

## แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา

### STUDENT'S LIFE ROADMAP

Received: July 16, 2020

Revised: July 30, 2020

Accepted: Oct 20, 2020

พรนัตตา ฉลาดปู้<sup>1\*</sup> ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์<sup>2</sup> ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา<sup>3</sup>  
Ponnadda Chalardpru<sup>1\*</sup> Pongpan Kirdpitak<sup>2</sup> Prasarn Malakul Na Ayudhaya<sup>3</sup>

<sup>1\*-3</sup>จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ  
<sup>1\*-3</sup>Counseling Psychology, Kasem Bundit University

\*Corresponding Author, E-mail: ponnadda@gmail.com

#### บทคัดย่อ

แผนที่นำทางชีวิต เป็นการกำหนดเส้นทางชีวิต เปรียบเสมือนกรอบคิดในการนำทางเพื่อสร้างสรรค์ชีวิตของตนเอง แผนที่นำทางชีวิตเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลสำรวจตนเองว่าตนเองเป็นใคร มีความต้องการอะไรอย่างไร แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ และแผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง สำหรับการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตสามารถประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีของการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถวางแผนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตให้มั่นคงเข้มแข็งยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงที่มุ่งเน้นความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกที่จะทำ สามารถควบคุมวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามที่บุคคลนั้นต้องการ 2) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ 3) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม มุ่งเน้นกระบวนการคิด เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้เรียนรู้วิธีการคิดอย่างมีประสิทธิภาพและสมเหตุสมผล

**คำสำคัญ:** แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา

#### Abstract

Life roadmap is defined as a guide or a framework for each individual to fill in and reference as he/she navigates his/her life. Life roadmap includes a process of self-construction which is ever-evolving and requires constant self-examination of who you are and who you want to be. Student's life roadmap includes educational life roadmap, occupational life roadmap, relationship life roadmap, and civic responsibility life roadmap. The enhancement of the life roadmap through the action group counseling will enable each individual to make plan for strengthening his life

roadmap. The action group counselings include reality group counseling, behavior group counseling, and cognitive behavioral group counseling. The reality group counseling focuses on the individual responsibility and current behavior and also stresses developing clear plans for new behaviors while behavior group counseling puts a premium on doing and taking steps to make concrete behavior. The cognitive behavioral group counseling is used to help people develop new pattern of acting through thinking process.

**Key words:** Student's Life Roadmap

## บทนำ

### ความหมายของแผนที่และแผนที่นำทางชีวิต

แผนที่ (Map) หมายถึง สิ่งที่กำหนดขึ้นหรือทำขึ้นเพื่อแสดงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2526: 556) แผนที่ยังเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้แต่ละบุคคล รู้ทิศทางในการเดินทาง เพื่อให้การเดินทางของเขาเหล่านั้นไปถึงจุดหมายตามที่ต้องการ (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2533) ส่วนแผนที่นำทาง (Roadmap) นั้น สมชาย เทพแสง (2548) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง 1) แผนงานหรือโครงการในการพัฒนางานในอนาคต และเป็นตัวบ่งชี้ว่าจะมีการพัฒนาอะไร เมื่อไหร่ และอย่างไร และ 2) แผนที่หรือคู่มือในการดำเนินชีวิต การออกแบบนโยบาย ยุทธศาสตร์หรือแผนปฏิบัติงาน

แผนที่นำทางชีวิต (Life Roadmap) หมายถึง เส้นทางที่จะนำไปสู่การวางแผนชีวิตของตนเอง โดยมีการสำรวจตนเองในด้านต่างๆของชีวิต เช่น สำรวจความสามารถ ความสนใจ ความถนัด ทักษะ และบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ประกอบการวางแผน บริหารจัดการชีวิตเพื่อให้บรรลุสิ่งที่คาดหวังในชีวิต (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2558) และแผนที่นำทางชีวิตเป็นกรอบคิดในการนำทางเพื่อสร้างสรรค์ชีวิตของตนเอง ให้สอดคล้องกับความชอบ ความสนใจ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยมีการคิดอย่างเป็นระบบ มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตการวางแผนชีวิต การควบคุมตนเองในการปฏิบัติ ตามแผน แนวทางในการบริหารจัดการปัญหาและการมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (Gebhard et al., 2015, P.195) ส่วนสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้เสนอว่า แผนที่นำทางชีวิตมีรายละเอียดครอบคลุมในเรื่อง การเป็นผู้มีความรู้ มีความรอบรู้ด้านการเรียน รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การประกอบอาชีพ สร้างโอกาสในการประกอบอาชีพให้ตนเอง มีทักษะในการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การบริหารจัดการปัญหาข้อขัดแย้ง ด้านสัมพันธภาพ มีความกล้าหาญทางจริยธรรม รู้คุณค่าและรักษาค่านิยมไทย และมีจิตอาสา

Thunderheart (2016, P.1) กล่าวว่า แผนที่นำทางชีวิตจะช่วยให้บุคคลค้นพบเป้าหมายในชีวิต และมีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความหวัง ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีพลังผลักดันในการดำเนินชีวิตด้วยความทุ่มเท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต ดังนั้น การเรียนให้ประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนจะต้องรู้จักการวางแผน การบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม มีความมุ่งมั่นตั้งใจ เอาใจใส่และรับผิดชอบต่องาน นอกจากนี้ Watts (2018, P.1) กล่าวว่า แผนที่นำทางชีวิตเป็นกระบวนการค้นพบตนเองที่สามารถช่วยให้ปฏิบัติตามความต้องการ ความตั้งใจ และ

เป้าหมายในอนาคต สามารถสร้างชีวิต และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ปรารถนา เพื่อเติมเต็มความฝันที่มีค่าสูงสุดในชีวิต การทำแผนที่นำทางชีวิตจะช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดทัศนคติ และทางเลือกตามความต้องการจำเป็นจนเป็นที่พึงพอใจ เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเส้นทางชีวิตให้ตนเอง

### ความสำคัญของแผนที่นำทางชีวิต

มาตรฐานการศึกษาของชาติ พ.ศ. 2561 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2561: 4-6) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สถานศึกษาทุกแห่งยึดเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาผู้เรียนไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของการศึกษา โดยการกำหนดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ในระดับอุดมศึกษาคือ เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของคนไทย 4.0 ที่ตอบสนองวิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน โดยคนไทย 4.0 จะต้องธำรงความเป็นไทย และแข่งขันได้ในเวทีโลก นั่นคือ เป็นคนดี มีคุณธรรมยึดค่านิยมร่วมของสังคมเป็นฐานในการพัฒนาตนให้เป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะในระดับอุดมศึกษา 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการเป็นผู้เรียนรู้ (Learner person) เพื่อสร้างงานและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมุ่งเน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต พร้อมเผชิญความเปลี่ยนแปลงและมีความเป็นผู้นำเพื่อสร้างสัมมาอาชีพที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม 2) ด้านการเป็นผู้ร่วมสร้างนวัตกรรม (Innovative co-creator) เพื่อสังคมที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน โดยมุ่งเน้นการร่วมแก้ไขปัญหาสังคม การบูรณาการข้ามศาสตร์ สร้างนวัตกรรมเพื่อเพิ่มโอกาสและมูลค่าแก่ตนเอง สังคมส่วนรวม และประเทศ 3) ด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (Active citizen) เพื่อสันติสุขโดยมุ่งเน้นการกล้าต่อต้านการกระทำในสิ่งที่ผิด ให้คุณค่ากับความรู้ความสามารถ ร่วมมือสร้างสรรค์ การพัฒนาที่ยั่งยืน ขจัดความขัดแย้งสร้างสันติสุขทั้งในสังคมไทยและประชาคมโลก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณ ลักษณะตรงตามความต้องการของสังคม มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความรู้ คุณธรรม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง พัฒนาทักษะในการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีทักษะในการสร้างสัมมาอาชีพที่ดีต่อตนเอง เป็นผู้ร่วมสร้างนวัตกรรมโดยมุ่งเน้นการบูรณาการเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน รวมทั้งมีทัศนคติที่ดี มีจิตอาสา และเป็นพลเมืองดีในสังคม (มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2563)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมอญี่อุดมการณ์และแผนงานในการพัฒนานักศึกษาให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย ภูมิใจในชาติ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มีความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง มีคุณภาพและความสามารถสูง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต รวมทั้งได้วางแผนในการสร้างสรรค์ชีวิตของนักศึกษาให้มีความเชี่ยวชาญตามความถนัดและความสามารถของตนเอง มีเส้นทางชีวิตทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ การใช้ชีวิต และมีชีวิตที่มีคุณค่า (พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ, 2547)

Gabhard et al, (2015, P.195) และ Watts (2018, P.1) ได้กล่าวไว้ว่า การกำหนดเส้นทางชีวิตให้แก่ นักศึกษาเปรียบเสมือนกรอบคิดในการนำทาง หรือแผนที่นำทางชีวิตที่มีการกำหนดเป้าหมายชีวิต มีการวางแผนชีวิตและการปฏิบัติตามแผน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามความต้องการในชีวิต นอกจากนี้วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการกำหนดแผนที่นำทางชีวิต คือ เพื่อให้แต่ละบุคคลมีกรอบและกระบวนการในการรู้จักและเข้าใจตนเอง (Thunderheart, 2016: 1) เพื่อให้บรรลุเจตนารมณ์ และเพิ่มโอกาสในการบรรลุ

เป้าหมายในชีวิต (Marshall, 2012: 6-7) รวมทั้งส่งเสริมให้รับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีเส้นทางในการดำเนินชีวิตและนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (Crumbaugh & Maholick, 1997)

Bohanon et al. (2007: 43) เสนอว่า เส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตจะช่วยนำทางชีวิตของนักศึกษาให้เป็นไปตามที่ปรารถนา ประกอบด้วย การรู้จักความต้องการของตนเอง การรับรู้ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง การกำหนดเป้าหมายในชีวิต การพิจารณาทางเลือกที่สอดคล้องกับความรู้ความสามารถของตนเอง และตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ตนต้องการ การเชื่อในความสามารถของตนเองเพื่อดำเนินการในสิ่งที่ต้องการให้บรรลุเป้าหมาย การมีแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้งการให้กำลังใจตนเองเพื่อให้บรรลุในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนาส่วน Redmond et al. (2013) ได้ศึกษาพบว่า เส้นทางที่จะเปิดโอกาสให้นักศึกษาประสบความสำเร็จคือ การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง ทั้งกลยุทธ์ในการวางแผนการเรียน กลยุทธ์ในการวางแผนอาชีพ กลยุทธ์การเรียนรู้ในการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม และเพื่อให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในชีวิตตามเส้นทางที่ปรารถนา รวมทั้งผู้สอนจะต้องจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยให้นักศึกษาทำโครงการ ออกแบบและวางแผนโครงการ ดำเนินโครงการตามลำดับขั้นตอน กำหนดกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของร่วมโครงการ ตรวจสอบการดำเนินงานตามแผน และปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาโครงการซึ่งเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ที่จะช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อกำหนดเส้นทางชีวิต และเพิ่มโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

สำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม สภาพแวดล้อม การจัดการเรียนการสอน และวิธีที่ใช้ในการเรียนมีการเปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาเป็นระดับอุดมศึกษา และที่เป็นปัญหาคือ ปัญหาการเรียนโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งส่วนมากจะไม่คุ้นเคยกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาต้องมีความพยายาม ตั้งใจและสามารถกำหนดเส้นทางในชีวิตของตนเองได้ จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต สอดคล้องกับ ศุภวดี บุญญวงค์ (2539: 11) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานที่เรียนย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมานักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเปลี่ยนสถานที่เรียนจากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาไปสู่สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาจึงมีภาระหน้าที่ที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วง ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเรียนได้สำเร็จและเข้ากับสังคมใหม่ได้ ดังที่ ดุซฎี กิตติโมรากุล (2536: 7) ได้กล่าวถึงปัญหาของนักศึกษาที่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการสอบเทียบว่า ประสบปัญหาวุฒิภาวะทางอารมณ์ทำให้เกิดปัญหาในการปกครอง หลายคนกลายเป็นผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดการพัฒนาในด้านสังคม และด้านอื่น ๆ ซึ่ง สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2537: 84-89) กล่าวว่านักศึกษาส่วนใหญ่เป็นวัยที่มีประสบการณ์ในชีวิตน้อย เป็นวัยที่ต้องปรับตัวในสภาพการณ์ต่างๆ นอกจากนี้การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาในชั้นสูงจะต้องใช้สติปัญญาและทักษะในการศึกษามากจึงทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลและเกิดปัญหาได้เช่นกัน นอกจากนี้ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530: 7) กล่าวว่านักศึกษาจำเป็นจะต้องศึกษาและเข้าใจสภาพของนักศึกษา เพื่อให้ลดความกังวลและความเครียดลง โดยเฉพาะนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งใหม่ต่อสถาบันและสิ่งแวดล้อม วิธีการศึกษา เพื่อนและอาจารย์ นักศึกษาจะประสบความสำเร็จว่า เหว่ สับสนและความเครียด เนื่องจากจดจำบรรยายไม่เป็น ไม่รู้จักวิธีการค้นคว้าหาความรู้ในสถานการณ์การศึกษาใหม่ มีผลทำให้นักศึกษาเกิดความคับข้องใจก่อให้เกิดปัญหาด้านการเรียน

ผู้วิจัยเป็นอาจารย์พิเศษของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร และสอนวิชาพัฒนาตน เพื่อความสุขของชีวิต และวิชาจิตวิทยาสำหรับครูให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้สังเกตพฤติกรรมการเรียนของ นักศึกษาขณะเรียน พบว่า นักศึกษาเข้าเรียนปกติแต่นักศึกษาบางคนไม่ค่อยสนใจหรือตั้งใจเรียน ไม่มีการวางแผนด้านการเรียน หรือด้านการประกอบอาชีพ และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงได้มอบหมายให้นักศึกษานำเสนอหัวข้อเรื่อง “สิ่งที่นักศึกษาต้องการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ควรครอบคลุมในเรื่องใดบ้าง” ผลการนำเสนอหัวข้อดังกล่าว สรุปได้ว่า นักศึกษาต้องการวางแผนเพื่อพัฒนาชีวิตตนเอง ด้านการศึกษาเล่าเรียน การประกอบอาชีพ การมีชีวิต การบริหารจัดการชีวิตในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 ท่าน เกี่ยวกับ “สิ่งที่ควรเสริมสร้างให้แก่นักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้มีเส้นทางชีวิตที่จะพัฒนาตนเอง” ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ควรให้นักศึกษาได้เรียนรู้แนวทางในการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ ด้านการเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิต และการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

จากนั้น ผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2562 จำนวน 50 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดว่านักศึกษามีความต้องการที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองในเรื่องอะไรบ้าง ผลการสำรวจ พบว่า นักศึกษาต้องการ 1) มีความรอบรู้ในสาขาวิชาของตนเอง ต้องการเรียนรู้และฝึกทักษะใหม่ ๆ ต้องการมีความสุขในการศึกษาเล่าเรียน 2) ต้องการมีความสามารถในการสร้างงานสร้างอาชีพ ต้องการเป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาสังคม 3) ต้องการมีความรัก ความผูกพัน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและกับบุคคลอื่น 4) ต้องการปฏิบัติตนที่เอื้อประโยชน์ให้สังคม และ 5) ต้องการวางแผนชีวิตของตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม และการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นสิ่งที่อาจารย์ผู้สอนต้องการเสริมสร้างให้แก่นักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีเส้นทางชีวิตที่จะพัฒนาตนเอง และสิ่งที่นักศึกษาต้องการพัฒนาชีวิตของตนเองนั้น จะเกี่ยวข้องกับ เส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิต ที่นักศึกษาต้องการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ในการเป็นผู้ที่มีความรู้ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านการบริหารจัดการชีวิตในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ด้านการ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

จากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษา และจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า เส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย 1) แนวทางในการพัฒนาเส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา ได้แก่ การเป็นผู้มีความรอบรู้ในสาขาวิชาที่ตนเองศึกษา 2) แนวทางในการพัฒนาเส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจอาชีพ การบริหารจัดการอาชีพ การรู้เท่าทันนวัตกรรมและการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ 3) แนวทางในการพัฒนาเส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ โดยให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิต การบริหารจัดการชีวิตในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น และ 4) แนวทางในการพัฒนาเส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตที่ด้านการทำประโยชน์ให้สังคม ได้แก่ การมีความกล้าหาญทางจริยธรรม และการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

จากข้อสรุปดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา และวางแผนเพื่อพัฒนารูปแบบเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต ให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานครในโอกาสต่อไป ทั้งนี้เพราะว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องการเรียนรู้แนวทางใน

การพัฒนาการเสริมสร้างเส้นทางที่จะนำไปสู่การการวางแผนอย่างเป็นระบบในการดำเนินชีวิต และพัฒนาชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในสถาบันการศึกษาและตลอดชีวิต

จากแนวคิดเกี่ยวกับแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้เขียนมีความประสงค์จะศึกษาว่า แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาควรจะครอบคลุมในเรื่องใดบ้าง โดยมุ่งหวังว่า แผนที่นำทางชีวิตจะช่วยให้นักศึกษาได้ค้นพบเป้าหมายในชีวิต และประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านการศึกษาเล่าเรียน และการดำรงชีวิตในสังคม โดยกำหนดกรอบคิดของแผนที่ชีวิตของนักศึกษาไว้ดังนี้

แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา (Student life roadmap) เป็นเส้นทางที่จะนำนักศึกษาไปสู่การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ในการเป็นผู้ที่มีความรู้ ทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ การเป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรม การติดต่อสื่อสารและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ประกอบด้วย

### 1. แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา

#### 1) ความหมายของแผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา

แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา หมายถึง เส้นทางที่นักศึกษาจะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ประกอบด้วย การเป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน และมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ วิโรจน์ สารรัตน์ (2532, น.2) ได้ให้ความหมายของแผนที่ชีวิตด้านการศึกษาไว้ว่า เป็นกระบวนการตัดสินใจ เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และแนวทางในการปฏิบัติไว้ล่วงหน้า เพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ส่วน ดิลก บุญเรืองรอด (2534, น.49) กล่าวว่า แผนที่ชีวิตด้านการศึกษา เป็นการคิดการดำเนินการบริหารและแก้ปัญหาการศึกษาไว้ล่วงหน้า เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้านการศึกษาในทุกด้าน และทุกระดับ

#### 2) ความสำคัญของแผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา

แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา จะช่วยให้แต่ละบุคคลดำเนินชีวิตด้านการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการศึกษาทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีการวางแผนวิธีการศึกษา การประเมินผลการศึกษา และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

### 2. แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

#### 1) ความหมายของแผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ หมายถึง เส้นทางที่นักศึกษาจะพัฒนาตนเองไปสู่การรู้จักและเข้าใจอาชีพ การวางแผนการประกอบอาชีพ การร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมการประกอบอาชีพ การสร้างโอกาสให้ตนเองในการประกอบอาชีพ การประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จ และการรู้เท่าทันเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความหลากหลายของอาชีพ และ Krumboltz & Thoresen (1969, P.369) กล่าวว่า แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ เป็นการกำหนดเส้นทางในการเลือกอาชีพ โดยมีการสำรวจความสนใจ ความชอบ ความรู้ ความถนัด และเจตคติของตนเองที่มีต่ออาชีพ ก่อนที่จะกำหนดเป้าหมายและกระบวนการในการเลือกอาชีพและตัดสินใจเข้าสู่อาชีพ รวมทั้งการพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายในการประกอบอาชีพ

#### 2) ความสำคัญของแผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อแต่ละบุคคล เพราะช่วยให้บุคคลนั้นๆ ได้เรียนรู้กระบวนการวางแผนการประกอบอาชีพ ช่วยให้แต่ละบุคคลรู้จัก

คิดคำนึงถึงเป้าหมายอาชีพทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยผลสำเร็จของเป้าหมายระยะสั้น มีส่วนช่วยให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จด้านอาชีพในระยะยาวต่อไป รวมทั้งเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ด้านอาชีพเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จด้านอาชีพและมีความสุขในการประกอบอาชีพ

### 3. แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ

#### 1) ความหมายของแผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ

แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ หมายถึง เส้นทางที่นักศึกษาจะพัฒนาตนเองด้านทักษะในการติดต่อสื่อสาร ผูกพัน เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การสร้างสายสัมพันธ์ และการบริหารจัดการปัญหาหรือข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และ Weisinger (1998, P.11) กล่าวว่า แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ เป็นการกำหนดเส้นทางในการมีปฏิสัมพันธ์ และกระบวนการในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ ความเต็มใจ และมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

#### 2) ความสำคัญของแผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ

แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ มีความสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความผูกพัน ความสัมพันธ์ทางใจ การพึ่งพากันและกัน เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการเรียนรู้ที่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบปัญหาหรือภาวะวิกฤต และวิถีทางในการแก้ปัญหาและขจัด ความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดี และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

### 4. แผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

#### 1) ความหมายของแผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

แผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง หมายถึง เส้นทางที่นักศึกษาจะพัฒนาตนเองไปสู่การมีความรักชาติ มีความกล้าหาญทางจริยธรรม มีจิตอาสา ยึดมั่นในความถูกต้อง เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นไทย และกรมล ทองธรรมชาติ และคณะ (2547, น.214) กล่าวว่า เส้นทางชีวิตของการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง บุคคลนั้นจะต้องมีความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ และคุณภาพแห่งการเป็นพลเมืองที่ดี มีความกระตือรือร้นในการรักษาสีทิว สตรีภาพ ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม สร้างความเจริญก้าวหน้า และความมั่นคงให้กับประเทศชาติ

#### 2) ความสำคัญของแผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

แผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง มีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข โดยคนในสังคมจะช่วยกันพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า และเสียสละ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมและประเทศชาติ

จากแนวคิดในการกำหนดกรอบคิดของแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้เขียนต้องการจะศึกษาวิจัยต่อไปว่า แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามีลักษณะอย่างไร และควรจะวางแผนอย่างไรที่จะเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีเส้นทางที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตสามารถประยุกต์ใช้การให้การศึกษาแก่กลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มสามารถวางแผนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตให้มั่นคงเข้มแข็งยิ่งขึ้น ประกอบด้วย 1) การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง ที่มุ่งเน้นความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกที่จะทำ สามารถควบคุมวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามที่บุคคลนั้นต้องการ 2) การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ 3) การปรึกษากลุ่ม การรู้คิด-พฤติกรรม มุ่งเน้นความสำคัญของกระบวนการคิด ในการพัฒนาแบบแผนการกระทำหรือ พฤติกรรมการแสดงออกใหม่และพฤติกรรมมีความเกี่ยวพันกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน

### เอกสารอ้างอิง

- กรมพล ท่องธรรมชาติ. (2547). *แบบเรียนหน้าที่พลเมือง*. วัฒนาพานิช.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ดิลก บุญเรืองรอด. (2534). *การวางแผนการศึกษา*. ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- ดุขฎิ กิตติโมรากุล. (2536). การสอบเทียบอันเนื่องมาจากการแข่งขันการเร่งโต. *ก้าวไกล*. 3(10): 7.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2533). *คู่มือการฝึกอบรม การวางแผนชีวิตและอาชีพ*. กองบริการการศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). *การสร้างแบบวัดทุนทางอาชีพของบุคคล*. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (2563). *ปรัชญา พันธกิจ วิสัยทัศน์* เข้าถึงได้จาก <https://www.chandra.ac.th/pages.php?id=71>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. อักษรเจริญทัศน์.
- วิโรจน์ สารรัตนะ. (2532). *การวางแผนในโรงเรียนมัธยมศึกษา*. อักษราพัฒนา.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). *รายงานการวิจัยเรื่องนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา*. ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2539). *การแก้ปัญหาการปรับตัวของนิสิตในหอพักด้วยการให้คำปรึกษารายกลุ่ม*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย เทพแสง. (2548). *แผนที่นำทาง*. วารสารวิทยาจารย์ 104(9).
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2537). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา*. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- Bohanon, H., Fenning, P., Eber, L., & Flannery, B. (2007). Identifying a roadmap of support for secondary students in school-wide positive behavior support applications. *International Journal of Special Education*, 22(1), 39-52.
- Crumbaugh J.C., & Maholick, L.T. (1997) *Manual of instruction for the purpose in life test*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Gebhard, N., MaAllister, B., & Marriner, M. (2015). *Roadmap*. Chronicle Books LLC.
- Krumboltz, J.D. & Thoresen, C.E. (1969) *Behavioral Counseling: Cases and Techniques*. Holt, Rinchart and Winston, Inc.
- Marshall, K&D. (2012). *My Life Map: A Journal to Help You Shape Your Future*. Penguin Random House LIC.



Redmond, J.C., Elizabeth, M., Boucebc, T., & Engstorm, J.D. (2013). *Engaging the roadmap to student success*. Association of American College & Universities, 15(2), 1-6.

Thunderheart, O. (2016). *Roadmap for life paradigm: A paradigm for the process of change*. Dorrance Publishing Co.

Watts, L.K. (2018). *Your life path: life mapping tools to help you follow your heart and live your dream, now!*. Carrel Books.

Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at work: The untapped edge for success*. Jasley-Bass Publishers.

.....