

ทักษะชีวิตของนักเรียน : แนวทางการพัฒนาในสถานศึกษา

Student's life skill : Guidelines for development in educational institutions

ธัญชนิต มากมี และ จิติมา วรณศรี

มหาวิทยาลัยนเรศวร

Thunchanit Markmee, Jitima Wannasri

Naresuan University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: maomiiow@gmail.com

บทคัดย่อ

ทักษะชีวิต เป็นเป้าหมายหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นความสามารถเชิงสังคมที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเกิดจากการพัฒนาความรู้ความสามารถภายในตัวของผู้เรียนเองและต้องใช้เวลาพัฒนาฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง สถานศึกษาและครูจึงมีความจำเป็นสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กโดยการจัดกิจกรรมในโรงเรียนเพื่อเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เรียนมีภูมิคุ้มกันใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความเข้มแข็งและเผชิญปัญหาตั้งรับต่อการก้าวหน้าทางสังคมที่พัฒนาอย่างรวดเร็วได้อย่างรู้เท่าทัน แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในสถานศึกษา ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้และการเข้าใจในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด และ 4) การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ก่อให้เกิดทักษะความสามารถตามตัวชี้วัดที่กำหนด สอดแทรกทั้งใน 8 สารการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมนักเรียน (กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม) กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ และกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะตามนโยบายของสถานศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ทุกองค์ประกอบของทักษะชีวิต

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต; นักเรียน; แนวทางพัฒนา; สถานศึกษา

* วันที่รับบทความ : 18 ธันวาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ 24 ธันวาคม 2567; วันที่ตอบรับบทความ : 25 ธันวาคม 2567

Received: December 18 2024; Revised: December 24 2024; Accepted: December 25 2024

Abstract

Life skills are one of the goals in developing human quality because life skills are social abilities that will help individuals to cope with various situations that occur in daily life effectively and prepare for future adaptation. The development of life skills is therefore the result of developing knowledge and abilities within the learner himself and requires continuous development and practice. Therefore, educational institutions and teachers need to build immunity for children by organizing activities in school to create effective learning so that learners have immunity, live mindfully, are strong, and can face problems and cope with the rapid development of society with awareness. The guidelines for developing life skills for students in educational institutions include 1) awareness and understanding of oneself and others, 2) analytical thinking, decision-making, and problem solving, 3) emotional and stress management, and 4) communication and building good relationships with others by enhancing life skills that lead to skills and abilities according to the specified indicators, integrated in all 8 learning subjects and learner development activities, namely, guidance activities, homeroom activities, student activities (scouts, girl guides, Red Cross youth, volunteers, club/group activities), volunteer activities, social and public welfare activities, and activities that enhance characteristics according to the educational institution's policy. Which is an activity that can develop and strengthen life skills in all components of life skills.

Keywords: life skills; students; development guidelines; educational institutions

บทนำ

สังคมมีความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วในการสื่อสาร การดำเนินชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตในยุคใหม่อย่างมีทักษะชีวิต การดำเนินชีวิตในสังคมประกอบกับการเล็งดูบุตรหลานที่ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิด รวมถึงการเผชิญกับสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ความคาดหวังของผู้ปกครอง ก่อให้เกิดปัญหา ทางด้านการปรับตัว ด้านอารมณ์ จิตใจ ความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาเด็กติดเกม และพฤติกรรมทางเพศ การตั้งครร์ก่อนวัยอันควร หรือจนนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย การดำรงชีวิตท่ามกลางกระแสที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนี้ ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นเป้าหมายประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นความสามารถเชิงสังคมที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะชีวิตจะ

เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ การมีแบบอย่างที่ดี และเกิดจากการเรียนรู้ผ่านการเรียนการสอน ผ่านกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แลกเปลี่ยนความคิดประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเกิดจากการพัฒนา ความรู้ความสามารถภายในตัวของผู้เรียนเองและต้องใช้เวลาในการพัฒนาฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมีนโยบายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนใน ด้านความสามารถและทักษะตลอดจนคุณลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของ หลักสูตร และมีภูมิคุ้มกันการดำเนินชีวิต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสม จึงจะสามารถอยู่ ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข จึงได้นำ “การพัฒนาทักษะชีวิต” บรรจุไว้ในหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระบุสมรรถนะผู้เรียนข้อ 4 ว่า “ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนา ทักษะชีวิต” และเพื่อเป็นการนำสู่การปฏิบัติการเรียนรู้สอนอย่างเป็นรูปธรรม ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของ ทักษะชีวิตครอบคลุม 4 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) การสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551 : 21)

การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชน จากสภาพสังคมที่ เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคตจึงเป็นภารกิจสำคัญของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่จะต้องจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยเสริมสร้าง ทักษะชีวิต ทั้ง 8 สารการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมกิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะ ตามนโยบายของสถานศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาและการประเมินเสริมสร้างทักษะชีวิตและ พฤติกรรมผู้เรียนเป็นรายบุคคล เพื่อพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนให้มีพัฒนาการที่ดีมีภูมิคุ้มกัน พร้อมรับมือกับ ปัญหาและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554 : 37)

คุณภาพของเด็กและเยาวชนเป็นตัวบ่งชี้ประสิทธิผลของการพัฒนาประเทศ แต่หลายประเทศทั่วโลก ก็กำลังประสบกับปัญหาคุณภาพเด็กและเยาวชน ซึ่งประเทศไทยเองก็เช่นเดียวกัน ผลจากการศึกษาองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน รายงานว่า เด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบันประสบกับ ปัญหาต่าง ๆ เพิ่มขึ้นและขยายตัวอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ยาเสพติด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ติดการพนัน การติดเกม การทะเลาะวิวาท การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การถูกทารุณ ทำร้ายร่างกาย การใช้ความรุนแรง การเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การขายบริการทางเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การใช้ยาอย่างฟุ่มเฟือย รวมถึงการที่เด็กมีพฤติกรรม เลียนแบบจากสื่อต่าง ๆ (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.dcy.go.th/>)

จะเห็นได้ว่าสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นถึงการขาดทักษะในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ขาดทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เด็กและเยาวชนในโลกยุคปัจจุบันและอนาคตจึงจำเป็นต้องมีทักษะที่จำเป็นเพื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งวิธีป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจังและเน้นการแก้ไขปัญหาคือ ต้นเหตุอันจะเกิดผลอย่างยั่งยืน คือ การเสริมสร้างและพัฒนา “ทักษะชีวิต” ให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งท้าทายที่จะเข้ามาในชีวิตและพาตัวเองให้ รอดพ้นจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับชีวิต

จากที่กล่าวมาผู้เขียนมุ่งนำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในสถานศึกษา โดยพัฒนาศักยภาพและคุณลักษณะผู้เรียนตามความถนัด ความสนใจ ด้วยการเรียนรู้อย่างมีความสุข และส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยเสริมสร้างทักษะชีวิต ผ่านการเรียนรู้ในทุกสาระการเรียนรู้และ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

การเรียนรู้ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองพัฒนาตนเองในด้านเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น สามารถจัดการอารมณ์ความเครียด และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนาโดยกำหนดให้สถานศึกษาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิตให้เกิดคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ และก่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้

มีนักการศึกษาได้กล่าวเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้หลายท่าน ดังนี้

ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997 : 1) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การยูนิเซฟ (UNICEF, 2001 : 5) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นกลุ่มใหญ่ของจิตวิทยาสังคมและทักษะระหว่างบุคคลซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ สิ่งเหล่านี้ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทักษะชีวิตอาจมีทิศทางจากการกระทำของตนเองหรือบุคคลอื่นเช่นเดียวกับการกระทำที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม อันนำมาซึ่งความสุขกายสบายใจ

กระทรวงศึกษาธิการ (2551 : 4) กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551 : 2) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

อนงค์รัตน์ สีนแสงปิ่น (2558 : 5) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีผลกระทบ โดยการใช้ความสามารถที่มีอยู่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

หัตยา รงผล (2560 : 3) กล่าวว่า ทักษะชีวิต คือ ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญที่จะมีขึ้นมาในชีวิต มีหลากหลายทักษะที่ควรเน้นในเด็กมี เช่น ความมีวินัย ในขณะที่ต้องให้เด็กต้องมีทักษะยืดหยุ่นด้วย และที่สำคัญที่ควรฝึกให้มีในเด็กและผู้ปกครองทุกคนคือทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค มีความอดทนและอยู่แบบสมดุล

จิตติมา วรณศรี (2566 : 135) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ควรพัฒนาและฝึกฝนให้ผู้เรียนในทุกระดับการศึกษามีทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนฝึกฝนความสามารถในการรับมือ และจัดการกับสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตจริงทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา ซึ่งทักษะชีวิตจะเป็นเครื่องมือของเด็กและเยาวชน ให้สามารถดำรงชีวิตในโลกและสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลง พลิกผันเกินความคาดหมาย สามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมา พอที่จะสรุปความหมายของทักษะชีวิตได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาแล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคมที่พร้อมเผชิญกับปัญหา และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ในสังคมที่เปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งเตรียมความพร้อมสำหรับการดำรงชีวิตต่อไปในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

มีนักการศึกษาได้กล่าวเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997 : 1) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญไว้ 10 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาแนวทางแก้ปัญหา วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

4. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการ ใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งการแสดงความต้องการ ความชื่นชมและการปฏิเสธ

6. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อย ของตนเอง และความแตกต่างที่บุคคลมีกับบุคคลอื่น ได้แก่ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ เชื้อชาติ สีผิว สุขภาพ หรือ ถิ่นที่อยู่อาศัย

8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจ บุคคลที่ แตกต่างจากตนเอง ได้แก่ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ เชื้อชาติ สีผิว สุขภาพ หรือถิ่น ที่อยู่อาศัย

9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการประเมิน อารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่าง เหมาะสม

10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้สาเหตุของ ความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้ง เบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO, 2002 : 21) ได้ แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive abilities) ด้านความสามารถส่วนบุคคล(Personal abilities) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

1.1 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision making and problem solving skill) ประกอบด้วย ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของ

พฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ

1.2 ทักษะการคิด วิเคราะห์ (Critical thinking skill) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ การวิเคราะห์ เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทางสังคมและความเชื่อและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

2.1 ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skill for increasing internal locus of control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม จุดแข็ง จุดอ่อน ทักษะในการกำหนด เป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเองและทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skill for managing feeling) ประกอบด้วย การจัดการกับความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า/ผิดหวัง ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับความสูญเสีย ความทุกข์

2.3 ทักษะการจัดการกับความเครียด (Skills for managing stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งเป็น 4 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ในทางบวก) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and refusal skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้ง การเจรจาต่อรองทักษะการแสดงออก อย่างเหมาะสม ทักษะ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and teamwork skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551 : 4) กล่าวว่า “ทักษะชีวิต” หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้สรุปองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้และการเข้าใจในตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่สามารถบอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจอย่างเหมาะสม สามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก ยอมรับฟังความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย ทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนสามารถตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้จักสังเกต แยกแยะข้อมูลข่าวสาร และสถานการณ์รอบตัวด้วยเหตุผลที่มีความน่าเชื่อถือ รู้จักวิพากษ์วิจารณ์ประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล มีจินตนาการ ความสามารถในการคิดเชื่อมโยงสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ

3. การจัดการอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนมีความเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อย่างถูกต้อง เลือกทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุข มีอารมณ์ขันได้อย่างเหมาะสม

4. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการใช้ภาษาพูด ภาษากาย เพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง รับฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ วางตัวได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถแสดงความคิด ความรู้สึก ชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่น ด้วยภาษาพูด ภาษากาย และสัญลักษณ์ได้อย่างเหมาะสม รู้จักการหลีกเลียง และปฏิเสธในสิ่งที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเอง สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ ปฏิบัติตนไปตามกฎ กติกา ระเบียบของห้องเรียน โรงเรียน และระเบียบของสังคม

แหล่งที่มาของการพัฒนาทักษะชีวิต

ความสามารถที่เป็นทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ และการฝึกอบรมซึ่งเกิดขึ้นในวงจรของชีวิตประจำวันในสังคมโดยการปะทะ หรือมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่ในชุมชน ดังนั้นแหล่งที่มาของทักษะชีวิตของเยาวชนเท่าที่เคยมี จำแนกเป็นแหล่งใหญ่ ๆ คือ (เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์, 2553)

1. บ้านหรือครอบครัว ได้จากการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับบุคคลในครอบครัวและได้รับการถ่ายทอดหล่อหลอมจากการฟังนิทาน นิยาย ที่ผู้ใหญ่เล่าให้ฟัง ได้แบบอย่างจากการสนทนาและปฏิบัติการงานอาชีพปกติของผู้ใหญ่ ได้จากการช่วยทำงาน เช่น ทำงานบ้าน ดูแลสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

2. ชุมชน ได้จากการร่วมกิจกรรมในชุมชน ได้ความคิดและแบบอย่างจากการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในชุมชน และดูแลแบบอย่างจากการละเล่นพื้นเมือง เกม งานประเพณี วิถีชีวิต พบปะสนทนากับบุคคลอื่นต่างกลุ่มต่างวัย

3. โรงเรียน ได้จากการฝึกอบรม จากกระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะที่มีการสอดแทรกบทเรียนในวิชาวรรณคดี นิทาน บทเรียนวิชาภาษา การแนะแนวกิจกรรมเสริมหลักสูตร และการอบรมบ่มนิสัยสามารถนำไปพัฒนากิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มเป้าหมายโดยแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

3.1 ทักษะชีวิตทั่วไป คือ ความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด สุขภาพ การคบเพื่อน การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก ฯลฯ

3.2 ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ ไฟไหม้ น้ำท่วม การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้สรุปแหล่งที่มาของการพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ บ้าน โรงเรียน และชุมชน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554, หน้า 1 - 5) กำหนดพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในแต่ละด้าน ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรับรู้ความถนัด ความสามารถ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม กำหนดพฤติกรรมและตัวชี้วัด ดังนี้

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้ความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง	1.1 บอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภูมิใจ 1.2 แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง 2.2 เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	3.1 ยอมรับในความแตกต่างทางกายทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	4.1 แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
5. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	5.1 ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ 5.2 ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
6. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	6.1 ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น 6.2 แสดงความรู้สึกรักตนเองและผู้อื่น 6.3 ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
7. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	7.1 แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจอย่างเหมาะสม 7.2 บอก/บรรยาย (เล่าความดีหรือความภาคภูมิใจของเพื่อนให้ผู้อื่นรับรู้
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	8.1 กล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 8.2 ยอมรับในความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์ รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูล ที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ กำหนดพฤติกรรมและตัวชี้วัด ดังนี้

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	1.1 ตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแสวงหา คำตอบ แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ 1.2 มีทักษะ ในการสังเกต และมีแนวทางหาคำตอบ
2. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้ สมเหตุสมผล	2.1 วิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสารและ สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวด้วยเหตุผลที่น่าเชื่อถือ
3. ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	3.1 คาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญใน ชีวิตประจำวัน อย่างมีเหตุผล
4. มีจินตนาการและมีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง	4.1 สร้างผลงานและแสดงผลงานที่เกิดจากการคิดเชื่อมโยง และจินตนาการ
5. รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูล สารสนเทศที่ถูกต้อง	5.1 วิพากษ์วิจารณ์ตามหลักการเหตุผลและใช้ข้อมูล สารสนเทศ ที่ถูกต้องสนับสนุน
6. รู้จักวิธีการและขั้นตอน การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	6.1 วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เลือกแก้ไขปัญหาคำตอบ ได้หลากหลายวิธีและตัดสินใจเลือกแก้ปัญหา ด้วยวิธีการที่ ถูกต้อง เหมาะสมและสร้างสรรค์

3. การจัดการอารมณ์กับความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลักเลียงและปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ในทางที่ดี กำหนดพฤติกรรมและตัวชี้วัด ดังนี้

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง	1.1 จำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ 1.2 แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	2.1 ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. จัดการอารมณ์ตนเองได้ อย่างเหมาะสม	3.1 จัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

4. มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง	4.1 ผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
5. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	5.1 กำหนดแนวทางหรือวิธีการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง
6. ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี	6.1 เสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริงที่ถูกต้องและใช้วิธีเชิงบวก
7. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	7.1 วิเคราะห์และเลือกวิธีการ/กิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้อย่างเหมาะสม 7.2 มีอารมณ์ขัน

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้สื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข กำหนดพฤติกรรมและตัวชี้วัด ดังนี้

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. เป็นผู้ฟังที่ดี	1. ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้พูด 1.2 รักษาความลับของเพื่อน
2. ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	2.1 ใช้ภาษาพูด ภาษากายที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลายสบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3.1 แสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น
4. รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชมและการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	4.1 ชื่นชมความสำเร็จ ความสามารถและการกระทำที่ดีของเพื่อน ด้วยคำพูด ภาษากายหรือสัญลักษณ์ได้ 4.2 กล้ายืนยันความคิด ความรู้สึก และเหตุผลที่ดีให้ผู้อื่นรับรู้ได้
5. รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	5.1 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเอง

	5.2 ปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพ หรือ เสียหัวใจ
6. ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสร้างสรรค์	6.1 ขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตได้ 6.2 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย 6.3 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นและมีความสำเร็จหรือมี ผลงานจากการสร้างสรรค์ร่วมกัน
7. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบของสังคม	7.1 ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อตกลงของกลุ่ม/ชั้นเรียน/สังคม

จากการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนจึงสังเคราะห์และสรุปประเด็น ดังตารางที่ 1

รายการ	องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997)	องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ (UNESCO, 2002)	สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551)	สรุป องค์ประกอบ ของทักษะชีวิต
1. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	✓		✓	การตระหนักรู้ และการเข้าใจ ในตนเองและผู้อื่น
2. ทักษะการควบคุมภายในตนเอง		✓		
3. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	✓		✓	
4. ทักษะการตัดสินใจ	✓	✓	✓	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหา
5. ทักษะการแก้ปัญหา	✓	✓	✓	
6. ทักษะการคิดวิเคราะห์	✓	✓	✓	
7. ทักษะการคิดสร้างสรรค์			✓	
8. ทักษะการจัดการกับความรู้สึก		✓		การจัดการอารมณ์ กับความเครียด
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์	✓		✓	
10. ทักษะการจัดการกับ ความเครียด	✓	✓	✓	
11. ทักษะการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ	✓			การสื่อสารและ การสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น
12. ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	✓			
13. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	✓	✓	✓	

จากตารางที่ 1 ผู้เขียนได้สังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตจากนักการศึกษา สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ 13 ทักษะย่อยมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้และการเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ทักษะย่อย ได้แก่ 1) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 2) ทักษะการควบคุมภายในตนเอง 3) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

2. องค์ประกอบด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา ทักษะย่อย ได้แก่ 1) ทักษะการตัดสินใจ 2) ทักษะการแก้ปัญหา 3) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 4) ทักษะการคิดสร้างสรรค์

3. องค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ทักษะย่อย ได้แก่ 1) ทักษะการจัดการกับความรู้สึก 2) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 3) ทักษะการจัดการกับความเครียด

4. องค์ประกอบด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 1) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 2) ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิต ผู้เรียน มีดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียน แสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือ ศึกษาค้นคว้าคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอก สถานศึกษาได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุมกิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะ ทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น รู้จักไตร่ตรอง ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการทำงาน มีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึนึกคิดและการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้งด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยง ปรับใช้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญ ที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียน ได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมและรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นรู้จักคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยวิธีการสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมเชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา หรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้วเป็นองค์ความรู้ใหม่แล้วนำมาปรับใช้ (Apply) ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนในช่วงวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างคนให้มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านความสามารถภายในและความสามารถภายนอก

ขอ พันธ์ศักดิ์ (2550 : 8) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้สอนเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

1. เน้นการลงมือกระทำ
2. ประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้
3. เน้นการปฏิสัมพันธ์ที่ดี ความร่วมมือ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และผู้เรียนกับผู้สอน
4. เป็นการบูรณาการทั้งเนื้อหาและกระบวนการ
5. เน้นการวิเคราะห์ วิจัย ตัดสินใจ หาข้อสรุปที่เหมาะสมกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ของเด็ก

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และมูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ (2560 : 20) ได้กล่าวว่า การนำทักษะชีวิตสู่การจัดการเรียนการสอนด้วยการใช้คำถามนำไปสู่การรู้คิด ส่งผลต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยชุดคำถาม R - C - A R : Reflect ให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก คำถาม C : Connect ให้ผู้เรียนคิดเชื่อมโยงถึงประสบการณ์ที่เคยมีหรือเคยประสบ และคำถาม A : Apply ให้ผู้เรียนคิดหาแนวทาง หรือวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม เป็นไปได้จริง มีวิธีการ ขั้นตอนสำคัญของการออกแบบการเรียนการสอนดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้พฤติกรรม 2 ด้าน หรือ 2 พฤติกรรม คือ
 - 1.1 พฤติกรรมตามคำชี้วัดรายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.2 พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังหรือตัวชี้วัดพฤติกรรมทักษะชีวิตใน 4 องค์ประกอบ

2. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีลักษณะสำคัญ

2.1 เป็นกิจกรรม **Active Learning** ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติและเรียนรู้เต็มศักยภาพ

2.2 เป็นกิจกรรมที่เป็นลำดับขั้นตอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ความรู้ ทักษะ เจตคติในเนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ออกแบบไว้

4. สังเกต ตรวจสอบผลการเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมการใช้ทักษะชีวิตของผู้เรียนระหว่างปฏิบัติกิจกรรม

5. ใช้ชุดคำถาม **R - C - A** ถามผู้เรียนให้ผู้เรียนคิด พูด แสดงความคิดเห็น **R - C - A** เตรียมพร้อมหากเผชิญในอนาคต

6. ตรวจสอบ เติมเต็มแนวคิดที่ถูกต้อง เหมาะสมและ ใช้ได้จริงในโอกาสต่อไป สรุป ชื่นชม ให้กำลังใจ

จิตติมา วรณศรี (2566 : 137) กล่าวว่า การพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งกำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงได้จัดทำแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิดของมูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ และองค์การยูนิเซฟประเทศไทย ซึ่งเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะชีวิตของผู้เรียน โดยสอดแทรกชุดคำถาม **R - C - A** ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยกระตุ้นความคิดและทำให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะชีวิต ซึ่งเป็นวิธีการง่าย ๆ และเป็นธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งครูควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องทักษะชีวิตอย่างถูกต้อง สามารถนำไปสู่การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของผู้เรียนทุกระดับให้มีภูมิคุ้มกันและปัญหารอบตัวที่เผชิญตามวัย โดยลักษณะคำถาม 3 ประเด็น สามารถสรุปแนวทางได้ดังนี้

1. ตั้งคำถามสะท้อน **Reflect (R)** ให้ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึก ความคิด ในมุมมองของตนเอง โดยถามเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้เรียนสังเกตเห็น ปฏิบัติ ความรู้สึกในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงเวลานั้น อาทิ

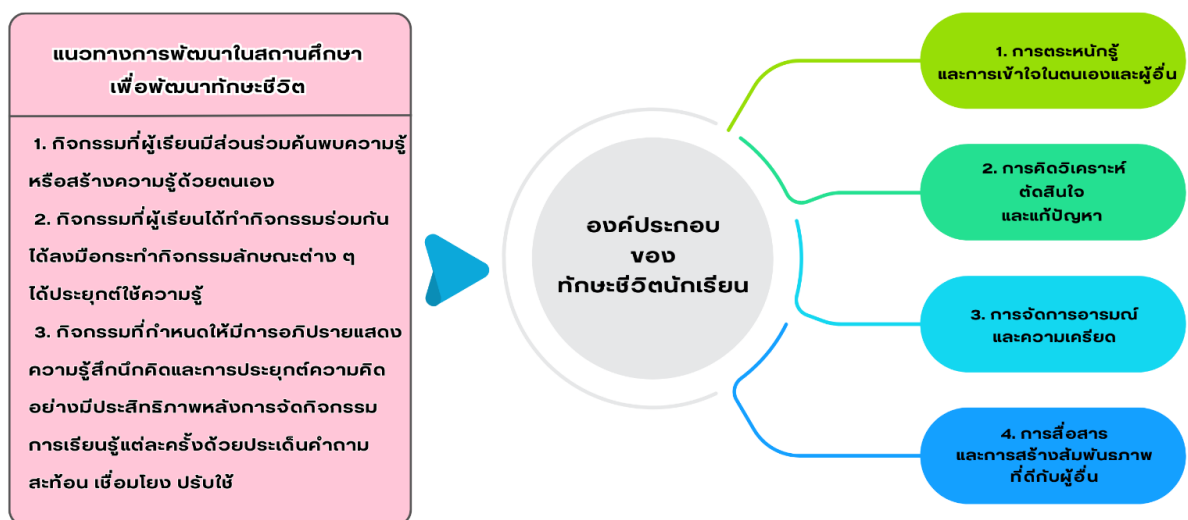
1) กิจกรรมนี้นักเรียนชอบหรือทำอะไรได้ดี 2) นักเรียนรู้สึกไม่พอใจกับการทำงานหรือไม่ ทำอย่างไร เป็นต้น

2. ตั้งคำถามเชื่อมโยง **Connect (C)** ให้ผู้เรียนคิดเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงและสิ่งอื่น โดยถามให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์หรือความคิดที่เกิดจากการเรียนรู้ในช่วงเวลานั้นกับประสบการณ์/ความรู้ที่เคยมีมาก่อน ช่วยเสริมสร้างหรือขยายมุมมองของผู้เรียน อาทิ 1) กิจกรรมนี้นักเรียนเคยทำมาก่อนหรือไม่ ครั้นนี้ทำให้ดีกว่าอย่างไร 2) เมื่อก่อนถ้านักเรียนเคยรู้สึกไม่พอใจเรื่องอะไร นักเรียนทำอย่างไร เป็นต้น

3. ตั้งคำถามปรับใช้ Apply (A) ให้ผู้เรียนคิดปรับใช้ ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา โดยถามสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงนี้จะนำไปปรับใช้ในสถานการณ์ในชีวิต หรืออนาคตที่คล้ายคลึงกันอย่างไร เพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น อาทิ 1) ครั้งต่อไปถ้าทำกิจกรรมคล้ายเดิมนักเรียนจะอย่างไร ปรับปรุงตนเองอย่างไรให้ดีกว่าเดิม 2) ครั้งต่อไปถ้านักเรียนรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งใด นักเรียนมีวิธีการควบคุมหรือทำอย่างไร เป็นต้น

สรุป

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในสถานศึกษา เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะตลอดจนคุณลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร และมีภูมิคุ้มกันการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนจะพัฒนาจาก 4 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้และการเข้าใจในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด และ 4) การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยพัฒนาศักยภาพและคุณลักษณะผู้เรียนตามความถนัด ความสนใจ ด้วยการเรียนรู้อย่างมีความสุข และส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยเสริมสร้างทักษะชีวิต ผ่านการเรียนรู้ในทุกสาระการเรียนรู้และ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย อยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข



ภาพที่ 1 แนวทางการพัฒนาในสถานศึกษา

ที่มา : ผู้เขียน (2567)

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2566). รายงานสถานการณ์ ด้านเด็กและเยาวชน ปีงบประมาณ 2566. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2566. แหล่งที่มา: <https://www.dcy.go.th/>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์. (2553). *การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกมการติดยาเสพติดของสามเณรโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตติมา วรรณศรีไ. (2566). *การบริหารจัดการสู่คุณภาพผู้เรียนและสถานศึกษา*. พิษณุโลก: รัตนสุวรรณการพิมพ์ 3.
- ชบา พันธุ์ศักดิ์. (2550). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยการทำงานอย่างร่วมรู้สึก ระหว่างผู้ปกครองและครู เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *การพัฒนาทักษะชีวิต ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และมูลนิธิไรท์ ทู เพลย์. (2560). *รหัสครูศตวรรษที่ 21 ทักษะชีวิต การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21*. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2567. แหล่งที่มา: <http://lifeskills.obec.go.th/wp-content/uploads/2017/05/>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- หัตยา ดำรงผล. (2560). *ทักษะชีวิตเด็กวัยเรียน*. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 62, 3.
- องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ UNESCO. (2002). *New Delhi Life Skills Training for out of School Adolescents Draft Training Modules for Facilities*. New Delhi.
- อนงค์รัตน์ รินแสงปิ่น. (2558). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับแกนนำเยาวชนเด็กและเยาวชนตำบลหลวงใต้*. วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 5. 1 - 89.

- UNICEF. (2001). What is the Life Skills Approach?. Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning. *Online*. Retrieved March 19, 2024, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskill/htm>.
- WHO. (1997). *Life Skill Education for Children and Adolescents in School*. Geneva : World Health Organization.