

การค้นหาคareerตนเองด้านอาชีพในศตวรรษที่ 21

Career Self-search in the 21st Century

รศ.ดร.อิตตินันท์ บุญสิทธิ์กุล



ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการ
แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ.2567

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
การแนะนำแนวทางด้านอาชีพและการเข้าใจตนเอง	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