

**ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การประเมินทางเลือกอาชีพ หน่วยที่ ๓**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การประเมินทางเลือกอาชีพของตนเอง**  
**รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ง๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถวิเคราะห์คุณสมบัติของตนเองเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมได้

.....  
**แนวทางการเข้าสู่อาชีพ** หมายถึง กระบวนการหรือการกระทำใด ๆ ที่สามารถสร้างโอกาสให้เราได้ประกอบอาชีพที่ใฝ่ฝันและทำให้เราสมหวังได้งานตรงกับความต้องการของเรามากที่สุด แนวทางการเข้าสู่อาชีพของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความสนใจ ความสามารถ ความถนัด ความพร้อมในด้านความรู้ ทักษะอาชีพ เงินทุน และโอกาสของผู้ประกอบการ

**การเตรียมตัวหางานและพัฒนาบุคลิกภาพ**

**๑.การเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับตนเอง** เป็นการเลือกประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพ ความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตนเอง การเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับตนเองมีความสำคัญมากเพราะจะทำให้เราเกิดความเพลิดเพลินและเกิดความสุขในการทำงาน ตลอดจนช่วยเสริมสร้างให้มีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จในการประกอบอาชีพนั้น ๆ ด้วย

**การเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับตนเองมีหลักอยู่ ๔ ประการ ดังนี้**

**๑.๑ ควรรู้จักตนเองเป็นอย่างดี** ทั้งอุปนิสัย ความรู้ ความสามารถ ความสนใจ บุคลิกภาพ สุขภาพ ทักษะคติเกี่ยวกับอาชีพนั้น ๆ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

**๑.๒ ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ** ทั้งลักษณะของงาน สถานที่ทำงาน ความต้องการของตลาดแรงงาน รายได้ สวัสดิการ และความก้าวหน้ามั่นคงของงาน

**๑.๓ ควรติดตามการเปลี่ยนแปลงของสถานะเศรษฐกิจและสังคมโลก** ทั้งจากหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ตลอดจนรายงานการวิจัยเกี่ยวกับแนวโน้มความต้องการแรงงานโดยเฉพาะอาชีพที่เกิดขึ้นใหม่

**๑.๔ ควรมีความรู้ความเข้าใจถึงแนวโน้มของเศรษฐกิจในประเทศ** โดยพิจารณารายได้ของประเทศว่ามาจากภาคเศรษฐกิจหรืออุตสาหกรรมใด

**๒.การพัฒนาบุคลิกภาพ** เป็นการเตรียมตนหรือปรับปรุงตนเองให้มีคุณสมบัติและบุคลิกภาพเหมาะสมกับงาน และเหมาะสมกับสังคมขององค์กรในอาชีพที่จะประกอบการ ซึ่งจะช่วยให้เราประกอบอาชีพนั้น ๆ ได้และประสบความสำเร็จในการทำงาน

**๒.๑ แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ** การที่จะมีบุคลิกภาพที่ดีนั้นจะต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ซึ่งแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลนั้น มีขั้นตอนดังนี้

**๒.๑.๑ สสำรวจตนเอง** โดยสังเกตบุคลิกภาพของตนเองจากการส่องกระจกและประเมินบุคลิกภาพของตนเองอย่างเที่ยงตรง ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย เช่นรูปร่าง หน้าตา ทรงผม จะต้องดูแลรักษา

ความสะอาดอยู่เสมอ การเดิน ยืนให้สง่างาม ไม่เดินหลังท้อหรือยื่นกอดอก การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส สถานที่ พุดจาด้วยถ้อยคำน้ำเสียงที่สุภาพ ด้านอารมณ์ ควรฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่าย มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น ในการสำรวจตนเองถ้าพบข้อบกพร่องก็ควรปรับปรุงแก้ไข ไม่ควรปล่อยปละละเลย เพราะจะทำให้ติดเป็นนิสัยจนอาจแก้ไขได้ยาก

**๒.๑.๒ จดลงสมุดบันทึก** ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองมีความรู้สึกไม่พอใจหรือรู้สึกชื่นชม พิจารณาว่าสิ่งใดที่เราไม่พอใจจะต้องปรับเปลี่ยน หรือต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น

**๒.๑.๓ สอบถามคนรอบข้าง** เพื่อให้คนรอบข้างประเมินบุคลิกภาพให้เราว่าควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

**๒.๑.๔ ขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ** หรือผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง และพึงรับฟังคำแนะนำด้วยท่าทีสุภาพ ปราศรณาที่จะได้รับคำแนะนำนั้น ๆ เป็นอย่างดี

**๒.๑.๕ หาหนังสือมาอ่าน** ซึ่งเป็นหนังสือที่แนะนำวิธีการสำรวจตรวจตราตนเองตลอดจนมารยาทที่พึงปฏิบัติ

**๒.๑.๖ หาผู้ที่มีความรู้ความสามารถช่วยฝึกฝน** หรืออาจจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพและมารยาททางสังคม ซึ่งจะช่วยแก้ไขจุดบกพร่องของเราได้ในระยะเวลาอันสั้น

**๒.๒ หลักการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อประกอบอาชีพ** การพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะประกอบอาชีพนั้น จะต้องพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและบุคลิกภาพภายนอก ดังนี้

**๒.๒.๑ การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน** บุคลิกภาพที่ดีของบุคคลควรเริ่มต้นจากภายในทั้งสิ้น บุคลิกภาพภายในที่ควรพัฒนาเพื่อประกอบอาชีพให้ประสบผลสำเร็จ เช่น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกระตือรือร้น มีความรอบรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความจริงใจ รู้จักกาลเทศะ มีปฏิภาณไหวพริบ มีความรับผิดชอบ มีอารมณ์ขัน และมีคุณธรรม การพัฒนาบุคลิกภาพภายในทำได้ยากมากกว่าบุคลิกภาพภายนอกเพราะเป็นการสั่งสมของจิตใต้สำนึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งต้องใช้เวลาและความอดทน จนเป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

**๒.๒.๒ การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก** บุคลิกภาพภายนอกเป็นสิ่งที่เรามองเห็นจากสภาพภายนอกของบุคคล และสามารถพัฒนาได้โดยไม่ใช้เวลามากนัก บุคลิกภาพภายนอกที่ควรพัฒนาได้แก่ การแต่งกาย กิริยาท่าทาง การสบสายตา การใช้น้ำเสียง การใช้ถ้อยคำภาษา ศิลปะการพูด

**๓.การเตรียมความพร้อมในการหางานทำ** ก่อนหางานทำ เราจะต้องดำเนินการค้นพบตัวเองให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการประกอบอาชีพที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนี้

**๓.๑. การค้นพบตัวเองให้ชัดเจนด้วยการวิเคราะห์ SWOT** SWOT เป็นการวิเคราะห์สภาพองค์กรหรือหน่วยงานในปัจจุบัน เพื่อค้นหาจุดแข็ง จุดด้อย หรือสิ่งทีอาจเป็นปัญหาสำคัญในการทำงาน การนำหลักการวิเคราะห์ SWOT มาเป็นเครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์ตนเองเพื่อเลือกอาชีพให้เหมาะสม จะช่วยให้ประสบผลสำเร็จในงานอาชีพมากขึ้น ประกอบด้วย

SWOT	ความหมาย
๑.จุดแข็ง (Strengths)	ลักษณะเด่นที่เป็นตัวเรา เช่น การมีมนุษยสัมพันธ์ดี ซื่อสัตย์ เด็ดเดี่ยว มั่นคง หนักแน่น งานที่เลือกตรงกับสาขาที่เรียน หรือประสบการณ์ที่มี เป็นต้น หากรู้ว่าเรามีจุดแข็งอะไรแล้ว ก็ควรหาวิธีการพัฒนาอยู่เสมอ
๒.จุดอ่อน (Weaknesses)	ข้อเสียหรือปัญหาที่ทำให้เราเกิดอุปสรรคในการทำงาน เช่น การควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์ร้อน สมาธิสั้น การไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นข้อเสียต้องรีบปรับปรุงอย่างเร่งด่วน เพราะอาจเป็นผลเสียต่องาน ทำให้งานล่าช้าหรือผิดพลาดได้
๓.โอกาส (Opportunities)	ปัจจัยและสถานการณ์ภายนอกที่สร้างโอกาสให้เราได้งานง่ายขึ้น โดยเราจะต้องรู้ว่าเป้าหมายของเราคืออะไร อะไรคือสิ่งที่เราต้องการ และมีความเป็นไปได้หรือไม่ที่จะบรรลุเป้าหมาย เช่น ถ้าต้องการเป็นครู จะมีปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยส่งเสริมให้เราประกอบอาชีพครูได้ประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
๔.อุปสรรค (Threats)	ปัจจัยและสถานการณ์ภายนอกที่ขัดขวาง เป็นอุปสรรคหรือปัญหา ทำให้เราไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ เช่น เราต้องการเป็นแพทย์ แต่เรากลัวเลือดหรือขาดทุนทรัพย์ที่จะเกื้อหนุนในการเรียนแพทย์ เป็นต้น การวิเคราะห์อุปสรรคก็เพื่อที่เราจะได้หาวิธีแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคได้ทันเวลาที่

หลังจากรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์ SWOT แล้ว ก็มาถึงขั้นประเมินตนเองเพื่อค้นพบตนเองให้ชัดเจนก่อนหางานทำ โดยการมีเป้าหมายหลักที่ชัดเจนก่อน

**๓.๑.๒ การติดตามข่าวสาร** เราต้องชวนขวยที่จะสืบหาข้อมูลข่าวสารการสมัครงานไว้ให้พร้อมและมากที่สุดเพื่อที่จะได้ไม่พลาดโอกาสการทำงานดี ๆ เพราะแต่ละองค์กรจะมีเวลาในการรับสมัครงานระยะเวลาจำกัด

**๓.๑.๓ การมองหาแหล่งงาน** ในการค้นหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับองค์กรที่เปิดรับสมัครงานหาได้หลายวิธี เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ นิตยสาร อินเทอร์เน็ต สำนักงานจัดหางาน เป็นต้น

**เป้าหมายของการทำงานอาชีพ** เป้าหมายของการทำงานอาชีพของบุคคลทั่วไป พอสรุปได้ ดังนี้

- ๑.ทำงานเพื่อให้ได้เงิน
- ๒ ทำงานเพื่อให้ได้อำนาจ
- ๓ ทำงานเพื่อให้ได้ตำแหน่งทางสังคม
- ๔.ทำงานเพื่อแสดงว่าตนเองมีความสามารถ
- ๕.ทำงานให้แก่สังคมและส่วนรวม เช่น มูลนิธิการกุศล สมาคมสงเคราะห์ เป็นต้น

**แนวทางการสร้างความมั่นคงและความก้าวหน้าในการทำงานอาชีพ**

ความมั่นคงและความก้าวหน้าในการทำงานอาชีพ มิใช่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจเลือกเข้าทำงานในบริษัทหรือหน่วยงานที่มีความมั่นคงเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับผู้ทำงานในอาชีพนั้น ๆ เป็นสำคัญด้วย และเพื่อให้การทำงานบรรลุตามเป้าหมายชีวิตการทำงานอาชีพ จึงควรยึดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้ทำงานได้สำเร็จ ที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ ได้แก่

**ฉันทะ** หมายถึง ความพอใจ รักใคร่มีใจรักในงานที่จะทำ

**วิริยะ** หมายถึง ความขยันหมั่นเพียร มีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ

**จิตตะ** หมายถึง การมีจิตใจฝักใฝ่ มุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ

**วิมังสา** หมายถึง การตรวจสอบ ไตร่ตรองโดยใช้ปัญญา งานก็จะประสบผลสำเร็จ

**หลักการทำงาน** การที่จะทำงานให้มีความมั่นคง เราจะต้องรู้วิธีการครองตน ครองคน และครองงาน ตามหลักการทำงานต่อไปนี้

**การครองตน** คือ การรู้จักตนเอง การมีเป้าหมายแห่งตนที่แน่นอน รู้จักควบคุมตนหรือมีวินัยแห่งตน เพื่อทำงานให้สำเร็จด้วยตนเอง การครองตนที่ดีมีหลักการ ดังนี้

๑. รู้จักตนเอง มีความมั่นคงตั้งมั่นกับเป้าหมายแห่งตน และมีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป

๒. มีความขยัน พึงพาตนเอง และให้ความร่วมมือกับบุคคลอื่น

๓. มีความอดทน อดกลั้น และความสงบเสงี่ยม ให้เกียรติกับบุคคลทุกระดับชั้น

๔. ไม่ทำตนให้อยู่ในความประมาท เช่น ไม่ลุ่มหลงในอบายมุข พัฒนาตนเองและแสวงหาความรู้อยู่เสมอ

๕. รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่อวดเก่ง อวดดี

๖. มีความสำนึกในคุณงามความดีของตนเองและผู้อื่น

**การครองคน** คือ การรู้จักคนอื่น การมองคนอื่นในแง่ดี การครองคนเป็นเรื่องที่ยากที่สุด หลักการครองคนโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

๑. รู้จักเสียสละ แบ่งปันด้วยจิตใจที่โอบอ้อมอารี เป็นการครองใจคนที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะการเป็นผู้ให้ทุกอย่างแก่บุคคลอื่น ย่อมจะได้รับผลตอบแทนที่มีค่ามากกว่าสิ่งของที่ให้ไปกลับมา นั่นคือ ทำให้ผู้อื่นเกิดความรัก ความศรัทธาในตัวเรา

๒. รู้จักเลือกใช้วาจาที่อ่อนหวาน ที่ทำให้ผู้อื่นฟังแล้วรู้สึกสบายใจ อยากรู้อยากเห็น อยากรับคำสาธุการ ด้วย ต้องมีความรับผิดชอบต่อคำพูดของตนเอง ดังสุภาษิตที่ว่า “พูดเป็นนาย ใจเป็นบ่าว” หมายความว่า ให้คิดก่อนพูด พูดแล้วต้องทำ และปฏิบัติตามอย่างที่พูด

๓. การแสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือกล่าวยกย่องชมเชยเมื่อผู้อื่นทำงานประสบผลสำเร็จให้ความจริงใจ ให้ความช่วยเหลือในโอกาสอันควร

๔. ทำตนให้เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย คือการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างสม่ำเสมอไม่ให้ขาดมีน้ำใจต่อกัน ไม่ควรทรชนงตัวหรือโอ้อวดเมื่อตนเองได้ดีหรือตำแหน่งการงานสูง

**การครองงาน** คือการรู้จักงานที่ตนเองกำลังทำและทำงานอย่างมีความสุข รักและชอบในงานที่ทำอยู่ หลักการครองงาน มีดังนี้

๑. รู้จักใช้ความรู้สติปัญญาอย่างชาญฉลาด กล่าวคือ รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ มาช่วยพัฒนางานที่ตนเองทำอยู่ให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

๒. รู้จักใช้หลักธรรมมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ คือ การมีใจรัก มีความพากเพียรทำ ตั้งใจฝักใฝ่ และใช้ปัญญาไตร่ตรอง งานนั้นก็จะสำเร็จ เมื่องานสำเร็จเราก็จะเกิดความสุขและมีความรักในงาน

๓. รู้จักให้ความรักและความเคารพในงานอาชีพของตน ไม่ดูถูกและดูหมิ่นให้ใครดูหมิ่นงานที่ตนทำตลอดจนมีจริยธรรมในอาชีพ คือ การซื่อสัตย์ต่องานในหน้าที่ของตน

**การครองตน ครองคน และครองงาน** เป็นหลักการทำงานให้มีความสุข และประสบผลสำเร็จในงานที่ทำ ฉะนั้น การครองตนก็คือ การรู้จักตนเอง การครองคน คือ การรู้จักผู้อื่น ส่วนการครองงาน คือ การมีสมาธิในการทำงานนั่นเอง

### คุณลักษณะที่ดีต่ออาชีพ

การจะทำงานให้ประสบผลสำเร็จและได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลต่าง ๆ จำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่ดีต่ออาชีพ ดังนี้

๑. มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านกำลังกายและจิตใจ
๒. ตรงต่อเวลา ทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด
๓. มีความขยันหมั่นเพียร กระตือรือร้น กระฉับกระเฉงในการทำงาน
๔. แสวงหาความรู้อยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความรู้ ความชำนาญในอาชีพที่ทำ
๕. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ พุดจาด้วยคุณภาพ

สร้างความรู้สึที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน

**คุณธรรม จริยธรรมในการประกอบอาชีพ** ในการประกอบอาชีพที่สำคัญ มีดังนี้

๑. มีความขยัน ตั้งใจ กระตือรือร้นที่จะปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ
๒. มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน ทำงานเสร็จตามเวลาและตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดโดย

ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ

๓. มีความอดทน ไม่ว่างานที่ทำจะหนักหนาเพียงใดก็ตาม ไม่ควรทอดทิ้งง่าย ๆ เมื่อเจออุปสรรคหรือปัญหาในการทำงาน

๔. มีความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งต่อตนเองเพื่อนร่วมงาน และองค์กร

๕. มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีน้ำใจต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัวเพียงฝ่ายเดียว แต่ควรเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่เฉพาะแต่ปัญหาเรื่องงานยังรวมไปถึงปัญหาส่วนตัวด้วย

๖. มีวินัยในการทำงาน วินัย คือ การยึดมั่นในระเบียบแบบแผน ข้อบังคับ และข้อปฏิบัติ การมีวินัยในการทำงานก็คือ การทำงานให้เสร็จทันเวลา การมาทำงานให้ตรงเวลา รวมไปถึงการแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบของบริษัทหรือหน่วยงาน