

ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อวุฒิภาวะ
ทางอาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง
The Effects of Career Self-Efficacy Program on Career Maturity
of Third Year Students at a Private Higher Education Institution

ชิตชนก จันทาทับ*

Chidchanok Juntatub

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน**

Theerapat Wongkumsin

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ประเทศไทย

Master of Science Program in Community Psychology Faculty of Social Sciences,

Kasetsart University, Thailand

Email: chidchanok.ju@ku.th; fsoctpw@ku.ac.th

Received: November 28, 2023

Revised: February 15, 2024

Accepted: October 03, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอาชีพของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (๒) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอาชีพของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล รูปแบบการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอาชีพในระดับปานกลางลงมา จำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และแบบสอบถามวัดวุฒิภาวะทางอาชีพ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้

* นางสาวชิตชนก จันทาทับ Miss Chidchanok Juntatub นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Master student of Science Program in Community Psychology Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

** รศ.ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน Assoc.Prof.Dr.Theerapat Wongkumsin อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ Independent Study Advisor.

คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที ค่าสถิติเอฟ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำชนิดทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni และ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีคะแนนวุฒิภาวะทางอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพนั้นมีความวุฒิภาวะทางอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ; วุฒิภาวะทางอาชีพ; สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

Abstract

The objectives of this research were: (1) to compare the career maturity of the experimental group who participated in the career self-efficacy program in the pre-test, post-test and follow-up period and (2) to compare the career maturity between the experimental group who participated in the career self-efficacy program and control group in post-test and follow-up period. The Research design: The samples were 30 the third-year students at a private higher education institution with career maturity scores at the average level and below, divided into experimental group and control group of 15 students each. The instruments used in the study were a career self-efficacy program. and questionnaire of professional maturity Data were analyzed using statistical packages. The statistical methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, Independent t-test, One-Way Repeated Measures ANOVA, differences were tested for each pair by Bonferroni's method and Two-Way Repeated Measures ANOVA.

The results of the research found that: students in the experimental group who participated in the career self-efficacy program had higher career maturity score at the post-experiment period and the follow-up period than before the experiment, statistical significant was at the .01 level and students in the experimental group who participated

in the career self-efficacy program had significantly higher career maturity scores at the post-experiment period and the follow-up period than the control group students at the .01 level.

Keywords: Career Self-Efficacy; Career Maturity; Private Higher Education Institution

บทนำ

วัยรุ่น คือ วัยที่อยู่ในช่วงระหว่างความเป็นเด็ก และการดำเนินสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีพัฒนาการในด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจที่เติบโตเสริมสร้างร่วมกันทุกด้าน^๑ รวมถึงสามารถเป็นตัวชี้วัดการมีสุขภาวะที่ดีได้ หากได้รับการพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีภูมิคุ้มกันที่ดี นำไปสู่การเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมีพลังสุขภาพจิต หากได้มีการตั้งเป้าหมายของชีวิตก็สามารถบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนตั้งใจได้ ซึ่งพัฒนาการต่าง ๆ ในช่วงวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในเรื่องของสรีระร่างกาย การเรียนรู้เรื่องของอารมณ์ และสติปัญญาความสามารถทักษะในด้านต่าง ๆ^๒ จึงเป็นช่วงที่ต้องปรับตัว และเรียนรู้ทำความเข้าใจตนเองในหลายด้าน เช่น การปรับตนเองเข้าสู่สังคมใหม่ การเรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การกำหนดเป้าหมายในชีวิต จนไปถึงการเตรียมตัวให้เกิดความพร้อมสำหรับการทำงาน วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มักเกิดความสับสนทางจิตใจมากกว่าช่วงวัยอื่น สภาวะอารมณ์ในช่วงวัยดังกล่าวจะยังขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มีความอ่อนไหว และเปลี่ยนแปลงได้เสมอ^๓ ซึ่งวัยรุ่นในช่วงอายุ ๑๙-๒๒ ปี เป็นวัยที่กำลังเติบโตเข้าสู่การเปลี่ยนผ่านของชีวิตในวัยทำงาน จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นในการกำหนดเป้าหมายเส้นทางสายอาชีพที่ตนเองสนใจ และมีการวางแผนชีวิต โดยการที่บุคคลหนึ่งจะสามารถประกอบอาชีพ หาเลี้ยงตนได้ดี และมีความสุขถือเป็นส่วนสำคัญของชีวิตในการทำตามเป้าหมายให้เกิดผลสำเร็จ ดังนั้น การที่บุคคลสามารถรับรู้ความถนัด และเข้าใจรับรู้ความชอบของตน ถือเป็นบันไดเริ่มต้นในการนำไปสู่ความสำเร็จก้าวแรก แต่ทว่าวัยรุ่นบางกลุ่มอาจยังมีเป้าหมายที่ไม่แน่ชัดในเรื่องการประกอบอาชีพ การมีวุฒิภาวะทางอาชีพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนพึงมี หากบุคคลได้รับรู้ และเข้าใจในศักยภาพของตน และมีความเชื่อมั่นในทักษะ ความรู้สติปัญญาที่ตนมี ประกอบกับการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

^๑ Schlegel, Alice, and Herbert Barry III, "Adolescence: An Anthropological Inquiry", [Online]. Available: <https://www.jstor.org/stable/26767814> [December 3, 2023].

^๒ อูสา สุทธิสาคร, จิตวิทยาวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์และประยุกต์ศิลป์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ๒๕๕๙), ๑๙-๒๐.

^๓ ศิริกัญญา ตระกูลรัมย์, จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น, (มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐), หน้า ๑๑-๑๒.

รับรู้อาชีพที่เหมาะสมกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมของตน จะสามารถนำไปสู่การเลือกสายอาชีพที่เหมาะสมได้ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจก็สามารถเกิดผลสำเร็จ^๕

ดังนั้น การเกิดภาวะทางอาชีพในวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ภาวะทางอาชีพนั้นเป็นความสอดคล้องกันระหว่างพฤติกรรมทางอาชีพของบุคคล และสิ่งที่บุคคลมีความคาดหวังเรื่องของอาชีพในตลอดช่วงวัย^๕ ภาวะทางอาชีพนั้นได้กล่าวรวมถึงการมีความพร้อมในการพัฒนาทักษะทางด้านอาชีพในแต่ละขั้นตอนของชีวิต ทั้งด้านความรู้สึกรู้สึก และการมีความรู้ความเข้าใจวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังเข้าสู่ผู้ใหญ่ในการทำงาน การสนับสนุนส่งเสริมให้ได้ทำความเข้าใจในตนเอง และวางแผนกำหนดเป้าหมายในเรื่องของอาชีพร่วมกันถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเติบโตเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางจิตใจ และสามารถเผชิญกับทุกสถานการณ์ที่เปลี่ยนผ่านของช่วงชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง^๖ และหากสามารถเติบโตได้เต็มตามศักยภาพ ได้รับรู้ความสามารถที่ตนมี มีการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับอาชีพที่ตนเลือก มีจิตใจที่มุ่งมั่น และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ ก็จะเป็นการสร้างรากฐานชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดังนั้น การเสริมสร้างภาวะทางอาชีพจึงเป็นสิ่งที่ควรต้องทำการพัฒนาอย่างต่อเนื่องผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามทักษะด้านต่าง ๆ การฝึกปฏิบัติงาน การทำกิจกรรม และการได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาในเรื่องของอาชีพจากครอบครัว คนสำคัญที่ใกล้ชิดและสถาบันการศึกษา

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ศึกษา เรื่อง “ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อภาวะทางอาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง” เพื่อให้ นักศึกษาได้เกิดภาวะทางอาชีพ ได้รับรู้ความสามารถของตนเอง และมีเป้าหมายในเรื่องการทำงาน เมื่อสำเร็จการศึกษา มีความอดทน มีแรงใจที่ดี รู้จักข้อดี และข้อจำกัดของตนเองจนสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้ มีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวเข้ากับผู้คนในสังคมต่าง ๆ สามารถใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหา หรืออุปสรรคที่เผชิญอยู่ รวมถึงมีความมั่นคงต่ออาชีพที่ตนเลือก นำไปสู่การเป็นบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญให้กับสังคมไทยต่อไปในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

^๕ สุพัตรา ธนอมรัตน์, “ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขา วิชาศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๓), หน้า ๗๘.

^๕ Tolbert, E. L., *Counseling for Career Development*, (Boston: Houghton Mifflin, 1980), P.125.

^๖ Crites, J. O., *Career Maturity Inventory: Theory and Research Handbook*, (London: CTB/Mc-Graw-Hill, 1978), pp. 150-155.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

กระบวนการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยประชากรที่ได้ศึกษา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง ที่กำลังศึกษาในภาคการเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖ จำนวน ๑๒๑ คน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีคะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพอยู่ในระดับปานกลางลงมา จำนวน ๓๐ คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๑๕ คน และกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๕ คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยมี ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ คือ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ แบ่งเป็น ๘ กิจกรรม ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ ๒ กิจกรรม กิจกรรมละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที รวมเวลาทั้งหมด ๑๒ ชั่วโมง ทำการจัดเนื้อหาให้มีความสอดคล้องตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura^๗ โดยนำมิติด้านการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้เป็นวิธีการ และของ Taylor and Betz^๘ จากแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ มาอยู่ในมิติด้านเนื้อหา เพื่อให้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพมีความสอดคล้องส่งเสริมพัฒนาศักยภาพร่วมกันจนนำไปสู่การเกิดบุคลิกภาพทางอาชีพ ส่วนที่ ๒ คือ แนวคิดบุคลิกภาพทางอาชีพ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Super มาปรับประยุกต์ใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการอนุมัติการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการดำเนินงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (เลขที่อนุมัติ COE No.COE67/010) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามบุคลิกภาพทางอาชีพที่เสร็จสมบูรณ์ ไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ได้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จากนั้นจึงดำเนินการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

^๗ Bandura, A., **Social Learning Theory**, (New Jersey: Prentice Hall. Inc., 1977).

^๘ Taylor, K. M. and Betz, N. E., **Applications of Self-Efficacy Theory to the Understanding and Treatment of Career Indecision**, [Online], Available: [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4) [30 September 2023].

และได้ทำการวัดภาวะทางอาชีพซ้ำหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม และวัดอีกครั้งภายหลัง ๑ เดือน หลังจากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนในแบบสอบถามภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

๒. สถิติอนุมาน เพื่อทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้ ค่าที่เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภาวะทางอาชีพของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม, ค่าสถิติเอฟ (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำชนิดทางเดียว (One-Way Repeated Measures ANOVA) เพื่อทดสอบความแปรปรวนในการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง ทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-Way Repeated Measures ANOVA) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .๐๑

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

(๑) ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

(๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะทางอาชีพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ
โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีของ Bandura และ Taylor
and Betz

แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง
มี ๔ ปัจจัย ดังนี้

- ประสบการณ์ที่เกิดจากความสำเร็จของตนที่ผ่านมา
- การสังเกตและรับรู้จากความสำเร็จของบุคคลอื่น
- การใช้คำพูดที่โน้มน้าวชักจูง
- สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์

(Bandura, 1997)

๒. ด้านเนื้อหา แบ่งออกเป็น ๕ องค์ประกอบ ดังนี้

- การประเมินตนเอง
- การเข้าถึงข้อมูลทางอาชีพ
- การเลือกเป้าหมาย
- การวางแผน
- การแก้ปัญหา

(Taylor and Betz, 1983)

วุฒิภาวะทางอาชีพแบ่งออกเป็น ๕ องค์ประกอบ
ดังนี้

๑. การมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเลือกอาชีพ
๒. การมีข้อมูลและการวางแผนเกี่ยวกับอาชีพ
๓. การมีความคงที่ในอาชีพที่ตนพึงใจ
๔. การมองเห็นภาพรวมของตนเองอย่างชัดเจน
๕. การเลือกอาชีพที่ตนเองพึงพอใจอย่างมีหลักการ

(Super, 1957)

ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ ๓
สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง มีขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. ผู้วิจัยได้ทำเรื่องยื่นขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์กับสถาบันวิจัย
และพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University Research and Development
Institute)

๒. เมื่อได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์กับสถาบันวิจัย และพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์แล้ว (เลขที่อนุมัติ COE No. COE67/010) ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการ
เก็บข้อมูล และยื่นขอพิจารณาไปที่หน่วยงานในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง

๓. เมื่อได้รับการอนุเคราะห์จากหน่วยงานในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งเป็นที่
เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามวุฒิภาวะทางอาชีพที่เสร็จสมบูรณ์ไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวน

ที่ได้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยอธิบายถึงขั้นตอนต่าง ๆ ตามเอกสารที่ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับทราบ และหากผู้เข้าร่วมวิจัยยินดีในการให้ข้อมูลจึงขอให้ลงนามในเอกสารการยินยอม

๔. ผู้วิจัยได้ดำเนินการโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพกับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตั้งแต่วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ จนถึงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗ ดำเนินการ จำนวน ๘ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที โดยรายละเอียดการดำเนินการโปรแกรมการรับรู้ความสามารถในอาชีพ มีดังนี้

ครั้งที่ ๑: ปฐมนิเทศ และเป้าหมายเล็ก ๆ ของฉัน	วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
ครั้งที่ ๒: รู้จัก และเข้าใจตนเอง	วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.
ครั้งที่ ๓: ความสามารถของฉันกับอาชีพที่ฝันได้	วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
ครั้งที่ ๔: อาชีพในสาขาการเรียนของฉัน	วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.
ครั้งที่ ๕: ความสัมพันธ์สู่ความสมบูรณ์ในอาชีพ	วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
ครั้งที่ ๖: การวางแผนในอาชีพ	วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.
ครั้งที่ ๗: พុងชนเป้าหมายเพื่อความสำเร็จ	วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
ครั้งที่ ๘: ปัจฉิมนิเทศ และฉันทำได้	วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.

๕. ให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลผลของโปรแกรมเพื่อนำมาสรุปเนื้อหา และให้ทราบถึงกระบวนการพัฒนาของนักศึกษาในแต่ละครั้ง

๖. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามภาวะทางอาชีพมาวัดกับนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอีกครั้ง

๗. หลังจากดำเนินการตอบแบบสอบถามภายหลังการทดลอง ๑ เดือน (ระยะติดตามผล) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามภาวะทางอาชีพมาวัดกับนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอีกครั้ง เพื่อเป็นการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ

๘. ผู้วิจัยนำผลคะแนนของแบบสอบถามภาวะทางอาชีพที่ได้ทำต่อนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ และทำการประเมินผลเปรียบเทียบทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในการเข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ จากนั้นจึงสรุปเนื้อหา และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕๑.๐๖ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑๒๗.๗๓ ซึ่งอยู่ในระดับสูง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑๓๐.๖๐ ซึ่งอยู่ในระดับสูงเช่นกัน ส่วนคะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕๙.๒๖, ๑๐๑.๑๓ และ ๕๙.๐๐ ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีบุคลิกภาพทางอาชีพไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพที่มากกว่าก่อนทดลอง และมีคะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม จากนั้นได้ทำการเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำชนิดทางเดียว ดังตารางที่ ๑ ดังนี้

ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำชนิดทางเดียว (One-Way Repeated Measures ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง ผลของการวัดก่อน-หลัง-ติดตามผล ความคลาดเคลื่อน	๑๔๕๗๗.๗๓ ๔๑๔๗.๖๐	๒ ๒๘	๗๒๘๘.๘๖ ๑๔๘.๑๒	๔๙.๒๐	< .๐๐๑
กลุ่มควบคุม ผลของการวัดก่อน-หลัง-ติดตามผล ความคลาดเคลื่อน	๔๐.๕๓ ๑๒๑.๔๖	๒ ๒๘	๒๐.๒๖ ๔.๓๓	๔.๖๗	.๐๑๘

** $P < .๐๑$

จากตารางที่ ๑ พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ($F = ๔๙.๒๐, P < .๐๐๑$) แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลองนั้นไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงจากระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพทางอาชีพแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ($F = ๔.๖๗, P = .๐๑๘$) แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของบุคลิกภาพทางอาชีพในนักศึกษากลุ่มควบคุมนั้นคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงจากระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้มาทำการเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล หาความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni ดังตารางที่ ๒ ดังนี้

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ระยะการทดลอง		MD	SE	P
ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	-๓๖.๖๖	๕.๐๔	< .๐๐๑
	ระยะติดตามผล	-๓๙.๕๓	๕.๗๒	< .๐๐๑
หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	๓๖.๖๖	๕.๐๔	< .๐๐๑
	ระยะติดตามผล	-๒.๘๖	๑.๐๑	.๐๔๐
ระยะติดตามผล	ก่อนการทดลอง	๓๙.๕๓	๕.๗๒	< .๐๐๑
	หลังการทดลอง	๒.๘๖	๑.๐๑	.๐๔๐

** $P < .๐๑$

จากตารางที่ ๒ พบว่า ภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ จำนวน ๒ คู่ คือ ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะทางอาชีพระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะทางอาชีพในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ในขณะที่ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง โดยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ ($F = ๔๖.๒๔, P < .๐๐๑$) แสดงให้เห็นว่า คะแนนที่ได้จากการวัดภาวะทางอาชีพ จากการวัดซ้ำของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน จากนั้นได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในการหาความแตกต่าง พบว่า ระยะก่อนการทดลองภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลภาวะทางอาชีพของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .๐๑ แสดงให้เห็นว่า ระยะก่อนการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพที่ไม่แตกต่างกัน แต่ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพที่สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพมากกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อภาวะทางอาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ภาวะทางอาชีพของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภาวะทางอาชีพของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .๐๑ แสดงให้เห็นว่า ระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ภาวะทางอาชีพที่ไม่แตกต่างกัน แต่ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะทางอาชีพมากกว่ากลุ่มควบคุม

ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ได้เกิดความเข้าใจในตนเองผ่านการเชื่อมโยงกับการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ ทำการประเมินตนเองจากการรับรู้ความสามารถของตน การเข้าใจสภาวะทางร่างกาย และอารมณ์ของตน และอิทธิพลของบุคคลรอบข้าง ผ่านกระบวนการวางแผน เลือกเป้าหมายในอาชีพจนนำไปสู่การพัฒนาภาวะทางอาชีพได้อย่างแท้จริง^๙ ซึ่งนอกจากการรับรู้ทักษะ ความรู้ ความสามารถที่ตนมีแล้ว การที่จะเกิดภาวะทางอาชีพได้นั้น นักศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจถึงกระบวนการสร้างอาชีพที่เกิดขึ้นแก่ตนเองว่าควรคำนึงถึงปัจจัยในด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น สภาพร่างกาย และอารมณ์ของตนที่เหมาะสมกับอาชีพ ค่าตอบแทนของรายได้ ในการประกอบอาชีพที่มีความสมดุล และอีกประการหนึ่ง คือ ความรัก ความชอบในอาชีพที่ตนเลือก ซึ่งทุกองค์ประกอบล้วนส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะทางอาชีพได้ จึงทำให้คะแนนภาวะทางอาชีพ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวได้ให้นักเรียนได้มีโอกาสในการทดลองปฏิบัติจริง เป็นการค้นหาความสนใจในอาชีพของตน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักประเมินความสามารถของตนเองจะสามารถนำไปใช้ในอาชีพใดเพื่อให้เกิดความเหมาะสม นอกจากนี้ กิจกรรมดังกล่าวยังเน้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง รวมถึงการมีข้อมูลย้อนกลับสะท้อนให้แก่กันนักเรียน ซึ่งนักเรียนได้นำไปพัฒนาตนเองให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น^{๑๐}

^๙ นฤมล ตั้งประพตติ, “ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่มีต่อภาวะทางอาชีพด้านเจตคติ”, วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (ตุลาคม ๒๕๕๕-มีนาคม ๒๕๕๖): ๑๑๓-๑๒๑.

^{๑๐} มานาปี คงรักช้าง, “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๖”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๐๑.

รวมถึงการได้รับคำปรึกษาในด้านอาชีพจะมีส่วนช่วยให้บุคคลที่มีความต้องการในการแก้ไขปัญหา ด้านอาชีพมาปรึกษาหาทางออกร่วมกัน เป็นการสำรวจตนเอง พิจารณา และหาแนวทางแก้ไข เพื่อการ ส่งเสริม และพัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพให้สูงขึ้น เกิดความมั่นใจในตนเองต่อการประกอบอาชีพ สามารถ พัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพ และทักษะการตัดสินใจได้ ซึ่งกระบวนการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจ จะช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความมั่นใจในการตัดสินใจด้านอาชีพของตนเอง^{๑๑} และการมีสภาพแวดล้อม ที่สนับสนุนในเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ และการเรียนรู้ร่วมกันระหว่าง ผู้เข้าร่วม ซึ่งนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาควรมีความพร้อมที่จะเข้าสู่อาชีพ แสวงหาความรู้ และเพิ่มพูน ประสบการณ์ เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ มีความตระหนักถึงโอกาส และความ เป็นไปได้ในการเข้าสู่อาชีพ รู้จักการแก้ไขปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพ และปรับตัวให้เข้ากับอาชีพ ที่ตนเลือกได้^{๑๒} ซึ่งนักศึกษากลุ่มทดลองมีโอกาสดำเนินการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนผ่านการตระหนัก ถึงศักยภาพที่ตนมี จากการเรียนรู้ และทำความเข้าใจสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมรอบด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และค่านิยมในการประกอบอาชีพ รวมถึงประเมินอารมณ์ บุคลิกภาพ ของตนที่ตอบโต้กับอาชีพได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้คะแนนวุฒิภาวะทางอาชีพของนักศึกษากลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพได้ให้นักศึกษาได้รู้จัก และเข้าใจ ตนเอง ทำการเชื่อมโยงกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ ทำการประเมินตนเองจากการรับรู้ความสามารถ ของตน การเข้าใจสภาวะทางร่างกาย และอารมณ์ของตน และอิทธิพลของบุคคลสำคัญในชีวิต ผ่านกระบวนการวางแผน เลือกเป้าหมายในอาชีพจนนำไปสู่การพัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพได้อย่างแท้จริง และนอกจากการรับรู้ทักษะ ความรู้ ความสามารถที่ตนมีแล้ว การที่จะเกิดวุฒิภาวะทางอาชีพได้นั้น นักศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจถึงกระบวนการสร้างอาชีพ คือการคำนึงถึงปัจจัยด้านอื่น เช่น สภาวะทางจิตใจ และอารมณ์ของตน และค่าตอบแทนในการประกอบอาชีพที่มีความสมดุล ซึ่งทุกส่วนจะนำไปสู่การเกิด วุฒิภาวะทางอาชีพได้^{๑๓}

^{๑๑} Khofifah, N., Netrawati N. and Ardi, Z., “Promoting career maturity through cognitive behavior therapy in group counseling: a pathway to informed decision-making for students”, *Journal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol.7 No.2 (July 2023): 161-165.

^{๑๒} ไพบุลย์ บุญล้อม, “การพัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพ ด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มสำหรับนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา”, *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๕): ๔๗-๖๐.

^{๑๓} Lau, P. L., Chung, Y. B. and Wang, L., “Effects of a career exploration intervention on students’ career maturity and self-concept”, *Journal of Career Development*, Vol.48 No.4 (June 2021): 311-324.

ข้อเสนอแนะ

๑. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพที่มีต่อภาวะทางอาชีพสามารถช่วยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาทักษะจนส่งผลให้ระดับภาวะทางอาชีพสูงขึ้น ดังนั้น โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพอาจเป็นเครื่องมือหนึ่งที่อาจารย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาภาวะทางอาชีพ เพราะนักศึกษาที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงวัยการทำงาน จำเป็นต้องมีความพร้อม และทำการวางแผนชีวิต โดยการประเมินตนตามทักษะ ความรู้ ความสามารถ และสภาพร่างกายจิตใจของตนเพื่อนำไปสู่การมีภาวะทางอาชีพ

๒. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองควรนำไปปรับประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักศึกษาในช่วงวัยอื่น ๆ เพื่อเป็นการวัดผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพว่าสามารถส่งผลต่อการพัฒนาภาวะทางอาชีพให้กับกลุ่มอื่นได้หรือไม่

๓. การจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพเพื่อพัฒนาภาวะทางอาชีพควรมีการพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนรู้ออนไลน์ด้วยตนเอง เช่น การสร้างแอปพลิเคชัน เพื่อตอบโต้กับยุคสมัยใหม่ และเป็นการเข้าถึงการเรียนรู้ที่มีความสะดวก และรวดเร็วมากขึ้น

บรรณานุกรม

นฤมล ตั้งประพฤติดี. “ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่มีต่อภาวะทางอาชีพด้านเจตคติ”.

วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (ตุลาคม ๒๕๕๕-มีนาคม ๒๕๕๖): ๑๑๓-๑๒๑.

ไพบุลย์ บุญล้อม. “การพัฒนาภาวะทางอาชีพ ด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มสำหรับนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา”. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๕): ๔๗-๖๐.

มนานปี คงรักช้าง. “การศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๖”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ศิริกัญญา ตระกูลรัมย์. จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐.

สุพัตรา ถนอมรัตน์. “ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี”.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช, ๒๕๕๗.

อุสา สุทธิสาคร. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์และประยุกต์ศิลป์ มหาวิทยาลัย
หอการค้าไทย, ๒๕๕๙.

Bandura, A. **Social Learning Theory**. New Jersey: Prentice Hall. Inc., 1977.

Crites, J. O. **Career Maturity Inventory: Theory and Research Handbook**. London: CTB/
Mc-Graw-Hill, 1978.

Khofifah, N., Netrawati N. and Ardi, Z. “Promoting career maturity through cognitive
behavior therapy in group counseling: a pathway to informed decision-making
for students”. **Journal Bimbingan dan Konseling Terapan**. Vol.7 No.2 (July
2023): 161-165.

Lau, P. L., Chung, Y. B. and Wang, L. “Effects of a career exploration intervention on
students’ career maturity and self-concept”. **Journal of Career Development**
Vol.48 No.4 (June 2021): 311-324.

Lent, R. W., Brown, S. D. and Hackett, G. “Toward a unifying social cognitive theory of
career and academic interest, choice, and performance”. **Journal of**
Vocational Behavior. Vol.45 No.1 (August 1994): 79-112.

Tolbert, E. L. **Counseling for Career Development**. Boston: Houghton Mifflin, 1980.

Schlegel, Alice, and Herbert Barry III. “Adolescence: An Anthropological Inquiry”.
[Online]. Available: <https://www.jstor.org/stable/26767814>. [December 3, 2023].

Taylor, K. M. and Betz, N. E. “Applications of Self-Efficacy Theory to the Under-
standing and Treatment of Career Indecision”. [Online]. Available: [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4) [September 30, 2023].