิธีการปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา      วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา      ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา   จิตวิทยาการศึกษา                   ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2558

# # 5583340927 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS: CAREER SELF-EFFICACY / CAREER DECISION MAKING

MANAPEE KHONGRAKCHANG: EFFECTS OF A CAREER SELF-EFFICACY PROGRAM ON CAREER DECISION MAKING OF GRADE 12 STUDENTS.  
ADVISOR: ASST. PROF. CHUTIMA SURASETH, Ph.D., 151 pp.

This study examined effects of a career self-efficacy program on grade 12 students' career decision making. This study's purposes were (1) to study effect of career self-efficacy program on career decision making in grade 12 students and (2) to compare career decision making of grade 12 students who attended the career self-efficacy program and those who attended a normal guidance classroom. Participants of this study were 40 grade 12 students from Assumption College, consisting of one experimental group (20 students) and one control group (20 students). The experimental group received the career self-efficacy program and the control group attended school's guidance course. Instruments in this research were (1) Career self-efficacy program and (2) Career Decision Scale. T-test was employed for data analysis.

The results indicated the significant effect of the career self-efficacy program on students' career decision making. Posttest scores of career decision making of experimental group students significantly higher than pretest scores at .05 level of significance. Students in the experimental group significantly gained higher scores of career decision making than students in the control group.

Department: Educational Research and Student's Signature .....

Psychology Advisor's Signature .....

Field of Study: Educational Psychology

Academic Year: 2015

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างมากของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ที่เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาต่อศิษย์ ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง พัฒนา แก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์อย่างเอาใจใส่ และให้โอกาสศิษย์ผู้นี้ให้พัฒนาและปรับปรุงตนเองด้วยความปรารถนาดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบพระคุณท่านอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์วัชรีย์ ททรัพย์มี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์และชัดเจนยิ่งขึ้น และขอกราบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ แกมเกตุ อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ คุณครูสถาพร สุตะบุตร และ มีสภักดีวิภา แยมศรี ที่ให้ความกรุณาใช้เวลาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำในการพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน โดยเฉพาะคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ประสบการณ์ คำแนะนำ และความปรารถนาดีที่ให้แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาของการศึกษา ซึ่งเป็นประโยชน์และประสบการณ์อันทรงคุณค่าที่จะนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้วิจัยต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ผู้บริหาร และคณะครูโรงเรียนอัสสัมชัญที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยตลอดช่วงการวิจัย รวมถึงนักเรียนที่มีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณวรางคณา พันธมกุล คุณพรพรรณ สุทัศน์ รวมทั้งเพื่อนร่วมรุ่นครุศาสตร์ รหัส 50 เพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการศึกษา รหัส 55 รวมทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้องชาวครุศาสตร์ ลูกศิษย์สวนกุหลาบรุ่น 133 และลูกศิษย์อัสสัมชัญรุ่น 130, 131, 132 และ 133 ที่ให้ความช่วยเหลือ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ตลอดจนเป็นกำลังใจ แรงบันดาลใจ และเป็นแรงผลักดันให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่น้องทุกคนที่ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัย จนสามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามที่ปรารถนาทุกประการ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย .....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	11
ประโยชน์ที่ได้รับ .....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
ตอนที่ 1 การตัดสินใจเลือกอาชีพ.....	14
1.1 ความหมายของการตัดสินใจเลือกอาชีพและปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ.....	14
1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ .....	16
1.3 การวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ.....	24
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ .....	28
ตอนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ .....	33

2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองสู่ความหมายของการรับรู้ ความสามารถของตนเองในอาชีพ .....	34
2.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือก อาชีพ .....	35
2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ.....	37
2.4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ.....	39
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ .....	40
ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ประชากรและตัวอย่าง .....	48
การออกแบบการวิจัย .....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	50
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง .....	63
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของ กลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองใน อาชีพ .....	66
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลัง การใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม .....	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	71
สรุปผลการวิจัย.....	72



อภิปรายผลการวิจัย .....	73
ข้อเสนอแนะ .....	80
รายการอ้างอิง.....	85
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	93
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	96
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ .....	104
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	111
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS .....	146
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	151

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ตารางสรุปแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ .....	22
ตารางที่ 3.1 แบบการวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง.....	50
ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้วยสถิติทดสอบ ANOVA .....	63
ตารางที่ 4.2 ตารางการคัดเลือกข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มทดลอง .....	64
ตารางที่ 4.3 ตารางการคัดเลือกข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	65
ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ.....	66
ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ.....	67
ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	68
ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	69

## สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 2.1 รูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ .....	20
แผนภาพที่ 2.2 กระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการ คาดหวังต่อผลลัพธ์.....	37
แผนภาพที่ 2.3 รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการ คาดหวังต่อผลลัพธ์.....	38
แผนภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดในการศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ .....	47



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผลการสำรวจปัญหาและความต้องการพัฒนาเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน จากข้อมูลจำนวนประชากรของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุขในปี 2553 พบว่าจำนวนเด็กและเยาวชนอายุไม่เกิน 25 ปี มีจำนวน 25.47 ล้านคน หรือ ร้อยละ 40 ของประชากรทั้งประเทศซึ่งเมื่อนำมาเทียบกับอัตราประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องถึงร้อยละ 14.7 ของประชากรทั้งหมดในปี 2559 แสดงให้เห็นว่าสัดส่วนเด็กและเยาวชน ลดลงจากอดีตและมีแนวโน้มจะลดลงอย่างต่อเนื่องในอนาคต โดยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนวัยแรงงานต่อผู้สูงอายุอยู่ที่ 6:1 และจะลดลงอย่างรวดเร็วเหลือ 3:1 ในอีกสิบปีข้างหน้า ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าคนวัยแรงงานต้องรับภาระผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งคนวัยทำงานในอนาคตก็คือเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความรู้และทักษะของเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังแรงงานในอนาคตให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานและแนวโน้มกำลังแรงงานของประเทศที่จะลดลงในอนาคต (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554; สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, 2555)

จากสภาพปัญหาดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นทำให้หลายหน่วยงานได้จัดเตรียมแผนในการพัฒนาเด็กและเยาวชน อาทิ แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 ได้กำหนดมาตรการพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชนแบ่งตามกลุ่มวัย โดยมีจุดเน้นที่สำคัญสำหรับเด็กวัย 13-17 ปี คือ การกำหนดเป้าหมายของทักษะพื้นฐาน (Basic Requirements) สำหรับเด็กที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั่วประเทศให้มีการเตรียมอาชีพหลังจบการศึกษา และสำหรับเยาวชน 18-25 ปี คือ การสนับสนุนการจัดการศึกษาทางเลือกทุกระดับทั้งสายสามัญและ

สายอาชีพ รวมทั้งส่งเสริมอาชีพนอกระบบการศึกษาที่หลากหลายตามความต้องการของสังคม และเศรษฐกิจ การพัฒนาให้เป็นมืออาชีพ รวมถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต และกำหนดมาตรการ การพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชนในภาพรวม คือ การส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชน ได้ค้นพบตนเอง โดยรู้ความต้องการ ความถนัด และศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจน พัฒนาระบบการเรียนรู้ให้เด็กและเยาวชนมุ่งมั่นพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีทักษะและเจตคติ ที่ดีต่อการทำงาน มีศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจในการทำงานสุจริต โดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดความรู้ที่ผสมผสานกับประสบการณ์ตรง และสามารถจัดระบบการจัดการความรู้ของ ตนเองอย่างรอบด้าน (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554) นอกจากนี้ แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555-2559 ยังได้กำหนดกลยุทธ์และแนวทางดำเนินการที่เน้นพัฒนาระบบทั้งการแนะแนวการศึกษาและ การแนะแนวด้านอาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนเลือกเรียนในสาขาวิชาที่มีความถนัดและสนใจ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555)

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังคงพบว่าเด็กที่ต้องเข้าสู่ตลาดแรงงานตั้งแต่อายุยังน้อย (อายุ 15-18 ปี) ทั้งที่ยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ ไม่มีความรู้ และทักษะวิชาชีพ ทำให้ต้องประสบกับ ปัญหาการถูกหลอกลวงและใช้แรงงานอย่างไม่เป็นธรรม แต่โครงสร้างการจ้างงานส่วนใหญ่ยังคง พึ่งแรงงานระดับล่างซึ่งเป็นแรงงานที่มีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือต่ำกว่า นอกจากนี้ผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนประมาณปีละ 3 แสนคน ระดับอาชีวศึกษาจำนวนประมาณ 4 แสนคน ยังมีสัดส่วนการเข้าสู่ตลาดแรงงานน้อย เนื่องจาก ต้องการเรียนต่อเพื่อให้ได้เงินเดือนที่สูงขึ้น สถานประกอบการจึงหันไปใช้แรงงานที่จบการศึกษาใน ระดับต่ำกว่าแทน โดยเฉพาะผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีมีปัญหาการว่างงานสูงกว่า ระดับการศึกษาอื่น ๆ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2551 สะท้อนว่า ความต้องการแรงงานในระดับปริญญาตรีของสถานประกอบการมีจำนวน 46,553 คน แต่ยังมี ชาติแคลนอยู่ถึง 29,372 คน ทั้งยังมีผู้ว่างงานอีกจำนวน 91,192 คน (คณะกรรมการส่งเสริมการ

พัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554) ประกอบกับการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาเรื่องภาวะมีงานทำของบัณฑิต ปี 2554 จากสถาบันอุดมศึกษาทั้งหมดพบว่าบัณฑิตที่จบการศึกษาที่ร่วมตอบแบบสอบถามจำนวน 63,589 คน เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ทำงานและไม่ได้ศึกษาต่อ 16,590 คน คิดเป็นร้อยละ 26.09 โดยมีสาเหตุคือ ยังไม่ประสงค์ทำงาน 4,354 คน คิดเป็นร้อยละ 28.24 และหางานทำไม่ได้ 2,198 คน คิดเป็น ร้อยละ 14.20 นอกจากนี้ผลการสำรวจยังพบว่าบัณฑิตที่ทำงานแล้วมีความไม่พอใจในการทำงาน ถึง 19,792 คน คิดเป็นร้อยละ 36.40 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแม้ว่าประเทศกำลังต้องการพัฒนาเด็กและเยาวชน แต่หากบุคคลไม่พึงพอใจในงานก็จะทำให้การพัฒนาที่ผ่านมาไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างถึงที่สุด ด้วยเหตุนี้การแก้ปัญหาตั้งแต่การตัดสินใจเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับความสนใจและศักยภาพของบุคคล จะสามารถช่วยให้นักพัฒนาเด็กและเยาวชนผู้วัยทำงานที่มีคุณภาพ และเป็นแรงงานที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาประเทศได้ต่อไป

ด้วยเหตุนี้ การแนะแนวเพื่อวางแผนสู่อาชีพจึงเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนผู้วัยทำงานที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนในช่วงวัยนี้จะเป็นการกำหนดแนวทางในการศึกษาและการดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งสิ่งสำคัญประการแรกก่อนที่จะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเสริมสร้างให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนให้บรรลุเป้าหมายตามแนวทางของตนเอง (สมร ทองดี, 2555; อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ ทศนา ทองภักดี, 2540) โดยจากทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของกินซ์เบิร์ก (Ginzberg, 1952) ได้ระบุช่วงในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีค่าเฉลี่ยอายุที่ 17 ปี ว่าอยู่ในระยะพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง คือช่วงอายุประมาณ 17-20 ปี จะมีการพิจารณาตนเอง และอาชีพประกอบกัน เพื่อใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพ แบ่งเป็น 3 ระยะย่อย คือ (3.1) ระยะสำรวจ เป็นระยะที่บุคคลจะสำรวจว่าอาชีพใด เหมาะสมกับตนเอง (3.2) ระยะตัดสินใจความคิด เป็นระยะที่บุคคลพร้อมจะ

เลือกอาชีพ เนื่องจากได้คิดและไตร่ตรองมาพอสมควร (3.3) ระยะเวลาจะจริง เป็นระยะที่บุคคล ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจงว่าจะประกอบอาชีพใด ไม่ใช่เพียงการตัดสินใจอย่างกว้าง ๆ ว่า จะประกอบอาชีพด้านใดเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์ที่ระบุว่า นักเรียนในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 14-18 ปี เป็นระยะที่เริ่มต้น สนใจในอาชีพ โดยจะเกิดพัฒนาการทางอาชีพ และวุฒิภาวะทางอาชีพต่อไปจากการมีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดการประเมินความสามารถของตนเอง ทั้งนี้การศึกษาระบบการปัญญา สังคมต่อพัฒนาการทางอาชีพตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive Career Theory: SCCT) (Lent, Brown, & Hackett, 1994) ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีปัญญาสังคม ของ Bandura พบว่าตัวแปรสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการเลือกอาชีพ และส่งผลทางอ้อมต่อการ เลือกอาชีพผ่านความสนใจคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการคาดหวัง ต่อผลลัพธ์ (Outcome Expectations) โดยพฤติกรรมการเลือกอาชีพนั้นเกิดจากการกำกับตนเอง และกระบวนการจูงใจทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยมีปัจจัยสำคัญคือการรับรู้ความสามารถของตนเอง การคาดหวังต่อผลลัพธ์ และเป้าหมายของบุคคล กล่าวคือ บุคคลจะเกิดกระบวนการเลือกอาชีพ จากการรับรู้ความสามารถและการคาดหวังต่อผลลัพธ์ ส่งผลร่วมกันทำให้เกิดความสนใจ ทางอาชีพ ซึ่งส่งผลต่อไปยังการตั้งเป้าหมายทางอาชีพและการกระทำที่ส่งผลต่อเป้าหมายนั้น (Lent & Brown, 1996) สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยที่ให้ข้อค้นพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทยคือ การรับรู้ ความสามารถของตนเองในอาชีพ (มาลีวัลย์ ครุฑกุล, 2547; รัตนกรณ ชนะขำ, 2545; อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ ทศนา ทองภักดี, 2540) วุฒิภาวะทางอาชีพ ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน และเพศ (มาลีวัลย์ ครุฑกุล, 2547; รัตนกรณ ชนะขำ, 2545) พื้นความรู้เดิม การเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการแก้ปัญหา และการสนับสนุนจากเพื่อน โดยการรับรู้ ความสามารถของตนเองในอาชีพเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการตัดสินใจเลือกอาชีพของ นักเรียน (อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ ทศนา ทองภักดี, 2540) และจากการศึกษาใน

ต่างประเทศที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมปลาย โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน (Flores, Ojeda, Huang, Gee, & Lee, 2006) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้คุณลักษณะทางอาชีพ คือ การพิจารณาเป้าหมายทางอาชีพ จุดแข็ง และความสนใจทางอาชีพที่ชัดเจน และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค้นหาอาชีพที่เป็นกระบวนการในการเตรียมพร้อมไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน (G. Gushue, Scanlan, Pantzer, & Clarke, 2006)

การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นตัวแปรในการทำนายการเลือกกระทำให้บรรลุเป้าหมายของบุคคล และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่พัฒนาการทางอาชีพของบุคคลแล้ว (Bandura, 1997) ความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับการคาดหวังต่อผลลัพธ์ยังส่งผลต่อความสนใจหรือทางเลือกในเป้าหมายทางอาชีพ (Lent, 2013) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Singley, Lent, and Sheu (2010) ยังพบว่าตัวแปรทางปัญญาสังคม คือ กระบวนการบรรลุเป้าหมาย (Goal Process) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และการสนับสนุนทางสังคม (Social Supports) ยังเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wright and Perrone (2010) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ร่วมกับการรับรู้ตนเองในสังคมส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ด้วยเหตุนี้การแนะแนวอาชีพจึงจำเป็นต้องพัฒนาเยาวชนให้รู้วิธีการวางแผนสู่อาชีพ และรู้วิธีการตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างมีระบบ การพัฒนาอาชีพหรือการพัฒนางานจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เนื่องจากการประสบความสำเร็จในชีวิตและประสบความสำเร็จในอาชีพเป็นเรื่องเดียวกัน (วัชรวิ ฐุธรรม, 2555) บุคคลที่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ตรงกับความต้องการ ความถนัด และ ความสนใจของตน บุคคลนั้นจะเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและ



พึงพอใจต่ออาชีพนั้น และส่งผลต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จในอาชีพที่สูงตามมาด้วยเช่นกัน (อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ ทศนา ทองภักดี, 2540)

การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นทรัพยากรบุคคลในช่วงวัยทำงานที่มีคุณภาพนั้น จำเป็นต้องส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นจุดมุ่งหมายแรก ซึ่งการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีที่มาจากประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด และสภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่ทำให้เกิดการเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมหรืออาชีพ ความพยายาม และการยืนหยัดในการทำงานหรืออาชีพ ตลอดจนแบบแผนของความคิดการตอบสนองทางอารมณ์และการเผชิญอุปสรรค (Bandura, 1997; Betz, 1992; Lent & Brown, 1996) ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตนเองและทำให้มีโอกาสในการเข้าถึงการศึกษาและอาชีพที่สูงขึ้นในระยะสั้น ทำให้เกิดความรู้สึกลอดภัยในการเข้าสู่โลกของอาชีพ (Nag, 2011)

จากการศึกษาวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพในระดับมัธยมศึกษา พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ใช้กระบวนการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Self-Efficacy) ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของ Bandura (1997) กล่าวคือ ประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด และสภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการรับรู้ (ชิตชนก จิรเศวตกุล, 2545; ดร.ณิ นาคฤทธิ, 2542; พันทิพา หิงสุวรรณ, 2541; มาลีวัลย์ ครุฑกุล, 2547 และ รัตนกรณ ชนะขำ, 2541) โดยมีขั้นตอนคือ (1) การสำรวจตนเองโดยประเมินตนเองด้านความสนใจและค่านิยม และ ด้านทักษะและความสามารถ (2) การค้นหาข้อมูลทางอาชีพด้วยการสำรวจข้อมูลทางการศึกษาและอาชีพ การจัดลำดับความสำคัญของงานที่ตรงกับค่านิยมของงาน (3) การเสริมสร้างความมั่นใจเข้าสู่อาชีพ โดยการสำรวจประสบการณ์ที่ชำนาญหรือประสบความสำเร็จ การเรียนรู้จากตัวแบบ และการพูดชักจูง (4) การตัดสินใจสร้างเป้าหมายหรือวางแผน และแก้ไขอุปสรรคที่คาดว่าจะพบ (พันทิพา หิงสุวรรณ, 2541; รัตนกรณ ชนะขำ, 2541)

ซึ่งการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพในการวิจัยเหล่านี้มักพัฒนาด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาสภาพบริบทการศึกษาไทย พบว่าครูแนะแนวมีภาระงานมาก และต้องรับผิดชอบหน้าที่อื่นนอกเหนือจากงานแนะแนว และพบว่าครูแนะแนวส่วนใหญ่ไม่ได้จบการศึกษาด้านการแนะแนว (โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง , 2553) จึงเป็นเรื่องยากที่ครูแนะแนวจะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพโดยอาศัยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพียงอย่างเดียว เนื่องจากการดำเนินการดังกล่าวต้องใช้ระยะเวลา และความสามารถเฉพาะด้านของครูแนะแนว ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ส่งเสริมการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นทางเลือกให้ครูแนะแนว สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์เพื่อพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ตลอดจนครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และครูผู้สอนสามารถนำแนวคิดหรือกระบวนการจากโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปประยุกต์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของนักเรียนในช่วงโฮมรูมหรือรายวิชาอื่นได้ต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. การใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือไม่ อย่างไร
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพกับนักเรียนที่ได้รับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติ จะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของนักเรียนที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพกับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติ ที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรในการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองทางอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย

- 1.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ เป็นชุดกิจกรรมที่เน้นกระบวนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive Career Theory) โดยประกอบด้วย 2 มิติ คือ (1) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูด และ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ตามแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ตามทฤษฎีของ Bandura (1997) และ (2) มิติด้านเนื้อหา

องค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน (Planning) และ การแก้ปัญหา (Problem Solving) ตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในอาชีพของ Taylor และ Betz (1983) เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 กิจกรรม ซึ่งจากการศึกษาการจัด กิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างมี นัยสำคัญทางสถิตินั้นทำได้ตั้งแต่ 5-12 กิจกรรม (ชิดชนก จิรเสวตกุล, 2545; พันทิพา หิงสุวรรณ, 2541; รัตนกรณ์ ชนะขำ, 2541)

1.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การตัดสินใจเลือกอาชีพ คือ ระดับ การตัดสินใจเลือกอาชีพซึ่งวัดได้จากค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาจาก แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale) ของ Osipow, Carney, and Barak (1976) แปลและพัฒนา โดย กาญจนา ณ ลำพูน (2538) ซึ่งสร้างจาก (1) องค์ประกอบด้านความ แน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ จำนวน 4 ข้อ และองค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ ของบุคคล 4 องค์ประกอบ คือ (2) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Diffusion) คือ ความไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ รวมถึงความสับสน ความไม่กล้าเลือก จากการขาดประสบการณ์ ขาดความเชื่อมั่น หรือขาดข้อมูลที่เพียงพอ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Support) คือ มีความแน่ใจต่อการเลือกอาชีพในอนาคต แต่ต้องการการสนับสนุนและการส่งเสริม การตัดสินใจ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Approach) คือ มีความขัดแย้งในการ ตัดสินใจเลือกอาชีพ เนื่องจากมีความสนใจและความรู้สึกทางบวกต่อหลายอาชีพซึ่งทำให้เกิด ความสับสนและความยากในการตัดสินใจ และ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Barriers) คือ การมีอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ มีทั้งอุปสรรคจากภายนอก คือ จาก สิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ปกครองไม่เห็นด้วย และอุปสรรคภายในตนเอง เช่น ความไม่พร้อมตัดสินใจ หรือ การไม่รู้จักตนเองอย่างเพียงพอ จำนวน 16 ข้อ รวมเป็นข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ และคำถาม ปลายเปิดที่ให้บรรยายลักษณะของตนเองเพิ่มโดยไม่นำมานับคะแนน จำนวน 1 ข้อ รวมข้อคำถาม

ทั้งหมด 21 ข้อ

## 2. ประชากรและตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนอัสสัมชัญ สังกัดสำนักงาน การศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 377 คน (ฝ่ายวิชาการโรงเรียนอัสสัมชัญ, 2559)

2.2 ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญ ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2559 จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 20 คน และ กลุ่มควบคุม 20 คน

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ

3.1 แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการตัดสินใจเลือก อาชีพ (Career Decision Scale) ของ Osipow et al. (1976) แปล และ พัฒนา โดย กาญจนา ณ ลำพูน (2538)

3.2 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัย พัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิดตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive Career Theory) โดยประกอบด้วย 2 มิติ คือ (1) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าว ด้วยคำพูด และ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ตามแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของ ตนเอง ของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ตามทฤษฎีของ Bandura (1997) และ (2) มิติด้านเนื้อหาหมีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน (Planning) และ การแก้ปัญหา (Problem Solving) ตามแนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของ Taylor และ Betz (1983)

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการ ความสนใจ ความถนัด บุคลิกภาพ และค่านิยมของตน กับตัวเลือกทางอาชีพ และหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล จนเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผูกมัดต่อการตัดสินใจนั้น โดยการตัดสินใจเลือกอาชีพประกอบด้วย (1) ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (2) ด้านความเลือนกลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Osipow, 1999) ตามองค์ประกอบในการตัดสินใจเลือกอาชีพสามารถซึ่งวัดได้จากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale) ของ Osipow et al. (1976) แปลและพัฒนาโดยกาญจนา ณ ลำพูน (2538)

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองจากองค์ประกอบด้านการประเมินตนเอง การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ การเลือกเป้าหมาย การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ว่ามีความสอดคล้องต่ออาชีพที่เป็นเป้าหมาย และสามารถกระทำให้บรรลุเป้าหมายในอาชีพนั้นได้

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้กรอบแนวคิดและแนวทางในการจัด โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเพื่อส่งเสริมการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมในโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพได้รับการส่งเสริมการตัดสินใจเลือกอาชีพ

3. ครูแนะแนวสามารถนำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปประยุกต์ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนได้

4. ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และครูผู้สอนสามารถนำกรอบโครงสร้างของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปประยุกต์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของผู้เรียนในรายวิชาอื่น โดยปรับเปลี่ยนเนื้อหาให้เหมาะสมกับรายวิชานั้น ๆ และบูรณาการวัตถุประสงค์ของรายวิชานั้น ๆ เข้ากับกระบวนการ วิธีการจัดกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

#### ตอนที่ 1 การตัดสินใจเลือกอาชีพ

- 1.1 ความหมายของการตัดสินใจเลือกอาชีพและปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ
- 1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ
- 1.3 การวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ
- 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ

#### ตอนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

- 2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองสู่ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ
- 2.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ
- 2.4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

#### ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## ตอนที่ 1 การตัดสินใจเลือกอาชีพ

### 1.1 ความหมายของการตัดสินใจเลือกอาชีพและปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ

การตัดสินใจเลือกอาชีพ เป็นกระบวนการนึกคิดของแต่ละบุคคลที่จะผสมผสานความรู้ในตนเองและความรู้ในอาชีพทำให้เกิดการเลือกอาชีพ เป็นกระบวนการที่ไม่ใช่เพียงแค่ระบุการเลือกอาชีพเท่านั้น แต่จะต้องทำให้เกิดความผูกมัดต่อการกระทำที่บรรลุการเลือกนั้น (Peterson, Sampson Jr, Lenz, & Reardon, 2002) ทั้งนี้การตัดสินใจเลือกอาชีพเป็นกระบวนการที่ต้องพิจารณาทั้งความคล่องและความยืดหยุ่นอย่างถ่วงดุลโดยการดำเนินการในแต่ละขั้นการตัดสินใจเป็นการคาดการณ์ที่ส่งผลให้การเลือกนั้นประสบความสำเร็จ กระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การระบุเป้าหมายไปสู่ตัวเลือก (2) การสำรวจพฤติกรรมตนเอง (3) การสำรวจอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมอย่างกว้าง (4) การสำรวจอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง (5) สภาวะตัดสินใจ และ (6) ความมุ่งมั่น (Germeijs & Verschueren, 2006) ทั้งนี้การตัดสินใจเลือกอาชีพที่มีประสิทธิภาพไม่ได้เกี่ยวข้องกับเฉพาะการพัฒนาทักษะเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเชื่อมั่นในความสามารถในการตัดสินใจของบุคคลนั้นด้วย เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถทางอาชีพของตน บุคคลนั้นก็ยิ่งกระตือรือร้นในการแสวงหาข้อมูลในการเลือกอาชีพให้ลุล่วง ซึ่งเป็นกระบวนการแนะแนวอาชีพด้วยตนเอง ขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจต่ำ ก็เกิดพฤติกรรมต่อต้านการค้นหาอาชีพ และการพัฒนาทักษะการตัดสินใจซึ่งทำให้เกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพ และเกิดปัญหาอื่นในการตัดสินใจเลือกอาชีพตามมา (Hackett & Betz, 1995) ซึ่งจากการศึกษาลักษณะของผู้รับบริการปรึกษาที่ไม่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ ทำให้สามารถสรุปการตัดสินใจเลือกอาชีพ เป็น 5 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (2) ด้านความเลือนกลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Osipow, 1999)

ทั้งนี้ นักการศึกษาและนักวิจัยหลายท่าน ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจเลือกอาชีพไว้

สอดคล้องกัน ดังนี้

Osipow (1999) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง การดำเนินการวางแผนทางอาชีพและการปรับตัวเข้ากับลักษณะของสถาบันอาชีพ ซึ่งประกอบด้วย การรวบรวมข้อมูล การขยายขอบเขตข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การตัดสินใจเลือกอาชีพ และการวางแผนสู่อาชีพ

Gati, Krausz และ Osipow (1996) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง การบูรณาการข้อมูลที่เพียงพอและน่าเชื่อถือได้เกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และข้อมูลเกี่ยวกับโลกของอาชีพ

Albion และ Fogarty (2002) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง การหาความสัมพันธ์ระหว่างความสนใจในอาชีพ บุคลิกลักษณะของบุคคล และความสามารถทางสติปัญญา

Creed, Wong และ Hood (2009) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลสามารถบูรณาการข้อมูลเกี่ยวกับตนเองกับโลกของอาชีพ แล้วตัดสินใจจากพื้นฐานความเป็นจริงเป็นผลลัพธ์ทางอาชีพ

นรินทร์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2542) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลตั้งใจที่จะประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่งที่เหมาะสมกับตนเอง โดยนำความรู้ความเข้าใจจากข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลทางอาชีพมาตัดสินใจเลือกอาชีพ

กาญจนา ณ ลำพูน (2538) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลวางแผนการและตัดสินใจที่จะประกอบอาชีพนั้น โดยนำเอาความรู้เกี่ยวกับอาชีพและความเข้าใจตนเองมาผสมผสานกันเพื่อหาแนวทางในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมของตน ผู้ที่ตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ บุคคลที่เลือกอาชีพโดยพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพ ได้แก่ ความถนัด ความสนใจ ค่านิยม บุคลิกภาพของตนเอง และบุคคลแวดล้อม เช่น ผู้ปกครอง ญาติ ครู ครอบครัว ตลอดจนเงินที่อยู่และค่านิยมในชุมชน

ทัศนาก ทอภักดี อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ (2540: 2-5) กล่าวว่า การตัดสินใจ

เลือกอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลได้แสดงถึงความตั้งใจในการที่จะเลือกประกอบอาชีพหนึ่ง โดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ และค่านิยม โดยบุคคลจะต้องมีข้อมูลทางอาชีพที่เพียงพอ ไม่มีความยากลำบากในการตัดสินใจ และมีแนวทางของตนที่แน่นอนในการเตรียมตัวและวางแผนให้เป็นที่ไปตามเป้าหมาย ซึ่งการตัดสินใจเลือกอาชีพเป็นผลมาจาก พื้นความรู้เดิม ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการแก้ปัญหา และการสนับสนุนจากเพื่อน โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลมากที่สุดในการตัดสินใจเลือกอาชีพ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการตัดสินใจเลือกอาชีพคือ กระบวนการที่บุคคลพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับตนเองซึ่งประกอบด้วย ความต้องการ ความสนใจ ความถนัด บุคลิกภาพ และค่านิยม ของตนกับตัวเลือกทางอาชีพ และหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลจนเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเกิดความมุ่งมั่นต่อการตัดสินใจนั้น การตัดสินใจเลือกอาชีพประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านความเข้าใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (2) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Osipow, 1999) ทั้งนี้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพประกอบด้วย พื้นความรู้เดิม ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการแก้ปัญหา และการสนับสนุนจากเพื่อน โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการตัดสินใจเลือกอาชีพ

## 1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ พบว่ามีแนวคิดทฤษฎีที่น่าเสนอเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพสรุปได้เป็น 2 กลุ่ม คือ (1) ทฤษฎี พัฒนาการด้านอาชีพซึ่งกล่าวถึง การตัดสินใจเลือกอาชีพว่าเกิดจากการสั่งสมและ พัฒนาการตามช่วงอายุจนเกิดวุฒิภาวะทางอาชีพซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ และ (2) แนวคิด ทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอาชีพซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ

เช่น ความรู้เกี่ยวกับตนเอง ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ เป็นต้น

## 1.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพ

### 1.2.1.1 ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพของกินซ์เบิร์ก

ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพของ Ginzberg (1952) นี้ได้เสนอว่ากระบวนการเลือกอาชีพ เป็นพัฒนาการที่ใช้เวลาต่อเนื่องนับ 10 ปี ซึ่งขั้นตอนที่พัฒนาเชื่อมโยงจากแต่ละวัยไม่ใช่ การตัดสินใจเพียงครั้งเดียวแต่เป็นขั้นตอนไม่ย้อนกลับ คือเมื่อพัฒนาแล้วจะไม่ย้อนกลับไปขั้นก่อนหน้านั้นอีก โดยพัฒนาการทางด้านอาชีพได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้ คือ องค์ประกอบเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง (ความสามารถ ความถนัดของบุคคล) องค์ประกอบด้าน การศึกษา (ระดับการศึกษา ทำให้มีขอบเขตในการเลือกประกอบอาชีพได้มากกว่า) องค์ประกอบ ด้านอารมณ์ และองค์ประกอบเกี่ยวกับค่านิยมของบุคคล การตัดสินใจเลือกอาชีพจึงเป็น การผสมผสานความต้องการของบุคคลกับการตระหนักถึงโอกาสที่จะได้ประกอบอาชีพนั้นๆ

Ginzberg (1952) แบ่งการเลือกอาชีพออกเป็น 3 ระยะเวลา คือ (1) ระยะเวลาเพื่อฝัน ช่วงเด็กอายุ ประมาณ 6-10 ปี เด็กจะคิดฝันเองว่าโตขึ้นจะประกอบอาชีพอะไร โดยได้รับอิทธิพลมาจาก สิ่งแวดล้อม โดยยังไม่คำนึงถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความสามารถของตน (2) ระยะเวลาเลือกอาชีพ ในช่วงอายุ 11-15 ปี แต่เป็นการเลือกอาชีพที่ยังไม่ตกลงใจแน่นอน โดยเกิดจากการ พิจารณาอาชีพ ตามลักษณะของตน ไม่ได้พิจารณาองค์ประกอบหรือสภาพอื่น ๆ อย่างทั่วถึง และ (3) ระยะเวลาตามสภาพความเป็นจริง ในช่วงอายุประมาณ 17-20 ปี จะมีการพิจารณาตนเอง และอาชีพประกอบกัน เพื่อใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพ แบ่งเป็น 3 ระยะเวลา ย่อย คือ (3.1) ระยะเวลาสำรวจ เป็นระยะที่บุคคลจะสำรวจว่าอาชีพใด เหมาะสมกับตนเอง (3.2) ระยะเวลา ตกลงใจความคิด เป็นระยะที่บุคคลพร้อมจะเลือกอาชีพ เนื่องจากได้คิดและไตร่ตรองมาพอสมควร (3.3) ระยะเวลาระบุเจาะจง เป็นระยะที่บุคคลตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจงว่าจะประกอบอาชีพ ใด ไม่ใช่เพียงการตัดสินใจอย่างกว้าง ๆ ว่าจะประกอบอาชีพด้านใดเท่านั้น

### 1.2.1.2 ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพของซูเปอร์

ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพของซูเปอร์ (Super, 1953) นำเสนอว่าหลักการในกระบวนการเลือกอาชีพของบุคคลนั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากความสนใจในอาชีพ ความสามารถของบุคคล ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง เปลี่ยนแปลงไปตามเวลาและประสบการณ์ ซึ่งคุณสมบัติของบุคคลแต่ละคน เหมาะกับอาชีพได้หลากหลาย เนื่องจากบุคคลมีความแตกต่างกันในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ และแบบฉบับอาชีพของแต่ละบุคคลก็ขึ้นอยู่กับสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ความสามารถทางสติปัญญา บุคลิก โอกาสที่ได้รับ และการปรับตัวในอาชีพ ความสำคัญของพัฒนาการด้านอาชีพที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพจึงทำได้โดยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถอย่างเต็มที่ เพื่อให้บุคคลทราบข้อเท็จจริงต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง กระบวนการเลือกอาชีพเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตัวเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แล้วเกิดการประเมินความสามารถของตนเอง ตามการเลือกอาชีพ และระดับของอาชีพที่สัมพันธ์กับระดับสติปัญญา สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ความต้องการ ค่านิยม ความสนใจ ระดับการศึกษา และความต้องการของตลาดแรงงาน โดยการพิจารณาตนเองเกิดขึ้นในระยะก่อนวัยรุ่นและชัดเจนในระยะวัยรุ่น และจะมีการพิจารณาองค์ประกอบเกี่ยวกับความจริงทั้งหลายที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการทำงานนั้น ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นได้ประกอบ อาชีพตรงกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ และค่านิยม ซึ่งนำไปสู่การประสบความสำเร็จในอาชีพเป็นการเพิ่มความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก การเลือกประกอบอาชีพของบุคคลจึงเป็นการกำหนดวิถีชีวิตของบุคคลนั้น โดยซูเปอร์ได้สรุปขั้นพัฒนาการทางด้านอาชีพไว้ 5 ขั้น ดังนี้ (1) วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 14-18ปี เป็นระยะที่เกิดการเริ่มต้นสนใจในอาชีพ (2) วัยรุ่นช่วงอายุ 18-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาความสนใจในอาชีพเฉพาะ (3) วัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 21-25 ปี จะพัฒนาความสนใจในอาชีพที่ชัดเจน (4) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุ 25-30 ปี จะเริ่มมี

การประกอบอาชีพอย่างถาวร และ (5) วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ช่วงอายุ 30-50 ปี จะสร้างความก้าวหน้าในอาชีพ

ทั้งนี้เนื่องจากพัฒนาการแต่ช่วงวัยมีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ หากในช่วงวัยใดที่ไม่ได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสมก็จะทำให้บุคคลเกิดปัญหาในชีวิตจากการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ไม่เหมาะสมได้

## 1.2.2 แนวคิดทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอาชีพ

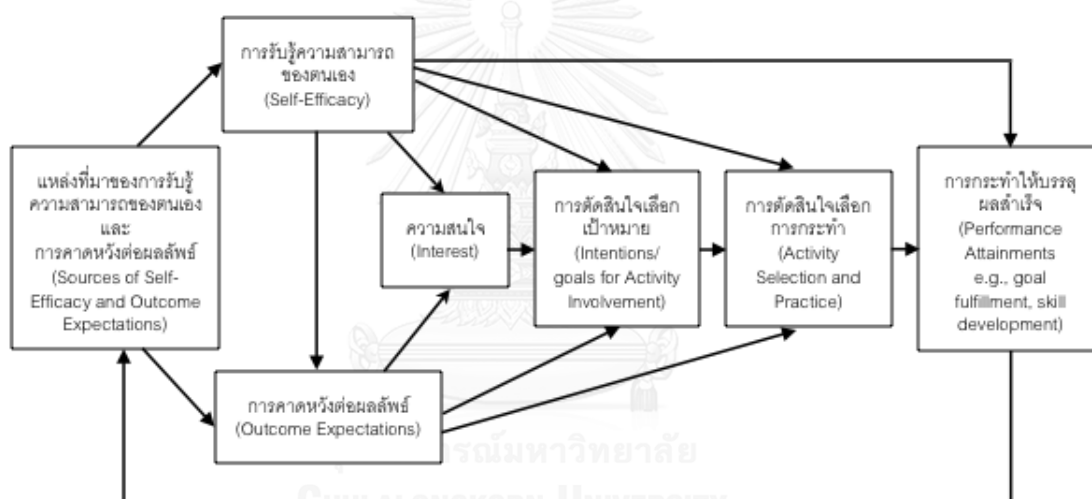
### 1.2.2.1 ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคล (Trait and factor theory)

ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคล (Trait and factor theory) ของ (Parsons, 1909) กล่าวถึงการวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคลมีหลักการว่า บุคคลจะใช้วิจารณญาณ ในการตัดสินใจเลือกอาชีพจากการวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์อาชีพประกอบกัน การเลือกอาชีพของบุคคลจึงไม่ใช่การลองผิดลองถูก แต่ต้องใช้ความคิดพิจารณาเป็นอย่างดี โดยมีหลักการเลือกอาชีพ ดังนี้ (1) วิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์คุณสมบัติต่างๆของตนเอง (2) วิเคราะห์อาชีพ แสวงหาความรู้ต่างๆเกี่ยวกับอาชีพ และ (3) พิจารณาตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยวิเคราะห์ตนเองและอาชีพประกอบกัน โดยทฤษฎีนี้เน้นที่การวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคลด้านความถนัด ความสามารถ ความสนใจ การให้คุณค่า และบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลเพื่อหาความสัมพันธ์กับคุณลักษณะและข้อจำกัดของแต่ละอาชีพ จึงมีความจำเป็นต้องเลือกใช้เครื่องมือที่หลากหลายเพื่อทำให้บุคคลสามารถวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์อาชีพ เพื่อพิจารณาตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

### 1.2.2.2 ทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive career theory)

ทฤษฎีนี้นำเสนอการพัฒนาอาชีพตามแนวคิดทางปัญญาสังคมจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับข้อมูลทางอาชีพ ระหว่างกระบวนการทางปัญญาและปัจจัยภายในบุคคล และระหว่างการนำตนเองและอิทธิพลภายนอกต่อการเกิดพฤติกรรมทางอาชีพ ทฤษฎีนี้จึงเน้นความสำคัญ

ของการมีผลกระทบซึ่งกันและกันระหว่างตนเองและกระบวนการทางสังคมที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การเลือกอาชีพจากการกำกับตนเองและกระบวนการจูงใจที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยมีปัจจัยสำคัญคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การคาดหวังต่อผลลัพธ์ และเป้าหมายของบุคคล กล่าวคือ บุคคลจะเกิดกระบวนการเลือกอาชีพ จากการรับรู้ความสามารถ และการคาดหวังต่อผลลัพธ์ส่งผลร่วมกันต่อการเกิดความสนใจทางอาชีพ ซึ่งส่งต่อไปยังการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ และการกระทำที่ส่งผลต่อเป้าหมายนั้น โดยมีรูปแบบที่อธิบายการเกิดความสนใจทางอาชีพ การตัดสินใจเลือกอาชีพ และการระบุนระดับของพฤติกรรมที่ต้องการให้บรรลุผล ตามแผนภาพที่ 2.1 ดังนี้



แผนภาพที่ 2.1 รูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Lent, Brown & Hackett, 1994: 88)

จากแผนผังรูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังต่อผลลัพธ์จากการประสบความสำเร็จที่ผ่านมาส่งผลให้เกิดจากความสนใจ การตัดสินใจเลือกเป้าหมาย การตัดสินใจเลือกการกระทำที่ทำให้บุคคลกระทำจนบรรลุเป้าหมาย ซึ่ง Lent, Brown และ Hackett (1994) ได้อธิบายทฤษฎีนี้ในบริบทของการตัดสินใจเลือกอาชีพว่า การคาดการณ์การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีประโยชน์ต่อการรับรู้ขอบเขตการเลือกอาชีพของบุคคลต่อการตัดสินใจที่มี

ประสิทธิภาพ และต่อการวางแผนทางอาชีพที่มีประสิทธิภาพและมีความยืดหยุ่นในการค้นหาแบบแผนทางอาชีพในวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการแนะแนวอาชีพ กล่าวคือ ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะการทำงานของตน การแนะแนวอาชีพภายใต้กรอบทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพนั้นจะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับความสนใจ การเห็นคุณค่า และทักษะของแต่ละบุคคล โดยกระบวนการที่ผู้รับบริการสำรวจตัวเลือกทางอาชีพที่มีความเป็นไปได้และเหมาะสมนั้นมีส่วนสำคัญคือการคำนึงถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือการคาดหวังต่อผลลัพธ์อย่างละเอียด ตามแผนภาพที่ 2.1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อกระบวนการเลือกอาชีพทั้งทางตรงและทางอ้อมหลายทางผ่านการคาดหวังต่อผลลัพธ์ ความสนใจ การตัดสินใจเลือกเป้าหมาย เลือกรายการกระทำ และการกระทำให้บรรลุผลสำเร็จ

### 1.2.2.3 ทฤษฎีการถ่ายโยงข้อมูลทางปัญญา (Cognitive information processing theory)

ทฤษฎีการถ่ายโยงข้อมูลทางปัญญาเป็นทฤษฎีที่ผสมผสานทฤษฎีทางอาชีพและการปฏิบัติตามแนวคิดจิตวิทยาการรับรู้ โดยมีปัจจัยที่แสดงให้เห็นกระบวนการถ่ายโยงข้อมูลทางปัญญาในการเลือกอาชีพ 3 ปัจจัย คือ ความรู้เกี่ยวกับตนเอง ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ และทักษะการตัดสินใจ ตามรูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพ สรุปได้เป็น 5 ขั้นตอนตามลำดับต่อไปนี้ คือ (1) การระบุปัญหาให้ชัดเจน (2) การศึกษาสาเหตุของปัญหา (3) การคิดหาทางเลือก ที่เหมาะสมกับเหตุผล (4) การจัดลำดับความสำคัญของตัวเลือกเพื่อให้ได้ตัวเลือกที่ดีที่สุด และ (5) การดำเนินการแก้ปัญหาและประเมินผล (Peterson et al., 2002)

ทฤษฎีการถ่ายโยงข้อมูลทางปัญญาใช้กระบวนการพื้นฐานในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพ 2 ประเด็น คือ (1) การพัฒนาโครงสร้างความรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้เกี่ยวกับอาชีพส่งผลให้เกิดการผูกพันของเนื้อหากับการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกอาชีพ และ (2) การพัฒนาทักษะการถ่ายโยงข้อมูล จากการระลึกถึงปัญหาทางอาชีพ ซึ่งทำให้เกิด



การตัดสินใจให้สำเร็จเพื่อลดหรือขจัดปัญหานั้นออกไป

จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ พบว่ามีความคล้ายคลึงและแตกต่างกันหลายประการ สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ 2.1

ตารางสรุปแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ

ทฤษฎี	นักทฤษฎี	แนวคิด หรือ หลักการ	ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจเลือกอาชีพ
ทฤษฎีพัฒนาการ ด้านอาชีพของ กินซ์เบิร์ก	Eli Ginzberg	กระบวนการเลือกอาชีพเป็น กระบวนการพัฒนาการที่ใช้ เวลา ต่อเนื่องนับ 10 ปี ซึ่ง ขั้นตอน พัฒนาเชื่อมโยงจาก แต่ละวัย	ขั้นของพัฒนาการทางอาชีพ จากองค์ประกอบเกี่ยวกับสภาพ ความเป็นจริง องค์ประกอบด้าน การศึกษา องค์ประกอบด้าน อารมณ์ และองค์ประกอบ เกี่ยวกับค่านิยมของบุคคล
ทฤษฎีพัฒนาการ ด้านอาชีพของ ซูเปอร์	Donald Super	กระบวนการเลือกอาชีพของ บุคคลนั้นเป็นกระบวนการที่ ต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากความสนใจในอาชีพ ความสามารถ ของบุคคล ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง เปลี่ยนแปลงไปตามเวลา และ ประสบการณ์	ขั้นของพัฒนาการทางอาชีพ และวุฒิภาวะทางอาชีพจากการ มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้ว เกิดการประเมินความสามารถ ของตนเอง
ทฤษฎีวิเคราะห์ ลักษณะ และ องค์ประกอบของ บุคคล	Frank Parsons	บุคคลจะใช้วิจารณญาณใน การ ตัดสินใจเลือกอาชีพจากการ วิเคราะห์ตนเองและ วิเคราะห์ อาชีพประกอบกัน	ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ข้อมูล เกี่ยวกับอาชีพ

## ตารางที่ 2.1

## ตารางสรุปแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ (ต่อ)

ทฤษฎี	นักทฤษฎี	แนวคิด หรือ หลักการ	ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจเลือกอาชีพ
ทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ	Lent, Brown & Hackett	บุคคลจะเกิดกระบวนการเลือกอาชีพ จากการเรียนรู้ความสามารถ และการคาดหวังต่อผลลัพธ์ ส่งผลร่วมกันต่อการเกิดความสนใจทางอาชีพซึ่งส่งต่อไปยังการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ และการกระทำที่ส่งผลต่อเป้าหมายนั้น	การเรียนรู้ความสามารถของตน การคาดหวังต่อผลลัพธ์ และเป้าหมายของบุคคล
ทฤษฎีการถ่ายโยงข้อมูลทางปัญญา	Peterson, Sampson Jr., Lenz, & Reardon	การพัฒนาโครงสร้างความรู้เกี่ยวกับตนเอง และความรู้เกี่ยวกับอาชีพ ส่งผลให้เกิด การผูกพันของเนื้อหา กับ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกอาชีพ และการพัฒนา การถ่ายโยงข้อมูล จากการระลึกถึง ปัญหาทางอาชีพ ซึ่งทำให้เกิดการตัดสินใจสำเร็จ เพื่อลดหรือขจัดปัญหานั้นออกไป	ความรู้เกี่ยวกับตนเอง ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ และทักษะการตัดสินใจตามรูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพ

จากการสรุปแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพพบว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับตนเอง ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ และสามารถหาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและอาชีพได้ การวิจัยครั้งนี้จึงเลือกใช้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Lent et al., 1994) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura (1997)

ที่มีแนวคิดว่ามีบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรมจากวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

### 1.3 การวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

การวัดประเมินทางอาชีพได้รับความสนใจหลังจาก E.K.Strong สร้างเครื่องมือในการประมาณค่าความสนใจทางอาชีพในปี ค.ศ. 1920 ซึ่งต่อมาก็มีการพัฒนาแบบวัดความสนใจทางอาชีพพร้อมกับการประเมินความสามารถเพื่อใช้ในการคัดเลือกบุคคลในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 และการติดตามทหารผ่านศึกหลังสงคราม ตลอดจนการทดสอบลักษณะเด่นทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนหลังการปล่อยดาวเทียมสปุตนิกได้สำเร็จในปี 1957 ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาการวัดประเมินทางอาชีพขึ้นอีกมาก ทั้งนี้สามารถสรุปลักษณะเครื่องมือการวัดประเมินทางอาชีพแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ (1) การวัดความสามารถเฉพาะต่อการทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ หรือความสามารถที่สามารถประยุกต์ใช้ในงานตามความต้องการขององค์กร และ (2) การวัดความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถและพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงและไม่สามารถวัดจากการจ้างงานได้ ซึ่งการวัดลักษณะนี้ได้รับการสนับสนุนมากกว่าแบบแรก (Spokane, 1991) ทั้งนี้การวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก็จัดอยู่ในประเภทนี้ โดยเป็นการวัดประเมินสภาวะของการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ การตัดสินใจเลือกอาชีพได้จากการมีวุฒิภาวะทางอาชีพ คือความพร้อมในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ประกอบด้วยความพร้อมด้านเจตคติและความคิดที่มีผลต่อการวางแผนโครงการเลือกอาชีพ โดยการสำรวจตนเอง สำรวจอาชีพ และใช้ทักษะการคิดในการวางแผน ตั้งเป้าหมาย และดำเนินการไปสู่เป้าหมาย (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) การตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้จากความกังวล การตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้จากการติดอยู่ในกระบวนการคิด ซึ่งการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้นั้นเป็นภาวะที่แต่ละบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพได้ ซึ่งสถานการณ์นี้สามารถเกิดขึ้นซ้ำจากการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพได้อีกตามช่วงวัยของพัฒนาการทางอาชีพหรือเมื่อบุคคลประสบ

เหตุการณ์ที่ทำให้ต้องตัดสินใจเลือกอาชีพใหม่ จึงทำให้นักแนะแนวอาชีพพัฒนาแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพด้วยการวัดพฤติกรรมการเลือกอาชีพไม่ได้เพื่อนำผลจากการวัดประเมินผลไปจัดกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาให้เหมาะสมกับบุคคล เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในภาวะตัดสินใจเลือกอาชีพได้ยาวนานขึ้นและลดความถี่ที่บุคคลจะเกิดภาวะตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ (Osipow, 1999)

จากการศึกษารายงานเรื่องการวัดผลการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ของ Osipow (1999) ผู้บุกเบิกเรื่องจิตวิทยาอาชีพคนสำคัญของประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานฉบับนี้นำเสนอแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพโดยมีเครื่องมือที่น่าสนใจและนิยมใช้ ได้แก่ 1) แบบวัดระดับการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ของ Osipow (1976) มีพื้นฐานจากการสันนิษฐานว่าบุคคลตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้เพราะขาดการสร้างความคิดให้สอดคล้องกันมากกว่าการขาดองค์ประกอบในโครงสร้างความคิด แบบวัดนี้แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ คือ ความแน่ใจในการเลือกอาชีพโดยไม่ต้องการสนับสนุนในการตัดสินใจเพิ่มเติม และมีความพอใจในอาชีพนั้นอย่างชัดเจน ตลอดจนการไม่มีอุปสรรคในการเลือกอาชีพนั้นทั้งองค์ประกอบภายนอก เช่น การสนับสนุนของผู้ปกครอง และองค์ประกอบภายใน เช่น มีความพร้อมในการศึกษาต่อ หรือ รู้จักตัวเองอย่างเพียงพอ (2) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Diffusion) คือ ความไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ รวมถึงความสับสน ความไม่กล้าเลือก จากการขาดประสบการณ์ ขาดความเชื่อมั่น หรือขาดข้อมูลที่เพียงพอ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Support) คือ มีความแน่ใจต่อการเลือกอาชีพในอนาคต แต่ต้องการการสนับสนุนและการส่งเสริมการตัดสินใจ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Approach) คือ มีความขัดแย้งในการตัดสินใจเลือกอาชีพ เนื่องจากมีความสนใจและความรู้สึกทางบวกต่อหลายอาชีพซึ่งทำให้เกิดความสับสนและความยากในการตัดสินใจ และ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Barriers) คือ การมีอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ มีทั้งอุปสรรคจากภายนอกคือ จากสิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ปกครองไม่เห็นด้วย และอุปสรรคภายใน

ตนเอง เช่น ความไม่พร้อมตัดสินใจ หรือ การไม่รู้จักตนเองอย่างเพียงพอ โดยการใช้ CDS นั้นมีประโยชน์ในการเป็นเครื่องมือเพื่อหาสาเหตุของการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมในการเลือกวิธีการให้บริการปรึกษาในแต่ละกรณีสำหรับนักเรียนที่เข้ารับบริการปรึกษาจากการประเมินของ Osipow พบว่าผู้ใช้แบบวัดนี้ส่วนใหญ่จะไม่ได้ใช้เพื่อวัดระดับปัจจัยของการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ แต่ใช้วัดผลรวมของคะแนนที่ได้จากการทดสอบเพื่อวัดระดับหรือภาวะการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ และนำไปใช้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังเพื่อวัดความเปลี่ยนแปลงและผลที่เกิดขึ้นของกิจกรรมในการศึกษาวิจัยและการปรึกษาทางจิตวิทยา มากกว่า 2) แบบวัดสภาวะทางอาชีพ (My Vocational Situation: MVS) ของ Holland และคณะ (1980) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพที่พัฒนาขึ้นสำหรับใช้ในการเลือกและออกแบบการจัดกระทำในการวิจัย จากการวัดลักษณะและระดับอาการที่บุคคลประสบกับความลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ใน 3 ด้านคือ (1) ด้านลักษณะทางอาชีพ คือ เป้าหมายส่วนบุคคล ความสนใจ และ ความสามารถที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ (2) ด้านข้อมูลทางอาชีพ และ (3) ด้านอุปสรรคทางอาชีพ คือ อุปสรรคที่ผู้รับบริการรับรู้ว่าขัดขวางการตัดสินใจเลือกอาชีพของตน แบ่งระดับอาการในการตัดสินใจเลือกอาชีพของบุคคลเป็นประเภทต่าง ๆ แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ (1) ประเภทผู้มีความสุขและปรับตัวได้ดี (2) ประเภทผู้ที่ติดอยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก (3) ผู้ที่ไม่ตัดสินใจและมีความสนใจจำกัด (4) ผู้ที่วิตกกังวลและมีเป้าหมายไม่ชัดเจน และ (5) ผู้ที่มีความสุขและสนุกสนาน แบบวัดนี้นิยมนำไปใช้ในการหาสาเหตุและใช้เป็นเครื่องมือในการปรึกษาในศูนย์ปรึกษาทางอาชีพในวิทยาลัยรวมถึงใช้ในการศึกษาวิจัยการอนุมานเชิงสาเหตุ เพื่อเพิ่มความเป็นไปได้ในการเลือกและติดตามผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ 3) แบบวัดความลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: CDDQ) ของ Gati และคณะ (1996) พัฒนามาจากแนวคิดที่บุคคลประสบกับความลำบากในแต่ละช่วงของกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ คือ (1) ความลำบากช่วงก่อนการตัดสินใจเลือกอาชีพมีสาเหตุมาจากการขาดแรงจูงใจ อุปนิสัยไม่ชอบตัดสินใจ และจากความเชื่อ

ทางลบต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ (2) ความลำบากช่วงระหว่างการตัดสินใจเลือกอาชีพ คือ การขาดข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง การขาดข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ การไม่สามารถเข้าถึงข้อมูล และการขาดข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นปัญหาที่เกิดจากความไม่สัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แบบวัดนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 44 ข้อ ที่มีการระบุลักษณะความลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจงและแตกต่างกันในแต่ละข้อ ทำให้แบบวัดนี้มีประสิทธิภาพในการวัดและประเมินผลทางจิตวิทยาเพื่อระบุปัญหาเฉพาะที่แต่ละบุคคลตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ เพื่อจัดบริการปรึกษาที่เหมาะสมและนำมาใช้วัดผลของการจัดบริการปรึกษาจากการพิจารณาระดับความลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เป็นตัวบ่งชี้การตัดสินใจเลือกอาชีพได้ นอกจากนี้เครื่องมือทั้ง 3 ชิ้นที่เป็นแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้โดยตรงแล้ว ยังมีเครื่องมือที่นิยมนำไปประยุกต์ใช้กับการให้บริการปรึกษาด้วยการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยมีแบบวัดที่นิยมใช้มากคือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) โดยเครื่องมือนี้นิยมใช้วัดทักษะที่ผู้รับบริการปรึกษาขาดแคลนในกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ช่วยให้ผู้ใช้บริการปรึกษาเลือกการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะหรือลักษณะของผู้รับบริการปรึกษาให้ตัดสินใจเลือกอาชีพได้

จากการศึกษาแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพโดยจำแนกให้เห็นจุดเด่นและลักษณะของแต่ละเครื่องมือแล้ว นักจิตวิทยาอาชีพยังได้ศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดที่นิยมใช้กัน คือ 1) แบบวัดระดับการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ของ Osipow (1976) 2) แบบวัดความลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: CDDQ) ของ Gati และคณะ (1996) และ 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) พบว่าเครื่องมือที่ถูกเลือกใช้ในการวัดผลรวมการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้มากที่สุดคือ CDS ขณะที่เครื่องมือที่ถูกเลือกใช้ในการวัดทักษะหรือลักษณะเฉพาะ

ในการตัดสินใจเลือกอาชีพมากที่สุด คือ CDMSE และจากการหาความสัมพันธ์พบว่า CDDQ และ CDS มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกันและมีความสัมพันธ์ทางลบต่อ CDMSE (Amir & Gati, 2006; Gati et al., 1996; Osipow & Gati, 1998; Taylor & Betz, 1983) ซึ่ง CDS มีประโยชน์มากในประเมินช่วงของการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Taylor & Betz, 1983) และมีความสัมพันธ์เชิงองค์ประกอบกับ CDMSE และ CDDQ ด้วยเช่นกัน (Gati et al., 1996; Gati & Saka, 2001; Taylor & Betz, 1983) ดังนั้นการเลือกใช้แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ จึงควรเลือกใช้ตามจุดประสงค์ของการวัดผล เพื่อจะสามารถนำผลจากการวัดประเมินไปใช้ในการพัฒนาผู้เข้ารับการปรึกษาหรือเข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ของ Osipow et al. (1976) ประกอบด้วยองค์ประกอบในการตัดสินใจเลือกอาชีพ 5 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (2) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Osipow, 1999) เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่มีความมาตรฐาน และจากการศึกษางานวิจัยพบว่าเครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่ได้รับความนิยมในการใช้วัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ นอกจากนี้ยังเคยมีการนำมาพัฒนาเพื่อใช้ในการวิจัยภายในประเทศไทย โดยกาญจนา ณ ลำพูน (2538) พบว่ามีความเหมาะสมในการวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา จึงมีความเหมาะสมในการนำมาพัฒนาเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้

#### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ

การที่บุคคลจะเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพนั้นมีอิทธิพลจากหลายตัวแปร ไม่ว่าจะเป็น อิทธิพลจากความสนใจ ค่านิยม เพศ อุปสรรค ตลอดจนการรับรู้ความสามารถทางอาชีพของตนเอง ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของตัวแปรต่างๆ ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ ดังนี้

Patton และ Creed (2001) ทำการศึกษาพัฒนาการในวุฒิภาวะทางอาชีพและภาวะการตัดสินใจเลือกอาชีพในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตั้งแต่เกรด 8-12 ในประเทศออสเตรเลีย

(แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 45 และเพศหญิงร้อยละ 55) เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบวัดพัฒนาการทางอาชีพ (Career Development Inventory: CDI) และ แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนอายุ 15-17 ปี มีวุฒิภาวะทางอาชีพในด้านต่าง ๆ คือ ทักษะและความสามารถในการเลือกอาชีพจากความรู้เกี่ยวกับอาชีพในด้านการวางแผนเลือกอาชีพ ด้านการค้นหาทางอาชีพ ด้านข้อมูลโลกของอาชีพ และด้านการตัดสินใจเลือกอาชีพ และมีวุฒิภาวะทางอาชีพโดยรวมสูงกว่านักเรียนอายุ 12-14 ปี และพบว่านักเรียนในช่วงอายุ 13-14 ปี มีความแน่ใจในการเลือกอาชีพเนื่องจากมีระยะห่างในการต้องตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยเฉพาะในเพศหญิงที่พบว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาชีพสูงกว่าเพศชาย จนอายุ 15 ปี จึงพบว่าทั้งนักเรียนเพศหญิงและเพศชายมีความแน่ใจในการเลือกอาชีพต่ำลงเนื่องจากต้องพิจารณาการศึกษาต่อหลังจากจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และในช่วงอายุ 17 ปี จึงมีความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงขึ้นเนื่องจากการพิจารณาอาชีพตามความเป็นจริงจากความกดดันในการต้องเลือกอาชีพและการศึกษาต่อก่อนจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

Rowland (2004) ทำการศึกษาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในบาฮามาส จำนวน 385 คน (แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 40 และเพศหญิงร้อยละ 60 คิดเป็นนักเรียนเกรด 11 ร้อยละ 51 และนักเรียนเกรด 12 ร้อยละ 49 โดยเป็นนักเรียนโรงเรียนเอกชนร้อยละ 56 และนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลร้อยละ 44) เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านเพศไม่มีนัยทางสถิติต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ แต่พบว่านักเรียนในโรงเรียนเอกชนมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนเกรด 12 มีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนเกรด 11 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Fouad, Cotter และ Kantamneni (2009) ศึกษาผลของหลักสูตรอาชีพต่อการเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพและความสะดวกในการค้นหาอาชีพ ในกลุ่มนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยส่วนกลางของส่วนตะวันตกในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 73 คน (เป็นเพศหญิง



ร้อยละ 65.6 และ เพศชายร้อยละ 34.4 อายุเฉลี่ย 18.56 ปี) โดยหลักสูตรอาชีพนี้ มีจุดประสงค์ เพื่อพัฒนาความเข้าใจในกระบวนการวางแผนสู่อาชีพด้วยการค้นหาอาชีพและการตัดสินใจเลือกอาชีพ การระบุความสนใจ คุณค่า ทักษะเพื่อนำไปสู่การระบุขอบเขตการตัดสินใจเลือกอาชีพ การให้ความรู้ในการค้นหาแหล่งข้อมูลทางอาชีพ การศึกษาความต้องการแรงงาน และการสมัครงาน ตลอดจนการเลือกสาขาวิชาที่นำไปสู่การบรรลุอาชีพที่วางแผนไว้ โดยใช้แบบวัดระดับการรับรู้ อุปสรรค (the Perceptions of Barriers Scale) แบบวัดความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-making Difficulties Questionnaire: CDDQ) และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career decision – Making self-efficacy scale :CDMSE) ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมการทดลอง มีความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากการลดการขาดข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ อุปสรรค

Stringer, Kerpelman และ Skorikov (2011) ทำการศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เพิ่มขึ้นในช่วงเวลาที่แตกต่างกันด้วยแบบวัดระดับการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale :CDS) ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนเกรด 11 โดยทำการทดสอบซ้ำอีกครั้งในเวลา 6 เดือนต่อมา (ในช่วงนี้กลุ่มตัวอย่างอยู่เกรด 12) ผลการวิจัยพบว่าการเปลี่ยนแปลงของการวางแผนทางอาชีพ และการไม่สามารถเลือกอาชีพเป็นตัวทำนายความมั่นใจทางอาชีพ คือ เมื่อความมั่นใจทางอาชีพเพิ่มขึ้น การวางแผนทางอาชีพจะเพิ่มขึ้นด้วย ขณะเดียวกันก็ลดการไม่สามารถเลือกอาชีพลงได้

Gati, Ryzhik และ Vertsberger (2013) ได้ทำการศึกษาการเตรียมพร้อมทหารผ่านศึกในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 1,315 คน เป็นเพศชาย 645 คน และ เพศหญิง จำนวน 668 คน ไม่ระบุเพศ 2 คน (เฉลี่ยอายุเพศชาย 21.14 ปี และ เพศหญิง 20.08 ปี) ที่เข้าประจำการในบริเวณชายแดนของประเทศอิสราเอล ผู้การเป็นพลเรือนด้วยการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

เป็นระยะเวลา 5 วัน โดยมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพในการเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจง การตั้งเป้าหมาย การเพิ่มความตระหนักในการศึกษาต่อระดับสูง และการสนับสนุนการค้นหาค้นหาตนเอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-making Difficulties Questionnaire: CDDQ) และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career decision – Making self-efficacy scale: CDMSE) การวิจัยพบว่าหลังการทดลองผู้เข้าร่วมการทดลองมีความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพลดลง และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพและทำให้สามารถใช้ชีวิตเป็นพลเมืองได้อย่างราบรื่น

นิรุช เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2542) ศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและภาวะอำนาจภายใน-ภายนอกที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศและการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ไม่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศ คือ อาชีพที่ผู้ทำงานเป็นเพศหญิงหรือเพศชายน้อยกว่าร้อยละ 30 เช่น เพศหญิงที่มีอาชีพเป็นวิศวกร หรือนักบิน เป็นต้น และเพศชายที่มีอาชีพเป็นพยาบาล ครูอนุบาล บรรณารักษ์ เลขานุการ เป็นต้น โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้นปี 3 และ 4 ที่เลือกเรียนในสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ พลศึกษา รัฐศาสตร์ นิติศาสตร์ อักษรศาสตร์ การศึกษาปฐมวัย บรรณารักษศาสตร์ และการบัญชี จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และแบบวัดความเชื่อในภาวะอำนาจแห่งตน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาหญิงและชายที่เลือกอาชีพที่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศมีการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักศึกษาหญิงและชายที่เลือกอาชีพที่ไม่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า นักศึกษาชายและหญิงที่เลือกอาชีพที่ไม่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพมีการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่เลือกอาชีพที่ไม่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศทั้ง

2 เพศมีความเชื่อในอำนาจภายนอกตนสูงกว่านักศึกษาที่เลือกอาชีพที่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศ และยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับความเชื่อในภาวะอำนาจภายใน-ภายนอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กงศรี จุลละมานี (2545) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสมบูรณสาธิต มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว จากกลุ่มตัวอย่าง 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 25 คน การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการเลือกอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปวีณา ยอดสิน (2551) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรม การแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกแลตต์ต่อการพัฒนาการตัดสินใจ เลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม จากประชากร 670 คน แบ่งเป็น 15 ห้อง และสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้องเรียน โดยกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกแลตต์ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ คือ ความสนใจ ความสามารถ ทักษะ ความเชื่อ และบุคลิกภาพ ทำให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อ และอาชีพที่เหมาะสม รวมทั้งได้พัฒนาทักษะในการค้นคว้า

ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา และอาชีพ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีแนวทางในการตัดสินใจและมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสม

จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพให้ข้อค้นพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ ได้แก่ การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ และการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับอาชีพ โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ของพัฒนาการทางอาชีพในแต่ละช่วงวัย เพศ รวมถึงลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ เช่น ลักษณะของโรงเรียน ระดับชั้น เป็นต้น โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive Career Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีที่นิยมใช้ในการพัฒนาระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และพบว่าแบบวัดที่นิยมใช้มากที่สุดคือ แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) (Osipow et al., 1976) ที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการวิจัยครั้งนี้

## ตอนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ การจะพัฒนาให้นักเรียนเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพได้นั้น พบว่าความรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นจุดเริ่มต้นในการเกิดกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และสิ่งสำคัญที่ทำให้พัฒนาการทางอาชีพบรรลุตามลำดับขั้นพัฒนาการด้านอาชีพ คือ การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1997) และจากทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยเฉพาะทางอาชีพนั้นมีผลต่อกระบวนการเลือกอาชีพทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านการคาดหวังต่อผลลัพธ์ ความสนใจ การตัดสินใจเลือกเป้าหมาย เลือกการกระทำ และการกระทำให้บรรลุผลสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของบุคคล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความสามารถ

ของตนเองในอาชีพ ไว้ดังนี้

## 2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองสู่ความหมายของการรับรู้ ความสามารถของตนเองในอาชีพ

การศึกษาความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนั้นเริ่มต้นมาจากการศึกษาความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น

Bandura (1997) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลประเมินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้

Betz (1992) ให้ความหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพไว้ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดจากการประมวลปัจจัยต่าง ๆ ผ่านรูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการเลือกการกระทำหรือหลีกเลี่ยงไม่กระทำ โดยเฉพาะในเรื่องของอาชีพ การที่บุคคลจะตัดสินใจเลือกอาชีพได้นั้น บุคคลจะต้องมีความมั่นใจว่ามีความสามารถที่จะทำงานนั้นได้

Lent และ Brown (2008) กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย

ซึ่งต่อมาได้มีการนำทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้บริบทของการตัดสินใจเลือกอาชีพโดยเฉพาะ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองถูกจำกัดความเจาะจงเป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

Hackett และ Betz (1981) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของตนเองในด้านต่าง ๆ รวมถึงการเลือกอาชีพ และการปรับตัวเข้าสู่อาชีพนั้น จากการพิจารณาแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Lent และ Hackett (1987) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ คือ การพิจารณาลักษณะทั่วไปที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาชีพและการปรับตัวเข้าสู่อาชีพ

Betz และ Hackett (2006) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ คือ ความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการสำรวจพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของตนเองที่สัมพันธ์กับลักษณะทางอาชีพ

Taylor และ Betz (1983) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ คือ ความมั่นใจในความสามารถของตนต่อการปฏิบัติตามหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละอาชีพได้

พันทิพา หิงสุวรรณ (2541) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และดำเนินการในการประกอบอาชีพให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วยการประเมินตนเอง ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ การเลือกเป้าหมาย การวางแผน และการแก้ไขปัญหา

รัตนกรณ์ ชนะขำ (2541) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนที่จัดการและดำเนินการสู่เป้าหมายในการประกอบอาชีพ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ คือ การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองจากองค์ประกอบด้านการประเมินตนเอง การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ การเลือกเป้าหมาย การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ว่ามีความสอดคล้องต่ออาชีพที่เป็นเป้าหมายและสามารถกระทำให้บรรลุเป้าหมายในอาชีพนั้นได้

## 2.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ

จากทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive career theory) ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพนั้น จะเห็นได้ชัดเจนว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนั้นส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Lent, Brown & Hackett, 2002: 255-311) โดยรูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (แผนภาพ 2.1) แสดงให้เห็นว่าปัจจัยความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังต่อผลลัพธ์จากการประสบความสำเร็จที่ผ่านมาส่งผลให้เกิดจากความสนใจ การตัดสินใจเลือกเป้าหมาย การตัดสินใจ เลือกการกระทำที่ทำให้

บุคคลกระทำจนบรรลุเป้าหมาย และส่งผลกลับเป็นกระบวนการ ตัดสินใจเลือกอาชีพ และจากการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดของ Bandura (1997) ยังพบอีกว่า สิ่งสำคัญในการที่จะให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามลำดับขั้นพัฒนาการทางอาชีพ และนำไปสู่การเลือกอาชีพได้นั้นจะต้องเกิดจากการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ให้นักเรียนเกิดการค้นหาอาชีพที่เหมาะสมซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีแนวทางการศึกษาที่ชัดเจนและเรียนรู้ด้วยความหมายซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของ Betz (1992) ซึ่งกล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพ เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดจากการประมวลปัจจัยต่าง ๆ ผ่านรูปแบบความคิด และปฏิกริยาทางอารมณ์ที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการเลือกการกระทำ หรือหลีกเลี่ยงไม่กระทำ โดยเฉพาะในเรื่องของอาชีพ เพราะการที่บุคคลจะตัดสินใจเลือกอาชีพได้นั้น บุคคลจะต้องมีความมั่นใจว่ามีความสามารถที่จะทำงานนั้นได้ และจากการศึกษางานวิจัยของรัตนกรณ์ ชนะขำ (2545) พบว่าปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยเฉพาะวุฒิภาวะทางอาชีพ คือ การมีเจตคติและความสามารถในการเลือกอาชีพและการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีความสัมพันธ์กันในทางบวก และควรนำปัจจัยดังกล่าวไปพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตลอดจนจากการศึกษา ของ Reese และ Miller (2006) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าผลของวิชาพัฒนาการทางอาชีพในระดับมหาวิทยาลัยต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ โดยมีการศึกษาทางอาชีพด้วยการปฏิบัติในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ การสร้างความกระจ่างทางด้านอาชีพและจุดมุ่งหมายของชีวิต การใช้บททดสอบและการตีความ การให้ข้อมูลทางอาชีพที่ตรงตามความเป็นจริง การยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ และการเปิดโอกาสในการเข้าถึงเครือข่ายอาชีพตามแนวคิดทฤษฎีการถ่ายโยงข้อมูลทางปัญญา ยังพบว่าหลักสูตรที่มีพื้นฐานจากทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอาชีพ สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะด้านการได้รับข้อมูลที่เพียงพอ การตั้งเป้าหมาย และ

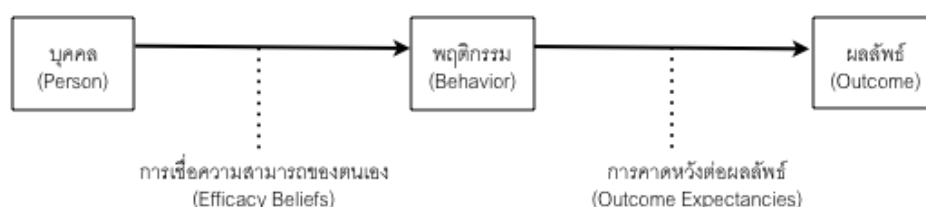
การวางแผนสำหรับอนาคต ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จะทำให้บุคคลรู้จักตนเองและสามารถหาความเชื่อมโยงกับอาชีพด้วยกระบวนการสังเกตความสำเร็จของตนเอง การเรียนรู้จากบุคคลอื่น เป็นต้น ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการเลือกอาชีพ และเลือกกระทำพฤติกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายและวางแผนสู่อาชีพ

### 2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

ทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Social Cognitive Career Theory) ที่กล่าวในเบื้องต้น หัวข้อแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพนั้นมีรากฐานความคิดมาจากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura ซึ่งมีการกล่าวถึงเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองไว้โดยเฉพาะในหนังสือ Self-efficacy: the exercise of control (1997) ซึ่งแสดงถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไว้ว่า ปัจจัยสำคัญ 2 ประการที่บุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรม คือ

(1) การคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) คือ การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถจัดการและดำเนินการกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่คาดไว้

(2) การคาดหวังต่อผลลัพธ์ (Outcome Expectation) คือ การที่บุคคลคาดการณ์ระดับของผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่กระทำไปแล้ว



แผนภาพที่ 2.2 กระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการคาดหวังต่อผลลัพธ์ (Bandura, 1997: 22)

จากแผนภาพที่ 2.2 แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการคาดหวังต่อ



ผลลัพธ์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล เมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและมีการคาดหวังต่อผลลัพธ์ว่าจะสูงตามด้วย บุคคลนั้นก็จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมให้บรรลุผลและใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงตามมา ในทางกลับกันบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและมีการคาดหวังต่อผลลัพธ์ต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น ดังรายละเอียดแผนภาพที่ 2.3 ดังนี้

**การคาดหวังต่อผลลัพธ์**

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	สูง	กระทำแน่นอน	มีแนวโน้มจะไม่กระทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มจะกระทำ	ไม่กระทำแน่นอน

แผนภาพที่ 2.3 รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการคาดหวังต่อผลลัพธ์ (Bandura, 1997: 20)

จากแผนภาพที่ 2.2 และ 2.3 แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังต่อผลลัพธ์ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพตามทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (SCCT) ที่เกิดพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกอาชีพเริ่มจากการพิจารณาแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเองของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลต่อการคาดหวังต่อผลลัพธ์ และนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพในที่สุด ซึ่งมีการประยุกต์นำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ไปศึกษาการส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพและทดสอบความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพและการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ จากการสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) ซึ่งจำแนกพฤติกรรมจำเพาะด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สัมพันธ์กับการ

ตัดสินใจเลือกอาชีพ เป็นตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ 5 องค์ประกอบ คือ (1) การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) (2) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) (3) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) (4) การวางแผน (Planning) และ (5) การแก้ปัญหา (Problem Solving) ตามทฤษฎีแล้วบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่ำจะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมตัดสินใจเลือกอาชีพส่งผลให้เกิดการตัดสินใจทางอาชีพไม่ได้ การเข้าใจองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจึงมีความสำคัญในการออกแบบกิจกรรมการปรึกษาและแนะแนวต่อไป (Taylor & Betz, 1983) เพราะบุคคลจะมีแนวโน้มจะทำให้บรรลุเป้าหมายในการเลือกอาชีพได้จากการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น จึงจะกล่าวถึงการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในลำดับต่อไป

#### 2.4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนั้น มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น และทำให้เกิดความคาดหวังต่อผลลัพธ์ บุคคลนั้นก็กระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้จากพฤติกรรมนำตนเอง โดยทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองจากปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูด และ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.4.1 ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Mastery Experience) การเห็นความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จบ่อยครั้ง ก็จะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในทางกลับกันบุคคลที่ประสบความล้มเหลวบ่อยครั้ง ก็จะทำให้เกิดการรับรู้และประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง

2.4.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) การเห็นตัวอย่างพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็จะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น หรือน้อยลงตามโดยความคล้ายคลึงนั้นอาจเป็นได้ทั้งในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ทักษะ หรือประสบการณ์ เป็นต้น

2.4.3 การโน้มน้าวด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) การชักจูงจากบุคคลที่ผู้ถูกชักจูงนับถือไว้วางใจหรือเป็นบุคคลที่สำคัญ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อนสนิท โดยการใช้คำพูดที่สอดคล้องกับความจริงพูดชักจูงให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้เกิดผลสำเร็จ และเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

2.4.4 สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ (Physiological and Affective States) บุคคลที่มีความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ จะสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ในขณะที่หากร่างกายขาดความพร้อมหรือ อารมณ์ถูกกระตุ้นมากหรือน้อยเกินไปจนทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความท้อแท้ จะเป็นสาเหตุของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำลง (Bandura, 1997)

ปัจจัยทั้ง 4 ประการข้างต้นเป็นที่มาของการเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเป็นที่น่าสังเกตว่าประสบการณ์ที่สำเร็จนั้นเป็นผลย้อนกลับไปเป็นแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (รายละเอียดตามแผนภาพที่ 2.1) ทั้งนี้ การจะพัฒนานักเรียนผู้รับบริการแนะแนวอาชีพให้สามารถตัดสินใจทางอาชีพได้นั้น ควรเลือกใช้ปัจจัยทั้ง 4 ประการ ที่เหมาะสมกับข้อมูลและเนื้อหาทางอาชีพที่สอดคล้องกับตัวนักเรียน ซึ่งจะเอื้อให้เกิดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่นำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพได้

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพพบว่า มีการศึกษาตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพควบคู่กับการตัดสินใจเลือกอาชีพเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนั้นสามารถเพิ่มระดับ

การตัดสินใจเลือกอาชีพได้ ในขณะที่เดียวกันกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพก็ส่งผลย้อนกลับใน การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพด้วยเช่นกัน ดังมีรายละเอียดของงานวิจัย ดังนี้

Reese และ Miller (2006) ศึกษาผลของวิชาพัฒนาการทางอาชีพต่อการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในอาชีพในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย เขตภาคใต้ส่วนตะวันตกของประเทศ สหรัฐอเมริกา จำนวน 96 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาพัฒนาการ ทางอาชีพ จำนวน 30 คน (อายุเฉลี่ย 19.5 ปี) โดยมีการศึกษาทางอาชีพด้วยการปฏิบัติในประเด็น ต่างๆ ได้แก่ การสร้างความกระฉ่าง ทางด้านอาชีพและจุดมุ่งหมายของชีวิต การใช้แบบทดสอบ และการตีความ การให้ข้อมูลทางอาชีพ ที่ตรงตามความเป็นจริง การยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบ ความสำเร็จในอาชีพ และการเปิดโอกาสในการเข้าถึงเครือข่ายอาชีพตามแนวคิดทฤษฎีการถ่าย โยงข้อมูลทางปัญญา และกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น จำนวน 66 คน (อายุเฉลี่ย 19 ปี) มีการทดสอบก่อนหลังด้วยแบบวัดความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-making Difficulties Questionnaire: CDDQ) และ แบบ วัด การ ร ับ ร ู้ ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career decision – Making self-efficacy scale: CDMSE) ผลการวิจัยพบว่าหลักสูตรที่มีพื้นฐานจากทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอาชีพสามารถเพิ่มการรับรู้ ความสามารถของตนเองในอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะด้านการได้รับข้อมูลที่ เพียงพอ การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนสำหรับอนาคต

Dawes, Horan และ Hackett (2000) ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เฉพาะ ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในกลุ่มนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 จำนวน 169 คน (อายุเฉลี่ย 12.67 ปี) โดยจัดโปรแกรม 21 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ โดยผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 7 มี การรับรู้ความสามารถทั่วไปสูงกว่านักเรียนเกรด 8 แต่นักเรียนเกรด 8 มีความสนใจเฉพาะทาง

อาชีพสูงกว่านักเรียนเกรด 7 ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอว่าเป็นเพราะนักเรียนเกรด 7 นั้นยังมีวุฒิภาวะทางอาชีพไม่เพียงพอที่จะเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

Gushue และ Whitson (2006) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางอาชีพลักษณะทางชาติพันธุ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และการคาดหวังต่อผลลัพธ์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปลายที่มีเชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวน 104 คน โดยเป็นนักเรียนเกรด 9 อายุระหว่าง 13-16 ปี (อายุเฉลี่ย 14.3 ปี) ผลการวิจัยพบว่าการสนับสนุนของผู้ปกครองส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของนักเรียน ขณะที่การสนับสนุนของครูส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังต่อผลลัพธ์ของนักเรียนตรงตามแนวคิดของทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (SCCT) ซึ่งเสนอการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมจะส่งผลต่อความสนใจในอาชีพและการตั้งเป้าหมายในอาชีพต่อไป

พันทิพา หิงสุวรรณ (2541) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจำนวน 225 คน ที่ทดสอบด้วยมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพในกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 2.00 และมีคะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Bandura เรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดรฤณี นาคฤทธิ (2542) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาด้านอาชีพ โดยการชักจูง

ด้วยคำพูด และตัวแบบต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพต่ำ  
จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและ กลุ่มควบคุม  
1 กลุ่ม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาทางอาชีพโดยการใช้คำพูดชักจูง  
เป็นรายบุคคล 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที นักเรียนกลุ่มที่ 2 ได้สังเกตตัวแบบด้านอาชีพทางวีดิทัศน์  
18 นาที ร่วมกับการได้รับการปรึกษาทางอาชีพโดยการใช้คำพูดชักจูงเป็นรายบุคคล คนละ 50  
นาที เท่ากับกลุ่มที่ 1 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของ  
ตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่ม  
ทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการ  
ทดลองไม่แตกต่างกัน

ชิตชนก จิระเศวตกุล (2545) ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีปัญญา  
พฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนหญิงชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เลือกอาชีพที่ไม่ใช่วัฒนธรรมทางเพศ ในกลุ่มตัวอย่าง 24 คน ผลการวิจัย  
พบว่า นักเรียนหญิงที่เลือกอาชีพที่ไม่ใช่วัฒนธรรมทางเพศที่ได้รับการปรึกษาด้านอาชีพรายบุคคล  
จะมี คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงขึ้น และมีระดับคงอยู่  
ในช่วงระยะเวลา 2 เดือนหลังจบการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรม  
การให้การปรึกษาด้านอาชีพตามแนวทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura  
สามารถเพิ่มระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน  
หญิงได้

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพให้ข้อค้นพบว่า  
การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ  
โดยใช้กระบวนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของ  
ตนเองของ Bandura (1997) ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพตามทฤษฎีปัญญาสังคมทาง

อาชีพ (Social Cognitive Career Theory) ของ Lent, Brown & Hackett (1994) ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกอาชีพเริ่มจากการพิจารณาแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเองของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลต่อการคาดหวังต่อผลลัพธ์ และนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพในที่สุด และเป็นที่น่าสนใจที่ว่างานวิจัยที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพในประเทศไทยนั้นมักเป็นรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในขณะที่ต่างประเทศ พัฒนาเป็นโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีรูปแบบชัดเจนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่าย นอกจากนี้ยังพบว่าแบบทดสอบการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ผู้วิจัยนิยมใช้ ได้แก่ แบบวัดความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-making Difficulties Questionnaire: CDDQ) และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career decision – Making self-efficacy scale: CDMSE) ทั้งนี้การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพควรคำนึงถึงระดับพัฒนาการทางอาชีพในแต่ละช่วงวัยเป็นสำคัญ คือ การส่งเสริมในการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพในช่วงที่บุคคลมีวุฒิภาวะทางอาชีพที่พร้อมต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพก็สามารถส่งเสริมการตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวัยที่ควรมีการเตรียมพร้อมการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 17-18 ปี ซึ่งอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โดยเฉพาะกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นระดับชั้นสุดท้ายก่อนสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไปสู่การศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยที่มีการจัดการศึกษาในสาขาวิชาที่เฉพาะเจาะจงเพื่อพัฒนาบัณฑิตที่มีประสิทธิภาพสู่ตลาดแรงงาน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพตามวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูด และ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ตามแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง จากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1997) ที่เป็นวิธีการที่นิยมใช้ในการพัฒนาการรับรู้

ความสามารถของตนเองในอาชีพ โดยมีเนื้อหาองค์ประกอบ 5 ด้าน จากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน (Planning) และการแก้ปัญหา (Problem Solving) โดยผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์การจัดโปรแกรม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพหรือการตัดสินใจเลือกอาชีพ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530-2551 พบว่าใช้เวลาน้อยที่สุด 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที รวมเวลา 6 ชั่วโมง 40 นาที และใช้เวลามากที่สุด คือ 16 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที รวมเวลา 16 ชั่วโมง โดยมีค่าเฉลี่ยในการใช้เวลาอยู่ที่ 12 กิจกรรม กิจกรรมละประมาณ 40-50 นาที รวมเวลาเฉลี่ย 488 นาที หรือ 8 ชั่วโมง 8 นาที (กงศรี จุนละมานี, 2545; กนกวรรณ นวลนันทา, 2547; จันทนา กาไหล่ทอง, 2537; ทิพย์มาศ พิมลศักดิ์, 2530; ปวีณา ยอดสิน, 2551; พันทิพา หิงสุวรรณ , 2541; มานี ผลอนันต์, 2541; สมชาย สุจิรพงศ์สิน, 2543; สุรจิต วรรณรักษ์, 2540; อมรรัตน์ อุ่นจิตร, 2547) จึงพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 10 กิจกรรม ใช้ระยะเวลากิจกรรมละ 50 นาที รวมเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง 20 นาที

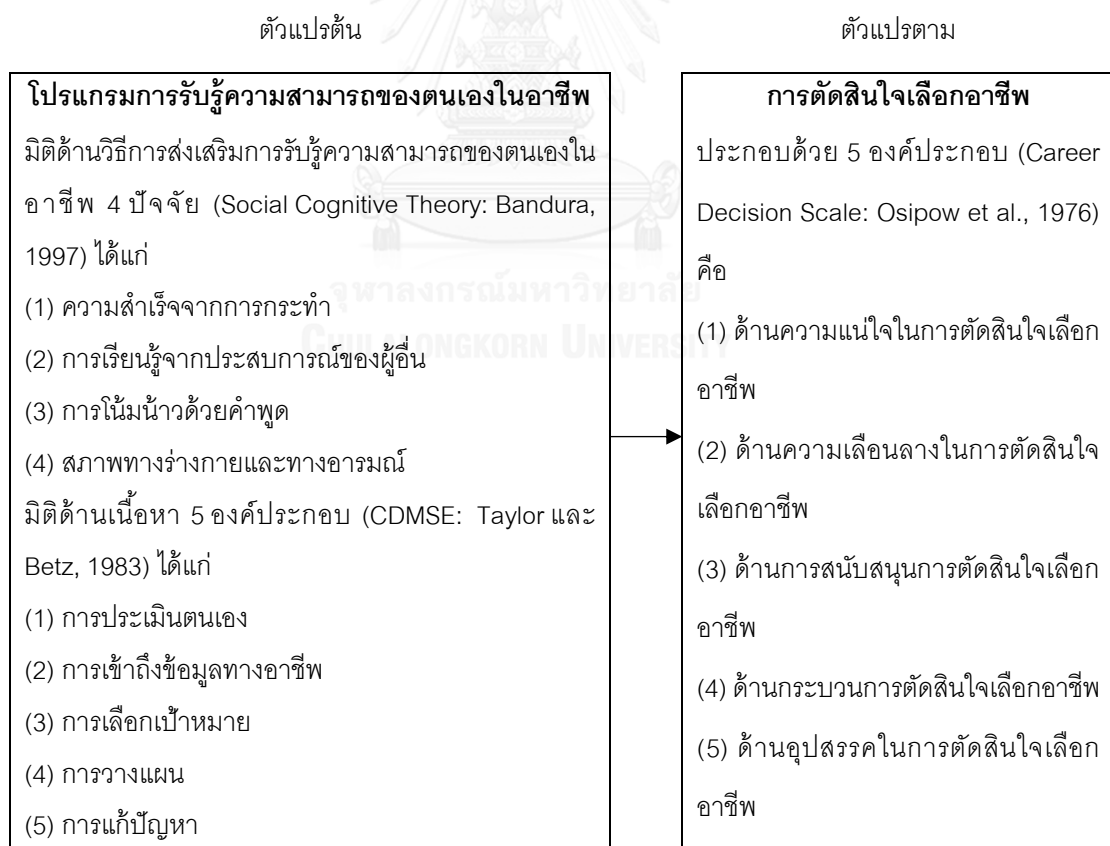
### ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ และการรับรู้ความสามารถของตนเองทางอาชีพ ผู้วิจัยพบความเชื่อมโยงที่สำคัญในการพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพจากทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (SCCT) ซึ่ง Lent, Brown & Hackett (1994) ได้อธิบาย ทฤษฎีนี้ในบริบทของการตัดสินใจเลือกอาชีพว่า เป็นการที่บุคคลคาดการณ์การรับรู้ความสามารถของตนเองและคาดหวังต่อผลลัพธ์จากการประสบความสำเร็จที่ผ่านมา ส่งผลให้เกิดจากความสนใจ การตัดสินใจเลือกเป้าหมาย การตัดสินใจเลือกการกระทำที่ทำให้บุคคลกระทำจนบรรลุ



เป้าหมายนั้นมีประโยชน์ต่อการรับรู้ขอบเขตการเลือกอาชีพของบุคคล กล่าวคือบุคคลจะสามารถตัดสินใจเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะการทำงานของตน ด้วยการแนะแนวอาชีพภายใต้กรอบทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพที่จะช่วยให้บุคคลสามารถค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับความสนใจ การเห็นคุณค่า และทักษะของแต่ละบุคคล โดยกระบวนการที่บุคคลสำรวจตัวเลือกทางอาชีพที่มีความเป็นไปได้และเหมาะสม ตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง หรือการคาดหวังต่อผลลัพธ์อย่างละเอียด เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อกระบวนการเลือกอาชีพทั้งทางตรงและทางอ้อมหลายทางผ่านการคาดหวังต่อผลลัพธ์ ความสนใจ การตัดสินใจเลือกเป้าหมาย เลือกการกระทำ และการกระทำให้บรรลุผลสำเร็จ ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับกลุ่มทดลองประกอบด้วย 2 มิติ คือ (1) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูด และ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ตามแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1997) และ (2) มิติด้านเนื้อหา มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน (Planning) และ การแก้ปัญหา (Problem Solving) ด้วยการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพที่วัดได้จากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ของ Osipow และคณะ (1976) แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ คือ ความแน่ใจในการเลือกอาชีพโดยไม่ต้องการสนับสนุนในการตัดสินใจเพิ่มเติม และมีความพอใจในอาชีพนั้นอย่างชัดเจน ตลอดจนการไม่มีอุปสรรคในการเลือกอาชีพนั้นทั้งองค์ประกอบภายนอก เช่น การสนับสนุนของผู้ปกครอง และองค์ประกอบภายใน เช่น มีความ

พร้อมในการศึกษาต่อ หรือ รู้จักตัวเองอย่างเพียงพอ (2) ด้านความเลื่อนกลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Diffusion) คือ ความไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ รวมถึงความสับสน ความไม่กล้าเลือก จากการขาดประสบการณ์ ขาดความเชื่อมั่น หรือขาดข้อมูลที่เพียงพอ (3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Support) คือ มีความแน่ใจต่อการเลือกอาชีพในอนาคต แต่ต้องการการสนับสนุนและการส่งเสริมการตัดสินใจ (4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Approach) คือ มีความขัดแย้งในการตัดสินใจเลือกอาชีพ เนื่องจากมีความสนใจและความรู้สึกทางบวกต่อหลายอาชีพซึ่งทำให้เกิดความสับสนและความยากในการตัดสินใจ และ (5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Barriers) คือ การมีอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ มีทั้งอุปสรรคจากภายนอกคือ จากสิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ปกครองไม่เห็นด้วย และอุปสรรคภายในตนเอง เช่น ความไม่พร้อมตัดสินใจ หรือ การไม่รู้จักตนเองอย่างเพียงพอ ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นแผนภาพที่ 2.4 ดังนี้



แผนภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดในการศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยมีการกำหนดประชากรและตัวอย่าง การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนอัสสัมชัญ สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 377 คน (ฝ่ายวิชาการโรงเรียนอัสสัมชัญ, 2559)

ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 20 คน และ กลุ่มควบคุม 20 คน ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง คือ โรงเรียนอัสสัมชัญ สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน ซึ่งโรงเรียนที่เป็นตัวอย่างการวิจัยมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 1.1.1 เป็นโรงเรียนซึ่งจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ
- 1.1.2 เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ (มีนักเรียน 1,501 – 2,500 คน)
- 1.1.3 เป็นโรงเรียนที่จัดห้องเรียนเป็นแบบคละ นักเรียนแต่ละห้องมีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

1.2 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานฝ่ายวิชาการโรงเรียนอัสสัมชัญเพื่อขอความร่วมมือ ในการวิจัย เมื่อได้รับความอนุเคราะห์ให้ทำการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียน

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale) ของ Samuel H. Osipow และ คณะ (1976) แปลและพัฒนา โดยกาญจนา ณ ลำพูน (2538) ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สายศิลป์คำนวณ จำนวน 3 ห้อง และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพด้วยสถิติทดสอบ ANOVA พบว่าทั้ง 3 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

1.4 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก ได้ห้อง ม.6/6 เป็นกลุ่มทดลอง และห้อง ม.6/8 เป็นกลุ่มควบคุม

1.5 ผู้วิจัยทำการทดลองและคัดเลือกข้อมูลจากนักเรียนตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ 1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง จำนวนกลุ่มละ 20 คน

### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดังมีรายละเอียดของรูปแบบการวิจัย ดังนี้

## ตารางที่ 3.1

แบบการวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (วรวณี แกมเกตุ, 2551)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อนการ ทดลอง	ดำเนินการทดลอง	ทดสอบหลังการ ทดลอง
กลุ่มทดลอง	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
กลุ่มควบคุม	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

E หมายถึง	กลุ่มทดลอง
C หมายถึง	กลุ่มควบคุม
X หมายถึง	กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Treatment)
O <sub>1</sub> หมายถึง	การวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง (Pretest)
O <sub>2</sub> หมายถึง	การวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง (Posttest)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพและโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับกลุ่มทดลองซึ่งมีรายละเอียดของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย ดังนี้

3.1 แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale) ของ Osipow (1976) แปลและพัฒนา โดย กาญจนา ณ ลำพูน (2538) ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ตอน **ตอนที่ 1** เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา และคะแนนเฉลี่ยสะสม และ **ตอนที่ 2** เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ (4 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะตรงกับผู้ตอบมากที่สุด, 3 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะตรงกับผู้ตอบมาก, 2 หมายถึง ข้อความนั้นมี

ลักษณะตรงกับผู้ตอบน้อย, 1 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะไม่ตรงกับผู้ตอบเลย) จำนวน 20 ข้อ และ ข้อคำถามปลายเปิดจำนวน 1 ข้อ สร้างขึ้นจากการระบุความเป็นไปได้ที่บุคคลจะให้เหตุผลต่อตัดสินใจเลือกอาชีพของตนเอง แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Decision) หมายถึง ความแน่ใจในการเลือกอาชีพโดยไม่ต้องมีการสนับสนุนในการตัดสินใจเพิ่มเติม และมีความพอใจในอาชีพนั้นอย่างชัดเจน ตลอดจนการไม่มีอุปสรรคในการเลือกอาชีพนั้นทั้งองค์ประกอบภายนอก เช่น การสนับสนุนของผู้ปกครอง และองค์ประกอบภายใน เช่น มีความพร้อมในการศึกษาต่อ หรือ รู้จักตัวเองอย่างเพียงพอ ประกอบด้วยข้อคำถามข้อที่ 1-4 (ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามเพิ่มเติมจาก 2 เป็น 4 ข้อ เพื่อให้มีจำนวนข้อเท่ากับองค์ประกอบอื่น)

2) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Diffusion) หมายถึง ความไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ รวมถึงความสับสน ความไม่กล้าเลือก จากการขาดประสบการณ์ ขาดความเชื่อมั่น หรือขาดข้อมูลที่เพียงพอ ประกอบด้วยข้อคำถามข้อที่ 9, 10, 13 และ 15

3) ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Support) หมายถึง มีความแน่ใจต่อการเลือกอาชีพในอนาคต แต่ต้องการการสนับสนุนและการส่งเสริมการตัดสินใจ ประกอบด้วยข้อคำถามข้อที่ 12, 14, 18 และ 20

4) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Approach) หมายถึง มีความขัดแย้งในการตัดสินใจเลือกอาชีพ เนื่องจากมีความสนใจและความรู้สึกทางบวกต่อหลายอาชีพซึ่งทำให้เกิดความสับสนและความยากในการตัดสินใจ ประกอบด้วยข้อคำถามข้อที่ 6, 16, 17 และ 19

5) ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Barriers) หมายถึง การมีอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ มีทั้งอุปสรรคจากภายนอกคือ จากสิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ปกครองไม่เห็นด้วย และอุปสรรคภายในตนเอง เช่น ความไม่พร้อมตัดสินใจ หรือ การไม่รู้จักรักตนเองอย่างเพียงพอ ประกอบด้วยข้อคำถามข้อที่ 5, 7, 8 และ 11

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ องค์ประกอบที่ 1 ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ข้อที่ 1-4 คิดค่าคะแนนเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามระดับมาตรฐานค่าที่เลือกตอบ ส่วนองค์ประกอบที่ 2-5 ด้าน ข้อที่ 5-20 คิดค่าคะแนนเป็น 1, 2, 3 และ 4 (แปรผกผันกับระดับมาตรฐานค่าที่เลือกตอบ) ส่วนคำถามปลายเปิดเป็นข้อคำถามที่ให้ผู้ตอบบรรยายลักษณะของตนเองเพิ่มโดยไม่นำมาคิดคะแนน แต่จะนำการบรรยายตนเองไปใช้ในการวิเคราะห์สภาวะการตัดสินใจเลือกอาชีพ ผลการทดสอบค่าความเที่ยงของแบบวัดด้วยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนนาค (Cronbach's Alpha coefficient) พบว่า แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพมีความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ 0.82 ดังมีตัวอย่างข้อคำถาม ดังนี้

### ตารางที่ 3.2

#### ตัวอย่างข้อคำถามในแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

ข้อ	ข้อความ	ตรงกับ	ตรงกับ	ตรงกับ	ไม่ตรงกับ
		ข้าพเจ้ามากที่สุด (4)	ข้าพเจ้า (3)	ข้าพเจ้า (2)	ข้าพเจ้าเลย (1)
<b>องค์ประกอบที่ 1 ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ:</b>					
1	ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพได้แล้ว และพอใจกับอาชีพนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไร เพื่อให้ได้ประกอบอาชีพที่ต้องการ				
<b>องค์ประกอบที่ 2 ด้านความเลือนลาในการตัดสินใจเลือกอาชีพ:</b>					
9	ปัจจุบันฉันยังรู้สึกสับสนในการเลือกอาชีพ เพราะฉันยังไม่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจที่มากพอ และไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะเลือกอาชีพได้				

## ตารางที่ 3.2

ตัวอย่างข้อคำถามในแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ตรงกับ	ตรงกับ	ตรงกับ	ไม่ตรงกับ
		ข้าพเจ้ามากที่สุด	ข้าพเจ้ามาก	ข้าพเจ้าน้อย	ข้าพเจ้าน้อยเลย
		(4)	(3)	(2)	(1)
12	<p><b>องค์ประกอบที่ 3 ด้านการสนับสนุน</b></p> <p><b>การตัดสินใจเลือกอาชีพ:</b></p> <p>ฉันต้องการความมั่นใจว่าสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมได้ เพราะฉันไม่แน่ใจว่าอาชีพที่ฉันรู้จักขณะนี้จะนำไปสู่วิถีชีวิตที่ฉันต้องการได้</p>				
6	<p><b>องค์ประกอบที่ 4 ด้านกระบวนการ</b></p> <p><b>ตัดสินใจเลือกอาชีพ:</b></p> <p>ฉันพอใจในหลายอาชีพ พอ ๆ กัน จึงยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้</p>				
8	<p><b>องค์ประกอบที่ 5 ด้านอุปสรรคใน</b></p> <p><b>การตัดสินใจเลือกอาชีพ:</b></p> <p>ฉันยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ เพราะฉันต้องการประกอบอาชีพซึ่งขัดแย้งกับความต้องการของผู้ปกครอง</p>				

3.2 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพของ Lent, Brown & Hackett (1994) ประกอบด้วย 2 มิติ คือ (1) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูด และสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ตามแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1997) และ (2) มิติด้านเนื้อหา มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน



(Planning) และ การแก้ปัญหา (Problem Solving) ด้วยการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) โดยมีการวิเคราะห์แนวทางการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ แบ่งเป็น 10 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 2 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที รวมเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง 20 นาที ดังนี้

### ตารางที่ 3.3

ตารางวิเคราะห์แนวทางการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

เนื้อหา \ วิธีการ	1. ความสำเร็จจากการกระทำ	2. การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น	3. การโน้มน้าวด้วยคำพูด	4. สภาพร่างกายและอารมณ์
1. การประเมินตนเอง	กิจกรรมที่ 2, 8 และ 10	กิจกรรมที่ 2	กิจกรรมที่ 2, 8 และ 10	กิจกรรมที่ 2 และ 10
2. การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ	กิจกรรมที่ 3 และ 4	กิจกรรมที่ 3	กิจกรรมที่ 3 และ 4	กิจกรรมที่ 3 และ 4
3. การเลือกเป้าหมาย	กิจกรรมที่ 5	กิจกรรมที่ 5, 6 และ 10	กิจกรรมที่ 5, 6 และ 10	กิจกรรมที่ 5 และ 6
4. การวางแผน	กิจกรรมที่ 7 และ 9	กิจกรรมที่ 7	กิจกรรมที่ 7 และ 10	กิจกรรมที่ 7
5. การแก้ปัญหา	กิจกรรมที่ 8 และ 9	กิจกรรมที่ 8	กิจกรรมที่ 8, 9 และ 10	กิจกรรมที่ 6, 8 และ 9

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในมีเนื้อหาครอบคลุม การแนะแนวด้านอาชีพ การแนะแนวด้านการศึกษา และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องจากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาและการแนะแนวจำนวน 3 ท่าน เท่ากับ 0.78 โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมและจุดประสงค์ดังนี้

## ตารางที่ 3.4

## ตารางโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
1	การเดินทาง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้วิจัยแนะนำตัวและสร้างความคุ้นเคยกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม</li> <li>2. เพื่อแนะนำที่มาและการปฏิบัติตัวระหว่างการร่วมโปรแกรมแก่นักเรียน</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกเลือกเป้าหมาย</li> <li>4. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกวางแผน</li> <li>5. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกแก้ปัญหา</li> </ol>
2	ยืนยันความสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยวิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการได้รับการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> <li>4. เพื่อส่งเสริมสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ของนักเรียนในการประเมินตนเอง</li> </ol>
3	ค้นหาอาชีพรอบตัว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพด้วยการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพด้วยการประเมินสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพด้วยวิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>4. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพจากการได้รับการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> </ol>
4	รู้จักคณะ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพด้วยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาที่นำไปสู่อาชีพต่าง ๆ</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาที่นำไปสู่อาชีพต่าง ๆ</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพด้วยวิธีการประเมินความสำเร็จจากการกระทำ</li> <li>4. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพด้วยการประเมินสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> <li>5. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพจากการได้รับการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> </ol>
5	แผนภาพเชื่อมโยงอาชีพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกเป้าหมายด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกเป้าหมายด้วยการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ และสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกเป้าหมายจากการได้รับการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> </ol>

## ตารางที่ 3.4

## ตารางโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
6	ทางเลือก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนเลือกเป้าหมายจากการวิเคราะห์สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเลือกเป้าหมายจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเลือกเป้าหมายจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> </ol>
7	ทดลองวางแผน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการวางแผนจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองต่อการไปสู่เป้าหมาย</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนวางแผนจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำและสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> <li>4. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการวางแผนจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> </ol>
8	ตรวจสอบเป้าหมาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>4. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> <li>5. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการสนับสนุนสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> </ol>
9	กำลังใจของฉัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการวางแผนและการแก้ปัญหาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการวิเคราะห์สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> </ol>
10	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำและสภาพร่างกายและอารมณ์</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเลือกเป้าหมายจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการประเมินตนเอง การเลือกเป้าหมาย การวางแผน และการแก้ปัญหาจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด</li> <li>4. เพื่อสรุปผลของโปรแกรม</li> </ol>

## การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดการดำเนินการในแต่ละระยะดังนี้

### 4.1 ระยะเตรียมการทดลอง

4.1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน และปัญหาของการตัดสินใจเลือกอาชีพ

4.1.2 วิเคราะห์ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

4.1.3 ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางอาชีพ และขั้นตอนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ที่นำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพ

4.1.4 พัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย ได้แก่

4.1.4.1 แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาจาก แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale) ของ Osipow (1976) แปลและพัฒนา โดย กาญจนา ณ ลำพูน (2538)

4.1.4.2 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับ กลุ่มทดลองซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพของ Lent, Brown & Hackett (1994) ประกอบด้วย 2 มิติ คือ (1) มิติด้านเนื้อหา มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน (Planning) และ การแก้ปัญหา (Problem Solving) ด้วยการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) และ (2) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้

ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูด และ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ ตามแนวคิดเรื่องการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง ของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1997) โดยมีการวิเคราะห์แนวทางการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ แบ่งเป็น 10 กิจกรรม ใช้ระยะเวลากิจกรรมละ 50 นาที รวมเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง 20 นาที

#### 4.1.5 นำแบบวัดและโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ

4.1.5.1 นำแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา 2 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผล 1 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิดังภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม จากนั้นนำผลที่ได้มาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Item Objective Congruence Index: IOC) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปและปรับแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการใช้ภาษาและความตรงของข้อคำถาม (รายละเอียดผลการวิเคราะห์ค่า IOC ดังภาคผนวก ค)

4.1.5.2 นำโปรแกรมการเรียนรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นอาจารย์ในสาขาจิตวิทยาและการแนะแนวในระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นครูผู้สอนวิชาแนะแนวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีประสบการณ์การสอนวิชาแนะแนวมากกว่า 20 ปี จำนวน 2 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิดังภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งด้าน เนื้อหา กิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ และความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

4.1.6 คัดเลือกโรงเรียนในการวิจัยแบบเจาะจง คือ โรงเรียนอัสสัมชัญ เพื่อความสะดวกในการวิจัย

4.1.7 ทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย และส่งหนังสือขออนุญาตถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย รวมทั้งประสานงานกับฝ่ายวิชาการโรงเรียนอัสสัมชัญเพื่ออธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย

4.1.8 นำแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/4 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (Cronbach's Alpha) มีค่าเท่ากับ 0.82 (รายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังภาคผนวก ค)

4.1.9 นำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/4 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1, 2 และ 5 ก่อนนำไปทดลองใช้จริง ซึ่งผลการทดลองใช้พบว่านักเรียนสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองจากการโน้มน้าวด้วยคำพูดจากเพื่อน และสามารถพิจารณาทางเลือกอาชีพจากการพิจารณาจากความสำเร็จในอดีตของตนเองได้ แต่พบว่าใช้เวลาในขั้นนำมากเกินไปทำให้นักเรียนมีเวลาในการทำใบงานน้อยลง จึงยังไม่สามารถวิเคราะห์ทางเลือกอาชีพได้ ผู้วิจัยจึงนำไปปรับปรุงแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

## 4.2 ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

4.2.1 คัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สายศิลป์ คำนวณเนื่องจากเป็นสายการเรียนที่มีการจัดห้องเรียนเป็นแบบคณะ นักเรียนแต่ละห้องมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกันจำนวน 3 ห้อง แล้วนำแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำเพื่อวัดภาวะการตัดสินใจทางอาชีพในช่วงก่อนการทดลอง (Pretest) และเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่แตกต่างกัน จำนวน 2 ห้องเรียน ได้แก่ ห้อง ม.6/6 จำนวน 46 คน และ ม.6/8 จำนวน 47 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากได้ห้อง ม.6/6 เป็นกลุ่มทดลอง และห้อง ม.6/8 เป็นกลุ่มควบคุม

4.2.2 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง 20 นาที ตั้งแต่วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2559 สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการแนะแนวตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน โดยระหว่างทำการทดลองมีนักเรียนบางคนไม่ได้เข้าร่วมบางกิจกรรม ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อมูลตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ 1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง ทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่างรวม 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

#### 4.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

4.3.1 นำแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำเพื่อวัดการตัดสินใจทางอาชีพในช่วงหลังการทดลอง (Posttest)

4.3.2 เก็บรวบรวมข้อมูล รวบรวมคะแนนจากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และสุ่มสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพสำหรับการวิเคราะห์ผลการวิจัย

4.3.3 ทำการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic Package for the Social Science: SPSS) เพื่อคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่อไปนี้

5.1 คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) คะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

5.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการ

ทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Dependent T-test)

5.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
ในระะยะหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent T-test)





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติ ซึ่งมีสมมติฐานการวิจัย คือ

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติ

ผู้วิจัยจึงแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีรายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญ ซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วนขนาดใหญ่ (มีนักเรียน 1,501 – 2,500 คน) ที่มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนสายการเรียนศิลป์คำนวณ เนื่องจากเป็นสายการเรียนที่มีการจัดห้องเรียนเป็นแบบคละ นักเรียนแต่ละห้องมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกันจำนวน 3 ห้อง เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพในการทดสอบ

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้วยสถิติทดสอบ ANOVA

กลุ่ม	N	Mean	S.D.	df	Mean Square	F	p
ม.6/6	39	53.77	10.03	2	9.048	0.094	0.910
ม.6/7	31	53.45	9.93	106	96.381		
ม.6/8	39	52.82	9.50	108			

\*p < 0.05

โดยในวันที่ทำการทดสอบมีนักเรียนทำแบบทดสอบห้องละ 25-30 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มข้อมูลให้จำนวนสมาชิกเท่ากันในแต่ละห้องแล้วทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพของห้อง ม.6/6 (Mean = 53.77, S.D. = 10.03) ห้อง ม.6/7 (Mean = 53.45, S.D. = 9.93) และ ห้อง ม.6/8 (Mean = 52.82, S.D. = 9.50) ด้วยสถิติทดสอบ ANOVA ได้ผลการทดสอบคือทั้ง 3 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ( $p < 0.05$ ) ผู้วิจัยจึงสุ่มคัดเลือกด้วยการจับสลากได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/6 เป็นกลุ่มทดลอง และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/8 เป็นกลุ่มควบคุม โดยระหว่างทำการทดลองมีนักเรียนบางคนไม่ได้เข้าร่วมบางกิจกรรม ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อมูลจากนักเรียนตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ 1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง ทำ

ให้เหลือกลุ่มตัวอย่างรวม 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 4.2 และ 4.3

**ตารางที่ 4.2** ตารางการคัดเลือกข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มทดลองตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ 1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง

เลขที่	เกณฑ์ที่ 1	เกณฑ์ที่ 2	เกณฑ์ที่ 3
1	x	x	x
2	x	✓	✓
3	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓
5	✓	x	✓
6	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓
9	x	✓	✓
10	x	✓	✓
11	✓	✓	✓
12	✓	x	✓
13	✓	✓	✓
14	✓	✓	✓
15	✓	✓	✓
16	✓	✓	✓
17	✓	x	x
18	✓	x	✓
19	✓	✓	✓
20	✓	✓	✓
21	✓	✓	✓
22	✓	x	✓
23	✓	✓	✓

เลขที่	เกณฑ์ที่ 1	เกณฑ์ที่ 2	เกณฑ์ที่ 3
24	x	x	x
25	✓	✓	✓
26	✓	✓	✓
27	x	✓	✓
28	✓	✓	✓
29	✓	✓	✓
30	✓	✓	✓
31	✓	✓	✓
32	✓	x	x
33	✓	x	x
34	✓	x	✓
35	✓	x	x
36	✓	x	x
37	✓	x	✓
38	x	x	✓
39	✓	x	✓
40	✓	x	x
41	✓	x	✓
42	✓	x	x
43	✓	x	✓
44	✓	x	✓
45	✓	x	x
46	✓	x	x

จากผลการวิเคราะห์ตารางพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านคุณสมบัติตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ

1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง มีจำนวน

ทั้งหมด 20 คน ประกอบด้วย เลขที่ 3, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30, และ 31

**ตารางที่ 4.3** ตารางการคัดเลือกข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ 1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง

เลขที่	เกณฑ์ที่ 1	เกณฑ์ที่ 2	เกณฑ์ที่ 3
1	✓	x	✓
2	✓	✓	✓
3	✓	✓	x
4	✓	x	✓
5	✓	✓	✓
6	x	✓	✓
7	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓
11	✓	✓	✓
12	✓	✓	✓
13	✓	✓	x
14	x	x	x
15	✓	✓	✓
16	✓	✓	x
17	✓	x	✓
18	✓	✓	✓
19	✓	✓	✓
20	x	x	x
21	✓	x	x
22	✓	✓	x
23	x	x	x
24	x	x	x

เลขที่	เกณฑ์ที่ 1	เกณฑ์ที่ 2	เกณฑ์ที่ 3
25	✓	x	✓
26	✓	✓	x
27	✓	✓	✓
28	✓	x	✓
29	x	x	✓
30	✓	x	x
31	✓	x	x
32	✓	x	x
33	✓	x	x
34	✓	x	x
35	✓	x	x
36	✓	x	x
37	✓	✓	✓
38	✓	✓	✓
39	✓	✓	✓
40	✓	✓	✓
41	✓	✓	✓
42	x	x	✓
43	✓	✓	✓
44	✓	✓	✓
45	x	✓	✓
46	✓	✓	x
47	✓	✓	✓

จากผลการวิเคราะห์ตารางพบว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ผ่านคุณสมบัติตามเกณฑ์ 3 ข้อ คือ

1) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง 2) เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 10 กิจกรรม 3) มีผลการทดสอบด้วยแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง มีจำนวน

ทั้งหมด 20 คน ประกอบด้วย เลขที่ 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 27, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44 และ 47

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

### 2.1 การตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับของกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Pretest) กับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Posttest) โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent T-test) ดังรายละเอียดในตารางที่ 4.4

**ตารางที่ 4.4** ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

ระยะ	Mean	S.D.	t	df	p
หลังการทดลอง	59.45	7.01	4.53	19	0.000*
ก่อนการทดลอง	53.20	8.73			

\*p < 0.05

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง (Mean = 53.20, S.D. = 8.73) สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพก่อนการทดลอง (Mean = 59.45, S.D. = 7.01) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 4.53, p = 0.00$ )

## 2.2 การตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Pretest) กับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Posttest) โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent T-test) ดังรายละเอียดในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

องค์ประกอบ	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		t	df	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
Decision <sup>1</sup>	12.90	1.65	11.25	3.21	3.176	19	0.002*
Diffusion <sup>2</sup>	12.10	1.77	10.80	3.14	2.371	19	0.014*
Support <sup>3</sup>	10.00	1.95	9.25	2.57	1.617	19	0.061
Approach <sup>4</sup>	12.10	2.36	10.70	2.25	3.114	19	0.003*
Barriers <sup>5</sup>	12.35	2.16	11.20	1.47	2.708	19	0.007*

\* $p < 0.05$ , <sup>1</sup>Decision คือ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ, <sup>2</sup>Diffusion คือ ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ, <sup>3</sup>Support คือ ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ, <sup>4</sup>Approach คือ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และ <sup>5</sup>Barriers คือ ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ใน 4 ด้าน คือ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 3.176, p = 0.002$ ) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 2.371, p = 0.014$ ) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 3.114, p = 0.003$ ) และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 2.708, p = 0.007$ ) แต่ในด้าน

การสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพพบว่ามีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 1.617, p = 0.061$ )

**ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

### 3.1 การตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Posttest) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent T-test) มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.6

**ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

กลุ่ม	Mean	S.D.	t	df	p
กลุ่มทดลอง	59.45	7.01	4.53	19	0.01*
กลุ่มควบคุม	52.15	11.33			

\* $p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลอง (Mean = 59.45, S.D. = 7.01) สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มควบคุม (Mean = 52.15, S.D. = 11.33) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 4.53, p = 0.01$ )

### 3.2 การตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบ

หลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Posttest) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent T-test) ดังรายละเอียดในตารางที่ 4.7

**ตารางที่ 4.7** ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพภายหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	df	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
Decision <sup>1</sup>	12.90	1.65	11.05	2.66	2.639	38.00	0.006*
Diffusion <sup>2</sup>	12.10	1.77	10.50	3.36	1.881	28.81	0.035*
Support <sup>3</sup>	10.00	1.95	9.45	2.35	0.806	38.00	0.212
Approach <sup>4</sup>	12.10	2.36	10.30	2.79	2.202	38.00	0.017*
Barriers <sup>5</sup>	12.35	2.16	10.85	2.58	0.952	38.00	0.026*

\* $p < 0.05$ , <sup>1</sup>Decision คือ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ, <sup>2</sup>Diffusion คือ ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ, <sup>3</sup>Support คือ ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ, <sup>4</sup>Approach คือ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และ <sup>5</sup>Barriers คือ ด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ

#### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพภายหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ใน 4 ด้าน คือ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 2.639, p = 0.006$ ) ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 1.881, p = 0.035$ ) ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 2.202, p = 0.017$ ) และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ( $t = 0.952, p = 0.026$ ) แต่ในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพพบว่ามี ความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 0.806, p = 0.212$ )



## สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายฉบับสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ทั้งนี้จากการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของค์ประกอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน จากทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ แต่พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ

2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 โดยจากการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของค์ประกอบของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน จากทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ แต่พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของนักเรียน ที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ (2) เปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ กับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติ ที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลอง (2) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale) ของ Samuel H. Osipow (1976) ซึ่งแปลและพัฒนา โดย กาญจนา ณ ลำพูน (2538) และ (2) โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน คือ (1) ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง (2) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองระหว่างก่อน

กับหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent T-test) และ (3) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent T-test)

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้วยการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของค้ประกอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านความเลือนลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ แต่พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ

2. ผลการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพกับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติ ต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพ รายองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านความเลือนกลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ แต่พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ

### อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยเป็น 2 ประเด็น คือ (1) การตัดสินใจเลือกอาชีพระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในอาชีพ และ (2) การตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพและนักเรียนที่ได้รับการแนะแนวอาชีพด้วยวิธีการปกติ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### ประเด็นที่ 1 การตัดสินใจเลือกอาชีพระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองเพิ่มเติม พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านความเลือนกลางในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้านกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และด้านอุปสรรคในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยหลายฉบับว่า

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพส่งผลต่อการเพิ่มการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง (พันทิพา หิงสุวรรณ, 2541; ดรุณี นาคฤทธิ, 2542; และ ชิตชนก จิรเศวตกุล, 2545) ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจาก 1) โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการประยุกต์วิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองเข้ากับมิติด้านเนื้อหา 2) ระยะเวลาในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมากเพียงพอที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ส่งผลต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพให้เพิ่มมากขึ้น และ 3) การจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนที่มีความสนใจในการเลือกอาชีพ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญใน 2 มิติ ซึ่งส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรมของบุคคล คือ (1) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) และ (2) มิติด้านเนื้อหาจากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) ซึ่งผู้วิจัยพบว่องค์ประกอบทั้ง 2 มิติส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้

1.1.1 มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่เน้นให้นักเรียนมีการสำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ ตามมิติด้านเนื้อหา ด้วยกระบวนการที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ทั้งจากการพิจารณาความสำเร็จในอดีตด้วยตนเองและได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนจากการทำกิจกรรมในห้องเรียน โดยเฉพาะการกำหนดให้มีกิจกรรมต่อเนื่องที่ให้นักเรียนนำข้อมูลไปสอบถามเพื่อร่วมกันพิจารณาและสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพกับผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสอดคล้องในตนด้านแรงจูงใจ และการมีเป้าหมายสู่เส้นทางอาชีพ โดยมีอิทธิพลทางอ้อมสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของนักเรียน (กัญญาภัทร เสนีวงศ์ ณ อยุธยา, 2557) ส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นความสามารถ

ของตนเองสูงขึ้นทำให้นักเรียนเลือกกระทำพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายทางอาชีพที่คาดหวัง ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังต่อผลลัพธ์ ที่ส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรม (Bandura, 1997) และเมื่อนักเรียนกระทำพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายทางอาชีพตามขั้นตอนกิจกรรมในโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพก็จะเป็นความสำเร็จจากการกระทำที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพในกิจกรรมต่อไป

1.1.2 มิติด้านเนื้อหา ได้แก่ การประเมินตนเอง การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ การเลือกเป้าหมาย การวางแผน และการแก้ปัญหา ที่นำมาเป็นวัตถุประสงค์หลักในกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยเฉพาะกิจกรรมเลือกเป้าหมายที่นำความรู้จากการประเมินตนเองและการเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพและการศึกษาต่อ มาหาความสัมพันธ์ด้วยการพิจารณาความชอบ ความถนัด และเป้าหมายทางเศรษฐกิจของนักเรียน แล้วแสดงเป็นแผนภาพที่ชี้ให้เห็นทางเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละคนในด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาวางแผนเข้าสู่เส้นทางอาชีพนั้น ๆ และแก้ปัญหาที่พบจากการทดลองปฏิบัติตามการวางแผน ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นผลย้อนกลับให้นักเรียนประเมินตนเองจนนำไปสู่การวางแผนและแก้ปัญหาอีกครั้ง ส่งผลให้ผู้เรียนมีความชัดเจนในตนเองต่อการเลือกเป้าหมายทางอาชีพ สามารถนำตนเองในการปฏิบัติตามที่วางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางอาชีพ และมีการประเมินตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้นเป็นระยะ ตามรูปแบบการตัดสินใจเลือกอาชีพของทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพ (Lent et al., 1994)

1.2 ระยะเวลาในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมากเพียงพอที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ส่งผลต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพให้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่ผ่านมาพบว่า ระยะเวลาที่ใช้ได้ผลในการพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเพิ่มมากขึ้นอยู่ระหว่าง 8-16 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 6 – 16 ชั่วโมง (กงศรี จุนละมานี, 2545; กนกวรรณ นวลนันทา, 2547; จันทนา กาไหลทอง, 2537; ทิพย์มาศ พิมลศักดิ์, 2530; ปวีณา ยอดสิน, 2551; พันทิพา หิงสุวรรณ, 2541; มานี ผลอนันต์,

2541; สมชาย สุจิรพงศ์สิน, 2543; สุรจิต วรรณรักษ์, 2540; อมรรัตน์ อุ่ณจิตร, 2547) ผู้วิจัยจึง ออกแบบโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ แบ่งเป็น 10 กิจกรรม ใช้ระยะเวลากิจกรรมละ 50 นาที รวมเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง 20 นาที ซึ่งพบว่าจากการใช้ระยะเวลาดังกล่าวเหมาะสมต่อการสำรวจตนเองอย่างต่อเนื่องในประเด็นมิติด้านเนื้อหา และเพียงพอต่อการนำเนื้อหาไปสอบถามผู้ปกครองเพื่อพิจารณาทางเลือก วางแผน และตัดสินใจเลือกอาชีพ รวมทั้งแก้ปัญหาในแต่ละระยะเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตรงตามความเป็นจริง ตามกระบวนการของกิจกรรมในโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

1.3 การจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเหมาะสมกับช่วงวัยที่นักเรียนมีความสนใจในการเลือกอาชีพ เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีช่วงอายุ 17-18 ปี มีความพร้อมและมีความชวนชวยต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจงตามสภาพความเป็นจริงตามทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ (Ginzberg, 1952; Super, 1953) นอกจากนี้ในช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนจะมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงขึ้น เนื่องจากมีการพิจารณาอาชีพตามความเป็นจริงจากความกดดันในการตัดสินใจเลือกอาชีพและคณะในการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยก่อนจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (Patton & Creed, 2001) โดยเฉพาะการศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัยในประเทศไทยที่มีเนื้อหาเฉพาะเจาะจงในการพัฒนาบัณฑิตให้ตรงตามลักษณะของแต่ละอาชีพ ทำให้นักเรียนสนใจและเห็นความสำคัญของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพรายองค์ประกอบ พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จากการศึกษาเพิ่มเติมและการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองทำให้ได้ข้อค้นพบว่านักเรียนยังคงต้องการการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพในวัยรุ่นอเมริกันเชื้อสายจีนที่พบว่า

ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อความแน่ใจในการตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยนักเรียนที่รับรู้ว่าคุณมีความใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวมากก็ส่งผลต่อความแน่ใจในการเลือกอาชีพมาก ขณะที่นักเรียนที่ถูกกดดันให้พิจารณาอาชีพตามความเหมาะสมทางเศรษฐกิจของครอบครัว ตลอดจนการสืบทอดสถานะทางอาชีพให้เป็นลักษณะเดียวกันกับสมาชิกในครอบครัวก็ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มนี้ไม่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ (Ma & Yeh, 2005) ซึ่งรายงานฉบับนี้แสดงให้เห็นปัจจัยความสัมพันธ์ของครอบครัวที่ส่งผลต่อวัยรุ่นอเมริกันเชื้อสายจีนที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในครอบครัวชาวไทยเชื้อสายจีน หรือครอบครัวที่มีกิจการของตนเอง แม้กระทั่งในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ผู้ปกครองจึงสนับสนุนให้นักเรียนตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมหรือส่งเสริมฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวหรือตัดสินใจเลือกอาชีพที่ได้รับการยอมรับสูงตามค่านิยมของสังคม ทำให้นักเรียนถูกกดดันในการพิจารณาเลือกอาชีพที่ไม่เป็นไปตามความต้องการของตนเอง

ดังนั้นการให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโอกาสทางอาชีพที่หลากหลายแก่นักเรียนและผู้ปกครองเพื่อร่วมกันพิจารณาทางเลือกอาชีพตามมิติด้านเนื้อหาของ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพโดยวิธีการพิจารณาจากความสำเร็จในอดีตของนักเรียน ประสบการณ์ของผู้อื่น และการเฝ้าระวังด้วยคำพูดตามความเป็นจริงก็จะส่งผลให้นักเรียนเกิดการตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพได้ การนำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปใช้ในบริบทจริงจึงควรพัฒนาให้นักเรียนรู้จักข้อมูลในการสอบและโอกาสที่หลากหลายในการศึกษาต่อในแต่ละสาขาวิชาเพื่อโอกาสในการประกอบอาชีพที่นักเรียนตัดสินใจเลือก ร่วมกับการแนะนำสาขาวิชาที่เปิดการเรียนการสอนขึ้นใหม่ให้ผู้ปกครองทราบถึงโอกาสที่เปิดกว้างทางอาชีพและระบบการสอบเข้า เพื่อลดข้อจำกัดในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนจากความเข้าใจของผู้ปกครองที่มีข้อมูลทางอาชีพและการศึกษาต่อไม่ครบถ้วนและชัดเจนเพียงพอซึ่งจะส่งผลต่อการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพตามข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้



## ประเด็นที่ 2 การตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพและนักเรียนที่ได้รับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติ

ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะนำอาชีพด้วยวิธีการปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยจากการศึกษาเพิ่มเติมและจากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำให้พบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

2.1 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีขั้นตอนในการสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เป็นลำดับชัดเจนจากการประเมินตนเอง การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ แล้วจึงพิจารณาทางเลือกเป้าหมายทางอาชีพ เพื่อวางแผนไปสู่เป้าหมายที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล รวมถึงการแก้ปัญหาโดยการพิจารณาจากความสำเร็จของตนเองและจากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยสร้างสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ให้มีความเหมาะสมต่อการรับรู้ตนเอง และเสริมความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพตามความเป็นจริงด้วยคำพูดในน้ำวนจากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะจากกิจกรรมต่อเนื่องที่ให้นำข้อมูลไปสอบถามผู้ปกครองตลอดการจัดกิจกรรมในโปรแกรมฯ ทั้ง 10 กิจกรรม ซึ่งแตกต่างจากการจัดกิจกรรมแนะนำอาชีพตามปกติที่เน้นการให้บริการข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง การศึกษาต่อ และอาชีพในคาบวิชาแนะแนว และการจัดบริการปรึกษาทางอาชีพแบบรายบุคคลและรายกลุ่มเพื่อพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มที่มีบริบทแตกต่างกันในช่วงเวลาอื่น ซึ่งการจัดบริการปรึกษาทางอาชีพนั้นใช้เวลามากและต้องมีความต่อเนื่องในการให้บริการปรึกษาและติดตามผล ครูแนะแนวจึงต้องใช้เวลาในการพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพกับนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มที่มี

นักเรียนจำนวนน้อยต่อระยะเวลานาน แต่ในสภาพจริงครูแนะแนวมีภาระงานมาก การจัดบริการปรึกษาทางอาชีพจึงไม่เอื้อต่อการปฏิบัติงานในภาระหน้าที่ต่าง ๆ ของครูแนะแนว จึงส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวตามปกติในระยะเวลาที่เท่ากัน

2.2 จากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่นำข้อมูลจากการทำกิจกรรมไปปรึกษากับผู้ปกครองหรือบุคคลใกล้ชิดเพื่อตัดสินใจเลือกอาชีพและวางแผนการศึกษาต่อ มีความมั่นใจในการประเมินตนเองจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ยืนยันการประเมินหรือการพิจารณาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยเฉพาะการสนับสนุนของผู้ปกครองแบบสนับสนุนที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสอดคล้องในตนด้านแรงจูงใจ และการมีเป้าหมายสู่เส้นทางอาชีพ โดยมีอิทธิพลทางอ้อมสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพของนักเรียน (กัญญาภัทร เสนีวงศ์ ณ อยุธยา, 2557) ขณะที่นักเรียนในกลุ่มควบคุมมักจะลังเลในการตัดสินใจของตนเองเนื่องจากไม่ได้รับการยืนยันว่าสิ่งที่นักเรียนประเมินตนเองนั้นเป็นความจริง สอดคล้องกับทฤษฎีปัญญาสังคม (Bandura, 1997) คือ เมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรม ขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะมีแนวโน้มที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม คือ การตัดสินใจเลือกอาชีพที่พบว่าค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อย่างไรก็ตามแม้ว่าจากการวิเคราะห์ผลทางสถิติจะสนับสนุนสมมติฐานในการวิจัย แต่ผู้วิจัยก็พบข้อสังเกตจากการวิเคราะห์ผลคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพรายองค์ประกอบที่คะแนนหลังการทดสอบของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ แม้ว่านักเรียนจะสามารถตัดสินใจเลือกคณะวิชาที่จะนำไปสู่อาชีพที่สนใจได้แล้วแต่ก็ยังคงต้องการการสนับสนุนการตัดสินใจจากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะการสนับสนุนในการตัดสินใจเลือกอาชีพจากผู้ปกครองเพื่อสร้างแรงจูงใจและการรักษาเป้าหมายสู่เส้นทางอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับผล

การศึกษาของกัญญาภัทร เสนิงศ์ ณ อยุธา (2557) ว่าการสนับสนุนจากผู้ปกครองนั้นเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศที่พบว่าการสนับสนุนของผู้ปกครองมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และการสนับสนุนของครูมีอิทธิพลทางบวกต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพและความความหวังต่อผลลัพธ์ทางอาชีพ (Gushue & Whitson, 2006)

ดังนั้นโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจึงเป็นแนวทางในการส่งเสริมการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนที่มีกระบวนการชัดเจนและสามารถดำเนินกิจกรรมเป็นขั้นตอนให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่องโดยอัตโนมัติ คือ เมื่อนักเรียนมีโอกาสได้สำรวจและวิเคราะห์ตนเองจากการพิจารณาความสำเร็จของตนเองและเรียนรู้จากข้อมูลหรือประสบการณ์ของผู้อื่น ทำให้นักเรียนทราบว่าตนเองจะต้องจัดการพฤติกรรมของตนเองด้วยการวางแผนและตั้งใจตนเองไปสู่เป้าหมายทางอาชีพ ซึ่งกระบวนการนี้เป็นการนำตนเองสู่การตัดสินใจเลือกอาชีพได้ จากการสร้างแรงจูงใจให้มีความเชื่อมั่นและมีความคงทนต่อการไปสู่เป้าหมายทางอาชีพ ซึ่งการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนี้นี้สามารถลดระยะเวลาในการให้บริการปรึกษาทางอาชีพรายกลุ่มหรือรายบุคคลและร่นขั้นตอนในการติดตามผลที่ต้องใช้เวลามากซึ่งไม่เอื้อต่อปริมาณงานและจำนวนนักเรียนในความดูแลของครูแนะแนวแต่ละคน จึงสมควรนำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปประยุกต์ในการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ประเด็น ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ มีเนื้อหาเน้นในด้าน

การแนะแนวอาชีพและการศึกษาต่อ โดยเฉพาะกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพจากการพิจารณาข้อมูลของตนเองจากความสำเร็จในอดีตและข้อมูลของอาชีพโดยใช้การสนับสนุนด้วยคำพูด เพื่อให้เกิดการเลือกอาชีพ วางแผน และแก้ปัญหา มีรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการตรวจสอบตนเอง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลใกล้ชิดของนักเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้การเลือกกระทำ พฤติกรรมตามการวางแผนการตัดสินใจเลือกอาชีพด้วยตนเองทำให้ลดระยะเวลาที่ครูแนะแนว จะต้องใช้ในการให้บริการปรึกษาทางอาชีพรายบุคคลหรือรายกลุ่ม และสามารถนำไปใช้ในบริบท โรงเรียนต่าง ๆ เพื่อให้สามารถจัดบริการแนะแนวอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 เนื่องจากกิจกรรมในโปรแกรมรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีกิจกรรมต่อเนื่องที่ มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเพิ่มเติมหรือปรึกษาร่วมกับผู้ปกครองทำให้เกิดข้อจำกัดในการ ติดตามผลเพื่อพัฒนากระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างต่อเนื่อง จึงควรพัฒนาการทำใบงาน ในแต่ละกิจกรรมเป็นเอกสารออนไลน์ที่มีการบันทึกผลและสามารถติดตามผลข้อมูลได้ เช่น การบันทึกใน google docs ที่ครูแนะแนวสามารถสร้างเอกสารออนไลน์ให้นักเรียนบันทึกผล กิจกรรม เพื่อให้ครูแนะแนวสามารถเข้าไปติดตามผลหรือแปลผลกิจกรรมที่จะต้องนำข้อมูลไปทำ ต่อในกิจกรรมครั้งต่อไปได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยการบันทึกผลที่ชัดเจนจะทำให้ครูแนะแนวเห็นทิศทาง ในการเลือกอาชีพและทันต่อสถานการณ์ในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนเป็นรายกลุ่มและ รายบุคคล เพื่อจัดบริการแนะแนวอาชีพให้เหมาะกับต่อสถานการณ์ของนักเรียนแต่ละคน

1.3 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีการระบุให้นักเรียนนำข้อมูลในแต่ละ กิจกรรมไปปรึกษากับผู้ปกครองทุกครั้ง เพียงแต่เป็นกิจกรรมต่อเนื่องที่ไม่มีการสรุปผลกิจกรรม โดยครูที่ชัดเจน ดังนั้นการนำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปใช้ในการจัด กิจกรรมแนะแนวจึงควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผล ด้วยการขยายเวลาในการทำกิจกรรมแต่ ละครั้งเป็นกิจกรรมละ 2 ครั้ง ในแต่ละกิจกรรมจากทั้งหมด 10 กิจกรรม เพื่อให้นักเรียนมีเวลาใน การพิจารณาตนเองและนำข้อมูลไปปรึกษาผู้ปกครองมากขึ้น โดยอาจเพิ่มการทบทวนการ พิจารณาหรือวางแผนในแต่ละกิจกรรมหลังจากนำไปปรึกษากับผู้ปกครองแล้ว เพื่อเพิ่มการ

แก้ปัญหาในแต่ละกิจกรรมให้มีการตัดสินใจหรือพิจารณาทางเลือกที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

1.4 เนื่องจากการวิจัยนี้ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทำให้มีระยะเวลาในการเตรียมตัวต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัยน้อย จึงควรนำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นเพื่อให้นักเรียนวางแผนการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยควรเป็นระดับชั้นที่ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัดทางการเรียนในวิชาเฉพาะของสายการเรียนของตนเองในระดับหนึ่งแล้ว คือ ตั้งแต่ภาคการเรียนที่ 2 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นต้นไป ขึ้นกับบริบทการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนและการให้บริการแนะแนวด้านข้อมูลสนเทศทางอาชีพและการศึกษาต่อของแต่ละโรงเรียนว่าเพียงพอต่อการจัดการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยการประเมินความสำเร็จจากการกระทำตามองค์ประกอบของโปรแกรมฯ

1.5 จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนยังคงต้องการการสนับสนุนด้านการตัดสินใจเพิ่มเติม โดยเฉพาะจากผู้ปกครอง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ปกครองเป็นตัวแปรสำคัญในการพิจารณาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน ดังนั้นนอกจากการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อและรายละเอียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในรูปแบบต่าง ๆ แก่นักเรียนแล้ว จำเป็นที่จะต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อและรายละเอียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในรูปแบบต่าง ๆ ให้แก่ผู้ปกครองด้วยเช่นกัน และมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรแนะนำสาขาวิชาใหม่ ๆ และโอกาสทางอาชีพแก่นักเรียนและผู้ปกครองให้มีทัศนคติที่เปิดกว้างและทันต่อข้อมูลทางวิชาการที่ปรับเปลี่ยนในแต่ละปี

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพครั้งนี้มีการทดสอบแค่ระยะก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งยังคงอยู่ในช่วงที่นักเรียนยังไม่ได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงควรมีการติดตามผลในระยะยาวว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีการตัดสินใจเลือกอาชีพและการศึกษาต่ออย่างไร

2.2 แม้ผลจากการทดสอบในภาพรวมจะพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการตัดสินใจเลือก

อาชีพภายหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพเพิ่มมากขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์รายองค์ประกอบย่อยของคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพยังพบว่ามียังองค์ประกอบย่อยของการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองที่ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพ และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพในองค์ประกอบย่อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างในองค์ประกอบย่อยด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพเช่นกัน ซึ่งชี้ให้เห็นประเด็นจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาผลของโปรแกรมหรือกระบวนการปรึกษาทางอาชีพที่นำไปสู่การพัฒนาการตัดสินใจเลือกอาชีพ รายองค์ประกอบด้านการสนับสนุนการตัดสินใจเลือกอาชีพโดยเฉพาะ

2.3 จากการศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดระดับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่พัฒนาจากแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision Scale: CDS) ของ Osipow (1976) แต่ก็ยังคงมีแบบวัดอื่น ๆ ที่สามารถใช้วัดผลได้ตามจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน เช่น แบบวัดความลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ (Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: CDDQ) ของ Gati และคณะ (1996) และ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) เป็นต้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาการใช้แบบวัดอื่น ๆ ในการวัดผลของโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพต่อไป

2.4 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเป็นกลุ่มตัวอย่างในสังกัดโรงเรียนเอกชน จึงควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพกับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทแตกต่างกัน เช่น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง หรือ กลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนสังกัดสำนักงานพื้นฐานการศึกษาระดับมัธยมศึกษา เป็นต้น รวมทั้งการศึกษากับนักเรียนแผนการ

เรียนอื่น และขยายไปศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือ 5 เพื่อให้นักเรียนมีเวลาเตรียมพร้อม  
ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากขึ้น



## รายการอ้างอิง

- Albion, M. J., & Fogarty, G. J. (2002). Factors influencing career decision making in adolescents and adults. *Journal of Career Assessment, 10*(1), 91-126.
- Amir, T., & Gati, I. (2006). Facets of career decision-making difficulties. *British Journal of Guidance & Counselling, 34*(4), 483-503.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*: New York: Freeman.
- Betz, N. E. (1992). Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory. *The Career Development Quarterly, 41*(1), 22-26.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment, 14*(1), 3-11.
- Creed, P. A., Wong, O. Y., & Hood, M. (2009). Career decision-making, career barriers and occupational aspirations in Chinese adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 9*(3), 189-203.
- Dawes, M. E., Horan, J. J., & Hackett, G. (2000). Experimental evaluation of self-efficacy treatment on technical/scientific career outcomes. *British Journal of Guidance and Counselling, 28*(1), 87-99.
- Flores, L. Y., Ojeda, L., Huang, Y.-P., Gee, D., & Lee, S. (2006). The relation of acculturation, problem-solving appraisal, and career decision-making self-efficacy to Mexican American high school students' educational goals. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 260.
- Fouad, N., Cotter, E. W., & Kantamneni, N. (2009). The effectiveness of a career decision-making course. *Journal of Career Assessment, 17*(3), 338-347.
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology, 43*(4), 510.
- Gati, I., Ryzhik, T., & Vertsberger, D. (2013). Preparing young veterans for civilian life: The effects of a workshop on career decision-making difficulties and self-efficacy. *Journal of vocational behavior, 83*(3), 373-385.



- Gati, I., & Saka, N. (2001). High school students' career-related decision-making difficulties. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 79(3), 331.
- Germeijs, V., & Verschueren, K. (2006). High school students' career decision-making process: Development and validation of the study choice task inventory. *Journal of Career Assessment*, 14(4), 449-471.
- Ginzberg, E. (1952). Toward a theory of occupational choice. *Occupations: The Vocational Guidance Journal*, 30(7), 491-494.
- Gushue, G., Scanlan, K., Pantzer, K., & Clarke, C. (2006). The relationship of career decision-making self-efficacy, vocational identity, and career exploration behavior in African American high school students. *Journal of Career Development*, 33, 19-28.
- Gushue, G. V., & Whitson, M. L. (2006). The relationship among support, ethnic identity, career decision self-efficacy, and outcome expectations in African American high school students applying social cognitive career theory. *Journal of Career Development*, 33(2), 112-124.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of vocational behavior*, 18(3), 326-339.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1995). Self-efficacy in career choice and development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in Changing Societies* (pp. 232-258): Cambridge University Press.
- Holland, J. J., Gottfredson, D. C., & Power, P. G. (1980). Some diagnostic scales for research in decision making and personality: Identity, information, and barriers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1191.
- Lent, R. W. (2013). Career-life preparedness: Revisiting career planning and adjustment in the new workplace. *The Career Development Quarterly*, 61(1), 2-14.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (1996). Social cognitive approach to career development: An overview. *The Career Development Quarterly*, 44(4), 310-321.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2008). Social cognitive career theory and subjective well-being in the context of work. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 6-21.

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior, 45*(1), 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. *Career choice and development, 4*, 255-311.
- Lent, R. W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of vocational behavior, 30*(3), 347-382.
- Ma, P. W. W., & Yeh, C. J. (2005). Factors influencing the career decision status of Chinese American youths. *The Career Development Quarterly, 53*(4), 337-347.
- Nag, S. (2011). Re-thinking support: the hidden school-to-work challenges for individuals with special needs. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 11*(2), 125-137.
- Osipow, S. H. (1999). Assessing career indecision. *Journal of vocational behavior, 55*(1), 147-154.
- Osipow, S. H., Carney, C. G., & Barak, A. (1976). A scale of educational-vocational undecidedness: A typological approach. *Journal of vocational behavior, 9*(2), 233-243.
- Osipow, S. H., & Gati, I. (1998). Construct and concurrent validity of the career decision-making difficulties questionnaire. *Journal of Career Assessment, 6*(3), 347-364.
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*: Houghton Mifflin.
- Patton, W., & Creed, P. A. (2001). Developmental issues in career maturity and career decision status. *The Career Development Quarterly, 49*(4), 336-351.
- Peterson, G. W., Sampson Jr, J. P., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (2002). A cognitive information processing approach to career problem solving and decision making. *Career choice and development, 4*, 312-369.
- Reese, R. J., & Miller, C. D. (2006). Effects of a university career development course on career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 14*(2), 252-266.

- Rowland, K. D. (2004). Career decision-making skills of high school students in the Bahamas. *Journal of Career Development, 31*(1), 1-13.
- Singley, D. B., Lent, R. W., & Sheu, H.-B. (2010). Longitudinal test of a social cognitive model of academic and life satisfaction. *Journal of Career Assessment, 18*(2), 133-146.
- Spokane, A. R. (1991). *Career intervention*: Prentice-Hall, Inc.
- Stringer, K., Kerpelman, J., & Skorikov, V. (2011). Career preparation: A longitudinal, process-oriented examination. *Journal of vocational behavior, 79*(1), 158-169.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American psychologist, 8*(5), 185.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of vocational behavior, 22*(1), 63-81.
- Wright, S. L., & Perrone, K. M. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*.
- กงศรี จุลละมานี. (2545). ผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสมบูรณสาธิต มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว. การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กนกวรรณ นวลนันตา. (2547). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนสายศิลป์ภาษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนดาราวิทยาลัย. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559*. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- กาญจนา ณ ลำพูน. (2538). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบวิเคราะห์ลักษณะและปัจจัยส่วนบุคคล. ครุศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559*. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ.

โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง. (2553). *เอกสารชุดฝึก*

*อบรมแนะแนว: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

จันทนา กาไหล่ทอง. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้านอาชีพที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งเสลี่ยมชนูปถัมภ์ อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย. การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชิตชนก จิรวศวกุล. (2545). ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เลือกอาชีพที่ไม่ใช่วัฒนธรรมทางเพศ. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ทัศนากา กัดดี, อรพินทร์ ชูชม, & อัจฉรา ชูชม. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังของนักเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ ค่านิยมในอาชีพ กับการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

ทิพย์มาศ พิมลศักดิ์. (2530). ผลการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 กรุงเทพมหานคร. การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นිරนุช เทพหัสติน ณ อยุธยา. (2542). การศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและภาวะอำนาจภายใน — ภายนอกที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เป็นและไม่เป็นวัฒนธรรมทางอาชีพตามเพศของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ปวีณา ยอดสิน. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกแลตต์ ต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ฝ่ายวิชาการโรงเรียนอัสสัมชัญ. (2559). *เอกสารประกอบการสัมมนาเปิดปีการศึกษา 2559. โรงเรียนอัสสัมชัญ.*

พันทิพา หิงสุวรรณ. (2541). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

มานี ผลอนันต์. (2541). ผลของการแนะแนวกลุ่มด้านอาชีพที่มีต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแหลมสิงห์วิทยาคม อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี. การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มาลีวัลย์ คุรุทกุล. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

รัตนกรณ ชนะขำ. (2541). ผลของการให้คำปรึกษาด้านอาชีพเป็นรายบุคคลต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

รัตนกรณ ชนะขำ. (2545). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วัชรีย์ ฐวธรรม. (2555). กิจกรรมและเครื่องมือสำรวจบุคลิกภาพเพื่อการแนะแนวอาชีพ. *กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว (พิมพ์ครั้งที่ 10 ed.)*: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สมชาย สุจิรพงศ์สิน. (2543). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพที่มีต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในวิชาชีพทันตแพทย์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร. การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมร ทองดี. (2555). การแนะแนวกับการวางแผนเข้าสู่อาชีพ. *การแนะแนวกับคุณภาพชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.)*: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. (2555). *รายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนประจำปี 2553*. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2558). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ฉบับราชบัณฑิตยสภา*. กรุงเทพฯ.

สุรจิต วรรณรักษ์. (2540). ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดพุทธบูชา เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร. การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อมรรัตน์ อุ่นจิตร. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามแบบพุทธิปัญญาสารสนเทศต่อการพัฒนาการรู้คิดแห่งตนและการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

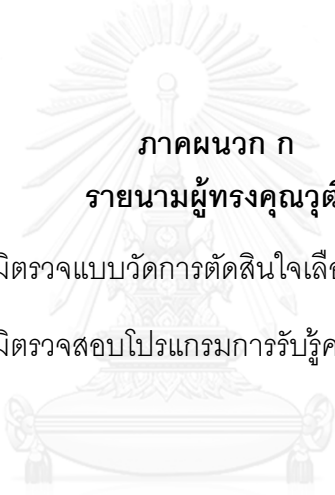
อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, & ทศนา ทองภักดี. (2540). การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทางการศึกษา-อาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ
2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

### 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 2. อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 3. อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

### 1. อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 2. คุณครูสถาพร สุตะบุตร

ครูผู้สอนรายวิชาแนะแนว (ประสบการณ์สอนมากกว่า 20 ปี)

โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย

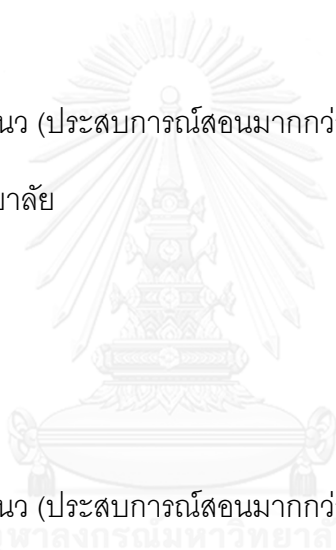
กรุงเทพมหานคร

### 3. มิศภักวิภา แยมศิริ

ครูผู้สอนรายวิชาแนะแนว (ประสบการณ์สอนมากกว่า 20 ปี)

โรงเรียนอัสสัมชัญ

กรุงเทพมหานคร





ภาคผนวก ข  
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-2795

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

11 เมษายน 2559

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมนานปี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล และทดลองใช้เครื่องมือ คือ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้เก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- 2796

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

11 เมษายน 2559

เรื่อง ขอให้สถานที่และอุปกรณ์ในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญ

ด้วย นางสาวมนานปี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอใช้ห้องเรียนและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ใช้สถานที่และอุปกรณ์ในการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- 2797

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

11 เมษายน 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมนาปี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญคุณครูสถาพร สุตะบุตรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้คุณครูสถาพร สุตะบุตรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ  
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6732



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- 2798

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

11 เมษายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน มีสภักดีภา แยมศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมนานปี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรม การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732  
 ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- 2799 วันที่ 11 เมษายน 2559  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ แกมเกต

ด้วย นางสาวมนปวี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)  
 รองคณบดี





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732  
 ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- 2801 วันที่ 11 เมษายน 2559  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์

ด้วย นางสาวมนานปี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)  
 รองคณบดี



## บันทึกข้อความ

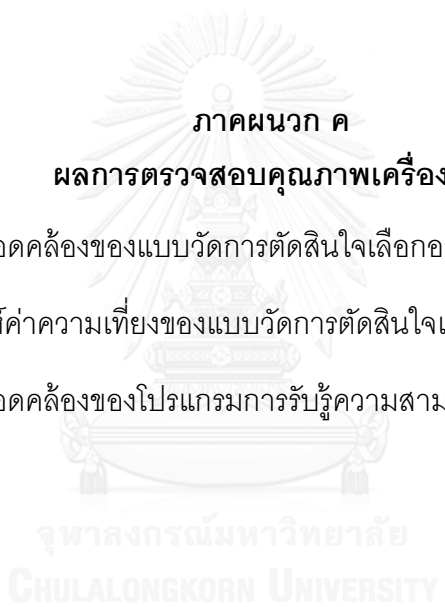
ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732  
 ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- 2800 วันที่ 11 เมษายน 2559  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

ด้วย นางสาวมานาปี คงรักช้าง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)  
 รองคณบดี



ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ
2. ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ
3. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC	การพัฒนา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1) ข้าพเจ้าตัดสินใจเลือกอาชีพได้แล้ว และพอใจกับอาชีพนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ได้ประกอบอาชีพที่ต้องการ	+1	+1	+1	+1	
2) ข้าพเจ้าตัดสินใจเลือกสาขาวิชาหรือคณะที่จะศึกษาต่อได้แล้ว และพอใจกับสาขาวิชาหรือคณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ได้ศึกษาต่อในสาขาวิชาหรือคณะนั้น	+1	+1	+1	+1	
3) ข้าพเจ้าปรึกษากับผู้ปกครองในเรื่องสาขาวิชาหรือคณะที่ข้าพเจ้าตัดสินใจเลือกศึกษาต่อแล้ว และผู้ปกครองยอมรับการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาหรือคณะของข้าพเจ้า พร้อมทั้งสนับสนุนการดำเนินการเพื่อให้ได้ศึกษาต่อในสาขาวิชาหรือคณะนั้น (ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม)	0	+1	+1	0.6	
4) ข้าพเจ้าฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต่อการศึกษาต่ออย่างสม่ำเสมอ (ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม)	0	0	0	0	ปรับข้อคำถาม
5) หากข้าพเจ้ามีทักษะหรือโอกาส ข้าพเจ้าอยากประกอบอาชีพ... แม้ในความเป็นจริง ข้าพเจ้ารู้ว่าเป็นไปไม่ได้ แต่ข้าพเจ้าก็ยังไม่พิจารณาอาชีพอื่น	-1	0	+1	0	ปรับข้อคำถาม
6) ข้าพเจ้าพอใจในหลายอาชีพ พอ ๆ กัน จึงยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้	+1	+1	+1	+1	
7) ข้าพเจ้ารู้ว่าจะต้องประกอบอาชีพในอนาคต แต่อาชีพต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้ารู้จักนั้น ยังไม่เป็นที่พอใจของข้าพเจ้าเลย	-1	-1	+1	-0.3	ปรับข้อคำถาม

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC	การพัฒนา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
8) ข้าพเจ้าต้องการประกอบอาชีพซึ่งขัดแย้งกับความต้องการของผู้ปกครอง จึงทำให้ข้าพเจ้ายังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ แต่ก็หวังว่าจะตัดสินใจเลือกอาชีพให้เป็นที่พอใจแก่ตัวข้าพเจ้าและผู้ปกครองได้	+1	-1	+1	0.3	ปรับข้อคำถาม
9) ปัจจุบันข้าพเจ้ายังรู้สึกสับสนในการเลือกอาชีพ เพราะข้าพเจ้ายังมีประสบการณ์ในการตัดสินใจไม่มากพอ และไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะเลือกอาชีพได้	+1	+1	+1	+1	
10) ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจ เพราะทุกสิ่งเกี่ยวกับการเลือกอาชีพดูไม่มีความแน่นอน ข้าพเจ้าจึงอยากเลื่อนเวลาที่ต้องตัดสินใจเลือกอาชีพออกไปก่อน	+1	+1	+1	+1	
11) ข้าพเจ้ามีอาชีพที่อยากเลือกแต่พบว่าไม่มีทางที่จะประกอบอาชีพนั้นได้ ข้าพเจ้าจึงมองหาอาชีพอื่นเพื่อตัดสินใจเลือกต่อไป	0	-1	+1	0	ปรับข้อคำถาม
12) ข้าพเจ้าต้องการความมั่นใจว่าสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมได้ แต่อาชีพที่ข้าพเจ้ารู้จักในขณะนี้ยังไม่สอดคล้องกับอาชีพในอุดมคติของข้าพเจ้าเลย	-1	+1	-1	-0.3	ปรับข้อคำถาม
13) ข้าพเจ้าลำบากใจในการเลือกอาชีพ ข้าพเจ้าอยากเลือกอาชีพได้โดยเร็ว และอยากให้มีแบบทดสอบที่จะบอกได้ว่าข้าพเจ้าควรเลือกอาชีพใด	0	+1	+1	0.6	
14) ข้าพเจ้ารู้ว่าจะเลือกศึกษาต่อสาขาวิชาหรือคณะใด แต่ไม่ทราบว่าจะเลือกจากสาขาวิชาหรือคณะนี้แล้วจะสามารถไปประกอบอาชีพอะไรที่ทำให้ข้าพเจ้าพอใจได้	-1	+1	+1	0.3	ปรับข้อคำถาม

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	การ พัฒนา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
15) ปัจจุบันข้าพเจ้ายังไม่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ เพราะยังไม่รู้ความสามารถของตนเอง	+1	+1	0	0.6	
16) ข้าพเจ้ายังไม่ทราบความสนใจของตัวเองอย่างแน่ชัด แม้ว่ามีบางเรื่องที่ข้าพเจ้าสนใจแต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเกี่ยวข้องกับอาชีพที่จะเลือกหรือไม่	+1	+1	+1	+1	
17) ข้าพเจ้ามีความสนใจหลากหลาย และข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ดี ไม่ว่าจะเลือกทำอาชีพใดก็ตาม ข้าพเจ้าจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะต้องเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง	+1	+1	+1	+1	
18) ข้าพเจ้าได้ตัดสินใจเลือกอาชีพแล้ว แต่ยังไม่ทราบวิธีดำเนินการที่ชัดเจนเพื่อให้ได้ประกอบอาชีพนั้น	-1	+1	+1	0.3	
19) ข้าพเจ้าต้องการข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ เพิ่มเติมก่อนจะตัดสินใจเลือกอาชีพ	-1	+1	0	0	ปรับข้อ คำถาม
20) ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องการศึกษาต่อสาขาวิชาหรือคณะใด แต่ยังคงต้องการแรงสนับสนุนในการตัดสินใจเลือกของข้าพเจ้า	-1	0	0	-0.3	ปรับข้อ คำถาม
21) ข้อความข้างต้นยังไม่ตรงกับเรื่องราวของข้าพเจ้า ข้อความต่อไปนี้ เป็นเรื่องราวที่ตรงตามความเป็นจริงในการตัดสินใจเลือกอาชีพของข้าพเจ้ามากกว่า	0	-1	+1	0	ปรับข้อ คำถาม

จากผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิข้างต้น ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนข้อคำถามข้อที่มีคะแนนต่ำกว่า 0.6 ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและปรับระดับภาษาให้มีความเหมาะสมต่อระดับของผู้ใช้ โดยมีการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพฉบับที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และแสดงการปรับข้อคำถาม ดังในตารางผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

### ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพจากการทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เท่ากับ 0.82 โดยมีค่าความเที่ยงคิดเป็นรายข้อ ดังรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความ	ค่าความเที่ยง
1	ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพได้แล้ว และพอใจกับอาชีพนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ได้ประกอบอาชีพที่ต้องการ	.797
2	ฉันตัดสินใจเลือกสาขาวิชาหรือคณะที่จะศึกษาต่อได้แล้ว และพอใจกับสาขาวิชาหรือคณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไร เพื่อให้ได้ศึกษาต่อในสาขาวิชาหรือคณะนั้น	.806
3	ฉันปรึกษากับผู้ปกครองในเรื่องสาขาวิชาหรือคณะที่ฉันตัดสินใจเลือกศึกษาต่อแล้ว และผู้ปกครองยอมรับการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาหรือคณะของฉัน พร้อมทั้งสนับสนุนการดำเนินการเพื่อให้ได้ศึกษาต่อในสาขาวิชาหรือคณะนั้น (ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม)	.808
4	ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ ในคณะวิชาหรือสาขาอาชีพที่ตัดสินใจเลือกอย่างสม่ำเสมอ (ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม)	.818
5	หากฉันมีทักษะหรือโอกาส ฉันอยากประกอบอาชีพ... แม้รู้ว่าไม่สามารถเป็นไปได้จริง แต่ฉันก็ยังไม่พิจารณาอาชีพอื่น	.849
6	ฉันพอใจในหลายอาชีพ พอ ๆ กัน จึงยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้	.808
7	ฉันยังไม่พอใจที่จะเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง จากข้อมูลทางอาชีพต่าง ๆ ที่ฉันรู้จักในขณะนี้	.800
8	ฉันยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ เพราะฉันต้องการประกอบอาชีพซึ่งขัดแย้งกับความต้องการของผู้ปกครอง	.812
9	ปัจจุบันฉันยังรู้สึกสับสนในการเลือกอาชีพ เพราะฉันยังไม่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจที่มากพอ และไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะเลือกอาชีพได้	.802

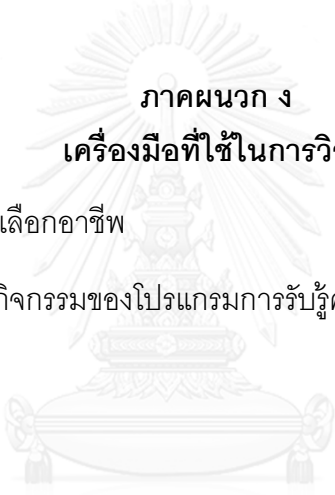
ข้อ	ข้อความคำถาม	ค่าความเที่ยง
10	ฉันรู้สึกท้อใจและไม่อยากตัดสินใจเลือกอาชีพในขณะนี้ เพราะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพของฉันยังคงไม่แน่นอน	.805
11	ฉันพบว่าไม่มีทางที่จะประกอบอาชีพที่ฉันอยากเลือกได้ ฉันจึงยังคงมองหาอาชีพอื่นๆเพื่อใช้ตัดสินใจเลือกหลังจากนี้	.830
12	ฉันต้องการความมั่นใจว่าสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมได้ เพราะฉันไม่แน่ใจว่าอาชีพที่ฉันรู้จักขณะนี้จะนำไปสู่วิถีชีวิตที่ฉันต้องการได้	.797
13	ฉันลำบากใจในการเลือกอาชีพ แต่ก็อยากเลือกอาชีพได้โดยเร็ว จึงอยากให้มีแบบทดสอบที่จะบอกได้ว่าฉันควรเลือกอาชีพใด	.811
14	ฉันรู้ว่า我会เลือกศึกษาต่อสาขาวิชาหรือคณะใด แต่ไม่ทราบว่าจะเมื่อจบจากสาขาวิชาหรือคณะนี้แล้วจะสามารถไปประกอบอาชีพอะไรที่ทำให้ฉันพอใจได้	.817
15	ปัจจุบันฉันยังไม่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ เพราะยังไม่รู้ความสามารถ ความถนัด และความสนใจที่แท้จริงของตนเอง	.808
16	ฉันยังไม่ทราบความสนใจของตัวเองอย่างแน่ชัด แม้ว่ามีส่วนเรื่องที่ฉันสนใจแต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเกี่ยวข้องกับอาชีพที่จะเลือกหรือไม่	.799
17	เนื่องจากฉันมีความสนใจหลากหลาย และฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ดี ไม่ว่าจะเลือกทำอาชีพใดก็ตาม ฉันจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะต้องเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง	.805
18	ฉันยังไม่ทราบวิธีดำเนินการหรือขั้นตอนอย่างชัดเจน ที่จะทำให้ฉันได้ประกอบอาชีพตามที่ฉันตัดสินใจเลือก	.810
19	เนื่องจากฉันมีความสนใจและความสามารถในประกอบหลากหลายอาชีพ ฉันจึงต้องการพิจารณารายละเอียดของอาชีพต่าง ๆ เพิ่มเติมอีก ก่อนจะตัดสินใจเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง	.808
20	ฉันต้องการแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ทั้งการพูดสนับสนุน ให้กำลังใจและพฤติกรรมสนับสนุน เพื่อเพิ่มความมั่นใจในสิ่งที่ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพและการศึกษาต่อ	.832



### ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

ครั้งที่	กิจกรรม	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	การพัฒนา
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	การเดินทาง	+1	+1	+1	1	
2	ยืนยันความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	
3	ค้นหาอาชีพรอบตัว	0	+1	+1	0.6	
4	รู้จักคณะ	+1	0	+1	0.6	
5	แผนภาพเชื่อมโยงอาชีพ	+1	+1	+1	1	
6	ทางเลือก	+1	+1	0	0.6	
7	ทดลองวางแผน	+1	+1	+1	1	
8	ตรวจสอบเป้าหมาย	+1	+1	+1	1	
9	เส้นทางสู่ฝัน (กำลังใจของ ฉัน)	0	+1	-1	0	ปรับชื่อกิจกรรม
10	ปัจฉิมนิเทศ	+1	+1	+1	1	

เนื่องจากผู้วิจัยได้แบบประเมินโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจากผู้ทรงคุณวุฒิไม่ครบก่อนการใช้กับกลุ่มทดลอง แต่ด้วยข้อจำกัดของระยะเวลาในการวิจัยจึงทำการปรับปรุงโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้สอนรายวิชากิจกรรมแนะแนวมากกว่า 20 ปี โดยเปลี่ยนชื่อกิจกรรมครั้งที่ 9 จาก “เส้นทางสู่ฝัน” เป็น “กำลังใจของฉัน” เพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมมากขึ้น และจึงติดตามผลการประเมินเพื่อตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพจากผู้เชี่ยวชาญในภายหลัง



ภาคผนวก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ
2. ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม  
(Career Decision Scale – Plus)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม  
(Career Decision Scale – Plus)

คำชี้แจง

แบบวัดเพื่อการวิจัยเรื่องการศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน**

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-นามสกุล.....
2. ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6/..... เลขที่ .....
3. เพศ .....
4. อายุ ..... ปี
5. ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม .....

## ตอนที่ 2 แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ

คำชี้แจงและตัวอย่าง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามและเขียนเครื่องหมายกากบาท(X) ทับตัวเลขในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ความหมายของระดับคะแนนสำหรับส่วนที่ 1 วัดระดับความแน่ใจ ข้อที่ 1 – 4

4 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะตรงกับนักเรียนมากที่สุด

3 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะตรงกับนักเรียนมาก

2 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะตรงกับนักเรียนน้อย

1 หมายถึง ข้อความนั้นมีลักษณะไม่ตรงกับนักเรียนเลย

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อคำถาม	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง น้อย	ไม่ ตรง เลย
0	ฉันพอใจกับการค้นหาอาชีพต่าง ๆ ที่เหมาะสม กับความสามารถและความคาดหวังของตนเอง	4	3	2	1

ความหมาย ถ้านักเรียนเลือกตอบ 4 แสดงว่า นักเรียนพอใจกับการค้นหาอาชีพต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับความสามารถและความคาดหวังของนักเรียน “มากที่สุด”

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงน้อย	ไม่ตรงเลย
1	ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพได้แล้ว และพอใจกับอาชีพนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ได้ประกอบอาชีพที่ต้องการ	4	3	2	1
2	ฉันตัดสินใจเลือกสาขาวิชาหรือคณะที่จะศึกษาต่อได้แล้ว และพอใจกับสาขาวิชาหรือคณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไร เพื่อให้ได้ศึกษาต่อในสาขาวิชาหรือคณะนั้น	4	3	2	1
3	ฉันปรึกษากับผู้ปกครองในเรื่องสาขาวิชาหรือคณะที่ฉันตัดสินใจเลือกศึกษาต่อแล้ว และผู้ปกครองยอมรับการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาหรือคณะของฉัน พร้อมทั้งสนับสนุนการดำเนินการเพื่อให้ได้ศึกษาต่อในสาขาวิชาหรือคณะนั้น (ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม)	4	3	2	1
4	ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อในคณะวิชาหรือสาขาอาชีพที่ตัดสินใจเลือกอย่างสม่ำเสมอ (ผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มเติม)	4	3	2	1
5	หากฉันมีทักษะหรือโอกาส ฉันอยากประกอบอาชีพ... แม้รู้ว่าไม่สามารถเป็นไปได้จริง แต่ฉันก็ไม่พิจารณาอาชีพอื่น	4	3	2	1
6	ฉันพอใจในหลายอาชีพ พอ ๆ กัน จึงยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้	4	3	2	1
7	ฉันยังไม่พอใจที่จะเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง จากข้อมูลทางอาชีพต่าง ๆ ที่ฉันรู้จักในขณะนี้	4	3	2	1
8	ฉันยังตัดสินใจเลือกอาชีพไม่ได้ เพราะฉันต้องการประกอบอาชีพซึ่งขัดแย้งกับความต้องการของผู้ปกครอง	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงน้อย	ไม่ตรงเลย
9	ปัจจุบันฉันยังรู้สึกสับสนในการเลือกอาชีพ เพราะฉันยังไม่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจที่มากพอ และไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะเลือกอาชีพได้	4	3	2	1
10	ฉันรู้สึกท้อใจและไม่อยากตัดสินใจเลือกอาชีพในขณะนี้ เพราะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพของฉันยังคงไม่แน่นอน	4	3	2	1
11	ฉันพบว่าไม่มีทางที่จะประกอบอาชีพที่ฉันอยากเลือกได้ ฉันจึงยังคงมองหาอาชีพอื่นๆเพื่อใช้ตัดสินใจเลือกหลังจากนี้	4	3	2	1
12	ฉันต้องการความมั่นใจว่าสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมได้ เพราะฉันไม่แน่ใจว่าอาชีพที่ฉันรู้จักขณะนี้จะนำไปสู่วิถีชีวิตที่ฉันต้องการได้	4	3	2	1
13	ฉันลำบากใจในการเลือกอาชีพ แต่ก็อยากเลือกอาชีพได้โดยเร็ว จึงอยากให้มีแบบทดสอบที่จะบอกได้ว่าฉันควรเลือกอาชีพใด	4	3	2	1
14	ฉันรู้ว่าจะเลือกศึกษาต่อสาขาวิชาหรือคณะใด แต่ไม่ทราบว่าจะเลือกจากสาขาวิชาหรือคณะนี้แล้วจะสามารถไปประกอบอาชีพอะไรที่ทำให้ฉันพอใจได้	4	3	2	1
15	ปัจจุบันฉันยังไม่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ เพราะยังไม่รู้ความสามารถ ความถนัด และความสนใจที่แท้จริงของตนเอง	4	3	2	1
16	ฉันยังไม่ทราบความสนใจของตัวเองอย่างแน่ชัด แม้ว่ามีความสนใจที่ฉันสนใจแต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเกี่ยวข้องกับอาชีพที่จะเลือกหรือไม่	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงน้อย	ไม่ตรงเลย
17	เนื่องจากฉันมีความสนใจหลากหลาย และฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ดี ไม่ว่าจะเลือกทำอาชีพใดก็ตาม ฉันจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะต้องเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง	4	3	2	1
18	ฉันยังไม่ทราบวิธีดำเนินการหรือขั้นตอนอย่างชัดเจน ที่จะทำให้ฉันได้ประกอบอาชีพตามที่ฉันตัดสินใจเลือก	4	3	2	1
19	เนื่องจากฉันมีความสนใจและความสามารถในการประกอบหลากหลายอาชีพ ฉันจึงต้องการพิจารณารายละเอียดของอาชีพต่าง ๆ เพิ่มเติมอีก ก่อนจะตัดสินใจเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง	4	3	2	1
20	ฉันต้องการแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ทั้งการพูดสนับสนุน ให้กำลังใจและพฤติกรรมสนับสนุน เพื่อเพิ่มความมั่นใจในสิ่งที่ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพและการศึกษาต่อ	4	3	2	1
21	ข้อความข้างต้นยังไม่ตรงกับความเป็นจริงในการตัดสินใจเลือกอาชีพของฉัน ข้อความต่อไปนี้เป็นเรื่องราวหรือปัญหาที่ฉันพบในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....				



ตัวอย่าง

แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## ตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

#### แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การเดินทาง

เวลา 1 ครั้ง (50 นาที)

#### สาระสำคัญ

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากทฤษฎีปัญญาสังคมทางอาชีพของ Lent, Brown & Hackett (1994) ประกอบด้วย 2 มิติ คือ (1) มิติด้านเนื้อหา มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง (Self-Appraisal) การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ (Gathering Occupational Information) การเลือกเป้าหมาย (Goal Selection) การวางแผน (Planning) และ การแก้ปัญหา (Problem Solving) ด้วยการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ (Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSE) ของ Taylor และ Betz (1983) และ (2) มิติด้านวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การโน้มน้าวด้วยคำพูดและ สภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ตามแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1997) ซึ่งจะต้องอาศัยความสัมพันธ์จากประสบการณ์เดิมของนักเรียน และความสัมพันธ์ที่นักเรียนมี ระหว่างบุคคลอื่น เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ตลอดจนผู้เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกัน รวมทั้งการรักษาเวลา การยอมรับความแตกต่าง และการสะท้อนอย่างจริงจัง เพื่อการค้นหาวิธีและวางแผนให้ถึงเป้าหมายทางอาชีพร่วมกัน

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้วิจัยแนะนำตัวและสร้างความคุ้นเคยกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อแนะนำที่มาและการปฏิบัติตัวระหว่างการร่วมโปรแกรมแก่นักเรียน
3. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกเลือกเป้าหมาย
4. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกวางแผน
5. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกแก้ปัญหา

#### วิธีการจัดกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองเพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคย (จุดประสงค์ที่ 1)
2. ผู้วิจัยแนะนำที่มาและการปฏิบัติตัวระหว่างการร่วมโปรแกรม (จุดประสงค์ที่ 2)

##### ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงาน "ไปกับเราไปภูเขาหรือทะเล" และอธิบายวิธีการทำกิจกรรม
2. ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านคำอธิบายกิจกรรม และเขียนการตัดสินใจของตัวเองว่าจะเลือกภูเขาหรือทะเล
3. ให้นักเรียนสำรวจการตัดสินใจของเพื่อน 5-10 คน และบันทึกในใบงานว่าใครไปภูเขา และใครไปทะเลบ้าง
4. เมื่อสอบถามเพื่อนแล้วนักเรียนคนใดเปลี่ยนการตัดสินใจบ้าง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นฝั่งภูเขา กับฝั่งทะเล และให้นักเรียนแต่ละฝั่งแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อวางแผนการเดินทาง โดยมีประเด็นในการพิจารณา คือ สถานที่ที่นักเรียนเลือกไป ช่วงเวลาที่ไป ลักษณะที่พัก ลักษณะกิจกรรมต่างๆ อุปกรณ์หรือสิ่งที่นักเรียนต้องเตรียมตัวไปสำหรับการไปที่ยอดสถานที่นั้น และงบประมาณที่ใช้ พร้อมอธิบายเหตุผลส่วนตัวของตัวนักเรียนที่เลือกแผนการเดินทางนี้เพราะเหตุใด (จุดประสงค์ที่ 3)
5. ให้แต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอแผนการเดินทาง เมื่อนักเรียนฟังการนำเสนอของกลุ่มอื่นแล้วนักเรียนสนใจอยากไปตามแผนการของกลุ่มไหนบ้าง นักเรียนจะตัดสินใจเพิ่มเป้าหมายการเดินทางหรือตัดสินใจเปลี่ยนเป้าหมายหรือไม่ (จุดประสงค์ที่ 4)
6. เมื่อนักเรียนตัดสินใจแน่นอนแล้ว ให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่าขณะวางแผนนักเรียนมีลักษณะอะไรในการตัดสินใจ นักเรียนมีเหตุผลใดบ้างในการตัดสินใจจากใบตรวจสอบรายการ และนักเรียนมีการตัดสินใจอย่างไร และถ้าเกิดข้อจำกัดเรื่องงบประมาณหรือเพื่อนยกเลิกแผนที่วางไว้ หรือผู้ปกครองไม่ให้ไป นักเรียนจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร (จุดประสงค์ที่ 5)

### ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่รับจากกิจกรรมนี้
2. นำเสนอข้อสรุปว่าการเลือกอาชีพก็คล้ายกับการเดินทาง ที่มีเราจะต้องศึกษาข้อมูล มีการเลือกและวางแผนที่เหมาะสมกับตนเอง แม้ว่าบางเป้าหมายจะคล้ายคลึงกันแต่ก็มีเหตุผลที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล และยังคงมีสิ่งไม่แน่นอนที่ต้องเผชิญและแก้ปัญหาอยู่
3. เมื่อสรุปกิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนเขียนรายชื่อเพื่อนในห้องที่นักเรียนชื่นชมความสำเร็จ ด้านการเรียน ด้านกิจกรรม และด้านพฤติกรรมสำหรับการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อ

1. ใบงานไปกับเราไปภูเขาหรือทะเล
2. การ์ดเขียนชื่อเพื่อนที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

### การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

ใบงานที่ 1 ไปกับเรา...ไปภูเขาหรือทะเล

ชื่อ-นามสกุล ..... ม.6/..... เลขที่.....  
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวางแผนการเดินทางไปท่องเที่ยวตามขั้นตอนดังนี้

1. ถ้าให้นักเรียนเลือกเดินทางไปท่องเที่ยวระหว่างภูเขาและทะเล ให้นักเรียนงกลมคำตอบสถานที่ที่นักเรียนเลือก

2. ลองสอบถามการตัดสินใจของเพื่อน 10 คน  
 สำรว่าใครไปภูเขา และ ใครไปทะเลบ้าง

ภูเขา ทะเล

3. หลังจากสอบถามเพื่อนแล้ว ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย  ใน  ตัวเลือกที่นักเรียนตัดสินใจไป

ภูเขา  ทะเล

4. ให้นักเรียนจับกลุ่มย่อยเพื่อวางแผนการเดินทางตามหัวข้อต่อไปนี้

ระบุสถานที่ที่จะเดินทางไป:	ช่วงเวลาที่จะไปท่องเที่ยว:	ลักษณะ หรือ คุณสมบัติของที่พักที่ต้องการ:
	งบประมาณที่ใช้:	
	วิธีการเดินทาง:	
กิจกรรมที่ต้องการทำในการท่องเที่ยว:	อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการท่องเที่ยว:	

เหตุผลส่วนตัวที่ให้นักเรียนเลือกแผนการเดินทางนี้เพราะเหตุใด:

5. หลังจากที่ได้ฟังแผนการของเพื่อนกลุ่มอื่นแล้วนักเรียนสนใจแผนการเดินทางของกลุ่มไหนบ้าง

นักเรียนตัดสินใจ...

ยืนยันเป้าหมายการเดินทางเดิม

เพิ่มเป้าหมายการเดินทาง  
ไปยัง.....

เปลี่ยนเป้าหมายการเดินทาง  
ไปยัง.....

6. ให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่าขณะวางแผนการเดินทางไปท่องเที่ยว นักเรียนใช้เกณฑ์ใดบ้างในการตัดสินใจจากตัวเลือกต่อไปนี้

สถานที่ท่องเที่ยว     กิจกรรมที่ได้ทำ     งบประมาณ     เพื่อน

วิธีการเดินทาง     ลักษณะของที่พัก     ช่วงเวลาไปท่องเที่ยว     อื่น ๆ .....

โดยนักเรียนมีวิธีการตัดสินใจ คือ

.....

.....

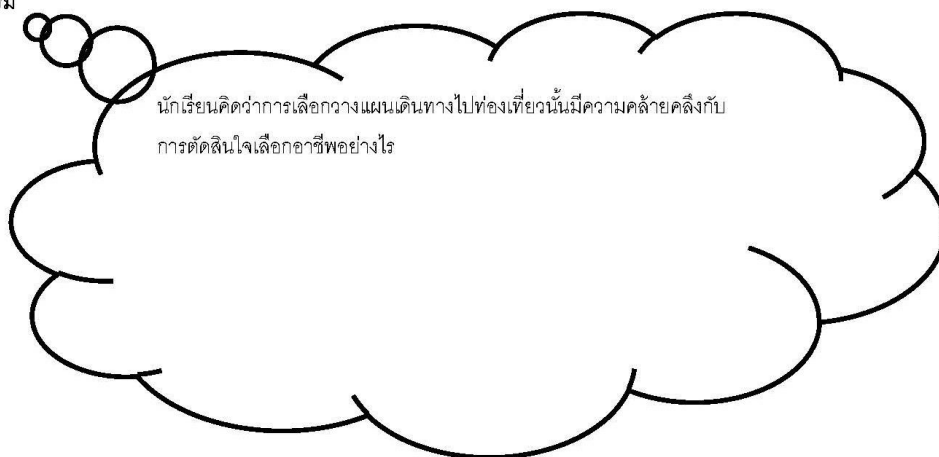
7. หากนักเรียนตัดสินใจจะเดินทางไปท่องเที่ยวแน่นอนแล้ว แต่ข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น งบประมาณเกินจากที่วางแผนไว้ เพื่อนยกเลิกการเดินทาง หรือ ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้นักเรียนไปท่องเที่ยว นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

สรุปกิจกรรม



## เพื่อนในห้องที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

- ด้านการเรียน ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านกิจกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....

## เพื่อนในห้องที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

- ด้านการเรียน ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านกิจกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....

## เพื่อนในห้องที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

- ด้านการเรียน ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านกิจกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....

## เพื่อนในห้องที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

- ด้านการเรียน ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านกิจกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....

## เพื่อนในห้องที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

- ด้านการเรียน ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านกิจกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....

## เพื่อนในห้องที่ฉันชื่นชมความสำเร็จ

- ด้านการเรียน ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านกิจกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ .....  
เพราะ .....

## ตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

#### แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เรื่อง ยืนยันความสำเร็จ

เวลา 1 ครั้ง (50 นาที)

#### สาระสำคัญ

การประเมินตนเอง คือ การประเมินจุดเด่น สิ่งที่ต้องปรับปรุง และทักษะความสามารถของตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำที่ผ่านมาของตนเอง และจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการประเมินนั้นจะตรงตามความจริงและสะท้อนสิ่งที่บุคคลรับรู้ตนเองเมื่อบุคคลที่มีความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ จะสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ในขณะที่หากร่างกายขาดความพร้อมหรือ อารมณ์ถูกกระตุ้นมากหรือน้อยเกินไปจนทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความท้อแท้ จะเป็นสาเหตุ ของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำลง และการได้รับคำพูดโน้มน้าวจากบุคคลใกล้ชิดทำให้มีความเชื่อมั่นในการประเมินตนเองนั้นมากขึ้น

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยวิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ
3. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองจากการได้รับการโน้มน้าวด้วยคำพูด
4. เพื่อส่งเสริมสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ของนักเรียนในการประเมินตนเอง

#### วิธีการจัดกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเสนอผลการเสนอชื่อที่เพื่อนในห้องเลือกว่าเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ 3 คนในแต่ละด้านมาสัมภาษณ์ว่าจากสิ่งที่คุณรู้สึกชื่นชมความสำเร็จของเขาในเรื่องนั้นๆ เขามีเหตุจากลักษณะส่วนตัว วิธีการฝึกฝนตัวเอง หรือพัฒนาตัวเองสู่ความสำเร็จอย่างไร

2. ให้นักเรียนทั้งห้องร่วมกันสรุปว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จควรมีลักษณะอย่างไร (จุดประสงค์ที่ 1)

##### ขั้นกิจกรรม

1. แจกใบงานให้นักเรียนประเมินตนเองจากส่วนตรวจสอบรายการความสำเร็จ
2. ให้นักเรียนสำรวจว่าตนประสบความสำเร็จหรือมีสิ่งใดที่ทำได้ดี และบันทึกเรื่องนั้นพร้อมระบุว่าตรงกับลักษณะใดในใบตรวจสอบรายการ พร้อมอ้างอิงเหตุการณ์ยืนยันความสำเร็จ (จุดประสงค์ที่ 2)
3. ให้นักเรียนสอบถามเพื่อน 5-6 คนว่าตนเองประสบความสำเร็จหรือมีสิ่งใดที่ทำได้ดี และบันทึกเรื่องนั้นว่าตรงกับลักษณะใดในใบตรวจสอบรายการ และให้เพื่อยกตัวอย่างเหตุการณ์ยืนยันความสำเร็จ

4. ให้นักเรียนสรุปการวิเคราะห์ว่าสิ่งที่ตัวเองคิดและสิ่งที่เพื่อนบอกมีความสำเร็จใดที่เหมือนกันบ้าง นักเรียนเชื่อหรือไม่ เพราะเหตุใด (จุดประสงค์ที่ 3)

### ขั้นสรุป

1. นำเสนอแนวคิดว่าในช่วงเวลาต่าง ๆ นั้นมีคนเห็นความสำเร็จของนักเรียนที่นักเรียนอาจจะแน่ใจหรือไม่แน่ใจ แต่นักเรียนได้ค้นพบจุดแข็งของตนเองในระดับหนึ่งแล้ว ซึ่งนักเรียนยังมีบุคคลที่ติดตามและเฝ้าดูความสำเร็จของนักเรียนอยู่

2. สรุปกิจกรรมด้วยเพลง I believe, I can fly ของ R. Kelly ว่าจากกิจกรรมนี้ที่นักเรียนได้เห็นความสำเร็จของตนเอง นักเรียนก็จะประสบความสำเร็จในอนาคตได้อีกเช่นกัน (จุดประสงค์ที่ 4) หรือไม่

### กิจกรรมต่อเนื่อง

1. ให้นักเรียนกลับไปถามผู้ปกครองหรือคนใกล้ชิดว่าสิ่งใดที่เห็นว่านักเรียนทำได้หรือประสบความสำเร็จบ้าง จากใบตรวจสอบรายการและสรุปการวิเคราะห์ว่ามีสิ่งใดเหมือนกับที่นักเรียนสำรวจตนเองหรือไม่ (จุดประสงค์ที่ 3)

### สื่อ

1. ตัวแทนเพื่อนที่เพื่อนในห้องชื่นชมความสำเร็จ
2. ไปงานยืนยันความสำเร็จ

### การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม



ใบงานที่ 2 ยืนยันความสำเร็จ

ชื่อ-นามสกุล .....	ม.6/.....	เลขที่.....
--------------------	-----------	-------------

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจความสำเร็จของตนเองตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนสำรวจว่าตนเองมีคุณสมบัติข้อผู้ที่ประสบความสำเร็จ ข้อใดบ้างจากข้อความต่อไปนี้

- |                                                  |                                                |                                                            |                                                     |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ไม่จมอยู่กับปัญหา       | <input type="checkbox"/> ตั้งใจอยู่กับเป้าหมาย | <input type="checkbox"/> ไม่ยุ่งเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตนเอง | <input type="checkbox"/> เอาใจเขามาใส่ใจเรา         |
| <input type="checkbox"/> ใจกว้าง                 | <input type="checkbox"/> ไม่เอาเปรียบใคร       | <input type="checkbox"/> มองภาพรวม                         | <input type="checkbox"/> ไม่ตัดสินผู้อื่น           |
| <input type="checkbox"/> อุตุน                   | <input type="checkbox"/> รู้จักให้อภัย         | <input type="checkbox"/> ให้โอกาสผู้อื่น                   | <input type="checkbox"/> มีวินัย                    |
| <input type="checkbox"/> รู้ว่าตัวเองบกพร่องอะไร | <input type="checkbox"/> มุ่งมั่นทำตามเป้าหมาย | <input type="checkbox"/> ให้ความสำคัญกับเวลา               | <input type="checkbox"/> ปรับตัวเก่ง                |
| <input type="checkbox"/> ไม่ยอมแพ้               | <input type="checkbox"/> ซอบความท้าทาย         | <input type="checkbox"/> วางแผนชีวิต                       | <input type="checkbox"/> เรียนรู้และพัฒนาตัวเองเสมอ |

2. นักเรียนประสบความสำเร็จในเรื่องใด หรือมีสิ่งใดที่ได้ดีจากการมีคุณสมบัติข้างต้น

สิ่งที่ดีได้ หรือ ประสบความสำเร็จ	เหตุการณ์ที่ยืนยันความสำเร็จ

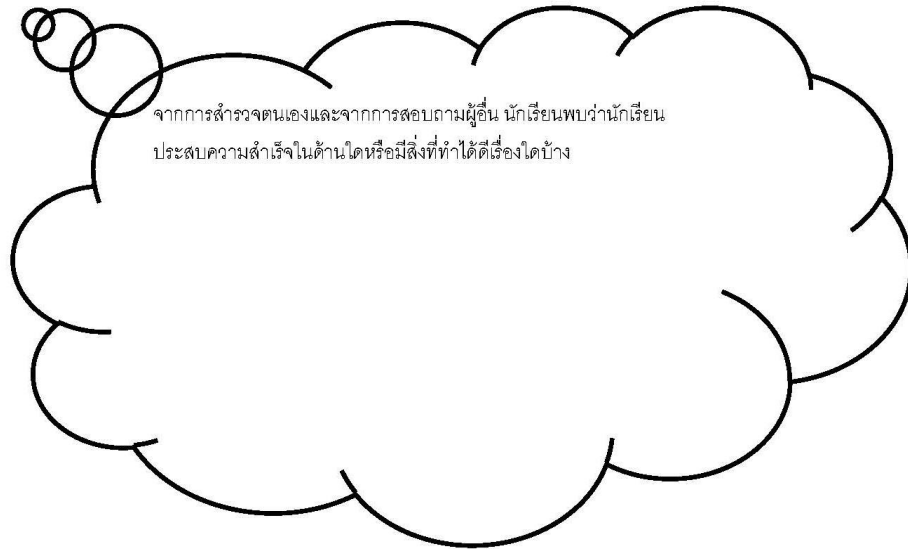
3. ให้นักเรียนสอบถามเพื่อน 5 คน ที่คิดว่านักเรียนประสบความสำเร็จในเรื่องใด หรือมีสิ่งใดที่ได้ดีจากการมีคุณสมบัติข้างต้น

สิ่งที่ดีได้ หรือ ประสบความสำเร็จ	เหตุการณ์ที่ยืนยันความสำเร็จ

4. ให้นักเรียนสอบถามผู้ปกครองว่านักเรียนประสบความสำเร็จในเรื่องใด หรือมีสิ่งใดที่ได้ดีจากการมีคุณสมบัติข้างต้น

สิ่งที่ดีได้ หรือ ประสบความสำเร็จ	เหตุการณ์ที่ยืนยันความสำเร็จ

สรุปกิจกรรม



## ตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

#### แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

เรื่อง แผนภาพเชื่อมโยงอาชีพ

เวลา 1 ครั้ง (50 นาที)

#### สาระสำคัญ

ความสามารถในการเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ และลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง ด้วยการศึกษจากประสบการณ์หรือพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ทั้งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ในขณะที่บุคคลที่มีความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ จะสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ในขณะที่หากร่างกายขาดความพร้อมหรือ อารมณ์ถูกกระตุ้นมากเกินไปจนทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความท้อแท้ จะเป็นสาเหตุ ของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำลง โดยอาศัยคำพูดชักจูงสนับสนุนจากบุคคลที่ไว้วางใจ หรือเป็นบุคคลที่สำคัญ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อนสนิท โดยการใช้คำพูดที่สอดคล้องกับความจริงพูดชักจูง ให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้เกิดผลสำเร็จ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนเลือกเป้าหมายด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนเลือกเป้าหมายด้วยการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ และสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์
3. เพื่อให้นักเรียนเลือกเป้าหมายจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด

#### วิธีการจัดกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลจากการสำรวจความสำเร็จของตนเอง การรู้จักคณะ และอาชีพจากกิจกรรมที่ 2,3 และ 4 จะนำไปสู่การเลือกอาชีพได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่บุคคลจะใช้ในการพิจารณาทางเลือกในการประกอบอาชีพอย่างไร แล้วถ้านักเรียนจะเลือกอาชีพนักเรียนจะเลือกจากเหตุใด และนักเรียนจำเป็นต้องมีเหตุผลเดียวในการเลือกอาชีพหรือไม่ โดยการเลือกเป้าหมายที่ดีควรมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตปลະความต้องการของนักเรียนและผู้ปกครองหรือไม่

### ชั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงาน แล้วนำเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมในการประกอบอาชีพ คือ การพิจารณาความชอบ สิ่งที่ทำได้ดี และผลตอบแทนทางเศรษฐกิจซึ่งทำให้เราเกิดทางเลือกที่หลากหลายด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้วยแผนภาพ Career Venn Diagram

2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างแผนภาพ และวิธีการเขียนแผนภาพ Career Venn Diagram ด้วยการพิจารณาอาชีพด้านความชอบ สิ่งที่ทำได้ดี และผลตอบแทนจากอาชีพผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ จากการสรุปผลใบตรวจสอบรายการความสำเร็จของตนเอง ใบตรวจสอบรายการความสนใจในการศึกษา และใบตรวจสอบรายการความสนใจในอาชีพ (จุดประสงค์ที่ 1)

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ เพื่อให้ นักเรียนมีข้อมูลเพิ่มเติมในการเขียนลักษณะทางอาชีพจากการหาความสัมพันธ์ใน Career Venn Diagram (จุดประสงค์ที่ 2)

### ชั้นสรุป

1. ร่วมกันสรุปจากแผนภาพนั้นแสดงทางเลือกในการพิจารณาอาชีพของนักเรียน โดยนักเรียนจะสามารถเห็นเหตุผลในการประกอบอาชีพต่างๆ ของตนเองได้

2. สอบถามว่านักเรียนมีความมั่นใจมากขึ้นแค่ไหนจากการวิเคราะห์ความชอบ สิ่งที่ทำได้ดี และผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ

### กิจกรรมต่อเนื่อง

1. ให้นักเรียนนำผลจากการเขียน Career Venn Diagram ไปสอบถามผู้ปกครองโดยใช้ปากกาสีอื่นเขียนเพิ่มเติม (จุดประสงค์ที่ 3)

### สื่อ

1. ใบงานแผนภาพเชื่อมโยงอาชีพ
2. ใบความรู้เรื่องอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ

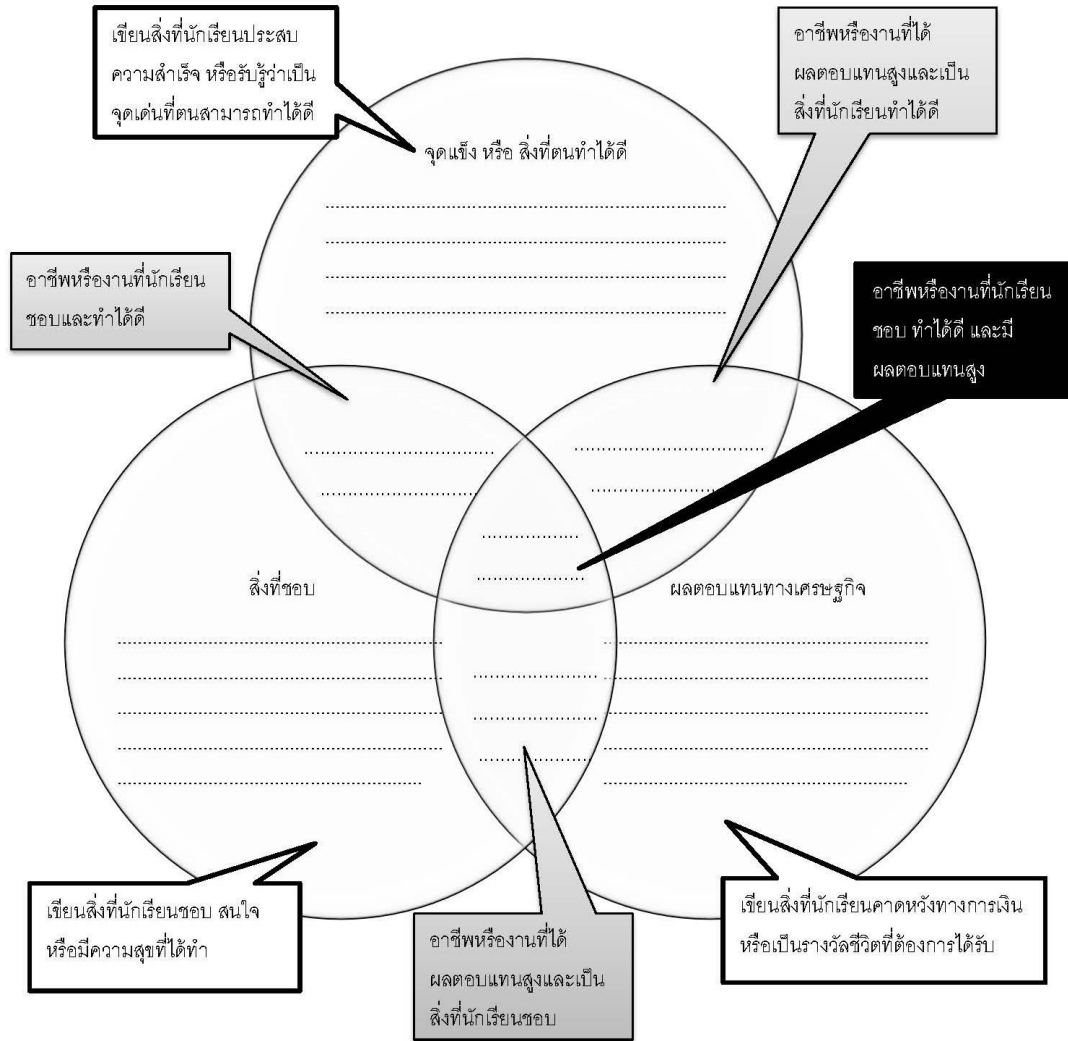
### การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

ใบงานที่ 5 แผนภาพเชื่อมโยงอาชีพ

ชื่อ-นามสกุล ..... ม.6/..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและอาชีพ จากการวิเคราะห์ตนเองแล้วเขียนในแผนภาพต่อไปนี้  
เมื่อนักเรียนเขียนตามความคิดของตนเองเรียบร้อยแล้ว ให้นำแผนภาพไปสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองแล้วเขียนเพิ่มเติมด้วยปากกาสีอื่น



สรุปกิจกรรม

นักเรียนมีความมั่นใจในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพ กับสิ่งที่ตนชอบ ทำได้ดี และผลตอบแทนทางเศรษฐกิจหรือไม่ อย่างไร และหลังจากที่นักเรียนนำไปสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองเพิ่มเติมแล้ว นักเรียนพบว่าสิ่งที่นักเรียนและผู้ปกครองเลือก เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ใบความรู้ เรื่อง อาชีพที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ

ด้านภาษา	ด้านตระการและคณิตศาสตร์	ด้านมิติสัมพันธ์	ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
<ul style="list-style-type: none"> <li>• หมายคาม/ อักษร</li> <li>• นักแสดงตลก</li> <li>• ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร</li> <li>• ผู้ดูแลพิพิธภัณฑ์</li> <li>• บรรณารักษ์</li> <li>• นักประวัติศาสตร์</li> <li>• ผู้สื่อข่าว</li> <li>• นักกฎหมาย</li> <li>• บรรณารักษ์</li> <li>• ที่ปรึกษาทางการตลาด</li> <li>• ผู้ประกาศข่าว</li> <li>• นักกวี</li> <li>• นักการเมือง</li> <li>• นักพยาธิวิทยาการพูด</li> <li>• ผู้ดำเนินรายการโทรทัศน์</li> <li>• ครู/ อาจารย์</li> <li>• นักแปล</li> <li>• นักเขียน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• นักบัญชี</li> <li>• ผู้ตรวจสอบบัญชี</li> <li>• นักวิเคราะห์คอมพิวเตอร์</li> <li>• ช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์</li> <li>• โปรแกรมเมอร์</li> <li>• นักออกแบบฐานข้อมูล</li> <li>• นักสืบ</li> <li>• นักเศรษฐศาสตร์</li> <li>• วิศวกร</li> <li>• นักกฎหมาย</li> <li>• นักคณิตศาสตร์</li> <li>• นักวิเคราะห์ระบบเครือข่าย</li> <li>• แพทย์</li> <li>• นักฟิสิกส์</li> <li>• นักวิทยาศาสตร์</li> <li>• นักสถิติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• นักสร้างแบบจำลอง 3 มิติ</li> <li>• สถาปนิก</li> <li>• ศิลปิน</li> <li>• โปรแกรมเมอร์</li> <li>• วิศวกร</li> <li>• นักออกแบบภาพยนตร์อนิเมชัน</li> <li>• นักออกแบบกราฟฟิก</li> <li>• มัคคนาการ/ นักออกแบบภายใน</li> <li>• ช่างถ่ายภาพ</li> <li>• ช่างเครื่องยนต์</li> <li>• นักเดินเรือ</li> <li>• มัคคเทศก์</li> <li>• นักบิน</li> <li>• ช่างปั้น</li> <li>• นักวางแผนเชิงกลยุทธ์</li> <li>• นักสำรวจ</li> <li>• นักวางแผนเมือง</li> <li>• ผู้ดูแลเว็บไซต์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• นักแสดง</li> <li>• นักกีฬา</li> <li>• ช่างไม้</li> <li>• นักออกแบบเกมคอมพิวเตอร์</li> <li>• ช่างฝีมือ</li> <li>• นักเต้น</li> <li>• นักวิทยาศาสตร์การกีฬา</li> <li>• นักดับเพลิง</li> <li>• เจ้าหน้าที่ป่าไม้</li> <li>• ช่างเครื่องยนต์</li> <li>• เทรนเนอร์</li> <li>• ครูพลละ</li> <li>• ครูสอนโยคะ</li> <li>• นักกายภาพบำบัด</li> <li>• ศัลยแพทย์</li> <li>• โค้ช</li> </ul>

ด้านดนตรี	ด้านการเข้าใจธรรมชาติ	ด้านมนุษย์สัมพันธ์และการเข้าใจผู้อื่น	ด้านการเข้าใจตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> <li>• นักโสตประสาท</li> <li>• วาทยากร/ ผู้ควบคุมวงดนตรี</li> <li>• นักจัดรายการวิทยุ</li> <li>• ที่ปรึกษาค่ายเพลง</li> <li>• นักวิจารณ์ดนตรี</li> <li>• นักกฎหมายด้านดนตรี</li> <li>• ค่ายเพลง</li> <li>• ผู้จัดการค่ายดนตรี</li> <li>• ครูสอนดนตรี</li> <li>• นักบำบัดทางดนตรี</li> <li>• นักดนตรี</li> <li>• นักปรับเสียงเปียโน</li> <li>• วิศวกรบันทึกเสียง</li> <li>• นักร้อง</li> <li>• นักประพันธ์/ นักแต่งเพลง</li> <li>• นักพยาธิวิทยาการพูด</li> <li>• นักพากย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพอากาศ</li> <li>• เจ้าหน้าที่เทคนิคด้านสุขภาพสัตว์</li> <li>• นักมานุษยวิทยา</li> <li>• นักดาราศาสตร์</li> <li>• นักพฤกษศาสตร์</li> <li>• ผู้ฝึกสัตว์</li> <li>• นักกฎหมายสิ่งแวดล้อม</li> <li>• เกษตรกร</li> <li>• เจ้าหน้าที่ป่าไม้</li> <li>• คนสวน</li> <li>• ภูมิสถาปนิก</li> <li>• นักธรณีวิทยา</li> <li>• นักอุตุนิยมวิทยา</li> <li>• ช่างภาพธรรมชาติและสัตว์ป่า</li> <li>• นักอุทยานศาสตร์</li> <li>• สัตวแพทย์</li> <li>• นักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• นักแสดง</li> <li>• พนักงานธุรการ</li> <li>• ผู้จัดการด้านการสื่อสาร</li> <li>• ผู้เชี่ยวชาญการแก้ไขข้อขัดแย้ง</li> <li>• เจ้าหน้าที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์</li> <li>• นักสาธารณสุข</li> <li>• นักไกลเกลี่ย</li> <li>• เจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์</li> <li>• ผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด</li> <li>• พยาบาล</li> <li>• นักการเมือง</li> <li>• นักจิตวิทยา</li> <li>• นักสังคมสงเคราะห์</li> <li>• ครู/ อาจารย์</li> <li>• เทรนเนอร์</li> <li>• ผู้จัดการท่องเที่ยว หรือ กิจกรรมและนันทนาการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• นักแสดง</li> <li>• ศิลปิน</li> <li>• ที่ปรึกษาทางด้านอาชีพ</li> <li>• ที่ปรึกษา</li> <li>• ผู้เชี่ยวชาญด้านอาชญาวิทยา</li> <li>• นักประาญ์</li> <li>• นักวางแผนโปรแกรม</li> <li>• ผู้ประกอบกิจการ</li> <li>• นักจิตวิทยา</li> <li>• นักวิจัย</li> <li>• เจ้าของธุรกิจขนาดเล็ก</li> <li>• นักศาสนศาสตร์</li> <li>• นักบำบัด</li> <li>• นักเขียน</li> <li>• ที่ปรึกษาด้านสุขภาพ</li> </ul>

## ตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

#### แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

เรื่อง ทดลองวางแผน

เวลา 1 ครั้ง (50 นาที)

#### สาระสำคัญ

ความสามารถในการลำดับขั้นตอนในการเข้าถึงอาชีพ หรือ มีกระบวนการเพื่อบรรลุเป้าหมายทางอาชีพ ด้วยการศึกษามากประสบการณ์หรือพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ทั้งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการทำความรู้จักตนเอง ด้วยการประเมินจุดเด่น สิ่งที่ต้องปรับปรุง และทักษะความสามารถของตนเอง จากการพิจารณาความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง ความสนใจ และสภาพร่างกายและอารมณ์ โดยอาศัย การได้รับคำพูดชักจูงจากบุคคลที่ถูกชักจูงนับถือไว้วางใจหรือเป็นบุคคลที่สำคัญ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อนสนิท โดยการใช้คำพูดที่สอดคล้องกับความจริงพูดชักจูงให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้เกิดผลสำเร็จ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการวางแผนจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองต่อการไปสู่เป้าหมาย
3. เพื่อให้นักเรียนวางแผนจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำและสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์
4. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการวางแผนจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด

#### วิธีการจัดกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเสนอบทสัมภาษณ์ "บอส" เล่าชีวิตเตรียมสอบกับเป้าหมายสุดหิน "วิศวะฯ จุฬาฯ" ว่ารุ่นพี่ของนักเรียนมีการวางแผนและเตรียมตัวสู่การศึกษาต่อและอาชีพอย่างไร (จุดประสงค์ที่ 1)
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันเสวนาในหัวข้อ "เป้าหมายสุดหิน...ความฝันหรือความเป็นไปได้" โดยให้นักเรียนเสนอเหตุผลว่าเหตุใดเป็นแค่ความฝัน และเหตุใดจึงจะเป็นไปได้ ซึ่งจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

##### ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนพิจารณาการลำดับทางเลือกอาชีพของตนเองว่าทางเลือกนั้นมีเกณฑ์หรือทักษะจำเป็นใดบ้างในการศึกษาต่อ และขณะนี้นักเรียนมีทักษะนี้เพียงพอหรือไม่ และต้องทำอย่างไรจึงจะไปสู่เป้าหมายนั้น (จุดประสงค์ที่ 2)

2. ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ต้องทำแบ่งเป็นเป้าหมายหลักและเป้าหมายย่อยโดยเขียนจากเป้าหมายย่อยของนักเรียนจะไปสู่เป้าหมายหลัก ตาม SMART Technique (S: Specific เจาะจงพฤติกรรม, M: Measureable วัดผลได้, A: Achievable สามารถทำได้, R: Realistic เป็นไปได้, T: Time ระบุเวลาชัดเจน) (จุดประสงค์ที่ 3)

3. ให้นักเรียนกำหนดรางวัลให้กับตนเองในแต่ละช่วงของเป้าหมายย่อยที่ตนทำสำเร็จ

### ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนเป้าหมายของวันนี้ และแลกเปลี่ยนเป้าหมายของตนเองกับเพื่อนเพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนให้มุ่งมั่นทำตามเป้าหมาย (จุดประสงค์ที่ 4)

### สื่อ

1. ใบงานทดลองวางแผน
2. เอกสาร "บอส" เล่าชีวิตเตรียมสอบกับเป้าหมายสุดหิน "วิศวะฯ จุฬาย"

### การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม



ใบงานที่ 7 ทดลองวางแผน

ชื่อ-นามสกุล ..... ม.6/..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายทางการศึกษาต่อที่สอดคล้องกับเป้าหมายอาชีพ และทดลองวางแผนขั้นตอนการปฏิบัติด้วยเทคนิค SMART

เทคนิค SMART (S: Specific เจาะจงพฤติกรรมสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จ, M: Measureable ระบุสิ่งที่ต้องทำเป็นตัวเลขที่ชัดเจนวัดผลได้, A: Achievable เป้าหมายนั้นทำได้จริง ไม่กดดันตัวเองจนเกินไป, R: Realistic ระบุเวลาสิ่งที่ต้องทำในแต่ละขั้นตอนเพื่อให้ได้เป้าหมายหลัก, T: Time ระบุเวลาที่ทำสำเร็จตามเป้าหมายให้ชัดเจน)

เป้าหมายของฉัน  
.....  
.....

ขั้นที่ 3:  
.....  
รางวัลที่ฉันจะให้ตัวเองเมื่อทำสำเร็จ : .....

ขั้นที่ 2:  
.....  
รางวัลที่ฉันจะให้ตัวเองเมื่อทำสำเร็จ : .....

ขั้นที่ 1:  
.....  
รางวัลที่ฉันจะให้ตัวเองเมื่อทำสำเร็จ : .....

สรุปกิจกรรม :สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำในวันนี้ตามตารางเวลา ดังนี้

ช่วงเวลา	สิ่งที่ต้องทำ

## "บอส" เล่าชีวิตเตรียมสอบกับเป้าหมายสุดหิน "วิศวะฯ จุฬาฯ"

เรื่องราวความพยายามสู่คณะในฝัน รับตรงวิศวะฯ ที่ทั้งเรียนทั้งทำกิจกรรม

สวัสดิ์ศึคะ ในสนามสอบแห่งความฝัน ที่ชื่อเชื่อนั่นว่า น้องๆ หลายคนอาจจะเคยรู้สึกว่าตัวเองเก่งไม่เท่าคนอื่น หรืออาจจะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถมากพอจะไปสู้ใคร บางคนก็รู้สึกแบบนั้นและเลือกที่จะยอมแพ้ไป แต่ก็มีอีกหลายคนค่ะที่รู้สึกแบบนั้น แต่ก็เลือกที่จะพยายามไปให้ถึงฝัน

วันนี้พี่พี่เลยขอพา #dek60 และ #dek61 ทุกคน มาเตรียมตัวกับ Admission Idol ของเราในวันนี้ ที่พยายามอย่างหนักเพื่อที่จะคว้าคณะในฝันให้ได้ ซึ่งวันนี้เขาทำสำเร็จแล้วค่ะ ไปติดตามเรื่องราวของ บอส อภิชา จารุติลภกรกุล ที่จะมาเล่าเรื่องราวความพยายามที่ก้าวจะถึงฝั่งฝันต้องผ่านอะไรมาบ้างพร้อมแนะนำสูตรพิถีพิถันโดยตรง เราไปติดตามเรื่องราวกันเลยค่า

### แนะนำตัวกับน้องๆ Dek-D กันหน่อยค่า

สวัสดิ์ศึคะครับ ผมชื่อบอส อภิชา จารุติลภกรกุล จบชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก เขตเฉลยร่วม 6 เทอม ได้ประมาณ 3.34 ครับ ตอนนี้อยู่ที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยวิธีรับตรง (แบบปกติ) (คิดไว้รึยังว่าอยากเรียนภาควิชาอะไร) จริงๆ ก็คิดว่าอยากเข้าสาขาวิชาเครื่องกล แต่ก็ไม่รู้จะได้รึเปล่านะครับ55555 ก็มองไว้ว่าจะเน้นตั้งใจเรียนไว้ก่อนดีกว่า

### จุดเริ่มต้นความสนใจกับวิศวกรรมศาสตร์

เริ่มมาจากตอนเด็กๆ เราก็เล่นเหมือนเด็กผู้ชายทั่วไปที่ชอบสร้างอะไรเล่นๆ ขอบต่อนุ่นตอนมีอะไรก็จะหยิบจับมาต่อมาสร้าง พอโตขึ้นมาหน่อยเราก็ค้นพบว่าวิชาที่เราชอบก็มาด้านนี้เหมือนกัน คือเราชอบคณิตศาสตร์กับฟิสิกส์ ถึงจะไม่ค่อยเก่งมาก แต่เราเน้นมองที่เราชอบไว้ก่อน และพยายามเพิ่มมากขึ้น พอเริ่มมองคณะวิศวกรรมศาสตร์เราก็เริ่มหาข้อมูลด้านนี้เลย ว่าเรียนเกี่ยวกับอะไร จบไปทำงานอะไร มีสายงานอะไรบ้าง เราลองศึกษาดู ก็คิดว่าน่าจะใช่ตัวเรา

จริงๆ กว่าที่จะตัดสินใจว่าจะเลือกด้านนี้ เราก็มีหลายอย่างที่สนใจ ตอนแรกเลยคือปีกับม้าอยากให้เราเป็นนาย เราก็เริ่มมีอาชีพแรกในหัวละ ต่อมาพอตอน ม.ต้น ช่วง ม.1-2 เราชอบเรียนคณิตศาสตร์ ก็เริ่มสนใจคณะบัญชี ต่อมาพอกำลังจะขึ้นชั้น ม.4 ตอนช่วง ม.3 ปลายๆ เราก็เริ่มต้องการเป้าหมายที่แท้จริง จะได้มุ่งมั่นแล้วก็ตั้งใจให้เต็มที่เลย แล้วเราก็มาเจอฟิสิกส์ตอน ม.4 ก็รู้สึกว่าจะชอบ เลยตัดสินใจจริงๆ ตอนช่วง ม.4 ว่าจะเลือกวิศวะฯ ครับ

### การค้นหาตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย

จริงๆ สำหรับผมที่มองว่ามันไม่่ง่ายก็คือ เราไม่มีทางรู้จริงๆ เลยว่ามันเหมาะกับเรารึเปล่า เราแค่อาศัยวิชาที่ชอบ หรืออะไรที่เราคิดว่าเราชอบ ก็ต้องตัดสินใจเลือกแล้ว อย่างวิศวะฯ คนทั่วไปก็จะมองว่าเป็นอาชีพที่ต้องควบคุมการสร้างตึก สร้างถนน สร้างแปลนตึก ฯลฯ แต่เราจะรู้จริงๆ รึเปล่า ว่าเราทำอะไรบ้าง พอไปเรียนแล้ว ไปเจอของจริงแล้ว เราจะชอบรึเปล่า ซึ่งตรงนี้มันไม่มีทางรู้ล่วงหน้าเลย ช่วงเวลาค้นหาตัวเอง ผมก็เลยพยายามพูดคุยกับคนรู้จักที่จบสายนี้ ทำงานด้านนี้ เพื่อที่จะสามารถช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีที่สุดครับ

### มุ่งมั่นกับรับตรงวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ

หลังจากที่เราค้นหาตัวเองจนเจอคณะที่เราอยากเข้าแล้ว ก็มาถึงมหาวิทยาลัย เราตั้งใจจะเลือกที่จุฬาฯ เพราะใกล้บ้านที่สุด เราอยากเลือกที่เราสามารถเดินทางไปกลับได้ ถ้ามหาวิทยาลัยอื่นที่ไกลกว่านี้ ก็จะมีลำบากเรื่องการเดินทางแล้ว ต้องอยู่หอ เราก็เลยมองที่นี้เป็นที่แรกและที่เดียว ส่วนที่มุ่งมั่นกับรับตรง เพราะหลังจากเราเห็นคะแนน GAT PAT รอบแรก เราก็รู้เลยว่าถ้าอยากเข้าจุฬาฯ เราต้องติดรอบรับตรง ถ้าเป็นรอบแอดมิชชันเราไม่ติดแน่ๆ เพราะรอบแอดฯ รับไม่เยอะมาก และการแข่งขันก็สูงมากอยู่แล้ว GPAX เราก็ไม่ตี O-NET ก็ยากที่จะทำทุกวิชาให้ได้คะแนนดี GAT PAT เราก็ทุ่มให้รอบแรกสุดแล้วยังทำได้เท่านี้ เราไม่มีทางที่จะได้รอบ 2 มากกว่านั้น ลองดูคะแนนต่ำสุดปีที่แล้วประมาณ 20,500 คะแนน ซึ่งเราไม่มีทางติดเลยก็เลยคาดหวังและมุ่งมั่นกับรับตรงมากครับ

แต่ถึงจะมีเป้าหมายที่เราชอบที่สุดแล้ว ผมเชื่อว่าเราก็ควรจะมีเป้าหมายสำรองด้วย เราก็ลองมองหารับตรงมหาวิทยาลัยอื่นที่เราสนใจ ก็มีที่บางมคฯ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี) ซึ่งเราก็ยื่นวิศวกรรมศาสตร์ไปเหมือนกัน ตอนแรกเราสนใจเครื่องกล แต่เครื่องกลปิดรับแล้ว ตอนนั้นมีภาคอุตสาหกรรมเปิดรับอยู่ เราก็ยื่นไป จนผ่านไปถึงรอบสัมภาษณ์ ก็ดีใจมาก ตอนนั้นเราก็สบายใจแล้วที่ติดบางมคฯ คิดไว้ว่าถ้าไม่ติดจุฬาฯ เราก็เอาที่นี้แน่ๆ เพราะนอกจากจุฬาฯ ก็จะมีบางมคฯ ที่ตรงกับเงื่อนไขการเดินทางของเราที่สุด

#### เตรียมตัวยังไปบ้างตั้งแต่มีเป้าหมาย

ช่วง ม.4 ผมก็ยังไม่ค่อยรู้เรื่องๆ ครับ อย่างคณิตศาสตร์ก็คือ ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ไม่ได้เรียนเพิ่มเติมที่อื่น ส่วนวิชาภาษาอังกฤษก็เรียนในห้องเรียนเหมือนกัน แต่เป็นวิชาที่ผมไม่ถนัดเลย ไม่รอดเลยวิชานี้ ส่วนฟิสิกส์ก็เรียนกับรุ่นพี่คนหนึ่ง เรียนแบบตัวต่อตัวครับ ช่วงเวลานี้ก็ยังชิลๆ ได้ เรียนมาเรื่อยๆ แต่ผมน่าจะมึนจุดพลิกผันตอนที่เข้าเชียร์ (จุฬรมิตรสามัคคี) ครับ ที่ความรู้เหมือนกลับไปเป็น 0 เพราะเราก็ทุ่มเทให้กับงานตรงนี้ ทำให้เวลาเรียนน้อยลงไปมาก พอหลังจากจบเชียร์ก็เริ่มกลับมาตั้งใจใหม่ ช่วงประมาณเดือน พ.ย. ผมก็เริ่มกลับมาตั้งใจเรียนในห้องให้เต็มที่ ช่วงเดือน ม.ค. เราเริ่มรู้สึกว่าคุณคณิตศาสตร์เราเริ่มไม่ไหวแล้ว ก็หาที่เรียนพิเศษจริงจัง แล้วก็เริ่มอ่านเก็บมาตั้งแต่ ม.4 ใหม่เลย โชคดีหน่อยตรงที่เรามีความรู้พื้นฐาน ม.4 ถึงจะทำได้ยากๆ ไม่ได้ แต่การมีพื้นฐานที่ดี ก็จะช่วยทำให้เข้าใจง่ายขึ้น และหลังจากช่วง ก.พ. ที่เป็นการสอบเฟลในโรงเรียนจบลง ช่วง มี.ค. ผมก็ตั้งใจอ่านเลยครับ เพราะผมรู้ว่า ผมเก่งไม่สู้คนอื่น ผมไม่ได้ฉลาดมาก ก็อาศัยความขยันเข้าสู้ ยิ่งตอนเห็นคะแนนแต่ละวิชา คือรู้สึกว่าคุณต้องทุ่มสุดตัวจริงๆ เพราะถ้าผมพลาดรับตรงก็จบเลย แอดมิชชันเราคะแนนไม่ถึงแน่

#### ทุ่มเทและอ่านหนังสือเต็มที่กับ GAT PAT

ตั้งแต่เดือน มี.ค. เป็นต้นมา ช่วงปิดเทอม ม.5 ขึ้น ม.6 ก็พิถีพิถันที่เลย เริ่มซื้อหนังสือมาอ่าน ลองทำโจทย์ รุ่นพี่ก็จะแนะนำมาว่า เล่มนี้ดี เล่มนี้ควรซื้อ เราก็ซื้อมาลองทำ ทำาก็ไปเรียนพิเศษต่อ แบ่งเวลาเรียนฟิสิกส์สัปดาห์ละ 3 วัน คณิตสัปดาห์ละ 3 วัน อังกฤษสัปดาห์ละ 1 วัน เรียกได้ว่าปิดเทอมคือเรียนทุกวันเลย ตอนนั้นผมรู้สึกว่าคุณตัวเองไม่ถนัดภาษาอังกฤษที่สุด ก็จะมาตั้งใจกับฟิสิกส์แล้วก็คณิตศาสตร์แทน เพราะเป็นวิชาหลักที่ต้องใช้ในรับตรงด้วย แล้วก็เรียนที่เรารอบ เหมือนรู้ตัวเองว่าถนัดวิชาอะไร ก็ทุ่มเทกับวิชาที่เราถนัดให้คะแนนสูงๆ ดีกว่า คิดว่าถ้าเราทุ่มเทกับภาษาอังกฤษก็อาจจะไม่ได้คะแนนมากเท่ากับที่เราทุ่มเทคณิตศาสตร์หรือฟิสิกส์ ซึ่งจริงๆ มันก็อาจจะเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องนะครับ เพราะตอนนั้นก็ยังมึนเวลาเยอะ มันอาจจะคุ้มที่เราจะทุ่มเทให้กับภาษาอังกฤษ คะแนนเราก็แย่มากถ้าทุ่มเทว่านี่อาจจะได้คะแนนเพิ่มขึ้น

เปิดเทอม ม.6 มา ผมก็เริ่มเต็มที่ พกหนังสือมาทำโจทย์ที่โรงเรียนด้วย ช่วงคาบว่าง พักกลางวัน หรือคาบที่เราไม่ได้เรียน ก็จะหยิบขึ้นมาทำ ช่วงนั้นเป็นเวลาที่เราไม่ได้ไปเที่ยวไหนเลย อาจจะมีเตะบอลบ้างบางครั้ง แต่ไปเที่ยวจริงๆ กับเพื่อนคือไม่มีเลยตั้งแต่ตอนนั้น เพราะขอเลิกทุ่มเทตรงนี้ก่อน

ผมรู้ว่า สำหรับความฝันนี้ ความสามารถของผมยังสู้คนอื่นไม่ได้ เพื่อนผมบางคนก็เก่งๆ อ่านไม่กี่เดือนก็สอบติดแล้ว แต่ผมไม่ใช่ ผมรู้ว่าถ้าผมไม่พยายามคือไม่ติดแน่ๆ ซึ่งผมก็เข้าใจคนที่เขาเก่งนะ เขามีสมองที่ดีเป็นต้นทุน เราไม่มีในเวลานั้น แต่ถ้าเราคิดว่าเราอยากจะได้ เราก็ต้องพยายามมากขึ้นเพื่อทดแทนในส่วนนี้

#### 1 เดือนก่อนสอบทำอะไรบ้าง

ผมหวังรอบรับตรง ดังนั้น GAT PAT รอบแรก ก็จะมีผลสำคัญมาก ต้องบอกก่อนว่า ตลอดระยะเวลาที่เริ่มอ่านมา ผมไม่ทำข้อสอบเก่าเลย ตั้งใจเก็บไว้มาทำช่วง 2 เดือนก่อนสอบ พอมาถึงช่วง 2 เดือนก่อนสอบ เดือนแรกผมเริ่มทำน้อยมาก ทำ PAT1 ไปประมาณ 3 ชุด ส่วน PAT3 ยังไม่ได้ทำ พอมาถึง 1 เดือนก่อนสอบ เราก็เอามาดูว่าเหลืออีกกี่ชุด ซึ่ง PAT1 เราเน้นไปที่ข้อสอบรอบแรก คือรอบเดือนตุลาคมของทุกปี ส่วนเดือนมีนาคม เราดูรู้สึกว่ามันยากกว่า เห็นข้อสอบแล้วทำไม่ได้เลย ก็เลยไม่ค่อยได้ทำ แต่ PAT3 เราทำทุกชุด ทุกปี เราก็เอามารวมกันว่า PAT1 กับ PAT3 ที่ยังไม่ได้ทำ เหลืออีกกี่ชุด แล้วเราก็ทำตารางเลยว่าจะทำข้อสอบชุดไหน ในวันไหนบ้าง ซึ่งช่วง 1 เดือนก่อนสอบ จะเป็นช่วงที่เราทำตารางชีวิตจริงจังที่สุด

08.00 - 09.00 น. ตื่นนอน

09.00 - 12.00 น.	ทำข้อสอบชุดแรก
12.00 - 13.00 น.	พัก
13.00 - 14.30 น.	ตรวจคำตอบ+ดูเฉลย+ทำความเข้าใจข้อที่ผิด
14.30 - 15.00 น.	พัก
15.00 - 18.00 น.	ทำข้อสอบชุดต่อมา
18.00 - 20.00 น.	กินข้าว+พัก
20.00 - 21.30 น.	ตรวจคำตอบ+ดูเฉลย+ทำความเข้าใจข้อที่ผิด
21.30 - 23.00 น.	ทำข้อสอบอีกชุด แล้วก็เข้านอน

กิจวัตรประจำวันเราก็จะเป็นแบบนี้ทุกวัน ยกเว้นว่าวันไหนมีเรียนพิเศษ เราก็จะเอาช่วงเวลาเรียนพิเศษไปใส่ในตารางแทน เช่น ถ้าเรียน 14.00 - 16.00 น. ผมก็จะตัดช่วงเวลาตอนบ่ายทิ้งไป แต่ก็จ้ะวางตารางล่วงหน้าแล้วว่า เราสามารถทำข้อสอบได้ครบทุกชุด โดยข้อสอบผมจะเริ่มทำจากปีเก่าๆ ไปมาจนถึงปีล่าสุด ช่วงนั้นก็ไม่ได้ไปไหนเลย ที่บ้านออกไปกินข้าวนอกบ้าน เราก็ไม่ไป เพื่อนชวนไปไหน เราก็ไม่ไป เพราะอ่านหนังสือ วันๆ มีแค่นี้จริงๆ จนพี่สาวเราทุกคนเป็นห่วง ว่าทำแบบนี้เหมือนหุ่นยนต์เกินไปไหม ไม่ออกไปไหน ทำตามตารางทุกวัน แต่ตอนนั้นเรารู้ตัวเองนะ ว่าถ้าไม่ทำแบบนี้ไม่ติดแน่นอน 100% แบบไม่ต้องคิดเลย ถ้าไม่ได้เก่งมาก เราก็ต้องพยายามมากขึ้นแทน

#### คะแนนเป็นยังไงบ้าง

ผมก็อ่านทุกวันจนถึงวันสอบ พอสอบเสร็จปั๊บ ก็แอบเฟลอยู่นะ เพราะเหมือนทำไม่ค่อยได้ แต่ก็คิดว่าคะแนนออกก่อนละกัน พอคะแนนออก เห็นคะแนนครั้งแรกก็ช็อกอยู่เหมือนกัน เพราะได้คะแนนน้อยกว่าที่คิดเยอะมาก มีแค่ PAT1 ที่ได้ตามที่ต้องการ เพราะเราหวังไว้ประมาณ 120 คะแนน ก็ได้มา 124 คะแนน ส่วน GAT หวังไว้ 220 ได้มา 209.5 คะแนน เพราะ GAT ไทยพลาดไป 3 คะแนน เราโยงกินมา 1 อัน ส่วน GAT Eng เราไม่ถนัดอยู่แล้ว ก็อาศัยความรู้เท่าที่มี เสี่ยงดวงไป PAT3 ก็ช็อกอยู่เหมือนกัน เพราะเราหวังไว้ 220 คะแนน แต่ในใจลึกๆ ก็คิดว่าคงไม่ต่ำกว่า 200 คะแนน แต่พอผลออกมาได้ 190 คะแนน ตอนแรกเครียดมาก เห็นคะแนนแล้วแบบไม่ติดแน่ๆ แต่พอ 3-4 วันต่อมา ช่วงคะแนนเริ่มออกมา เราก็คาดการณ์จากช่วงคะแนนว่ามีคนอยู่ในช่วงคะแนนเดียวกันและมากกว่าเราอยู่ประมาณ 900 คน ก็เริ่มรู้สึกมีความหวังขึ้นมาบ้าง เพราะวิศวกรรมฯ รับตรง (ปกติ) จุฬาฯ รับ 610 คน เราก็คิดว่าใน 900 คนนี้ อาจจะได้เอาวิศวกรรมฯ ทุกคนก็ได้ อาจจะมีทั้งคนที่สอบ กสพท. และ PAT3 แล้วเลือก กสพท. หรือคนที่ติดรับตรงไปแล้ว หรือแม้กระทั่งคนที่มาสอบเล่นๆ คือตอนนั้นเราเครียดมาก ก็คิดเข้าข้างตัวเองไว้ก่อน 55555 ก็ลองคำนวณคะแนนรับตรงออกมา เราก็ได้ 18,070 คะแนน

#### วินาทีที่รู้ว่าติดรับตรง จุฬาฯ

จำได้ว่าตอนนั้นผลจะประกาศประมาณ 10.00 น. เราวางตารางไว้ว่าจะไปเล่นฟิตเนส เราก็ไปเล่นฟิตเนสก่อนตอน 05.00 น. แล้วก็กลับบ้านตอนประมาณ 07.00 น. มาอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วนอนต่อ ซึ่งก่อนนอนเราก็ลองเข้าเว็บไซต์แล้ว แต่ยังเปิดเข้าไปไม่ได้ ก็โอเคเดี๋ยวนอนรอเวลา จะนอนเราก็เปิดโหมด Do Not Disturb ไว้สักประมาณ 08.00 น. เพื่อนก็โทรมาทักหลายคนมาก เพราะก่อนหน้านี้เราทั้งบ่นทั้งเครียดกับเพื่อนมาตลอด เพื่อนก็รู้ว่าเราหวังไว้มาก เพื่อนก็ลุ้นไปกับเราด้วย แต่ตอนเพื่อนโทรมาไม่รู้เรื่องเลย เพื่อนก็ไลน์กันมาเยอะมากแบบติดแล้ว, ยินดีด้วย ฯลฯ แล้วก็แคปชื่อส่งมาให้เราดู ซึ่งตอนนั้นเราก็ยังไม่รู้เรื่องต่อไป 55555 จนตอนที่เรารู้คือเพื่อนโทรมาอีกหลายสาย เราถึงได้ตื่นมารับ เพื่อนก็บอกว่าเราติด ซึ่งตอนนั้นเรายังคิดว่าเพื่อนแกล้งอยู่เลย ก็บอกว่าไม่จำเป็น แต่เพื่อนก็ย้ำจนเราแบบโอเค เดียวไปเช็กเอง ก่อนเข้าไปเช็กในเว็บไซต์ ก็เปิดไลน์ดูนะ เห็นที่เพื่อนส่งมาเยอะมาก เห็นที่เพื่อนแคปชื่อเรามา ก็เริ่มเชื่อแล้ว แต่ก็ยังไม่เชื่อ 100% ถ้าไม่ได้เห็นจากเว็บไซต์ ก็เลยเข้าไปเช็กเป็นรายบุคคล ใช้รหัสตรวจสอบ พอเห็นว่าติดก็ดีใจรับ ยิม ^ \_\_\_\_\_ ^ ตอนนั้นก็ตื่นเลย รีบบอกที่บ้านแล้วก็ทุกคนที่ลุ้นกับเรามาตลอด

ทุกคนก็ดีใจกับเรา เพราะรู้ว่าเราอ่านหนังสือเยอะมากจริงๆ ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยอ่านเยอะขนาดนี้เลย แล้วไม่อ่านก็ไม่ได้นะ เพราะจิตใต้สำนึกผมจะขึ้นมาตลอดเลยว่า ถ้าไม่อ่านก็ไม่ดีนะ ต้องอ่าน ต้องทำ ซึ่งเรารู้ว่าหลังจากนี้ในมหาวิทยาลัยก็คงจะหนักขึ้นกว่าเดิม เพราะก็เห็นพี่สาวอ่านหนังสือหนักมาก แต่ช่วงนี้เราก็ขอฟักก่อน เคยคุยกับป้ามาไว้แล้วว่า ถ้าอ่านหนังสือจบแล้ว ขอไปเที่ยวกับเพื่อนนะ เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมาเราให้เวลากับหนังสือไปหมด ป้ากับม๊า ก็โอเค พวกท่านก็รู้ว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาเราทุ่มเทมาตลอด และที่ผ่านมาก็เหมือนพิสูจน์อะไรหลายๆ อย่าง ให้ป้าม๊าเห็นด้วยว่าตลอดเวลาเราตั้งใจจริงๆ ไม่ได้แค่พูดว่าจะเอาวิศวกรรมศาสตร์แล้วนั่งเฉยๆ พวกท่านก็เห็นว่าเราทำจริง ก่อนหน้านี้คือถ้าไม่อยู่บ้าน ผมก็ออกไปเรียน ถ้าผมอยู่บ้าน ผมก็อ่านหนังสือ มีแค่นี้จริงๆ ซึ่งผมก็คิดว่าหลังจากนี้พวกท่านก็คงวางใจในตัวผมมากขึ้นครับ

### เคล็ดลับ 3 ข้อของความสำเร็จ

1. มีความรับผิดชอบ ให้ตระหนักอยู่เสมอว่า เราต้องอ่านนะ ควรรู้ตัวเองว่าตอนนี้ต้องทำอะไรจริงๆ มันอยู่ที่ความอยากเข้าของเราด้วยนะ ว่าอยากเข้ามากแค่ไหน ผมคิดว่าถ้าอยากเข้ามากพอ เราจะมีคามมุ่งมั่นที่อยากจะทำรับผิดชอบความฝันของเราเอง

2. ประเมินตัวเอง ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ที่เราควรจะประเมินตัวเอง เลิกโทษอย่างอื่น กลับมามองตัวเอง ว่าเรามีความสามารถแค่ไหน อย่างผมก็รู้ตัวเองว่า ถ้าผมไม่อ่าน ผมก็ไม่ได้ ผู้ใครไม่ได้ แต่ถ้าคนที่ไม่ยอมประเมินตัวเองเขาอาจจะคิดว่าอ่านแค่นี้พอแล้ว แค่นี้ก็ติดแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่รู้ศักยภาพตัวเองว่ามันพอรับเปล่า ผมคิดว่าตัวเองพยายามมานานแล้วนะ ยังเสี่ยงเลย แล้วถ้าผมไม่ทำละ มันจะไม่เสี่ยงกว่านี้หรือ เราต้องรู้ตัวเองว่าตอนนี้เราอ่านหนังสือถึงไหนแล้ว ตอนนี้เราควรวางแผนยังไง ตอนนี้เราจะต้องเดินยังไงต่อ

3. กำลังใจ การที่เราทำอะไรเหนื่อยๆ เราต้องมีการเสริมพลังใจตลอดเวลา เพราะถ้าเราเอาพลังไปใช้ในการอ่านหนังสือหลายๆ มันก็หมดได้ ซึ่งถ้ามันหมด เราก็ไม่มีพลังในการอ่านหนังสือต่อ ดังนั้น เราก็ควรที่จะมีกำลังใจจากคนที่เข้าใจเรา ลองมองหาค้นใกล้ตัว เช่น พ่อแม่ ถ้าบางคนพ่อแม่ไม่เข้าใจ กดดันเราก็คงจะหากล้ากำลังใจจากเพื่อน ยิ่งถ้าเพื่อนที่อยู่สถานการณ์เดียวกัน ยิ่งเข้าใจกันแน่นอน แต่ถ้าเพื่อนยังไม่เข้าใจเราอีก ก็ลองพูดคุยกับญาติพี่น้องหรือคนรู้จัก ใครก็ได้ที่จะให้กำลังใจเรา แล้วทำให้เราก้าวเดินต่อไปได้ อย่างผมก็มีช่วงท้อนะ ท้อมากแบบอยากจะโยนหนังสือทิ้งเลย แต่ป้าม๊าจะมาให้กำลังใจตลอด บอกว่าอ่านมาขนาดนี้แล้ว ทำไมจะถอดใจง่ายๆ ทำไมไม่สู้ต่อ อีกนิดเดียวเอง อีกสามเดือนก็จบแล้ว นอกจากป้าม๊าและครอบครัวแล้ว ผมยังมีคนรอบตัวที่ดีเยอะมาก มีทั้งเพื่อนที่ดี คุณครูที่ดี แฟนที่ดี ทุกคนที่คอยสนับสนุนเรา เป็นส่วนสำคัญเลยที่ทำให้เราผ่านมาได้ หรือถ้าไม่มีคนรอบตัวจริงๆ เราก็ให้กำลังใจตัวเองก็ได้ เสริมแรงให้ตัวเอง ตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง เช่น ถ้าวันนี้ทำข้อสอบได้ 100 ข้อ พรุ่งนี้ไปเที่ยวได้ หรือถ้าทำข้อสอบ 100 ข้อได้ภายในเวลาที่กำหนด พรุ่งนี้พักผ่อนได้ แบบนี้ครับ เพราะผมมองว่า กำลังใจเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราไม่มีกำลังใจ เราก็ก้าวต่อไปไม่ไหวหรอก ผมก็ว่ามันเป็นสิ่งที่ควรจะมีควบคู่กับความสำเร็จนะ

ผมคิดว่าเราอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย มันเป็นจุดเล็กๆ ของชีวิตนะ มันไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต สอบติดไม่ได้แปลว่าเราจะมั่งงำทำ สอบติดไม่ได้แปลว่าเราจะประสบความสำเร็จ แต่การสอบติดมันก็เหมือนเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่ก้าวต่อไป เหมือนมองเห็นจุดเริ่มต้น แล้วสามารถคาดการณ์ต่อไปได้ว่าเส้นทางของเราจะเป็นแบบไหน เราต้องเจออะไรมากกว่า ดังนั้นผมมองว่า ตอนนี้ก็ทุ่มเทให้เต็มที่ก็พอครับ

### ลองเล่าชีวิตมัธยมปลายให้ฟังหน่อย

มีครบทุกรสชาติเลยครับ ตั้งแต่ตั้งใจเรียนสุดๆ ไปจนถึงไม่ตั้งใจเรียนเลย ขอเกริ่นตั้งแต่ตอน ม.ต้นเลย ตอนนั้นเรารู้สึกว่าเราใช้ชีวิตพลาดมาก เรียนอย่างเดียว กิจกรรมก็ทำบ้าง แค่นั้นเอง ไม่ได้ลองทำกิจกรรมอื่นจริงๆ เต็มใจกับเพื่อนก็ไม่ค่อยไป พอขึ้นม.ปลาย ก็รู้สึกว่ามีม.ต้น เราเรียนเบาๆ ถ้าเทียบกับตอน ม.ปลาย ซึ่งผมก็รู้ว่ามหาวิทยาลัยก็คงจะหนักกว่านี้ แต่ตอนนี้เราอยู่ในจุดนี้ ก็ขอมองย้อนกลับไปในช่วง ม.ต้นก่อน ก็มาคิดว่าตอนนั้นเราเรียนเบาๆ แต่เราไม่ลองทำกิจกรรมอะไรเลย เวลาเราเยอะๆ ทำไม่เราไม่ยอมใช้ชีวิตให้คุ้ม ทำกิจกรรมให้มากกว่านี้ ใช้เวลากับเพื่อนให้มากกว่านี้เพราะพอมาถึง ม.4 เราต้องกลับมาโฟกัสเรื่องเรียนจริงๆ อีกครั้ง ซึ่งก็ยังไม่ได้จริงจังมาก ตั้งใจเรียนในห้อง แล้วก็ทำกิจกรรมบ้างเล็กน้อย

มาถึง ม.5 ตอนนั้น ม.5 รุ่นผมเป็นส่วนที่ทำงาน (งานจตุรมิตรสามัคคี) ม.5 ต้องเป็นแฮด และปีนั้น (2557) โรงเรียนผมก็เป็นเจ้าภาพด้วย เพื่อนก็ชวนมาทำ ตอนแรกเราก็เริ่มจากการเป็นสวัสดีการ แล้วเพื่อนก็ชวนมาเป็น staff ตอนนั้นก็คิดอยู่นาน เพราะเรารู้ว่า staff งานหนักกว่าสวัสดีการมาก แต่ตอนนั้นทั้งเพื่อนทั้งรุ่นพี่ ก็มาคุยกับเรา มาชวนเราด้วยกัน เราก็ลองปรึกษากับที่บ้าน ซึ่งที่บ้านก็ไม่ค่อยอยากให้เราทำทำไหว เพราะเป็นหน้าที่เราต้องกลับบ้านดึก แต่ก็ให้เราตัดสินใจด้วยตัวเอง พอเราตัดสินใจมาทำ ก็รู้เลยว่าไม่ใช่แค่กลับบ้านดึก แต่ไม่ได้กลับบ้านเลย 55555 ช่วงแรกก็ยังไม่ค่อยหนักมาก ก็มีตั้งแต่อยู่ถึง 22.00 น.-01.00 น. เป็นแบบนี้ทุกวัน เรียกได้ว่าตอนนั้นเจอหน้าเพื่อนบ่อยกว่าเจอหน้าพ่อแม่อีกครับ จนมาถึงช่วงใกล้ๆ งาน ก็จะมีหนักกว่าเดิม บางทีเราก็คุยงานกันข้ามคืน ผลัดกันนอน แล้วก็ผลัดกันมาออฟฟิศทำงานกัน ชีวิตผมช่วงนั้นจะอยู่โรงเรียน บ้านเพื่อน คอนโดเพื่อน อยู่บ้านน้อยมาก คือ ทุกคนจะรู้ว่างานหนักมาก ทำให้ช่วงนั้นเราไม่ค่อยได้โพสต์เรื่องเรียนเลย ซึ่งเราก็โชคดีที่มีเพื่อนที่ดี เพื่อนก็จะช่วยเราทุกอย่าง คอยตามงานให้ เก็บชีทไว้ให้ เวลาถึงงานกลุ่มก็จะใส่เราเข้ากลุ่มด้วย ซึ่งส่วนมากเพื่อนก็จะทำเกือบทั้งหมด เราก็เป็นคนออกไป present มากกว่า เป็นแบบนี้มาเรื่อยๆ จนจบเรียรี่ เราค่อยกลับมาตั้งใจเรียนยาวๆ จนจบเลย

### อยากฝากอะไรถึงน้องๆ ที่อ่านบทความของเราบ้าง

อย่าเพิ่งท้อครับ ถ้ามีเป้าหมายแล้ว ก็พยายามไปให้ถึง อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ คือผมเข้าใจเลยนะ เวลาที่ประเมินตัวเองแล้วคิดว่าเราจะทำไม่ได้ กำแพงมันสูงมาก ปีนยังไม่ถึงปีนไม่ไหว เพราะผมก็เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน แต่ผมเชื่อว่าถ้าเรามีเวลามากพอ ทำได้แน่นอน สิ่งสำคัญคือเราต้องรับรู้เป้าหมายของตัวเองก่อนว่า เราอยากเป็นอะไร อย่างผมรู้ตัวเองว่าอยากเข้าวิศวกรรมฯ ผมก็รู้ว่าต้องอ่านวิชาอะไร ต้องเน้นวิชาไหน อยากให้น้องๆ รับผิดชอบต่อตัวเองให้เจอ แล้วก็มุ่งไปที่เป้าหมายนั้นเลย อย่าวอกแวก ตัดสินใจให้ดีกว่าเราอยากเข้าคณะไหน มหาวิทยาลัยอะไร ยิ่งเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนเท่าไร เราก็ยิ่งหาทางไปสู่เป้าหมายได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น อยากให้เต็มที่กับอะไรที่เราชอบที่สุดก่อน ถ้าไม่ไหวจริงๆ ค่อยไปอันดับ 2 หรือ 3 ที่ตั้งใจไว้ เพราะถ้าเรารู้ว่าไม่ไหวแล้วฝืน มันก็ไม่ดีเหมือนกัน เราควรรู้ตัวเองว่าเราไหวได้แค่ไหน อย่างผมก็รู้ตัวเองว่า ถ้าให้ผมไปสอบหมอ ผมก็สอบไม่ได้เหมือนกัน แล้วก็อย่าเพิ่งท้อ เดินต่อไป ถ้าเหนื่อยเมื่อไหร่ ก็ให้พัก พักได้ เวลาที่เราเหนื่อยและล้า แต่อย่าพักเพราะเห็นคนอื่นสบายแล้วเราเลยพัก บางคนคิดว่าเพื่อนสบายแล้ว เราจะสบายเหมือนเพื่อนได้ เราต้องอย่าลืมนะว่าเป้าหมายแต่ละคนไม่เหมือนกัน อย่าลืมนะว่าไม่มีความสำเร็จไหนที่ได้มาง่ายๆ ครับ

เป็นยังไงกันบ้างคะกับความพยายามของพี่บอส อธิบายเรื่องการเตรียมตัวละเอียดยิบขนาดนี้แล้ว น้องๆ น่าจะเอาไปเป็นตัวอย่างในการเตรียมตัวสอบคณะที่ฝันได้เป็นอย่างดีเลย อย่าคิดว่าเราไม่เก่ง แล้วจะไม่มีสิทธิ์ในคณะที่ฝันนะคะ อย่ายอมแพ้ เพราะพี่บอสก็แสดงให้เห็นแล้วว่า ไม่มีอะไรยากเกินไปกว่าความตั้งใจของเรา และรางวัลของความพยายามก็คุ้มค่าเสมอค่ะ :D

ที่มา: <http://www.dek-d.com/admission/41355/>

## ตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

#### แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

เรื่อง ตรวจสอบเป้าหมาย

เวลา 1 ครั้ง (50 นาที)

#### สาระสำคัญ

ความสามารถในการพิจารณาทางเลือกที่หลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหาขัดแย้งระหว่างประเด็นหรือองค์ประกอบที่ส่งผลกระทบต่อทางเลือกอาชีพ ด้วยการศึกษาคำความสำเร็จของตนเองและจากประสบการณ์หรือพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ทั้งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ในขณะที่บุคคลที่มีความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ เพื่อให้สามารถประเมินจุดเด่น สิ่งที่ต้องปรับปรุง และทักษะความสามารถของตนเองจากความสำเร็จจากการกระทำของตนเองที่ได้ทดลองวางแผน โดยอาศัยการได้รับคำพูดชักจูงจากบุคคลที่ถูกชักจูงนับถือไว้วางใจหรือเป็นบุคคลที่สำคัญ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อนสนิท โดยการใช้คำพูดที่สอดคล้องกับความจริงพูดชักจูงให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้เกิดผลสำเร็จ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำ
2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการวิเคราะห์ความสำเร็จจากการกระทำกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการโน้มน้าวด้วยคำพูด
5. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการแก้ปัญหาจากการสนับสนุนสภาพทางร่างกายและทางอารมณ์

#### วิธีการจัดกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. เกมบันไดงู โดยสรุปข้อคิดจากเกมว่าการเดินทางไปสู่เป้าหมายนั้นต้องผ่านอุปสรรคหรือใช้ความพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมาย
2. ให้นักเรียนตรวจสอบผลเป้าหมายของวันก่อนว่านักเรียนทำได้สำเร็จหรือไม่ (จุดประสงค์ที่ 1 และ 2)

##### ขั้นกิจกรรม

1. แจกใบงานแล้วให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 6-8 โดยให้นักเรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้คิดว่าตนสำเร็จหรือไม่ สำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งนักเรียนมีวิธีการทำอย่างไร เมื่อนักเรียนแต่ละคนพูดจบให้เพื่อนในกลุ่มอภิปรายเหตุผลของ

ความสำเร็จหรือล้มเหลว (จุดประสงค์ที่ 2) ความสำคัญของความทุ่มเทและเพียรพยายามแม้ต้องเผชิญปัญหาระหว่างการยืนหยัดเพื่อทำตามเป้าหมายของตน (จุดประสงค์ที่ 4 และ 5)

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปเหตุผลของความสำเร็จ โดยพบอุปสรรคจากปัญหาภายในตนเองหรือจากภายนอก และมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

### ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียนสรุปจากประเด็น "ล้มได้ท้อได้ แต่ต้องลุกขึ้นใหม่ได้ ความสำเร็จมาจากความพยายามในทุกๆวัน" ว่านักเรียนจะมีวิธีการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างไร (จุดประสงค์ที่ 3)

### กิจกรรมต่อเนื่อง

1. ให้นักเรียนสอบถามข้อเสนอแนะการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายจากผู้ปกครองเพิ่มเติม (จุดประสงค์ที่ 4)

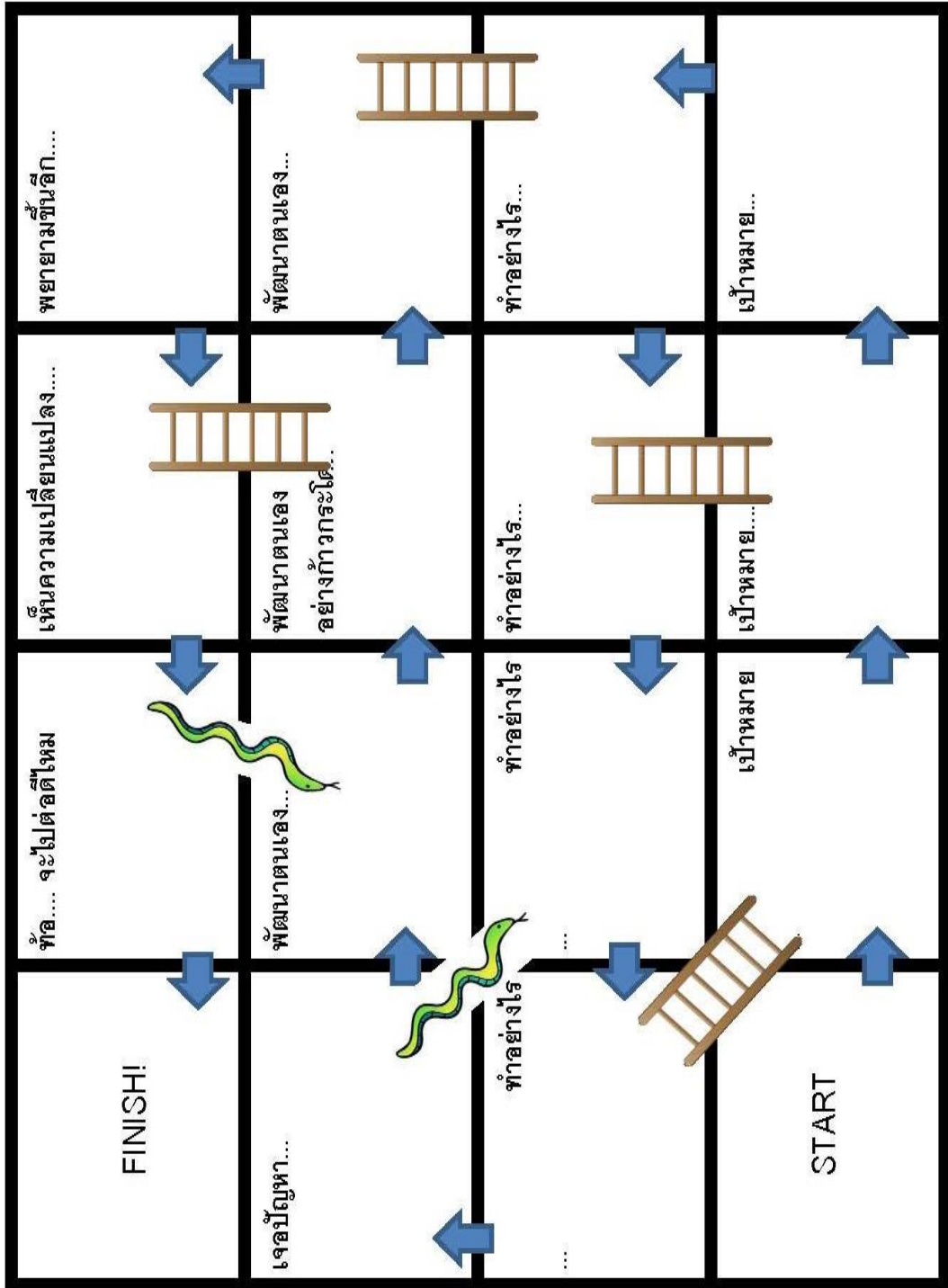
### สื่อ

1. ใบงานตรวจสอบเป้าหมาย
2. เกมบันไดงู

### การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม





ใบงานที่ 8 ตรวจสอบเป้าหมาย

ชื่อ-นามสกุล ..... ม.6/..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่วางแผนไว้หรือไม่ และจับกลุ่ม 5-6 คนเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด วิธีการ และนำเสนอการแก้ปัญหา

เป้าหมายที่วางแผน	สำเร็จ	ไม่สำเร็จ	วิธีการปฏิบัติ	สาเหตุที่ทำให้สำเร็จหรือไม่สำเร็จ
เป้าหมายของฉัน...				
เป้าหมายของเพื่อน...				
เป้าหมายของเพื่อน...				
เป้าหมายของเพื่อน...				
เป้าหมายของเพื่อน...				
เป้าหมายของเพื่อน...				

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่าความสำเร็จมีสาเหตุมาจากอะไร

.....  
 .....

สรุปกิจกรรม

นักเรียนมีวิธีการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างไร และให้นักเรียนสอบถามข้อเสนอแนะในการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาจากผู้ปกครองเพิ่มเติม

วางแผนอย่างละเอียด ในตารางหน้าถัดไป



ตารางนาฬิกาชีวิต

เวลา \ วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
01.00 น.							
02.00 น.							
03.00 น.							
04.00 น.							
05.00 น.							
06.00 น.							
07.00 น.							
08.00 น.							
09.00 น.							
10.00 น.							
11.00 น.							
12.00 น.							
13.00 น.							
14.00 น.							
15.00 น.							
16.00 น.							
17.00 น.							
18.00 น.							
19.00 น.							
20.00 น.							
21.00 น.							
22.00 น.							
23.00 น.							
24.00 น.							



1. ผลการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพ ด้วยสถิติทดสอบ ANOVA ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

#### Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ม.6/6	39	53.7692	10.02749	1.60568	50.5187	57.0198	39.00	74.00
ม.6/7	31	53.4516	9.93257	1.78394	49.8083	57.0949	39.00	77.00
ม.6/8	39	52.8205	9.50864	1.52260	49.7382	55.9029	36.00	71.00
Total	109	53.3394	9.73465	.93241	51.4913	55.1876	36.00	77.00

#### ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	18.096	2	9.048	.094	.910
Within Groups	10216.344	106	96.381		
Total	10234.440	108			

2. ผลการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent T-test) ในการวิเคราะห์ความแตกต่างในการตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	53.2000	20	8.72745	1.95152
	PostTest	59.4500	20	7.01483	1.56856
Pair 2	PreDecision	11.2500	20	3.20977	.71773
	PostDecision	12.9000	20	1.65116	.36921
Pair 3	PreDiffusion	10.8000	20	3.13889	.70188
	PostDiffusion	12.1000	20	1.77408	.39670
Pair 4	PreSupport	9.2500	20	2.57263	.57526
	PostSupport	10.0000	20	1.94666	.43529
Pair 5	PreApproach	10.7000	20	2.25015	.50315
	PostApproach	12.1000	20	2.35975	.52766
Pair 6	PreBarriers	11.2000	20	1.47256	.32927
	PostBarriers	12.3500	20	2.15883	.48273

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)	Sig. (1- tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
				Lower	Upper					
Pair 1	PostTest - PreTest	6.25000	6.17188	1.38007	3.36147	9.13853	4.529	19	.000	.000
Pair 2	PostDecision - PreDecision	1.65000	2.32322	.51949	.56270	2.73730	3.176	19	.005	.0025
Pair 3	PostDiffusion - PreDiffusion	1.30000	2.45164	.54820	.15260	2.44740	2.371	19	.028	.014
Pair 4	PostSupport - PreSupport	.75000	2.07428	.46382	-.22079	1.72079	1.617	19	.122	.061
Pair 5	PostApproach - PreApproach	1.40000	2.01050	.44956	.45906	2.34094	3.114	19	.006	.003
Pair 6	PostBarriers - PreBarriers	1.15000	1.89945	.42473	.26103	2.03897	2.708	19	.014	.007

3. ผลการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent T-test) ในการวิเคราะห์ความแตกต่างในการตัดสินใจเลือกอาชีพหลังการทดลอง (Posttest) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Group Statistics					
	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PreTest	กลุ่มทดลอง	20	53.2000	8.72745	1.95152
	กลุ่มควบคุม	20	53.7500	8.80714	1.96934
PostTest	กลุ่มทดลอง	20	59.4500	7.01483	1.56856
	กลุ่มควบคุม	20	52.1500	11.33358	2.53427
PreDecision	กลุ่มทดลอง	20	11.2500	3.20977	.71773
	กลุ่มควบคุม	20	10.8000	2.60768	.58310
PreDiffusion	กลุ่มทดลอง	20	10.8000	3.13889	.70188
	กลุ่มควบคุม	20	10.4500	3.41012	.76253
PreSupport	กลุ่มทดลอง	20	9.2500	2.57263	.57526
	กลุ่มควบคุม	20	10.5500	1.53811	.34393
PreApproach	กลุ่มทดลอง	20	10.7000	2.25015	.50315
	กลุ่มควบคุม	20	10.6000	2.64376	.59116
PreBarriers	กลุ่มทดลอง	20	11.2000	1.47256	.32927
	กลุ่มควบคุม	20	11.3500	2.32322	.51949
PostDecision	กลุ่มทดลอง	20	12.9000	1.65116	.36921
	กลุ่มควบคุม	20	11.0500	2.66508	.59593
PostDiffusion	กลุ่มทดลอง	20	12.1000	1.77408	.39670
	กลุ่มควบคุม	20	10.5000	3.36389	.75219
PostSupport	กลุ่มทดลอง	20	10.0000	1.94666	.43529
	กลุ่มควบคุม	20	9.4500	2.35025	.52553
PostApproach	กลุ่มทดลอง	20	12.1000	2.35975	.52766
	กลุ่มควบคุม	20	10.3000	2.79285	.62450
PostBarriers	กลุ่มทดลอง	20	12.3500	2.15883	.48273
	กลุ่มควบคุม	20	10.8500	2.58080	.57708



**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means									
		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Sig. (1-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.							Lower	Upper
PostTest	Equal variances assumed	6.622	.014	2.449	38	.425	.212	7.30000	2.98042	1.26646	13.33354
	Equal variances not assumed			2.449	31.694	.425		7.30000	2.98042	1.22679	13.37321
PostDecision	Equal variances assumed	3.591	.066	2.639	38	.012	.006	1.85000	.70103	.43083	3.26917
	Equal variances not assumed			2.639	31.713	.013		1.85000	.70103	.42154	3.27846
PostDiffusion	Equal variances assumed	8.210	.007	1.881	38	.068		1.60000	.85039	-.12152	3.32152
	Equal variances not assumed			1.881	28.810	.070	.035	1.60000	.85039	-.13973	3.33973
PostSupport	Equal variances assumed	1.285	.264	.806	38	.425	.212	.55000	.68239	-.83143	1.93143
	Equal variances not assumed			.806	36.727	.425		.55000	.68239	-.83300	1.93300
PostApproach	Equal variances assumed	.775	.384	2.202	38	.034	.017	1.80000	.81757	.14492	3.45508
	Equal variances not assumed			2.202	36.970	.034		1.80000	.81757	.14340	3.45660
PostBarriers	Equal variances assumed	.952	.335	1.994	38	.053	.0265	1.50000	.75236	-.02308	3.02308
	Equal variances not assumed			1.994	36.850	.054		1.50000	.75236	-.02465	3.02465
PostDiffusion	Equal variances assumed	8.210	.007	1.881	38	.068		1.60000	.85039	-.12152	3.32152
	Equal variances not assumed			1.881	28.810	.070	.035	1.60000	.85039	-.13973	3.33973
PostSupport	Equal variances assumed	1.285	.264	.806	38	.425	.212	.55000	.68239	-.83143	1.93143
	Equal variances not assumed			.806	36.727	.425		.55000	.68239	-.83300	1.93300

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวมณานิ คงรักช้าง จบการศึกษาคณะครุศาสตร์บัณฑิต จากสาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขณะที่ฝึกสอนวิชาศิลปะในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยมีนักเรียนมาปรึกษาปัญหาการเลือกอาชีพสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ และนิเทศศาสตร์ จำนวนหนึ่ง ซึ่งทำให้เห็นภาวะความสับสนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน และเกิดความสนใจด้านวิธีการจัดการเรียนการสอนที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ หรือผลงานด้านอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข จึงเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อเสริมสร้างทักษะและความเข้าใจเพื่อนำไปแก้ไขปัญหาที่พบในบริบทการสอนจริง

ปัจจุบันนางสาวมณานิ คงรักช้าง ทำงานในฐานะครูผู้สอนรายวิชาศิลปะ และพื้นฐานทางสถาปัตยกรรม โรงเรียนอัสสัมชัญ โดยได้เปิดรายวิชาเสริมเกี่ยวกับการออกแบบแฟ้มสะสมงานเพื่อการศึกษาต่อ ซึ่งต่อยอดองค์ความรู้ทางศิลปศึกษาและจิตวิทยาการศึกษา รวมทั้งองค์ความรู้จากการทำวิทยานิพนธ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และการตัดสินใจเลือกอาชีพไปประยุกต์และให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียนในการจัดการเรียนการสอน