



ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิิกิไกเพื่อส่งเสริม
ความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

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

บุษบัน รอดรัมย์¹ นีรนาท แสนสา² และ จุริรัตน์ นิลจันทน์³

Budsaban Rodrangsee¹ Niranart Sansa² and Chureerat Nilchantuk³

¹นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

¹Master's Student, School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

²รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

²Assoc. Prof. Dr., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

³อาจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

³Lecturer Dr., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author e-mail: Budsaban.rd@gmail.com

Received: July 1, 2024

Revised: November 10, 2024

Accepted: December 22, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิิกิไก และ 2) เปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิิกิไกกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มโดยมีการวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน 1 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 กิจกรรม และ 3) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการ



ทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ภายหลังการทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อน ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่น อิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ภายหลังการทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก, ความสามารถในการวางแผนอาชีพ, มัธยมศึกษา

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of career planning ability of students in the experimental group before and after using a guidance activities package based on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability; and (2) to compare the career planning ability level of the experimental group students who used the guidance activities package base on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability and the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities. The research sample consisted of Grade 11 Students in two intact classrooms of Prachaksilapakarn School in Udon Thani province during the 2024 academic year obtained from cluster random sampling. The two classrooms were selected based on the comparable mean scores of career planning ability of their students as a result of career planning ability test administered to all Grade 11 classrooms in the school. Then, one classroom containing 30 students was randomly assigned to be the experimental group; the other classroom containing 30 students, the control group. The employed research instruments were (1) a scale to assess career planning ability; (2) a guidance activities package based on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability with 12 guidance activities; and (3) a set of traditional guidance activities. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test. Research findings showed that (1) the post-experiment career planning ability level of the experimental group students who used the guidance activities package based on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability was significantly higher than their pre-experiment counterpart ability level at the .01 level; and (2) the post-experiment career planning ability level of the experimental group students who used the guidance activities package based on the Japanese Ikigai Philosophy to enhance career planning ability was significantly higher than the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities at the .01 level.

Keywords: Guidance activity packages based on the Japanese Ikigai Philosophy, Career planning ability, Secondary education



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

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

สิ่งสำคัญในการแสวงหาและกำหนดอาชีพที่เหมาะสมสำหรับอนาคตขึ้นอยู่กับ การเข้าถึงข้อมูลที่ครอบคลุมและการเตรียมความพร้อม โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาต้องมีข้อมูลที่มีความชัดเจนในเรื่องของตลาดแรงงาน จำแนกตามสาขาอาชีพต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มความต้องการแรงงานในอนาคต เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนในการวางแผนอาชีพและเลือกศึกษาต่อเพื่อการเข้าสู่อาชีพนั้น ๆ การขาดข้อมูลและการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงานในแต่ละช่วงวัยและช่วงการศึกษา ก่อให้เกิดการเลือกศึกษาต่อและเลือกประกอบอาชีพอย่างไร้ทิศทาง ส่งผลให้เกิดความไม่สอดคล้องกับตลาดแรงงานและเกิดปัญหาการว่างงานตามมา (กรมการจัดหางาน, 2561, น. 18) ท้ายที่สุดแล้วจะทำให้ไม่สามารถวางแผนเสริมสร้างตนเองทั้งด้านความรู้ ทักษะรวมถึงการปรับตัวที่เหมาะสมจนนำไปสู่ความไม่พอใจในระยะยาวกับอาชีพที่เลือกไว้ได้

ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้บุคคลมีข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกอาชีพของตน ทั้งยังช่วยให้บุคคลคาดการณ์และปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตลาดงาน สามารถระบุแนวโน้มที่เกิดขึ้นและพัฒนาทักษะ ความรู้ที่จำเป็นเพื่อรักษาความสามารถในการแข่งขันในสาขางานของตนซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจในงานที่มากขึ้นและอยู่ในโลกของการทำงานได้อย่างมีความสุข โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดการวางแผนอาชีพ คือ บุคคลได้ทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง และได้สำรวจเพื่อทำความรู้จักโลกของอาชีพอย่างละเอียดลึกซึ้ง เพื่อนำความรู้ความเข้าใจทั้งสองด้านมาใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตนเห็นว่าเหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกภาพ รวมทั้งมีการวางแผนเพื่อการศึกษาเรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ต้องการนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ (นิรนาท แสนสา, 2558, น.13)

ผู้วิจัยในฐานะที่ปฏิบัติการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนและมองเห็นปัญหาความยากลำบากและความสับสนในการวางแผนอาชีพของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เผชิญกับความท้าทายสูง เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนในชั้นเรียนอื่น ๆ อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ประการแรก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จะต้องเริ่มตัดสินใจเรื่องสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาในอนาคตและเส้นทางอาชีพ ประการที่สอง นักเรียนอยู่ในวัยที่ขาดความตระหนักรู้ในตนเองและยังคงสำรวจตนเองอยู่ ประการที่สาม นักเรียนเผชิญกับ



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

อิทธิพลภายนอกเพิ่มขึ้น เช่น ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความกดดันจากสังคม ซึ่งบางครั้งปัจจัยเหล่านี้อาจบังคับตัวตนที่แท้จริง ทำให้การเลือกเส้นทางอาชีพที่สอดคล้องเป็นไปได้ยากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยังมีประสบการณ์การทำงานในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างจำกัด และการแนะแนวอาชีพในโรงเรียนอาจไม่ครอบคลุมในหลากหลายอาชีพ ซึ่งทำให้นักเรียนประสบปัญหาท้อแท้ไม่ทันโลกของอาชีพ ด้วยเหตุนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จึงเป็นชั้นเรียนที่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนการอาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศจากแหล่งต่าง ๆ มีข้อมูลที่เพียงพอ มีสมาธิมุ่งมั่นในการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเพื่อการตัดสินใจทางการศึกษาและอาชีพในอนาคต (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2559, น. 22)

จากที่กล่าวข้างต้นว่า การแนะแนวอาชีพในโรงเรียนปกติที่เนื้อหาอาจไม่ครอบคลุมในหลากหลายอาชีพ ซึ่งทำให้นักเรียนประสบปัญหาท้อแท้ไม่ทันโลกของอาชีพนั้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเข้ามาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนสามารถทำได้ตลอดเวลา ออกแบบกิจกรรมได้หลากหลายสอดคล้องกับข้อมูลอาชีพที่มากมายในปัจจุบัน และยังมีความน่าสนใจมากขึ้นเมื่อนำมาผสมผสานกับหลักปรัชญาอิกิไกอันลึกซึ้งของญี่ปุ่นที่จะช่วยเติมเต็มแรงบันดาลใจให้นักเรียนได้เข้าใจคุณค่าและความหมายของชีวิตตัวเองมากขึ้น โดยคำว่า "อิกิไก" เป็นการผสมผสานระหว่างคำในภาษาญี่ปุ่นคือ "อิกิ" หมายถึงชีวิต และ "ไก" หมายถึงคุณค่าและความหมาย (เคน โมจิ, 2561, น.11) ซึ่งกฤตินี พงษ์ธนเลิศ (2565, น.16) กล่าวว่า อิกิไกมิใช่เพียงเป้าหมายและความสำเร็จในชีวิตเท่านั้น แต่หากเป็นการมองเห็นความงดงามในสิ่งธรรมดา เป็นการสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวทั้งเรื่องเล็กและใหญ่ กล่าวได้ว่าอิกิไกเล็กคือ ความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวัน และอิกิไกใหญ่คือ เป้าหมายและความสำเร็จที่ช่วยให้บุคคลกระจำจัดถึงคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่

การนำ "อิกิไก" เข้าสู่ชุดกิจกรรมแนะแนวจึงเป็นการสร้างสมดุลระหว่างแนวคิดหลัก สี่ข้อ ได้แก่ สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราทำได้ สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก โดยหากนักเรียนได้ค้นพบว่าตนเองชอบอะไร และทำอะไรได้ดี มีข้อมูลด้านอาชีพ และมีความสุขกับการได้เลือกอาชีพที่เหมาะสมก็จะสามารถวางแผนเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อฝึกฝนจนสำเร็จและตอบแทนสังคมได้ ทั้งนี้ผู้เรียนจะได้สร้างลายเซ็นความถนัดที่แสดงความเป็นตัวตนอันมีเอกลักษณ์เฉพาะ เมื่อค้นเจอความถนัดของตนเองก็ยิ่งช่วยให้อิกิไกและคุณค่าของชีวิตชัดเจนยิ่งขึ้น (กฤตินี พงษ์ธนเลิศ, 2565, น.16) ซึ่งการได้คิดทบทวนว่าคนเราเกิดมาเพื่อเหตุผลบางอย่างที่ทำให้แต่ละคนมีคุณค่าในแบบที่แตกต่างกันนั้น จะช่วยให้ได้ค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ กล่าวคือเมื่อเข้าใจคำว่า "คุณค่า" ก็จะทำให้เข้าใจคำว่า "เหตุผลของการมีชีวิตอยู่" ทำให้มีความสุขและภาคภูมิใจกับตนเองและเส้นทางงานที่เลือกทำได้มากยิ่งขึ้น (น้าอ้อย สุขเสนา, 2562, น. 8-9)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยทั้งในเรื่องของการแนะแนวอาชีพ การตัดสินใจเลือกอาชีพ และความสามารถในการวางแผนอาชีพ พบว่า มีผู้ทำการวิจัยหลายท่าน อาทิ พชรินทร์ พุดคำ (2562) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร และวลัยนาส มีพันธุ์ (2565) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นักวิจัยหลายท่านได้มีการพัฒนาส่งเสริมเกี่ยวกับการเลือกและวางแผนอาชีพในหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้การปรึกษารายบุคคล



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

และกลุ่ม รวมถึงการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีต่าง ๆ ผลการวิจัยดังกล่าว พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาให้สูงขึ้นหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวได้

อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพตามปรัชญาอิกิไกมีความแตกต่างออกไป เนื่องจากชุดกิจกรรมสร้างขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ โดยการผสมผสานหลักการของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและความหมายอย่างลึกซึ้งตามปรัชญาญี่ปุ่นเข้ากับชุดกิจกรรมแนะแนว ผนวกกับความต้องการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งขาดความกระฉับกระช่ายในตนเอง โดยแนวคิดสำคัญของอิกิไกช่วยให้นักเรียนสามารถตอบคำถามพื้นฐานสำคัญได้ว่า อะไรคือสิ่งที่เรารัก อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี อะไรที่ทำให้เกิดรายได้ และอะไรคือสิ่งที่สังคมต้องการ ซึ่งส่งเสริมให้นักเรียนสามารถวางแผนอาชีพเพื่อสร้างคุณค่าความหมายในแบบอิกิไกได้ โดยอิกิไกนั้นอาจเกิดจากการทำเรื่องเล็ก ๆ ไปจนถึงการทำเป้าหมายใหญ่ ๆ เพื่อเข้าสู่ความสำเร็จ และความสำเร็จที่ว่าอาจไม่ใช่แค่การวางแผนอาชีพได้เท่านั้น หากเป็นความสุขระหว่างทางที่นักเรียนได้ค้นพบตัวเอง และท้ายที่สุดในการไปถึงอิกิไก คือ การที่นักเรียนสามารถเลือกและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจากภายใน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี เพื่อที่นักเรียนจะได้เตรียมความพร้อมในการวางแผนตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างมีความสุข เต็มไปด้วยแรงจูงใจภายในและความภาคภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพกับกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ



ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่

1.1 ความสามารถในการวางแผนอาชีพประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจโลกของอาชีพ และการวางแผนเข้าสู่อาชีพ

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

2. ขอบเขตด้านประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2567

3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

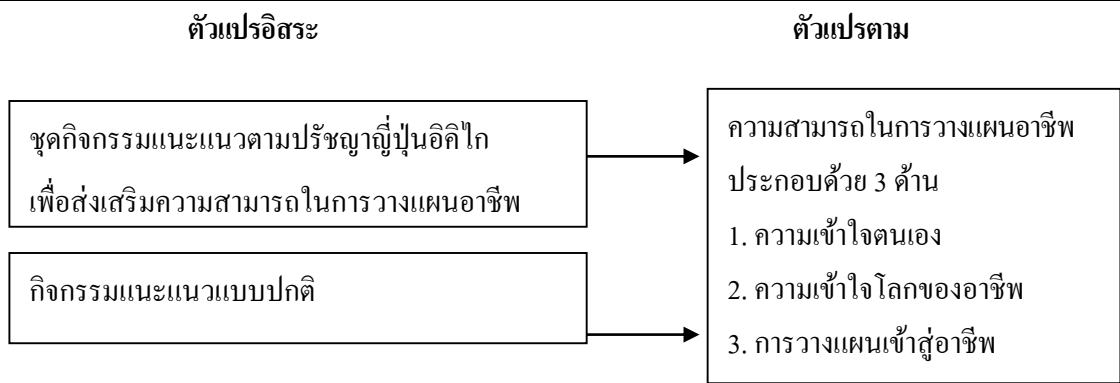
3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ และกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการวางแผนอาชีพ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความเข้าใจตนเอง 2) ความเข้าใจโลกของอาชีพ และ 3) การวางแผนเข้าสู่อาชีพ

4. ขอบเขตด้านระยะเวลาในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลและศึกษาในช่วงเดือนมีนาคม 2567

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของ Frank Parsons (1909 cited in Creager and Deaco, 2012, p. 44-45) ซึ่งได้นิยามการวางแผนอาชีพว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลได้พิจารณาความสอดคล้องระหว่างความชอบ ความสนใจ ความถนัด ค่านิยม ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเองกับการรู้จักโลกของอาชีพอย่างละเอียดและนำข้อมูลทั้งสองด้านมาใช้วางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้กรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการวางแผนอาชีพ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง และเข้าใจในโลกของอาชีพ จากนั้นสามารถนำทั้งสองส่วนมาออกแบบวางแผนในการศึกษาต่อและการวางแผนเข้าสู่อาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

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

1.2 ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ หมายถึง การที่นักเรียนเข้าใจในข้อมูลอาชีพ ลักษณะของอาชีพ คุณสมบัติของอาชีพอย่างกว้างขวางหลากหลาย ความต้องการของตลาดแรงงานในปัจจุบันและแนวโน้มการมีงานทำในอนาคต รู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของงานแต่ละประเภท และตระหนักถึงคุณค่าของอาชีพต่อสังคม

1.3 ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ถึงความสนใจและความถนัดของตนเองอย่างแท้จริง รู้จักและเข้าใจความชอบและความสามารถของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพ เข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง และสามารถวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

2. ปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก หมายถึง หนทางสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เป็นการค้นหาความสมดุลระหว่างสิ่งที่รัก สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ และสิ่งที่โลกต้องการ ซึ่งอิกิไกไม่ใช่เพียงการแสวงหาเป้าหมายและความสำเร็จ แต่เป็นการรู้สึกถึงความสุขในชีวิตประจำวันจนทำให้เข้าใจถึงความหมายในการมีชีวิตในแบบฉบับของตนเอง

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยอาศัยแนวคิดตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก ซึ่งหลักการของอิกิไกจะเป็นการค้นหาความสมดุลระหว่างสิ่งที่รัก สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ และสิ่งที่โลกต้องการ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอยู่ระหว่างทางแยกสู่นาคตให้สามารถพัฒนาความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับจุดแข็ง ค่านิยม ความสนใจ และเป้าหมายส่วนบุคคลของตนเอง ผู้การตัดสินใจที่มีข้อมูลมากขึ้นเกี่ยวกับเส้นทางในอนาคต และเติมเต็มแรงบันดาลใจในโลกแห่งอาชีพ จนนำไปสู่การเลือกอาชีพอย่างมีความหมายมากขึ้น กิจกรรมจัดโดยใช้สื่อและเทคนิควิธีการต่าง ๆ



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

อาทิ กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เกม การสาธิตและการระดมความคิด โดยมีการดำเนินกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม ซึ่งในส่วนของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับเรียนรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ที่จะส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น

4. กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จำนวนคาบเรียน สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 11 ห้องเรียน นักเรียนจำนวน 328 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มโดยมีการวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียน 11 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการวางแผนอาชีพใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน นักเรียนห้องละ 30 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ประกอบด้วย 12 กิจกรรม โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวางแผนอาชีพเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ

1.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ โดยกำหนดชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องนิยามศัพท์เฉพาะ โดยกิจกรรม 12 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 W when we meet เมื่อเรารู้จัก กิจกรรมที่ 2 E enjoy สนุกถนัดชอบ กิจกรรมที่ 3 H



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

happy ครอบงำคุณภาพ กิจกรรมที่ 4 A attention ใส่ใจตัวตน กิจกรรมที่ 5 V value คำนึงอาชีพ กิจกรรมที่ 6 E event รับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมที่ 7 I inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ กิจกรรมที่ 8 K knowledge เชื่อมโยงความรู้ กิจกรรมที่ 9 I information รู้ข้อมูลใหม่ กิจกรรมที่ 10 G goal เป้าหมายไม่ไกล กิจกรรมที่ 11 A ability วางแผนให้ดี และกิจกรรมที่ 12 I in the end เรามีอิกิไก

1.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม สำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม โดยผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า กิจกรรมด้านความเข้าใจตนเอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.85 คะแนน กิจกรรมด้านความเข้าใจโลกของอาชีพที่มีคะแนนเฉลี่ย 4.88 คะแนน และด้านการวางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพ มีคะแนนเฉลี่ย 4.85 คะแนน และผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งฉบับ มีคะแนนเฉลี่ย 4.88 คะแนน ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมดจำนวน 12 กิจกรรม อยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด

1.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปดำเนินการทดลองในการจัดกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลองต่อไป

2. แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพ

2.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

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

2.3 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผลปรากฏว่า ได้ข้อคำถามที่จำนวน 20 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 แบ่งเป็นความสามารถในการวางแผนอาชีพ ด้านความเข้าใจตนเอง จำนวน 7 ข้อ ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ จำนวน 10 ข้อ และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ จำนวน 3 ข้อ และปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่คัดเลือกได้ทั้งสิ้น 20 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนจำนวน 30 คน จากนั้นนำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีค่าอำนาจจำแนกแบ่งตามด้าน ดังนี้ ด้านความเข้าใจตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .34 ถึง .63 ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .33 ถึง .79 และด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .51 ถึง .65 จากนั้นนำไปวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88



2.5 นำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples) และการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Samples) โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกของกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกของกลุ่มทดลอง (n = 30)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
ด้านความเข้าใจตนเอง	2.86	0.56	3.33	0.42	8.010**	.000
ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ	2.58	0.55	3.00	0.45	9.163**	.000
ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพ	2.94	0.63	3.47	0.48	7.738**	.000
รวม	2.73	0.54	3.19	0.41	10.653**	.000

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพรายด้านก่อนการทดลอง ดังนี้ ด้านความเข้าใจตนเองเท่ากับ 2.86 (SD = 0.56) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (SD = 0.42) ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพเท่ากับ 2.58 (SD = 0.55) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 (SD = 0.45) ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพเท่ากับ 2.94 (SD = 0.63) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (SD = 0.48) รวมเท่ากับ 2.73 (SD = 0.54) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 (SD = 0.41) ผลการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples) พบว่า ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกของกลุ่มทดลอง (n = 30) มีค่า t = 8.010, Sig. = .000, ค่า t = 9.163, Sig. = .000, ค่า t = 7.738, Sig. = .000, ค่า t = 10.653, Sig. = .000 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกของกลุ่มทดลอง (n = 30) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

($SD = 0.45$) ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพเท่ากับ 2.94 ($SD = 0.63$) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 ($SD = 0.48$) และมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพก่อนการทดลองในภาพรวมเท่ากับ 2.73 ($SD = 0.54$) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 ($SD = 0.41$) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	30	2.73	0.54	.072	.943
กลุ่มควบคุม	30	2.72	0.70		

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.73 ($SD = 0.54$) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.72 ($SD = 0.70$) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการวางแผนอาชีพไม่แตกต่างกัน

2.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	30	3.19	0.41	2.952**	.005
กลุ่มควบคุม	30	2.75	0.70		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 3.19 ($SD = 0.41$) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการวางแผนอาชีพเท่ากับ 2.75 ($SD = 0.70$) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้



อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวอาศัยแนวคิดตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มุ่งให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติเอง จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเข้าใจตนเอง 2) ด้านความเข้าใจโลกของอาชีพ 3) ด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพตามแนวคิดของ Fank Parsons (1909 cited in Creager and Deaco, 2012, p. 44-45) ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นโดยใช้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามวงจรการเรียนรู้ ซึ่งในส่วนของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับเรียนรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2545, น. 50) ที่ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงขึ้น โดยกิจกรรมที่ 2, 3 และ 4 เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งความถนัด ความชอบ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความภาคภูมิใจในตนเอง ต้นทุนทางสังคมและบุคคลแวดล้อมที่สามารถเชื่อมโยงสู่การประกอบอาชีพได้ กิจกรรมครั้งที่ 5, 6, 7, และ 8 เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนสนใจในอาชีพ รู้จักและเข้าใจโลกของอาชีพอย่างกว้างขวาง ทันสมัย ได้สำรวจคุณสมบัติของอาชีพแต่ละอาชีพและเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง มีข้อมูลที่เป็นแนวโน้มความต้องการอาชีพในตลาดแรงงาน ได้ค้นคว้าข้อมูล ทิศทางความสนใจในอาชีพต่าง ๆ และเกิดการใส่ใจต่อข้อมูลที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพและความสำเร็จในการประกอบอาชีพของนักเรียน กิจกรรมครั้งที่ 9, 10, และ 11 เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ทุกกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้ตอบคำถามถึงสิ่งที่รัก สิ่งที่ชอบ สิ่งที่สามารถทำได้ และสิ่งที่โลกต้องการในแบบฉบับของปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกที่นำไปสู่ความสามารถในการวางแผนอาชีพได้อย่างดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับนิรนาท แสนสา (2557, น. 7-10) ที่กล่าวว่า การวางแผนอาชีพมีความสำคัญต่อผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการศึกษาและอาชีพต่าง ๆ รอบด้าน ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนอาชีพช่วยให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจเลือกแผนการศึกษาและการประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับความสนใจของตนเองในอนาคต

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน พบว่า ในด้านความเข้าใจตนเองนักเรียนสามารถให้คำตอบเกี่ยวกับอิกิไกในเรื่องสิ่งที่รัก และสิ่งที่ทำได้ดีได้ สังเกตได้จากใบงาน และแบบบันทึกสะท้อนผลการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนสามารถจับคู่สิ่งที่ถนัด สิ่งที่ชอบ หรือบุคลิกภาพของตนเองกับอาชีพที่รู้จัก คณะ สาขาวิชา สถานศึกษาที่อยากเข้าศึกษาต่อ ตามความสามารถ และความสนใจของตนเองได้ ส่วนในด้านความเข้าใจโลกของอาชีพนักเรียนสามารถเติมเต็มคำตอบของคำถามพื้นฐานอิกิไกได้ครบทั้ง 4 ข้อ คือสิ่งที่สร้างรายได้ และสิ่งที่โลกต้องการ สังเกตได้จากการที่นักเรียนสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ คิดวิเคราะห์ บอกใบ้ แสดงบทบาทสมมติ รวมทั้งเข้าไปมี



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

ส่วนร่วมกับอาชีพต่าง ๆ และสามารถได้ว่าที่เกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจได้อย่างดี ซึ่งแสดงออกถึงการค้นคว้าข้อมูลมาเป็นจำนวนมาก และในด้านการวางแผนเข้าสู่อาชีพนักเรียนสามารถวางแผนการเดินทางของตนเองไปยังอนาคตสามารถทบทวนตัวเองตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคตหวังของตนเองรวมเป็นเนื้อหาในจดหมายที่เขียนถึงตัวเองในอีก 5 ปีข้างหน้าได้อย่างละเอียดและน่าสนใจ สะท้อนว่านักเรียนมีปรัชญาอิกิไกเป็นเส้นทางความสุขความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อเกิดเป็นแรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความสามารถในการวางแผนอาชีพในอนาคตการที่นักเรียนจะมีอิกิไกใหญ่ซึ่งเป็นเป้าหมายและความสำเร็จอาจเป็นสิ่งที่ไม่เกิดขึ้นในทันที แต่การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกจะทำให้นักเรียนได้มีความสุขกับการรู้ตัวตนของตนเอง และค่อย ๆ คิดถึงสิ่งที่อยากทำเพื่อไปสู่การมองเห็นคุณค่าและความหมายที่แท้จริงในชีวิตตนเอง การที่นักเรียนมีสุขภาพกาย ใจที่ดีสอดคล้องกับวิจัยของ Sone et al. (2008) ที่ได้ศึกษาหาความเชื่อมโยงระหว่างอิกิไกและประโยชน์ต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนมีอิกิไกแล้ว คนที่ไม่มีอิกิไกส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน ไม่มีงานทำ ระดับการศึกษาต่ำ สุขภาพไม่ดีหรือแย่ มีความเครียดสูง มีความเจ็บปวด รุนแรงหรือปานกลาง มีข้อจำกัดทางกายภาพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอิกิไกมีความเสี่ยงของการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นจากทุกสาเหตุ ดังนั้นการที่นักเรียนได้ค้นพบอิกิไกของตนเองไม่ว่าเล็กหรือใหญ่จึงส่งผลต่อสุขภาพกาย ใจด้วย แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพที่ช่วยส่งเสริมการวางแผนอาชีพของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของวลัยนาสก์ มีพันธุ์ (2565) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการวางแผนอาชีพระดับสูงในภาพรวม โดยผลการทดลองใช้โปรแกรม คือ กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้เนื้อหาการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการวางแผนอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมดังกล่าว สร้างขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงตามแนวทางปรัชญาอิกิไกของญี่ปุ่นที่มีเอกลักษณ์และแฝงไปด้วยคุณค่าและความหมายในชีวิต แบ่งออกเป็น 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ซึ่งประกอบด้วย ชุดกิจกรรมที่ 1 **W** when we meet เมื่อเรารู้จัก ซึ่งเป็นการปฐมนิเทศทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ชุดกิจกรรมที่ 2 **E** enjoy สนุกถนัดชอบ ชุดกิจกรรมที่ 3 **H** happy รู้รอบบุคลิกภาพ และชุดกิจกรรมที่ 4 **A** attention ใส่ใจตัวตน ซึ่งทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าใจตนเองและสามารถระบุในสิ่งที่ชอบ สิ่งถนัดความสามารถที่มี บุคลิกภาพที่เป็น ทำให้นักเรียนได้ถามตัวเอง และค้นหาตัวเองซึ่งเป็นการสร้างลายเส้นความถนัดที่แสดงความเป็นตัวตนอันมีเอกลักษณ์เฉพาะ และเมื่อนักเรียนค้นเจอความถนัดของตนเองก็ยิ่งช่วยให้อิกิไกและคุณค่าของชีวิตชัดเจนยิ่งขึ้น (กุลดิณี พงษ์ธนเลิศ, 2565, น.16) ในด้านชุดกิจกรรมที่ 5 **V** value คำนวณอาชีพ ชุดกิจกรรมที่ 6 **E** event รับผิดชอบภาระ ชุดกิจกรรมที่ 7 **I** inspiration เสริมสร้างแรงจูงใจ และชุดกิจกรรมที่ 8 **K** knowledge เชื่อมโยงความรู้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้รู้จัก เข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ และสามารถเลือกสิ่งที่ตนเอง



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

สนใจและเหมาะสมกับความสามารถได้ ชุดกิจกรรมที่ 9 Information ตู้ข้อมูลใหม่ ชุดกิจกรรมที่ 10 G goal เป้าหมายไม่ไกล และชุดกิจกรรมที่ 11 A ability วางแผนให้ดี เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้วางแผนเส้นทางอาชีพของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม สามารถเขียนและนำเสนอความคิดตัวเองได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผลเสริมสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจให้กับเส้นทางที่ตนเองเลือกได้อย่างดี และชุดกิจกรรมที่ 12 I in the end เรามีอิกิไก เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่ได้ให้นักเรียนสะท้อนกลับทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นทั้งหมดเน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ทำให้เกิดความกระตือรือร้น และเกิดความสนุกสนานผ่อนคลาย ผู้วิจัยมีหน้าที่ให้การสนับสนุน เสริมแรงในกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ทำและจากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สามารถเรียนรู้อาชีพได้อย่างหลากหลายสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ คำสม (2559, น. 18-20) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวช่วยให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้อย่างถูกวิธี ช่วยให้เกิดความเข้าใจในบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนตามความถนัดของตนเอง ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการศึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามความพอใจและความสามารถ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดและปฏิบัติสิ่งใหม่ ๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีพัฒนาการไปพร้อม ๆ กัน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต และสามารถเลือกอาชีพตามความถนัดของตนเอง อีกทั้งการเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม และปรับตัวอยู่ในสังคมนำไปสู่ความสำเร็จ

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการทดลองและการสะท้อนกลับของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ พบว่า นักเรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมสูง และผลสะท้อนกลับของนักเรียนทั้งในห้องเรียนและแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้วิจัยในฐานะครูได้ตระหนักว่าสิ่งสำคัญไม่ใช่เพียงการช่วยให้นักเรียนทำความเข้าใจตนเองเพื่อวางแผนอาชีพ แต่เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนคิดทบทวนตนเองตามความเป็นจริง รับรู้คุณค่าและสะท้อนความเป็นตัวตน ภาควิชาใจในตัวเอง ไม่รีบร้อนที่จะค้นหาอิกิไกใหญ่ที่เป็นเป้าหมายและความสำเร็จ แต่เป็นการค้นพบความสุขแต่ละส่วน แล้วค่อย ๆ ขยับเข้าไปใกล้ความหมายและคุณค่าของชีวิตในแบบอิกิไกได้ จากที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองได้อย่างดีและมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวมีปรัชญาอิกิไกที่ลึกซึ้งของญี่ปุ่นเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมการจะนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพ จึงควรศึกษาทำความเข้าใจอย่าง



ในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี

ถ่วงเทถึงเนื้อหา เทคนิควิธีที่ใช้ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ และเนื่องจากเป็นเรื่องของอาชีพจึงควรปรับเนื้อหาให้ทันสมัยเหมาะสมสอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียนอยู่เสมอ

1.2 เนื่องจากแบบวัดในงานวิจัยนี้ใช้ข้อคำถามแบบเขียนตอบ และมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบ Rubrics scoring ซึ่งจะทำให้การแปลผลมีความคลาดเคลื่อนได้ ก่อนการนำแบบวัดความสามารถในการวางแผนอาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้ จึงควรศึกษาเรื่องของการแปลความหมายของเกณฑ์คะแนนให้ละเอียดรอบคอบ

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยเสนอว่าควรส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกกับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในขั้นต้นของการพิจารณาเลือกอาชีพ เพื่อศึกษาว่าผลจะเป็นอย่างไรต่อไป

2.2 การวิจัยครั้งนี้ทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาญี่ปุ่นอิกิไกที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนได้สูงขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นประโยชน์หากนำปรัชญาดังกล่าวไปใช้ในการส่งเสริมพัฒนาด้านอื่น ๆ ให้แก่นักเรียนต่อไป

2.3 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล ในการทดลองครั้งต่อไปควรศึกษาในระยะติดตามผลหลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของความสามารถในการวางแผนอาชีพของกลุ่มทดลองต่อไป

รายการอ้างอิง

กระทรวงแรงงาน. (2566, ตุลาคม). *การตัดสินใจเลือกอาชีพ*. กระทรวงแรงงาน. <https://shorturl.asia/Dtlcy>

กฤตวรรณ คำสม. (2559). *การแนะแนวเบื้องต้น*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

กฤตินี พงษ์ธนเลิศ. (2565). *Discover your happiness find your ikigai: ค้นพบความสุข ตามหาความหมายด้วยอิกิไก*. แคริเบอร์.

กรมการจัดหางาน. (2561). *คู่มือการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน การบริการแนะแนวอาชีพของกรมการจัดหางาน*. กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

เคน โมจิ. (2561). *อิกิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่* (วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ, ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 3). มูฟพับลิชชิง.

นิรนาท แสนสา. (2557). หน่วยที่ 7 กิจกรรมและเครื่องมือเพื่อสำรวจความสนใจในอาชีพ. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว หน่วยที่ 1-8* (พิมพ์ครั้งที่ 2, น. 1-62). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

_____. (2558). หน่วยที่ 3 การวางแผนอาชีพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา การแนะแนวกับคุณภาพชีวิต หน่วยที่ 1-8* (พิมพ์ครั้งที่ 2, น. 1-71). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.



น้ำอ้อย สุขเสนา. (2562). Ikigai (อิกิไก) ความหมายของการมีชีวิตอยู่ควรรู้และนำเข้าสู่ห้องเรียน. *ครูสารชนบุรี*, 7(12), 8-9.

พัชรินทร์ พุดคำ. (2562). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร [การค้นคว้าแบบอิสระมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วลัยนาสก์ มีพันธุ์. (2565). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถในการวางแผนอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูตร. (2545). หน่วยที่ 9 แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว หน่วยที่ 9-15* (น. 1-67). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2559). *การแนะแนวแบบมุ่งอนาคต*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Creager, A. N. H., & Deaco, M. (2012). Trait and factor, developmental, learning, and cognitive theories. In *Career counseling: Foundations, perspectives, and applications* (2nd ed., pp. 44-45). Routledge.

Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic medicine*, 70(6), 709-715.