

ใบความรู้ เรื่อง สำรวจตนเอง สู่การเลือกอาชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เส้นทางสู่อาชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สำรวจตัวเอง สู่การเลือกอาชีพ
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความหมายของการสำรวจตนเอง

การสำรวจตนเอง หมายถึง การทำความเข้าใจ คุณลักษณะเฉพาะตัวของเราเอง เช่น ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ และนิสัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกเส้นทางการเรียน หรืออาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และตรงกับศักยภาพ



๑. ความถนัด (Aptitude)

ความถนัด คือ ความสามารถเฉพาะที่แต่ละคนทำได้ดีเป็นพิเศษ และทำซ้ำได้โดยไม่ยาก ความถนัดสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้าน เช่น

✓ **ด้านวิชาการ** เช่น เก่งคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ → อาจเหมาะกับอาชีพ นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร ล่าม นักบัญชี

✓ **ด้านปฏิบัติ** เช่น ช่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า ทำอาหาร งานช่าง → อาจเหมาะกับอาชีพช่างเทคนิค พ่อครัว/แม่ครัว สถาปนิก

✓ **ด้านศิลปะ** เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง → อาจเหมาะกับอาชีพนักร้อง ออกแบบ ศิลปิน นักดนตรี

✓ **ด้านการกีฬา** เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กรีฑา → อาจเหมาะกับอาชีพนักกีฬา ครูพลศึกษา โค้ช



ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น นักเรียนที่ชอบทดลองวิทยาศาสตร์ และทำได้ดีกว่าเพื่อน → บ่งบอกว่ามี ความถนัดด้านวิชาการ

๒. ความสนใจส่วนบุคคล (Interest)

ความสนใจ คือ สิ่งที่เราชอบทำ ชอบเรียนรู้ หรือทำแล้วมีความสุข แม้ไม่ใช่งานที่ถนัดแต่สามารถเป็นแรงผลักดันให้เรียนรู้เพิ่มเติมได้

- ✓ กิจกรรม/งานอดิเรก เช่น เล่นเกม ตัดต่อวิดีโอ อ่านหนังสือ ทำสวน
- ✓ สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข เช่น ทำอาหารเลี้ยงเพื่อน ฟังเพลง และร้องเพลง แชรความรู้ผ่านโซเชียล



 ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น เด็กที่ชอบตัดต่อคลิปลง TikTok อาจสนใจงานด้านสื่อสารมวลชน ยูทูบเบอร์ นักโฆษณา

๓. บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย (Personality & Character)

บุคลิกภาพ และนิสัยเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกอาชีพ เพราะทำให้เรารู้ว่าอาชีพใดเหมาะสมกับตัวตนเรา

- ✓ การเข้าสังคม เช่น ชอบพบปะผู้คน เหมาะกับอาชีพครู นักขาย นักการตลาด
- ✓ ความเป็นผู้นำ เช่น กล้าตัดสินใจ บริหารจัดการงาน เหมาะกับอาชีพผู้จัดการ ผู้ประกอบการ
- ✓ ความรอบคอบ ละเอียด เช่น เหมาะกับอาชีพนักบัญชี แพทย์ พยาบาล
- ✓ ความคิดสร้างสรรค์ เช่น เหมาะกับอาชีพนักออกแบบ ศิลปิน นักโฆษณา



 ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น คนที่นิสัยรอบคอบ และใจเย็น เหมาะกับงานที่ต้องใช้ความแม่นยำ เช่น แพทย์ เภสัชกร

๔. ความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้ต่อการเลือกอาชีพ

การเลือกอาชีพที่เหมาะสม ควรพิจารณา ความถนัด + ความสนใจ + บุคลิกภาพและนิสัย ร่วมกัน เพื่อให้เลือกอาชีพที่ตอบโจทย์ทั้ง ความสามารถ และ ความสุข

- ☑ หากเลือกอาชีพที่ ตรงกับความถนัด → จะทำได้ดี มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง
- ☑ หากเลือกอาชีพที่ ตรงกับความสนใจ → จะทำด้วยความสุข และไม่รู้สึกฝืน
- ☑ หากเลือกอาชีพที่ สอดคล้องกับบุคลิกภาพ → จะทำให้เข้ากับงาน และสภาพแวดล้อมได้ดี



ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น นักเรียนที่ถนัดด้านคอมพิวเตอร์ สนใจเล่นเกม และเป็นคนชอบคิดวิเคราะห์ → อาจเหมาะกับอาชีพนักพัฒนาโปรแกรมเมอร์ หรือนักออกแบบเกม



การสำรวจตนเอง ช่วยให้นักเรียนรู้จัก จุดแข็ง จุดอ่อน ความสนใจ และบุคลิกภาพของตน และสามารถใช้อัตลักษณ์เหล่านี้วางแผนการเรียนรู้ต่อ หรือเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมั่นใจ และมีความสุข

การสำรวจตนเองจึงเป็น “ก้าวแรกของการสร้างอนาคต” เพราะหากเราไม่รู้จักตัวเอง เราอาจเลือกเส้นทางที่ไม่ตรงกับศักยภาพ การรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ความสนใจ และบุคลิกภาพ จะช่วยให้นักเรียนวางแผนการเรียนรู้ การทำงาน และการใช้ชีวิตได้อย่างมีทิศทาง

