

การค้นหาค้นเองด้านอาชีพในศตวรรษที่ 21

Career Self-search in the 21st Century

รศ.ดร.จิตติพันธ์ บุญสิทธิ์กุล



ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการ
แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ.2567

การค้นหาค้นเองด้านอาชีพในศตวรรษที่ 21

Career Self-search in the 21st Century

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร. จิตตินันท์ บุญสธิกุล

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2567

การค้นหาดนเองด้านอาชีพในศตวรรษที่ 21

Career Self-search in the 21st Century

จัดทำโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสุธิกรกุล
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2567

จำนวน: 500 เล่ม จำนวนหน้า: 184 หน้า

ราคา: 249 บาท

ISBN: 978-616-612-933-5

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสุธิกรกุล

โทร: 097-989-2991

Email: fedujnb@ku.ac.th

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ ดิจิตอล เดอะ วัน พรินท์ติ้ง

1/9 ปากซอยพลโยธิน 40 ถ. พลโยธิน เสนานิคม, เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900 (ติดถนนก่อนทางเข้าโรงแรมมารวย)

โทร 095-571-5091

คำนำ

มนุษย์เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงผลักดันให้พฤติกรรมของมนุษย์แปรเปลี่ยนตามไปด้วย มนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากกว่ายุคใด ๆ ในประวัติศาสตร์ ส่งผลให้เราทุกคนจึงต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นเป็นการแทรกแซงของเทคโนโลยีที่พัฒนาแบบก้าวกระโดด การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 การเปลี่ยนแปลงของ Generation ส่งผลให้อาชีพรูปแบบการทำงาน รวมไปถึงบุคลิกภาพและวิธีการคิดของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นวิธีเดิม ๆ ที่เคยใช้ในการรู้จักและเข้าใจตนเองจึงจำเป็นต้องมีการทบทวนและปรับให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและที่จะตามมาในอนาคต

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถค้นหาตนเองเพื่อวางแผนเส้นทางอาชีพให้สอดคล้องกับความเป็นตัวเองและยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงซึ่งในเนื้อหาแต่ละส่วนมาจากการงานวิจัยทางด้านอาชีพ การศึกษาเชิงวิชาการ ประกอบกับประสบการณ์การสอนวิชาพัฒนาการทางด้านอาชีพและวิชาจิตวิทยาเชิงพุทธในระดับปริญญาโท ตลอดเวลา 25 ปี

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับบุคคลทั่วไปที่กำลังค้นหาตนเองทางด้านอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นิสิตนักศึกษา หรือผู้ที่กำลังทำงานอยู่ในปัจจุบันก็ตาม เพราะการค้นหาตัวเองเป็นกระบวนการที่ไม่มีวันสิ้นสุดและอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ในทุกช่วงเวลาของชีวิตเราสามารถค้นพบความเป็นตัวเองได้ตลอดเวลา ยิ่งไปกว่านั้นเรา

สามารถเริ่มต้นใหม่เสมอ เพราะโลกใบนี้มีองค์ความรู้มากมายที่สามารถ
ช่วยเหลือผู้ที่กำลังสับสนกับตัวเองให้สามารถก้าวไปข้างหน้าอย่าง
ประสบความสำเร็จและมีความสุข

รศ.ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1	1
รู้จักและเข้าใจตนเอง	1
การเปลี่ยนแปลงของโลกที่แตกต่างไปจากเดิม	1
ประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจตนเอง	9
รู้จักและเข้าใจตนเองตามทฤษฎีของ Donald E. Super	11
ความหลงใหลและเส้นทางชีวิตของคุณ	17
บทที่ 2	32
การค้นหาตนเอง	32
บุคลิกภาพและความสนใจที่แตกต่างกัน	32
ค่านิยมและมุมมองที่มีต่อตนเอง	40
การเห็นคุณค่าในตนเอง	43
การเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าในตนเองและการค้นหาตนเอง	47
แนวทางในการค้นหาตนเอง	49
บทที่ 3	60
การวางแผนอาชีพ	60
เพราะอะไรการวางแผนอาชีพถึงจำเป็น	60
การแนะแนวทางด้านอาชีพและการเข้าใจตนเอง	65
การวางแผนอาชีพในศตวรรษที่ 21	68
โมเดลการวางแผนอาชีพในศตวรรษที่ 21	72

บทที่ 4	85
การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองด้านอาชีพ	85
ความสำคัญของแรงจูงใจในศตวรรษที่ 21	85
ทฤษฎีแรงจูงใจ	86
วิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา	99
แนวทางการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองด้านอาชีพ	105
บทที่ 5	115
การทบทวนและประเมินการตัดสินใจด้านอาชีพ	115
วิกฤติความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก	115
การจัดการความเครียด	118
ดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข	122
ความสุขในการทำงาน	127
ทบทวนและประเมินการตัดสินใจด้านอาชีพอยู่เสมอ	137
บทที่ 6	146
ก้าวสู่อนาคตด้านอาชีพ	146
อาชีพในศตวรรษที่ 21	146
ฝึกฝนเพื่อเตรียมพร้อมสู่อนาคตการทำงาน	155
การเตรียมความพร้อมเพื่อสมัครงาน	160
ทบทวนทุกขณะของชีวิตอยู่เสมอ	168
ดัชนีคำค้น	177
ประวัติผู้เขียน	184

บทที่ 1

รู้จักและเข้าใจตนเอง

การเปลี่ยนแปลงของโลกที่แตกต่างไปจากเดิม

ทุก ๆ ยุคสมัยย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของกาฬโรค (Black Death) หรือ มฤตภาพครั้งใหญ่ (Great Mortality) คือเหตุการณ์โรคระบาดทั่วโลก ซึ่งสร้างความเสียหายมากที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ มีผู้เสียชีวิตราว 75 ถึง 200 ล้านคน โดยระบาดรุนแรงสูงสุดในยุโรปช่วงปี 1347 ถึง 1351 การปฏิวัติอุตสาหกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงในภาคเกษตรกรรม การผลิต การทำเหมืองแร่ การคมนาคมขนส่ง และเทคโนโลยี ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสภาพสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมในขณะนั้น มหาสงครามโลกครั้งที่ 1 และ 2 หรือเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ที่เกิดในทวีปอเมริกาเหนือและทวีปยุโรป ในปี ค.ศ. 1929 การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงอาชีพใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นมา

เช่นเดียวกันในยุคปัจจุบันก็กำลังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างพลิกผัน (Disruptive Technology) บีบอัดให้ธุรกิจเกือบทั้งหมดต้องแข่งขันกันทางด้านเทคโนโลยีมากขึ้น สิ่งนี้ผลักดันให้เกิดการสร้างนวัตกรรมใหม่เข้ามาแทนมาตรฐานเทคโนโลยีเดิม ทำให้อุตสาหกรรม

เดิมต้องตื่นนอนต่อสัปดาห์เพื่อเอาตัวรอด (Technology Trajectory) (Denning, 2016) นอกจากนั้นโลกของเรายังเผชิญกับการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ส่งผลให้เศรษฐกิจทั่วโลกเกิดการชะลอตัว เหตุผลดังกล่าวทำให้องค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกเกิดความต้องการอาชีพและทักษะใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการประชุม World Economic Forum (WEF) ปี 2020 เกี่ยวกับประเด็นด้านอาชีพ การงานในอนาคต ด้วยความกังวลถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี ที่ระบบอัตโนมัติเข้ามาแทนที่มนุษย์มากขึ้น รวมไปถึงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยทาง WEF ได้ทำการสำรวจความต้องการของประเทศต่าง ๆ ว่ามีแนวโน้มต้องการอาชีพอะไรมากที่สุด พบว่า อาชีพที่เกี่ยวข้องกับระบบออนไลน์ นักวิเคราะห์ข้อมูล วิศวกรทางด้านปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence - AI) มีแนวโน้มความต้องการมากที่สุด นอกจากนั้น WEF ยังพบว่าบางอาชีพที่มีแนวโน้มต้องการน้อยลง เช่น พนักงานฝ่ายบุคคล บัญชี นอกจากนั้นการสำรวจยังพบว่า องค์กรต่างก็ต้องการทักษะใหม่ ๆ เช่นเดียวกัน โดยทักษะที่มีความต้องการมากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น การรับมือความเครียดและความยืดหยุ่น การคิดวิเคราะห์ และความคิดเชิงนวัตกรรม ความคิดสร้างสรรค์ การออกแบบเทคโนโลยี และเขียนโปรแกรม การแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อน และความฉลาดทางด้านอารมณ์ ซึ่งมีความต้องการที่แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศขึ้นอยู่กับว่าองค์กรในประเทศนั้น ๆ ให้ความสำคัญกับทักษะใหม่ ๆ หรือไม่ (World Economic Forum, 2020)

การศึกษาของ WEF ในปี ค.ศ. 2020 สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการแรงงานอัตโนมัติในอุตสาหกรรมโลก ที่เก็บข้อมูลโดย International Federation of Robotics: IFR (2017) คาดการณ์ว่าทุกประเทศทั่วโลกจะมีแนวโน้มการติดตั้งหุ่นยนต์ในอุตสาหกรรมที่เพิ่มมากขึ้น ด้วยการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งหมดที่กล่าวมาส่งผลกระทบต่อเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคมในภาพรวม เปิดทางให้กับรูปแบบการทำงานที่ต้องใช้ความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และการทำงานร่วมกันเข้ามาแทนที่ อาชีพต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ด้วยความรวดเร็วของการเปลี่ยนแปลงทำให้ผู้เรียนมีเวลาจำกัดในการค้นหาตนเอง และเมื่ออาชีพมีจำนวนเยอะมากขึ้นก็ทำให้ผู้เรียนมีตัวเลือกเพิ่มมากขึ้น จนเกิดความสับสน และวิตกกังวลตามไปด้วย รวมไปถึงพฤติกรรมการเปรียบเทียบกับคนอื่นด้วยเช่นกัน

นอกจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจนส่งผลกระทบให้เกิดอาชีพใหม่ ๆ ขึ้นมาแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมการทำงาน อันเนื่องมาจากพฤติกรรมที่แตกต่างไปของเด็กรุ่นใหม่ ทำให้กระบวนการทำงานและรูปแบบของอาชีพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สอดคล้องกับ Adobe (2017) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนรุ่น Gen Z (เกิด พ.ศ. 2538 – 2552) ซึ่งเป็นเด็กรุ่นใหม่ในประเทศไทย โดยพบว่านักเรียนเหล่านี้มองว่าตนเองมีความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างไม่ซ้ำแบบใคร และอยากรู้ อยากเห็น รู้สึกตื่นเต้นเกี่ยวกับโอกาสที่รออยู่เบื้องหน้า แต่ขณะเดียวกันก็รู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับอาชีพการทำงานในอนาคต โดยเกือบหนึ่งในสามของนักเรียนรุ่น Gen Z รู้สึกว่าตนเองขาดความพร้อมสำหรับอนาคต เจริญ ลิ้ม

(2017) ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายการตลาดสำหรับสื่อดิจิทัลของอะโดบี เอเชีย-แปซิฟิก กล่าวว่า “นักเรียนรุ่น Gen Z ในประเทศไทยเติบโตขึ้นมาในสังคมที่แวดล้อมไปด้วยเทคโนโลยีและขับเคลื่อนด้วยข้อมูล นักเรียนเข้าถึงเทคโนโลยีและเครื่องมือดิจิทัลช่วยขยายโอกาสใหม่ ๆ เพื่อสำรวจสิ่งที่เขาอยากรู้ อยากเห็น และแสดงความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง” และไม่ใช่แค่ Gen Z เท่านั้นเพราะในปัจจุบันได้มีการพูดถึง Gen Alpha (เกิด พ.ศ. 2553 - ปัจจุบัน) เพิ่มมากขึ้น เด็กกลุ่มนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีการเรียนรู้รวดเร็วในเรื่องของเทคโนโลยีเพราะเป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน อัตราการเป็นลูกคนเดียวของเจนนี้ที่สูงขึ้นจึงทำให้เด็ก ๆ เติบโตขึ้นมารักอิสระและสามารถเล่นคนเดียวได้ จึงทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยกว่า Gen อื่น ๆ ที่ผ่านมา (Ziatdinov and Cilliers, 20221)

ผู้อ่านคงจะเห็นว่ากระบวนการทำงานในปัจจุบันนี้แตกต่างกับในอดีต มีคำกล่าวกันว่า “เด็กรุ่นใหม่ไม่อดทน” แต่จริง ๆ แล้วมันเป็นเพราะรูปแบบการเลี้ยงดูที่เปลี่ยนแปลง กระบวนการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลง รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่มากขึ้น ทำให้พวกเขามีทางเลือกมากขึ้นกว่าในอดีต นอกจากนั้นแล้วสิ่งที่ต้องพิจารณาก็คือหลายองค์กรในประเทศไทยก็ไม่ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบให้เหมาะสมกับเด็กรุ่นใหม่ด้วย ดังนั้นจึงไม่แปลกที่ในสายตาของเด็กรุ่นใหม่หรือเด็ก Gen Z จะมองว่าองค์กรในประเทศไทยล้าหลัง และมีวัฒนธรรมองค์กรที่ไม่ตอบโจทย์บุคลิกภาพของเด็กรุ่นใหม่ ทั้งหมดนี้ก่อให้เกิดปัญหาความเครียดที่เป็นอุปสรรคหนึ่งที่ขัดขวางประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ (Rudland, Clinton and Wilkinson, 2019) เพราะถึงแม้ว่าพวกเขาจะมี

โอกาสมากขึ้น มีกระบวนการทำงานที่ง่ายขึ้นกว่าในอดีต แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าพวกเขาก็ต้องแบกรับความกดดันของทางเลือก และการสวนทางกันทางความคิดระหว่างคนรุ่นใหม่ และคนรุ่นเก่า ซึ่งเรียกสิ่งนี้ว่า ช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) ซึ่งสร้างแรงกดดันทำให้เพื่อนร่วมงานต่างรุ่นเกิดความเห็นที่แตกต่าง เป็นสาเหตุสำคัญของความตึงเครียดในที่ทำงาน อาจทำให้ไม่สามารถร่วมงานกันได้ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ที่ทำงานเสียพนักงานรุ่นใหม่อยู่เสมอ ผลสำรวจออนไลน์เปิดเผยว่า 1 ใน 3 ของคนทำงานเสียเวลากับความขัดแย้งเรื้อรังกับเพื่อนร่วมงานต่างวัยกว่า 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (คิดเป็น 12% ของเวลาทำงาน) (School Team, 2564)

ด้วยความแตกต่างกันทางช่วงวัยในที่ทำงานทำให้เกิดปัญหาดังที่กล่าวมา เป็นเพราะแต่ละช่วงวัยมีวิถีคิด พฤติกรรม ไลฟ์สไตล์ที่ต่างกันทำให้เกิดข้อกล่าวหาที่ผู้เขียนได้กล่าวไว้ข้างต้นบ้างแล้วไม่ว่าจะเป็นคำกล่าวที่ว่าเด็กสมัยใหม่ทำงานไม่เป็น ไม่มีมารยาท รักสบาย ไม่รู้จักอดทน ไม่ทุ่มเท ไม่มีความจงรักภักดีต่อองค์กร ไม่เชื่อฟัง ชอบคิดแปลก ๆ ส่วนคนรุ่นใหม่มักจะมองว่าทำไมต้องทนกับความลำบาก ถ้าหากมีทางเลือกทำไมต้องทนทำงานกับคนที่กลัวการเปลี่ยนแปลง เครื่องก๊วระเบียบ อยากรู้ให้ดูที่ผลงานเป็นหลัก สิ่งนี้สอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2562) นำโดยอุษพงศ์ โนดไธสง ผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ เผยผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2560 พบว่า จำนวนผู้ว่างงานในระดับอุดมศึกษาเพิ่มขึ้น 5.7 หมื่นคน จากปี พ.ศ. 2559 ความสำเร็จของการศึกษาจะไม่ได้

รับประกันว่าคุณจะสามารถมีงานทำหรือมีอาชีพได้เมื่อศึกษาจบมา ยิ่งไปกว่านั้นค่าใช้จ่ายต่อเดือนของครัวเรือนในปี 2562 สูงถึง 20,742 บาท ทำให้นักศึกษา หรือผู้ว่างงานอื่น ๆ มีความจำเป็นจะต้องหางานเพื่อรองรับกับค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่สูงมากขึ้น

อย่างไรก็ตามแม้คนรุ่นใหม่จะมีทางเลือกมากมาย หรือแม้แต่คนรุ่นอื่นก็สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีที่ช่วยให้สามารถหางานเพิ่มมากขึ้น แต่การจะสามารถหางานที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ ความสนใจก็เป็นเรื่องที่ยากขึ้นจริง ๆ ยิ่งในปัจจุบันมีงานเกิดใหม่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้สถานที่ทำงานเพิ่มจำนวนตามขึ้นไปด้วย ทุกวันนี้มีบริษัทขนาดเล็กมากมายเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น Startup ซึ่งเป็นธุรกิจด้านไอทีที่เกิดขึ้นใหม่ที่เติบโตแบบก้าวกระโดด สามารถสร้างรายได้จำนวนมาก เป็นธุรกิจที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น Grab, Uber และ Agoda หรือบริษัทด้านไอทีที่เติบโตรวดเร็วเกิดใหม่เช่น Bitkub, flash express และ LINE MAN Wongnai (LMWN) ซึ่งมีหลายบริษัทในอดีตที่เติบโตขึ้นมาในรูปแบบเดียวกันและขยายตัวจนเป็นบริษัทขนาดใหญ่ของโลกอย่าง Google หรือ Facebook นอกจากนั้นยังมีบริษัทอีกเป็นจำนวนมากที่อาจไม่ใช่ด้านไอทีแต่ก็สามารถแข่งขันในตลาดได้ และต้องการเด็ก Gen ใหม่เพื่อมาเสริมด้านความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น สำนักข่าว THE STANDARD ที่กำลังเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน

นอกจากด้านการขยายตัวของตลาดงานในด้านบวกแล้ว ก็ย่อมมีด้านลบตามมาเพราะด้วยผลกระทบต่าง ๆ ของโลกในปัจจุบัน เช่น สถานการณ์โควิด-19 การแทรกแซงทางเทคโนโลยี และยังมีสงคราม

ระหว่าง รัสเซีย และยูเครน ในปัจจุบันที่ทำให้เศรษฐกิจของโลกชะลอตัว ไม่เพียงแค่นั้นทุกวันนี้ธุรกิจต่าง ๆ เริ่มมีการปรับตัวให้ Lean มากขึ้น ซึ่งหมายถึงองค์กรกะทัดรัดขึ้น เป็นการเปลี่ยนจาก ความสูญเปล่า (Waste) ไปสู่คุณค่า (Value) เพื่อให้เกิดความสามารถในการปรับตัวตอบสนอง ความต้องการของตลาดและผู้รับผลงานได้ทันทั่วทั้งที่มีประสิทธิภาพเหนือ คู่แข่ง กล่าวคือเป็นการใช้ทุกสิ่งทุกอย่างให้น้อยลง แต่ให้ได้ผลงานมากกว่าซึ่ง ใกล้เคียงความต้องการของลูกค้าให้มากที่สุด ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่าจะต้องมีการแข่งขันที่สร้างความกดดันมากยิ่งขึ้น แตกต่างกับในอดีต ทั้งหมดนี้ ส่งผลถึงคนทำงานทุกวัย โดยเฉพาะ Gen Z ที่มีบุคลิกภาพและทัศนคติที่ แตกต่างออกไป จึงเป็นการยากที่จะสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข แม้ หลายคนจะประสบความสำเร็จในการทำงานแต่ก็ต้องเผชิญกับความเครียด มากขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กรุ่นใหม่ que เผชิญกับสถานการณ์การเรียนออนไลน์ มาตรการรักษาความปลอดภัยต่าง ๆ การเว้นระยะห่าง ทำให้ผู้เรียนเกิด ความเครียด ความหวาดหวั่นและสะสมจนกลายเป็นความท้อแท้ใจ ส่งผล ให้ผู้เรียนหลายคนเกิดมุมมองเชิงลบมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน ความสามารถของผู้สอน หรือโอกาสในการเข้าถึงผู้สอนในระหว่างเรียน ออนไลน์ (Abbasi et al., 2020) นอกจากนั้นยังพบว่าผู้เรียนมีความเครียด สูงขึ้นกว่าเกณฑ์วิกฤต (Schwartz et al., 2021) อีกทั้งยังมีการศึกษาที่ พบว่ายิ่งสถานการณ์โควิด-19 ระบาดเป็นระยะเวลานานมากขึ้น ยิ่งทำให้ ผู้เรียนเครียดและวิตกกังวลมากขึ้น ส่งผลให้หลายคนเกิดอาการนอนไม่ หลับ (Orgiles et al., 2021)

สิ่งที่ผู้เขียนอธิบายมาทั้งหมดคือสถานการณ์ของโลก และ
บุคลิกภาพ ทักษะคติของผู้ที่กำลังจะหรือเริ่มเข้าสู่โลกการทำงานที่
เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เราทุกคนจะต้องมานั่งคิดใหม่ทำใหม่ ทำอย่างไร
ได้กรุ่นใหม่จะทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น ทำอย่างไรได้กรุ่นใหม่จะ
สามารถเลือกทำงานที่มีวัฒนธรรมองค์กรเหมาะสมกับตนเอง และที่สำคัญ
ที่สุดเลยทำอย่างไรได้กรุ่นใหม่จะสามารถค้นหาตนเองทางด้านอาชีพได้
และไม่ใช่เพียงบุคคลที่กำลังจะเริ่มทำงานในปัจจุบันเท่านั้น เพราะไม่ว่าจะ
เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาเพื่อเข้าสู่โลกการทำงานหรือบุคคลที่มี
ประสบการณ์ในการทำงานนานแล้ว ต่างก็ต้องการเข้าใจบริบทของยุคสมัย
ที่เปลี่ยนแปลง และสามารถที่จะค้นหาตนเองเพื่อเลือกอาชีพที่สอดคล้อง
กับบุคลิกภาพ และทักษะคติหรือปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองได้ ไม่เคยสาย
ไปสำหรับการค้นหาตนเอง เพราะชีวิตนี้สั้นนักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
จึงเป็นหนึ่งในเป้าประสงค์หลักของมนุษย์ทุกคน อย่างไรก็ตามการที่จะ
สามารถค้นหาตนเองได้นั้น จำเป็นที่จะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองให้มาก
ที่สุดเสียก่อน เพราะหากไม่เข้าใจตนเองแล้ว ก็เป็นการยากที่จะสามารถ
ค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งมีหลายคนที่ใช้ชีวิตเกินครึ่งชีวิตก็ยัง
เข้าใจตนเองไม่มากพอ เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อน รวมไปถึง
บริบทของโลกที่วิ่งไปอย่างรวดเร็วจนเราทุกคนแทบไม่เคยหันกลับมาส่อง
กระจกดูตัวเอง และถามกับตัวเองว่า “ฉันเป็นใครกันแน่” ดังนั้นผู้เขียนจึง
ขอเชิญผู้อ่านทุกท่านให้มาทำความรู้จักและเข้าใจตัวเองให้มากที่สุดด้วยกัน

ประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ดังที่ผู้เขียนได้กล่าวว่าโลกในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์รอบตัว รูปแบบการทำงาน และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย การเข้าใจตนเองตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นทางออกหนึ่งที่จะค้นพบงานที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความสุขกับชีวิตในการทำงาน รวมไปถึงชีวิตในภาพรวม อย่างไรก็ตามมนุษย์ไม่สามารถจะเข้าใจตนเองได้โดยง่าย เพราะพวกเราทุกคนเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความซับซ้อนและถูกปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ หลายคนอาจศึกษาตนเองมาบ้างว่าชอบและไม่ชอบวิชาอะไร มีจุดเด่น จุดด้อยอะไร แต่เพียงแค่นั้นยังไม่พอต่อการเข้าใจตนเอง จำเป็นที่จะต้องรู้จักและเข้าใจถึงความถนัด ค่านิยม ความสนใจ และจำเป็นที่จะต้องใช้กระบวนการใหม่ ๆ มาทำความเข้าใจและเข้าใจตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การเข้าใจตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน รู้ถึงจุดเด่น จุดด้อย ความสามารถของตนเองว่ามีมากน้อยแค่ไหน รวมไปถึงสนใจหรือมีความต้องการอะไร เพื่อที่จะหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี ยิ่งไปกว่านั้นการเข้าใจตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่เพียงแคंपัจจัยภายในเท่านั้น แต่บุคคลจำเป็นจะต้องเข้าใจปัจจัยภายนอก เช่น ระยะเวลา ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม และสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ตัวบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา

ตั้งแต่มีการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านอาชีพ ผู้ให้คำปรึกษาทางด้านอาชีพจะให้ความสำคัญกับปัจจัยภายในมาก มีเครื่องมือมากมายที่

ใช้ในการวัดจุดเด่น จุดด้อย บุคลิกภาพ และความสนใจทางด้านอาชีพ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดก็ยิ่งแม่นยำมากขึ้นจากการศึกษา วิจัย และปรับปรุง อย่างไรก็ตามการที่บุคคลจะมีชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จกับการทำงาน จำเป็นจะต้องพิจารณาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วย ยกตัวอย่างเช่น สถานะทางเศรษฐกิจ สถานะทางสังคม ค่าตอบแทนของงาน ระยะการเดินทางไปที่ทำงาน วัฒนธรรมองค์กร หรือเนื้อหาของงาน โดยเฉพาะเนื้อหาของงานที่แม้จะเป็นอาชีพเดียวกัน แต่เนื้อหาที่แตกต่างกันอย่างยิ่ง ยกตัวอย่างเช่น เป็นวิศวกรของบริษัทขนาดเล็กทำให้ต้องทำหน้าที่หลายอย่าง ทั้งการออกแบบและประสานงานและงานอื่น ๆ ที่อาจไม่เกี่ยวข้องกับงานวิศวกรรมโดยตรง ดังนั้นการให้คำปรึกษาทางด้านอาชีพในปัจจุบันจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้แน่ชัดว่าบุคคลจะพึงพอใจทางด้านอาชีพของตนเอง

นอกจากนั้นการเข้าใจทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกยังเป็นการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เพราะการตระหนักรู้ในตนเองหรือการเข้าใจตนเอง เกิดจากการที่มุ่งสนใจในตนเอง และเกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์มากระตุ้น กล่าวคือ หากบุคคลตระหนักถึงปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกได้ ก็จะเข้าใจตนเอง และมีประโยชน์อย่างมากในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ยกตัวอย่างเช่น การที่บุคคลเข้าใจบุคลิกภาพและความสนใจในอาชีพนักการตลาด และรู้ว่าตนเองต้องการเงินเดือนที่ค่อนข้างสูง มีรถจึงสามารถเดินทางได้สะดวก และชอบเข้าสังคม เก่งด้านการประสานงาน ชอบวัฒนธรรมองค์กรที่ทำงานร่วมกัน แต่ไม่ชอบทำงานอื่นที่นอกเหนือจากงานของตนเอง จึงเหมาะสมที่จะประกอบอาชีพนักการ

ตลาดในบริษัทขนาดใหญ่ ที่จำเป็นจะต้องใช้การประสานงานและสื่อสารกับพนักงานภายในจำนวนมาก และแต่ละตำแหน่งมีโครงสร้างหน้าที่อย่างชัดเจน ซึ่งแตกต่างกับบริษัทขนาดเล็กที่แต่ละตำแหน่งยังต้องช่วยเหลือกัน และทำงานที่อาจไม่เกี่ยวกับเนื้อหาของตัวเองมากกว่าบริษัทขนาดใหญ่

จากที่กล่าวมาข้างต้นการเข้าใจตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองทำให้รู้ถึงขอบเขตความสามารถ ความชำนาญ สถานะทางเศรษฐกิจ สถานะทางสังคม ค่าตอบแทนของงาน ระยะการเดินทางไปที่ทำงาน วัฒนธรรมองค์กร หรือเนื้อหาของงาน ตลอดจนข้อเด่นและข้อด้อยของตนเอง นอกจากนี้ความเข้าใจตนเองยังเป็นพื้นฐานของการเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี รู้คุณค่าของตนเองมากขึ้น จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองจะสามารถยอมรับความจริง พัฒนาปรับปรุงและค้นหาความหมายให้แก่ตนเอง อีกทั้งยังวางเป้าหมายชีวิตได้อย่างเหมาะสม

รู้จักและเข้าใจตนเองตามทฤษฎีของ Donald E. Super

ผู้อ่านจะเห็นว่า การเข้าใจตนเองมีประโยชน์ทั้งปัจจุบันภายใน เช่น ทักษะคิด ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อย บุคลิกภาพ ความสามารถ ความชำนาญ และปัจจุบันนอก เช่น สถานะทางเศรษฐกิจ สถานะทางสังคม ค่าตอบแทนของงาน ระยะเวลาในการเดินทางไปทำงาน วัฒนธรรม

องค์กร หรือเนื้อหาของงาน มีประโยชน์อย่างมาก ยิ่งในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วอย่างที่เราเห็นได้กล่าวมาข้างต้น

พัฒนาการทางด้านอาชีพ หมายถึง กระบวนการตลอดชีวิตในการจัดการเรียนรู้ที่มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การพักผ่อน และการเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวไปสู่พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพและก้าวไปสู่นาคตที่ต้องการ บางคนสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการอาชีพด้วยตนเองตามธรรมชาติ แต่บางคนต้องการความช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ อาชีพ และสังคมอย่างรวดเร็ว ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีเครื่องมือหรือวิถีในการพัฒนาชีวิตและอาชีพที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นในอนาคตบุคคลจำเป็นต้องพัฒนาการชีวิตและอาชีพของตนเองให้เหมาะสม และสามารถอยู่รอดได้ต่อไปในอนาคต (จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล, 2564ค)

ในประวัติศาสตร์มีการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านอาชีพอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง แบ่งออกเป็นหลายทฤษฎี หนึ่งในนั้นคือทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของโดนัลด์ อี ซูเปอร์ (Donald E. Super) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อการศึกษาทางด้านจิตวิทยา และด้านอาชีพเป็นอย่างมาก มีงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่าทฤษฎีของซูเปอร์อธิบายพัฒนาการทางอาชีพได้อย่างเป็นระบบและมีความเที่ยงตรงและมีการแก้ไขปรับปรุงอยู่หลายต่อหลายครั้ง (Isaacson and Brown, 2000)

ทัศนะเกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์ ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) โดยมีหลักสำคัญว่าพฤติกรรมเป็นผลสะท้อนความพยายามของบุคคล ในการเสริมสร้าง