

หน่วยที่ 1

# ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

นางปานดี คงสมบัติ



วิทยาลัยชุมชนระนอง สถาบันวิทยาลัยชุมชน  
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม



## แผนการสอนประจำหน่วย

### หน่วยที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

#### 1. หัวข้อเนื้อหา

- 1.1 ความหมาย และความสำคัญของทักษะชีวิต
  - 1.1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
  - 1.1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 1.2 ความเป็นมาของทักษะชีวิต
- 1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
  - 1.3.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตจัดโดยองค์การอนามัยโลก
  - 1.3.2 ทักษะชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องทั้งความรู้และทักษะของแต่ละบุคคลและเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างอิสระในวัยผู้ใหญ่
- 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน
  - 1.4.1 บทบาทหญิงชาย
  - 1.4.2 เพศสัมพันธ์
  - 1.4.3 สุขภาพกายและจิตใจ
  - 1.4.4 สารเสพติด
  - 1.4.5 อิทธิพลของสื่อ
  - 1.4.6 สิ่งแวดล้อม
  - 1.4.7 ชีวิตครอบครัว
- 1.5 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21
  - 1.5.1 จิต 5 ลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของไฮเวิร์ด การ์ดเนอร์
  - 1.5.2 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง 7 ประการ

#### 2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความหมาย และความสำคัญของทักษะชีวิตได้
- 2.2 อธิบายความเป็นมาของทักษะชีวิตได้
- 2.3 อธิบายองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้
- 2.4 อธิบายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบันได้
- 2.5 อธิบายถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

### 3. สารการเรียนรู้

ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายและความสำคัญอย่างยิ่งต่อสรรพสิ่งโดยเฉพาะมนุษย์ หากมนุษย์มีความต้องการที่จะเข้าใจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริงแล้ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องถามปัญหาตัวเองว่า ตนเองมีทักษะชีวิต อะไรบ้างที่นำไปสู่ความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ฉะนั้นเป็นการเตรียมความพร้อมจะต้องเรียนรู้และให้ความสำคัญ ความเป็นมา องค์ประกอบ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของทักษะพื้นฐานของชีวิต และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 เพื่อจะได้รองรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคม เพื่อการจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

### 4. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### 4.1 วิธีการสอน

4.1.1 วิธีสอนแบบบรรยายและเริ่มจากการเสนอปัญหาหรือตั้งคำถาม เพื่อนำเข้าสู่การบรรยาย มีการตั้งคำถาม ตอบคำถามระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

4.1.2 วิธีสอนแบบร่วมแรงร่วมใจ (Cooperative Learning) ซึ่งมีขั้นตอนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นสอน 3) ขั้นปฏิบัติงานกลุ่ม 4) ขั้นตรวจสอบผลงาน และ 5) ขั้นสรุปบทเรียนและประเมินผล

#### 4.2 กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.2.1 ผู้สอนนำเสนอสื่อ Power Point เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย และความสำคัญ ความเป็นมา องค์ประกอบของทักษะชีวิต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ของบุคคลในปัจจุบัน พร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก

4.2.2 แบ่งกลุ่มนักศึกษา ให้มีจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มใกล้เคียงกันแล้วให้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเป็นการล่วงหน้าจากเอกสารประกอบการสอนรายวิชาศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต เอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วให้นำเสนอใบงานหรือรายงานจากการค้นคว้าในชั่วโมงสอน

4.2.3 มอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านเป็นรายบุคคล

4.2.4 ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อจบหน่วยที่ 1

### 5. สื่อการสอน

5.1 สื่อ PowerPoint ประกอบด้วย คอมพิวเตอร์พกพา พร้อมเครื่องฉาย LCD Projector

5.2 เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต และเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

## 6. การวัดและประเมินผล

- 6.1 สังเกตและบันทึกผลจากพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
- 6.2 สังเกตและบันทึกผลการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม กลุ่มการทำกิจกรรม การเรียนการสอน การตอบคำถามในขณะที่มีการอภิปราย และซักถาม
- 6.3 สังเกตและบันทึกผลการนำไปใช้ในการทำแบบฝึกหัด
- 6.4 ตรวจผลงานที่ได้รับมอบหมายจากการทำแบบฝึกหัด
- 6.5 ประเมินผลจากการสอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน



## หน่วยที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ความปรารถนาจะเป็นไปได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับทักษะชีวิตและปัจจัยหลายประการ ซึ่งบางประการก็สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง บางกรณีก็เป็นเรื่องของสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ยากจะบังคับควบคุมได้ โดยเฉพาะปัญหาความยุ่งยากด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ แม้พยายามหลีกเลี่ยงแต่ก็ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจึงต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งปัญหาชีวิตส่วนตัว ปัญหาในครอบครัว และปัญหาของสังคมทั่วไป

การเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตในปัจจุบันจึงมีความสำคัญยิ่ง ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

### 1.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

#### 1.1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับคำว่า ทักษะ หรือความสามารถที่มีลักษณะการเป็นสมรรถภาพ (Competency) ประกอบด้วย ความสามารถทางจิตใจในทักษะการคิด การตัดสินใจ การปรับตัว ทักษะชีวิต เกิดขึ้นกับบุคคลได้โดยการฝึกฝนในทุกช่วงชีวิต ซึ่งมีความแตกต่างไปจากคำว่า ภูมิคุ้มกัน ศิลปะการดำรงชีวิต และทักษะการดำรงชีวิต คำดังกล่าวนี้เกิดขึ้นกับบุคคลได้โดยการได้รับการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ หากพิจารณาศัพท์ในภาษาไทยและภาษาอังกฤษประกอบด้วยคำว่าทักษะ หรือ Skill หมายถึง ความชำนาญกับคำว่า ชีวิต หรือ Life หมายถึง ความเป็นอยู่

ปรียาพร วงศ์อนุบุตรโรจน์. (2543) อ้างใน คลัสมีเออร์ (Klusmier) และริบเพิล (Ripple) ให้ความหมายซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาในวิชาจิตวิทยาศึกษา คำว่าทักษะ หรือ Skill มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะ ความสามารถ และศักยภาพทักษะ หมายถึง ความคล่องแคล่วในการประกอบกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตามลำดับ ได้กล่าวสรุปคุณลักษณะดังนี้

1. ความสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. สามารถแยกแยะและมองเห็นแนวทางที่จะทำงานให้ดีกว่าเดิม
3. สามารถรู้ผลและตรวจสอบความถูกต้องให้เร็วและไม่ผิดพลาด
4. ทำงานอย่างรวดเร็วและมีการประสานงานกันเป็นอย่างดี
5. มีความคงที่ สม่ำเสมอ แม้อยู่ในภาวะแวดล้อมต่างกัน

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ. (2553) กล่าวถึงความหมายในศาสตร์สาขาจิตวิทยา สังคม องค์การซึ่งเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของมนุษย์ชาติและการศึกษาแก่มวลมนุษย์ องค์การอนามัยโลก (WHO:1997) ได้ให้ความหมายคำ “ทักษะชีวิต” ว่าเป็น ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ความสามารถนี้ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาที่อยู่รอบตัวภายใต้สังคมปัจจุบัน

องค์การศึกษาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติหรือ UNESCO. (2002) ให้คำนิยามว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมกับการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ เจตคติในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทั้งในเรื่องบทบาทหญิงชาย เพศสัมพันธ์ สารเสพติด สุขภาพ จริยธรรม อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม ชีวิตครอบครัว ตลอดจนปัญหาสังคม ด้วยความคิดเชิงเหตุผล ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

สุदारัตน์ พิมลรัตนกานต์. (2558) ได้กล่าวไว้ว่า **ทักษะชีวิต** Life Skills คือ ทักษะที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สงบสุข และสร้างสรรค์ ประโยชน์ให้กับสังคมเจริญก้าวหน้าต่อไป ทักษะชีวิตและสังคม มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือการพัฒนาคน ทุกเพศ และทุกวัย ซึ่งต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนและเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต การมีทักษะชีวิตและสังคมที่ดีจะทำให้เกิดความสามารถพัฒนาตนเอง สามารถปรับตัวได้ดีในสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี ในอนาคต ในทำนองกลับกัน หากขาดทักษะชีวิตและสังคม จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาในการปรับตัว ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาสังคมอื่น ๆ ตลอดจนโอกาสที่อาจจะประสบความล้มเหลวในชีวิตได้



มัทธรา ธรรมบุศย์. (2553) ได้อธิบายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2553) อธิบายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลทั้งความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะปรับตัว และเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม/สังคม ผู้ที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ ฟังตนเองได้ และป้องกันตนเองในภาวะคับขัน

กล่าวโดยสรุปความหมายของคำว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถเชิงจิตวิทยาสังคม (Social psychology) ซึ่งเป็นความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพกาย และจิตเพื่อการใช้ชีวิตในสังคม ปัจจุบันได้ขยายปกติสุข เมื่อเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม ความเครียด และแรงกดดันที่เกิดขึ้นในชีวิต จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความสามารถเชิงจิตสังคม อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบเป็นสมรรถภาพ (Competency) จำแนกเป็นทักษะหลัก 3 ทักษะประกอบด้วย 1) ทักษะด้านการคิด 2) การปรับตัว 3) การตัดสินใจ คำซึ่งมีความใกล้เคียงกับคำว่า ทักษะชีวิต ซึ่งได้แก่ คำว่า ภูมิคุ้มกัน ศิลปะการดำรงชีวิต สามารถสรุปรวมความหมายของทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยความรู้ ความเข้าใจและการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลที่เหมาะสม เพื่อให้บังเกิดผลในด้านสร้างสรรค์ ทำให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุข

### 1.1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคล ครอบครัว ประเทศ และสังคมโลก เนื่องจากทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต และการแก้ไขปัญหาในระดับบุคคล ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของประชากรโดยรวม ทักษะชีวิตเริ่มต้นจากฝึกฝนให้บุคคลมีพลังเสริมสร้างให้กับตนเอง (Empowerment) ใช้ในการพัฒนาสุขภาพ หากบุคคลสามารถรักษาสุขภาพของตนเองได้แล้วจะเป็นผลดีในการพัฒนาด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม พร้อมการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และได้นำทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการป้องกันปัญหาสังคม ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์ ทักษะชีวิตได้

การนำทักษะชีวิตมาใช้ในประเทศไทยเริ่มต้นการใช้ในสถานศึกษาทั้งระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และระดับอุดมศึกษาโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิตศึกษา Life Skills Education เพื่อเพิ่มขีด

ความสามารถในการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นผลดีในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์และการแก้ปัญหาสังคม

#### 1.1.2.1 ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

ภายหลังจากการปฏิรูปการศึกษา พ.ศ. 2542 สถานศึกษาทุกระดับได้สนองตอบในปรัชญาการศึกษา ความรู้คู่คุณธรรม ด้วยเหตุนี้การจัดการศึกษาทั้ง 2 ระดับได้ทำการบูรณาการทักษะชีวิตไว้ในจัดการเรียนการสอนด้านการทักษะชีวิตไว้ในรายวิชาการศึกษาทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยมีการพัฒนาตนเองทั้ง 3 มิติ ได้แก่

(1) ทักษะการพัฒนาตน หมายถึง ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคต ประกอบด้วย พัฒนาบุคคลให้มีทักษะการเรียนรู้ – คิด – สื่อสาร

(2) ทักษะพัฒนางาน หมายถึง ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงาน ประกอบด้วย การจัดการ มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ชยัน อดทน อดออม และประหยัด

(3) ทักษะพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคม ประกอบด้วย การควบคุมตนเองได้มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนามนุษย์จะต้องผ่านกระบวนการหล่อหลอมทางธรรมชาติและ การขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม ครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม

ในการประยุกต์นำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอนประกอบด้วยทักษะหลัก 3 ด้าน คือ 1) ด้านการคิด 2) ด้านการปรับตัว และ 3) ด้านการตัดสินใจ การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการสอนวิชาการศึกษาทั่วไปให้เน้น รู้รอบ รู้กว้าง สร้างสรรค์ รู้คิด รู้วิจารณ์ รู้คุณธรรม

#### 1.1.2.1 การแก้ปัญหาสังคม ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการแก้ปัญหา ดังนี้

(1) ปัญหาสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า ทักษะชีวิตเป็นเสมือนเครื่องมือในการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถดำรงรักษาสุขภาพจิตได้ ไม่เกิดปัญหา เพราะสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมย่อมส่งผลต่อบุคคล ถ้าบุคคลมีทักษะชีวิต บุคคลย่อมเข้าใจปัญหา รู้เท่าทันปัญหา และสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล จนสามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ให้ลุกล่วงไปได้

(2) ปัญหายาเสพติด เป็นปัญหาที่สืบเนื่องจากปัญหาอาชญากรรมภายในและภายนอกประเทศที่ผู้ชายมีเครือข่ายอยู่ในทุกชุมชนและหมู่บ้าน เนื่องจากหวังรายได้จากการค้ายาเสพติด ทำให้ปัญหาเสพติดเป็นปัญหาหนึ่งที่ยากจะแก้ไขให้หมดไป แม้ว่ารัฐบาลจะใช้การปราบปรามอย่างรุนแรง แต่ยาเสพติดก็ยังแพร่ระบาดอยู่ ดังนั้นวิธีการป้องกันภัยจากยาเสพติดที่มีประสิทธิภาพ คือ การใช้ทักษะชีวิต หลีกเลี้ยงและปกป้องตนเองและครอบครัวจากการแพร่ระบาดของยาเสพติด

(3) ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น มีเพศสัมพันธ์ในระหว่างวัยเรียน มีเพศสัมพันธ์แบบมั่ว หรือรักร่วมเพศ เป็นต้นทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและยากจะแก้ไข ทักษะชีวิตจะช่วยให้คุณมีความเข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์ และรู้ว่าป้องกัน หลีกเลี่ยง และหาทางออกให้กับตนเองได้อย่างไร เมื่อเผชิญกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์

(4) ปัญหาการทะเลาะวิวาทและใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เกิดจากการใช้อารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนอารมณ์กับกลุ่มและพวกพ้องมากกว่าการใช้เหตุผล ทำให้ขาดความยั้งคิดในการกระทำใด ๆ ที่นำตนเองไปสู่การก่ออาชญากรรม ทำให้เกิดสูญเสียอนาคต เสียโอกาส และทำให้บุพการีเสียใจ การแก้ปัญหาการขัดแย้งทุกระดับสามารถทำได้ ไม่ว่าจะเป็นระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่มคน หรือแม้แต่ต่างประเทศ ทั้งนี้ คุณควรใช้ความขัดแย้งต้องใช้เหตุผลและผลประโยชน์ของคนส่วนใหญ่เป็นหลักการสำคัญในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่มีทักษะชีวิตสามารถนำหลักการแห่งเหตุผลมาตัดสินแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

(5) ปัญหาครอบครัว ซึ่งส่วนมากเกิดจากสาเหตุการหย่าร้างของพ่อแม่ ทำให้ครอบครัว มีสภาพแตกแยก ส่งผลกระทบต่อลูก ๆ ไม่ว่าจะอยู่กับพ่อหรือแม่ก็ตาม ลูกบางคนยังถูกทอดทิ้ง ให้อยู่กับญาติผู้ใหญ่ ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ขาดการขัดเกลาทางสังคม และทำให้รู้สึกว่าตนเอง มีปมด้อย ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีปัญหาครอบครัวมาก ดังนั้นเยาวชนต้องมีภูมิคุ้มกันตนเอง ไม่ว่าจะมีความเครียดหรือไม่ก็ตาม ซึ่งทักษะชีวิตจะช่วยให้คุณมีความเข้าใจและมีแนวทางที่ดีให้กับตนเองได้ แม้ว่าครอบครัวจะไม่สมบูรณ์ก็ตาม

(6) ปัญหาสังคม ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ระบบการเมืองการปกครอง และระบบการสื่อสารโทรคมนาคม ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติการคิด การตัดสินใจ และการแสดงออกหรือพฤติกรรมของบุคคล โดยมีสื่อต่าง ๆ เป็นผู้สร้างอิทธิพลต่อเยาวชนคนรุ่นใหม่มากที่สุด ถ้าเยาวชนไม่มีทักษะชีวิต ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่เหมาะสม แต่อาจจะแสดงออกหรือมีกระทำที่เป็นปัญหาสังคม เช่น เที่ยวเตร่ในแหล่งอบายมุข และใช้จ่ายเงินทอง อย่างฟุ่มเฟือย เมื่อไม่มีเงินทองจะใช้จ่ายจึงนำไปสู่การก่ออาชญากรรมรูปแบบต่าง ๆ เช่น การขายตัว ลักขโมย หรือการจี้ปล้น เป็นต้น ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญต่อเยาวชนในการคิดเลือกแนวทาง ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตัวเอง

(7) ปัญหาการพัฒนาตนเอง เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดนวัตกรรมที่เยาวชนจะต้องเรียนรู้จำนวนมาก ดังนั้นเยาวชนจึงต้องตัดสินใจเลือกแนวทางการพัฒนาตนเองว่าจะไปในทางใด เช่น ในด้านการสื่อสาร ด้านศิลปวัฒนธรรม หรืองานอาชีพใด จะศึกษาหาความรู้อย่างไร จะพัฒนาทักษะความสามารถให้เป็นที่ยอมรับทั้งตนเอง ครอบครัว และ

สังคมอย่างไร ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง รู้ความต้องการและความสามารถที่แท้จริงของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องและสำเร็จตามเป้าหมายของเยาวชน

(8) ปัญหาสุขภาพร่างกาย เยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจเพราะเป็นวัยที่เปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เยาวชนมีความกังวลด้านสุขภาพหลายด้าน รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ และเสียง เป็นต้น ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความต้องการด้านจิตใจควบคู่กัน ทำให้เยาวชนสามารถปรับตนเองหรือดูแลรักษาตัวเองในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในท่ามกลางปัญหาที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมเพราะทักษะชีวิตช่วยให้รู้จักเหตุผลและแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขทั้งกายและใจ

## 1.2 ความเป็นมาของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจำเป็นต้องมีทั้งนี้เพราะนับตั้งแต่มนุษย์เกิดมาจะต้องได้รับการหล่อหลอมโดยกระบวนการตามธรรมชาติและกระบวนการทางสังคม เป็นปฏิกริยาต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ระหว่างที่ผ่านกระบวนการเหล่านั้น มนุษย์ต้องปะทะกับแรงบีบ แรงแกดดัน และแรงกระทบจากภายนอกที่สำคัญสี่แหล่ง คือ ขนบประเพณีและวัฒนธรรม ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อม คนที่จะยืนหยัด อยู่ในโลกนี้ได้อย่างปกติสุขและไม่กลายเป็นคนเจ้าปัญหา จึงได้แก่คนที่สามารถจัดการกับแรงปะทะจากแหล่งภายนอก ได้อย่างสมดุลโดยอาศัยทักษะชีวิตที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี

World Health Organization (WHO) (2002)หรือองค์การอนามัยโลกได้บัญญัติศัพท์คำว่า ทักษะชีวิต (Life Skills) ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุข และสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัว พร้อมทั้งจะเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในเวลาต่อมาได้มีการเผยแพร่การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วโลกโดยเฉพาะองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์ โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไม่ให้ติดเชื้อ HIV เนื่องจากทักษะชีวิต เป็นทักษะที่นำมาใช้เพื่อเพิ่มขีดความสามารถเชิงจิตวิทยาสังคม (psychosocial competency) ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ และความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีสภาวะสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือ

สิ่งแวดล้อมอย่างไร ในด้านสุขภาพ อาจกล่าวได้ว่า ทักษะชีวิตมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กล่าวโดยสรุปว่า “ทักษะชีวิต” ได้นำไปใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคมโลก ทั้งนี้ เพื่อการพัฒนาให้คนเกิดการพัฒนาตนเอง โดยการใช้ความคิด การปรับตัว การตัดสินใจ การสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียดในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้อย่างฉลาด ด้วยเหตุนี้ “ทักษะชีวิต” จึงประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ที่ส่งผลให้คนฉลาด รู้จักเลือกและปฏิบัติ รวมทั้งการรู้จักยับยั้งชั่งใจ บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีเหตุผล รู้จักเลือกการดำรงชีวิต ที่ถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ ทักษะชีวิตยังเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะคิด และ ค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไร และจะทำอย่างไร (What to do and how to do it) ทักษะชีวิต เป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดีดังที่ปรารถนา ตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ทั้งนี้ การนำทักษะชีวิตไปใช้ ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทาง วัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม ด้วยความสามารถนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับผิดชอบและเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วย สนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดีสนับสนุนหรือจูงใจ ที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิต ปัญหาทางพฤติกรรม และปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ อย่างได้ผล

การนำทักษะชีวิตมาใช้ในประเทศไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา และการสาธารณสุขได้บูรณาการทักษะชีวิตไว้ในการจัดการเรียนการสอนทั้ง 8 สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย วิชาภาษาไทย คณิตศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษา พลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ และภาษาต่างประเทศ เพื่อให้เกิดทักษะชีวิต การเรียนรู้ ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง
2. การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดสร้างสรรค์
3. การรู้จักตัดสินใจ และแก้ปัญหา
4. การรู้จักแสวงหา และใช้ข้อมูลความรู้
5. การสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6. การจัดการภาวะอารมณ์ และความเครียด
7. การปรับตัวท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง และริเริ่มใหม่
8. การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และดำเนินการตามแผน
9. ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ และซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

### 1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

การจัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตนั้น มีการจัดแบ่งไว้หลายรูปแบบโดยมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน จุดกำเนิดมาจากองค์การอนามัยโลก ต่อมาประเทศไทยได้นำมาประยุกต์ใช้และมีการจัดกลุ่มใหม่ ดังนี้

#### 1.3.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตจัดโดยองค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลก (WHO) (อ้างถึงใน สุวรรณนา ไชยะชน.(2548) ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตโดยศึกษาวิเคราะห์ทักษะชีวิตของมนุษย์ในวัฒนธรรมต่าง ๆ แม้จะมีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ที่หลากหลาย แต่โดยภาพรวมแล้ว ทักษะชีวิตแบ่งได้เป็น 10 องค์ประกอบ หรือ 5 คู่ ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

##### 1.3.1.1 ด้านพุทธิพิสัย มี 1 คู่ ประกอบด้วย

(1) ทักษะด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

(2) ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

##### 1.3.1.2 ด้านจิตพิสัย มี 1 คู่ ประกอบด้วย

(1) ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนา และไม่พึงปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ

(2) ทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทาง จิตใจหรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

##### 1.3.1.3 ด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ได้แก่

(1) ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship and Communication Skill) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยใช้คำพูดท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน การรู้จักฟัง และรับรู้ สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือนและ

การขอความช่วยเหลือ สามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

(2) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skills) เป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและ ผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ เมื่อบุคคลมีปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาคือจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

(3) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Coping with Emotions and Coping with Stress skill) การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในวิถีชีวิตการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเครียดที่ส่งผลต่อภาวะด้านสุขภาพ

1.3.2 ทักษะชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องทั้งความรู้และทักษะของแต่ละบุคคลและเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างอิสระในวัยผู้ใหญ่ มัณฑรา ธรรมบุศย์. (2553) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1.3.2.1 ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily Life Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏจนเป็นนิสัยที่เห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่

(1) ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing Personal Finances) เช่น นับและทอนเงินได้ถูกต้อง รู้จักออมทรัพย์และตรวจสอบบัญชีเงินฝากของตน รู้จักควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายให้คงที่ รู้วิธีบันทึกรายค่าใช้จ่าย ใช้บัตรเครดิตด้วยความรับผิดชอบ สามารถคำนวณภาษีเงินได้ ไม่หลีกเลี่ยงการเสียภาษี ชำระเงินตามกำหนดเวลา

(2) ความสามารถในการเลือกและจัดการงานบ้าน (Selecting and Managing a Household) เช่น รู้จักดูแลรักษาบ้านให้สะอาดน่าอยู่ รู้จักวางแผน และเตรียมอาหารของตนเอง

(3) ความสามารถในการดูแลตนเอง (Caring for Personal needs) เช่น รู้จักเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีจิตใจเบิกบาน แต่งกายได้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

มีความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและสามารถดูแลป้องกันตนเอง รู้จักออกกำลังกาย รู้หลักโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

(4) การตระหนักถึงความปลอดภัย (Safety Awareness) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมาย หรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความปลอดภัย มีความไวต่อการรับรู้เสียงหรือกลิ่นที่ผิดแผกไปจากเดิม สามารถถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่คับขัน

(5) ความสามารถในการจัดหา จัดเตรียม และการบริโภคอาหาร (Raising, Preparing and Consuming Food) เช่น รู้จักเลือกซื้อและวางแผนรายการอาหาร รู้จักทำความเข้าใจความสะอาดบริเวณประกอบอาหาร รู้วิธีเก็บถนอมอาหารและวิธีเตรียมอาหาร อ่านป้ายฉลากและปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากได้ แสดงนิสัยการกินที่ดี วางแผนรับประทานอาหารแต่ละมื้อในสัดส่วนที่สมดุล

(6) ความสามารถในการซื้อและถนอมเครื่องแต่งกาย (Buying and Caring for Clothing) เช่น รู้วิธีซักรีดเสื้อผ้าชนิดต่าง ๆ ซ่อมแซมเสื้อผ้าและเก็บรักษาเสื้อผ้า ตลอดจนต่อรองราคาเสื้อผ้าได้

(7) การแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี (Exhibiting Responsible Citizenship) เช่น แสดงความรับผิดชอบและมีความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและการปกครองระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ และปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง

(8) ความสามารถในการใช้เครื่องนันทนาการและการใช้เวลาว่าง (Using Recreational Facilities and Engaging in Leisure Activities) เช่น รู้จักหาแหล่งพักผ่อนหย่อนใจเท่าที่มีอยู่ในชุมชน รู้จักเลือกและวางแผนทำกิจกรรมกับบุคคลและกลุ่ม ฯลฯ

(9) ความสามารถในการอยู่ร่วมกับชุมชน (Getting around the Community) เช่น สามารถแยกแยะบริเวณต่าง ๆ ในชุมชน และระบุสถานที่ตั้งของชุมชนได้ รู้กฎจราจร และวิธีรักษาความปลอดภัยในชุมชน เข้าใจและรู้จักใช้แผนที่ของชุมชน ฯลฯ

1.3.2.2 ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and Social Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ ได้แก่

(1) ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self-awareness) เช่น สามารถบอกความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะอารมณ์ของตนได้ รู้วิธีดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

(2) การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) เช่น สามารถทำให้ผู้อื่นเห็นถึงคุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่นกล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่นได้ ฯลฯ



(3) การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม (Socially Responsible Behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่นตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะมีมารยาททางสังคมและมารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

(4) ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good Interpersonal) เช่น รู้จักฟังและโต้ตอบผู้อื่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

(5) ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Independence) เช่น สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ ในชุมชนได้ตามลำพัง รู้จักเปลี่ยนแปลงตารางการเดินทางเมื่อเผชิญกับปัญหา รู้วิธีเลือกคบหาเพื่อน ฯลฯ

(6) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem-solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็นรู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

(7) ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Communicating with others) เช่น สามารถรับรู้และโต้ตอบกับผู้อื่นได้ทุกสถานการณ์ ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหาสามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

1.3.2.3 ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ได้แก่

(1) ความรอบรู้และความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ (Knowing and Exploring Occupational Choices) เช่น รู้วิธีสำรวจความเป็นไปได้ของอาชีพบอกผลตอบแทนที่เกิดจากการทำงานแต่ละอาชีพได้ สามารถจัดกลุ่มงานออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้

(2) ความสามารถในการคัดเลือกและวางแผนทางเลือกอาชีพ (Selecting and Planning Occupational Choices) เช่น บอกความถนัดในงานแต่ละประเภทได้ระบุความต้องการที่จำเป็นของงานแต่ละชนิดได้

(3) การแสดงนิสัยและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงาน (Exhibiting Appropriate work Habits and Behavior) เช่น รู้จักปฏิบัติตามกฎ/ระเบียบของสำนักงานได้เห็นความสำคัญของการไปทำงานและการตรงต่อเวลา ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ตั้งใจทำงานและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(4) ความสามารถในการแสวงหางาน/การรักษาความปลอดภัยและการรักษางาน (Seeking, Securing, and Maintaining Employment) เช่น รู้วิธีหางาน วิธีสมัครงาน วิธีการตอบสัมภาษณ์ และรู้จักปรับตัวหลังจากเข้าไปทำงานแล้ว

(5) ความสามารถในการดูแลสุขภาพ (Exhibiting Sufficient Physical and Manual Skill) เช่น มี ความแข็งแรง อดทน ทนทาน ร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดี

(6) ความสามารถในการประกอบอาชีพการงาน (Obtaining Specific Occupational Skills) เช่น รู้จักนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในโรงเรียนหรือจากการทดลองปฏิบัติงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

กล่าวโดยสรุปว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตแบ่งได้เป็น 10 องค์ประกอบ หรือ 5 คู่ ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน มีด้านพุทธิพิสัย มี 1 คู่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ, ด้านจิตพิสัย มี 1 คู่ การตระหนักในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง, ด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ความสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถตัดสินใจและมีกลไกในการควบคุมอารมณ์ส่วนองค์ประกอบการดำเนินชีวิตอย่างอิสระในวัยผู้ใหญ่ในแต่ละประเทศ แต่ละวัฒนธรรมว่าโดยธรรมชาติมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และประสบการณ์ที่หลากหลายของแต่ละบุคคลด้วยปัจจัยการดำรงชีวิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

#### 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในระดับบุคคลหรือครอบครัว มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้

##### 1.4.1 บทบาทหญิงชาย

เป็นการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของบุคคลทั้งเพศหญิงและชาย ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านค่านิยมของการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของเพศหญิงและชาย เช่น ค่านิยมเรื่องอิสรภาพทำให้บุคคลที่ยึดมั่นในอิสรภาพคิดว่าตนเองจะกระทำการใด ๆ ก็ได้ ซึ่งการกระทำการหนึ่งสิ่งใดโดยไม่คิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นย่อมสร้างปัญหาขึ้นต่อไป หรือค่านิยมเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศในปัจจุบันการคบเพื่อนต่างเพศเป็นไปอย่างใกล้ชิดสนิทสนม จนขาดการระมัดระวังปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมอีกหลาย ๆ ด้าน

##### 1.4.2 เพศสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงและชายที่เกินกว่าปกติจนมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้น ในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในวัยเรียน ทำให้บุคคลที่ควรจะมีเวลาและความสนใจไปกับการเรียน ต้องสูญเสียเวลาใส่ใจในความสัมพันธ์ทางเพศ นอกจากนี้ยังนำไปสู่ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยและก่อนเวลาที่เหมาะสม ปัญหาการติดเชื้อโรคเอดส์ และปัญหาสุขภาพกายและจิต

### 1.4.3 สุขภาพกายและจิตใจ

ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นก่อให้เกิดความกังวลใจในหลาย ๆ ด้าน เช่น รูปร่าง หน้าตา และผิวพรรณ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ครบหมู่ รับประทานอาหารบางประเภท มากเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ มีการเสพสารเสพติด จึงทำให้มีปัญหาสุขภาพกายและจิต

### 1.4.4 สารเสพติด

สารเสพติดมีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรง ทำให้เยาวชนเป็นทาสสารเสพติดจนเสียอนาคต ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ และเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขโดยการสร้างความเข้มแข็งให้กับเยาวชน เพื่อให้เยาวชนมีทักษะชีวิต ซึ่งจะช่วยในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยสร้างสรรค์

### 1.4.5 อิทธิพลของสื่อ

อิทธิพลของสื่อประกอบด้วย สิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ โทรศัพท์ และสื่อสารสนเทศทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีอิทธิพลสูงมากในปัจจุบัน เพราะการเข้าถึงสื่อทุกอย่างเป็นไปได้ง่ายและรวดเร็ว ประกอบกับมีธุรกิจเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้สื่อทุกประเภทพยายามช่วงชิงช่องทาง การแพร่ขยายอิทธิพลของธุรกิจให้ถึงตัวบุคคลให้มากที่สุด ทำให้ผู้ที่บริโภคสื่อที่ขาดความรู้เท่าทันตกเป็นเหยื่อของธุรกิจนั้น ๆ โดยง่าย หรือนำเอาค่านิยมมาใช้ผิด ๆ กับตนเองและครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ

### 1.4.6 สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ดังนี้

1.4.6.1 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย วัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย ระเบียบวินัย จารีตประเพณี ความคิดความเชื่อ การเมืองการปกครอง เศรษฐกิจ และที่สำคัญมาก คือระบบความสัมพันธ์ของคนในสังคม ถ้าสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวถึงเกิดปัญหาขึ้นเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด ย่อมทำให้เกิดผลกระทบต่อทุกอย่าง และผลสุดท้ายก็คือ ปัญหาของคนในสังคม

1.4.6.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว รวมถึงที่อยู่ห่างไกลออกไป สิ่งแวดล้อมบางอย่างก็สร้างปัญหาต่าง ๆ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนมีคุณภาพลดลง ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีผลกระทบต่อการทำงานของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลที่ปรับตัวไม่ทันเกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งปัญหาในด้านสังคมด้วย

### 1.4.7 ชีวิตครอบครัว

ชีวิตครอบครัว คือ รากฐานที่สำคัญของสังคม เพราะระบบความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี มีความมั่นคง เข้าใจกัน และเชื่อมั่นว่าครอบครัวคือศูนย์รวมใจ ย่อมทำให้บุคคลในครอบครัวมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่น ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ครอบครัวมุ่งหวัง ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างทักษะชีวิต

กล่าวโดยสรุปว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ที่เป็นปัญหาระดับบุคคลหรือครอบครัว ก็คือ บทบาทหญิงชายด้านค่านิยมของการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของเพศหญิงและชาย มีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม สุขภาพกายและจิตใจ สารเสพติดทำให้เยาวชนเป็นทาสสารเสพติดจนเสียอนาคต อิทธิพลของสื่อทำให้ผู้ที่บริโภคสื่อที่ขาดความรู้เท่าทันตกเป็นเหยื่อของธุรกิจนั้น ๆ โดยง่าย หรือนำเอาค่านิยมมาใช้ผิด ๆ กับตนเองและครอบครัวก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีที่ล้าค้ำมากเพราะเป็นระบบความสัมพันธ์ของคนในสังคม ถ้าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดปัญหาขึ้นเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด ย่อมทำให้เกิดผลกระทบต่อทุกอย่าง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว บางอย่างก็สร้างปัญหาต่าง ๆ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนมีคุณภาพลดลง ชีวิตครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคม เพราะระบบความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่ดี มีความมั่นคง เข้าใจกัน และเชื่อมั่นว่าครอบครัวคือศูนย์รวมใจ ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างทักษะชีวิตที่พึงประสงค์

### 1.5 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

ศตวรรษที่ 21 เป็นเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคของมนุษย์ชาติซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ด้วยพลังของโลกาภิวัตน์ที่นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ทุกชีวิต เพื่อพัฒนา มนุษย์ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21 มีผู้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์คือ จิตใจ และอุปนิสัย ที่พึงประสงค์ไว้ ดังนี้

## จิต 5 ลักษณะ สำหรับอนาคต



ภาพที่ 1.1 จิต 5 ลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์

1.5.1 จิต 5 ลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ Howard Gardner. (อ้างถึงใน เบลล์นกา, 2554) ได้อธิบายถึงช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อีกครั้งในช่วงต้นของศตวรรษที่ 21 พลังของโลกาภิวัตน์นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ทุกชีวิตโดยเฉพาะพลังอำนาจและ

ความจำเป็นของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดการเชื่อมโยงกันที่เหลือเชื่อ ข้อมูลที่ไม่ค่อยมีคุณภาพนักแต่มีจำนวนมากศาสตร์ซึ่งอยู่แค่ปลายนิ้วสัมผัส การหลอมรวมในแง่ของ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม รวมถึงการผลักดันเปลี่ยนแปลงผสมผสานและการปะทะกันเป็นครั้งคราว ของผู้คนที่มีความเห็นและความปรารถนาต่างกัน เราต่างเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดและกลมกลืนและ จำเป็นที่เราจะต้องรู้จักสื่อสารกับผู้อื่น รู้จักใช้ชีวิตร่วมกัน และบรรลุเป้าหมายร่วมกันเท่าที่ทำได้ การปลูกฝังจิต 5 ลักษณะ จึงมีความสำคัญต่อเยาวชนในอนาคต ได้แบ่งลักษณะของจิตทั้ง 5 ที่ควร ปลูกฝังสำหรับอนาคต ดังนี้

1.5.1.1 จิตเชี่ยวชาญ (Disciplined Mind) มีสองความหมายที่ต่างกันอย่างชัดเจน ความหมายแรก หมายถึง จิตที่เชี่ยวชาญในสาขาวิชา อาทิ ศิลปะงานช่างฝีมือ งานอาชีพหรืองาน วิชาการ หากประเมินคร่าว ๆ คน ๆ หนึ่งจะใช้เวลาประมาณ 10 ปี เพื่อเรียนรู้สาขาวิชานั้น ๆ ก่อนจะได้ ชื่อว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญและโดยส่วนมากจะได้ความเชี่ยวชาญนั้น จากการอบรมสั่งสอน ไม่ว่าจะ เป็นแบบทางการอย่างไรในโรงเรียน หรือแบบไม่เป็นทางการมากนักจากกระบวนการฝึกฝนต่าง ๆ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง แต่ด้วยเหตุผลที่สาขาวิชาต่าง ๆ ย่อมมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไป อย่างรวดเร็ว ความชำนาญเดิมอาจล้าสมัย เราจึงจำเป็นต้องมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องและ ชัดเจนความชำนาญอย่างสม่ำเสมอ เราจะชัดเจนความชำนาญได้ก็ต่อเมื่อเรามีวินัย ซึ่งวินัยเป็น ความหมายที่สองของคำว่า disciplined นั่นคือ เราฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและมีวินัยเพื่อพัฒนาความ เชี่ยวชาญให้เป็นเลิศเสมอ

1.5.1.2 จิตสังเคราะห์ (Synthesizing Mind) ในศตวรรษที่ 21 จิตใจที่มีคุณค่ามากที่สุด คือ จิตรู้สังเคราะห์ ซึ่งหมายถึงจิตที่สำรวจแหล่งข้อมูลอันหลากหลาย รู้ว่าอะไรสำคัญควร ค่าแก่ความสนใจ และนำข้อมูลทั้งหมดนั้นมาผสมผสานได้อย่างมีเหตุมีผลสำหรับตนเองและผู้อื่น

1.5.1.3 จิตสร้างสรรค์ (Creating Mind) ศิลปิน นักวิทยาศาสตร์ และปัญญาชน ส่วนมากมีวิถีทางที่คล้ายคลึงกับเพื่อนร่วมอาชีพ เหมือนที่นักการเมืองและนักบริหารสามารถแทน กันได้ แต่มีผู้ที่มีจิตสร้างสรรค์จะต่างจากผู้เชี่ยวชาญทั่วไปตรงที่รู้จักแสวงหาหนทางใหม่ขึ้นมาถ้าจะ ใช้ศัพท์ตามสมัยนิยม นักสร้างสรรค์ก็คือผู้ที่คิดนอกกรอบ สังคมของเราได้มาถึงจุดที่เห็นคุณค่า ของผู้ที่พยายามสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง สร้างความท้าทาย เรียนรู้จากความผิดพลาด เป็นต้น สังคมยกย่องบุคคลหายากเหล่านี้ที่สร้างนวัตกรรมซึ่งเปลี่ยนแปลงแนวคิดและแนวปฏิบัติ ของเพื่อนร่วมอาชีพ

1.5.1.4 จิตเคารพ (Respectful Mind) ในยุคแรก ๆ ที่มนุษย์พบปะผู้คนเพียงไม่กี่ร้อย คนตลอดทั้งชีวิต ทัศนคติต่อบุคคลหรือกลุ่มคนนั้นไม่ค่อยสำคัญมากนัก แต่ทุกวันนี้เราอยู่ในยุคที่ เกือบทุกคนมีโอกาสพบเจอคนนับพันเป็นการส่วนตัว คนเป็นพันล้านมีโอกาสได้เดินทางไป ต่างประเทศหรือรู้จักผู้คนจากวัฒนธรรมที่ห่างไกลผ่านสื่อรับชมหรือสื่อดิจิทัล ผู้มีจิตรู้เคารพ

สามารถเปิดใจต้อนรับบุคคลและกลุ่มคนที่หลากหลาย อยากพบพานทำความเข้าใจและชื่นชมผู้คน จากแดนไกล บุคคล ที่มีความเป็นสากลนิยมอย่างแท้จริงจะเชื่อในคุณงามความดีของผู้อื่นมอบ ความไว้เนื้อเชื่อใจ ในเบื้องต้น พยายามเชื่อมสัมพันธ์ และไม่ด่วนตัดสินใครแน่นอนว่าทำที่ ให้ เกียรติ เช่นนี้เชื่อว่า จะเกิดขึ้นเองหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ บางคนอาจหมดความเคารพต่อกันหรือถึง ขั้นหมดความเชื่อถือ หรือเกิดความชิงชังก็เป็นไปได้แต่คนที่มีความตั้งใจรู้เคารพจะเชื่อไว้ก่อนว่า ความหลากหลายเป็นสิ่งที่ดี และโลกน่าอยู่ขึ้นหากเรารู้จักเคารพซึ่งกันและกัน

1.5.1.5 จิตรู้จริยธรรม (Ethical Mind) การรู้จักเคารพผู้อื่นเป็นสิ่งที่ต้องสั่งสมมาแต่เด็ก จุดยืนทางจริยธรรมนั้นไม่ได้ขัดแย้งกับแนวคิดเรื่องความเคารพ ทว่าเป็นจุดยืนที่ซับซ้อนสำหรับ บุคคลและกลุ่มต่าง ๆ มากกว่า ผู้ที่มีจิตรู้จริยธรรมสามารถนึกถึงตนเองในเชิงนามธรรม และถาม ตัวเองว่า “ฉันอยากเป็นคนงามแบบไหน ฉันอยากเป็นพลเมืองแบบไหน” นอกจากตั้งคำถามเช่นนี้ แล้วผู้มีจิตรู้จริยธรรมยังนึกถึงตนเองในบริบทที่เป็นสากล เช่น “โลกของเราจะเป็นอย่างไรถ้าเพื่อน ร่วมอาชีพ มีจุดยืนเดียวกับฉัน ถ้าพลเมืองทุกคนในดินแดนของฉันหรือโลกใบนี้ทำหน้าที่อย่าง สมบูรณ์เช่นเดียวกับที่ฉันทำ” มโนทัศน์เช่นนี้เป็นผลจากการรับรู้สิทธิและความรับผิดชอบในแต่ละ หน้าที่ที่สำคัญที่สุดคือ ผู้มีจริยธรรมจะต้องประพฤติตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่ตนยึดมั่นแม้ว่า พฤติกรรม ดังว่าจะขัดแย้งกับผลประโยชน์ส่วนตนก็ตาม

กล่าวโดยสรุปว่า จิต 5 ลักษณะสำหรับทักษะในอนาคตจะเห็นได้ว่าลักษณะของจิตเป็น สิ่งสำคัญเพราะจิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน การดำเนินชีวิตของมนุษย์จะเป็นไปอย่างไร ส่วนใหญ่ เกิดจากคุณลักษณะของจิตที่สั่งสมฝึกฝนอบรมมา จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ จิต 5 ลักษณะ ตามแนวคิดของไฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ จึงเป็นคุณลักษณะสำคัญของการดำเนินชีวิตสำหรับโลกใน ศตวรรษที่ 21 ของผู้มีประสิทธิภาพ

#### 1.5.2 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง 7 ประการ

สตีเฟน อาร์ โคเวีย์ Stephen R. Covey. (2554) ได้กล่าวว่า นอกจากทักษะชีวิตที่องค์การ อนามัยโลกได้คิดค้นขึ้น และจิต 5 ลักษณะทักษะสำหรับอนาคตที่จะต้องนำพัฒนานักศึกษาให้มี คุณลักษณะที่สมบูรณ์แล้ว 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูง ก็เป็นองค์ความรู้ที่สำคัญที่จะ นำมาเป็นหลักการในการพัฒนาชีวิตนักศึกษาซึ่งอุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูง มีดังนี้

อุปนิสัยที่ 1 ปีโปรแอ็กทีฟ ฉันเป็นคนรับผิดชอบ ใช้ความคิดสร้างสรรค์เลือกการกระทำ ทัศนคติ และอารมณ์ ฉันไม่กล่าวโทษผู้อื่นเมื่อทำผิดพลาด ทำสิ่งที่ถูกต้องด้วยตัวเอง ถึงแม้ว่าจะ ไม่มีใครเห็นสิ่งที่ฉันทำก็ตาม

อุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจฉันวางแผนล่วงหน้าและกำหนดเป้าหมายชัดเจน ฉันทำสิ่งที่มีความค่าและสร้างความแตกต่าง ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของห้องเรียนและมีส่วนร่วมสนับสนุน พันธกิจและวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย และตั้งมั่นที่จะเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม

อุปนิสัยที่ 3 ทำสิ่งที่สำคัญก่อน ฉันใช้เวลาทำสิ่งที่สำคัญสูงสุดและปฏิเสธสิ่งที่สำคัญ ฉันจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ จัดตารางเวลาและทำแผนตามที่กำหนด ฉันเป็นคนมีระเบียบวินัย

อุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ – ชนะ ฉันปรับสมดุลระหว่างความกล้าที่จะทำสิ่งที่ฉันต้องการให้ได้กับความใส่ใจต่อผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการ ฉันหาทางออกแบบชนะ – ชนะเสมอเมื่อเกิดความขัดแย้ง

อุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อน แล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา ฉันรับฟังโดยไม่ขัดจังหวะผู้พูด และฟังด้วยหู ตา รวมทั้งหัวใจ ฉันกล้าพูดในสิ่งที่ฉันคิด

อุปนิสัยที่ 6 ฝึกพลังสานความต่าง ฉันเห็นความสำคัญของจุดแข็งของผู้อื่นและเรียนรู้จากเขา ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ดีแม้กระทั่งคนที่แตกต่างจากฉัน ฉันทำงานกลุ่มได้ดีและมองหาความคิดใหม่ จากผู้อื่น เพราะรู้ว่าการทำงานร่วมกันสร้างทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าการที่ใครคนหนึ่งจะหาได้เพียงลำพัง ฉันมองหาทางเลือกที่ 3

อุปนิสัยที่ 7 ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอฉันดูแลสุขภาพด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ (กายภาพ) ฉันเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ จากที่อื่น ไม่ใช่จากที่มหาวิทยาลัยเท่านั้น (สติปัญญา) ฉันใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อนฝูง (สังคมและอารมณ์) ฉันแบ่งเวลาให้กับการช่วยเหลือผู้อื่น (จิตวิญญาณ) ฉันสร้างสมดุลให้สัมพันธ์ของตัวเอง

กล่าวโดยสรุปว่า ผู้มีประสิทธิภาพจะต้องมีองค์ความรู้ด้านการพัฒนาอุปนิสัยในการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาให้มีคุณลักษณะที่สมบูรณ์ตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 จะต้องฝึกจิต 5 ลักษณะในทักษะสำหรับอนาคต และอุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง 7 ประการ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคใหม่ของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต

## สรุป

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ เจตคติและค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไรและทำอย่างไร” (What to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่ หนทางแห่งการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ทั้งนี้ การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพทางกายและจิตใจด้วย

ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และสามารถปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยความรู้ ความเข้าใจและการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลที่เหมาะสม เพื่อให้บังเกิดผลในด้านสร้างสรรค์ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม องค์ประกอบของทักษะชีวิต ซึ่งองค์การอนามัยโลก ได้จัดไว้ มี 10 ประการคือ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ความตระหนักในตนเอง ความเห็นอก เห็นใจผู้อื่น การจัดการอารมณ์ การจัดการความเครียด ส่วนองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวพุทธ นั้นเน้นคือ สมาธิและปัญญา ทักษะชีวิตที่นักศึกษาควรได้รับการพัฒนาคือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง การตระหนักในตนความภูมิใจในตนเอง การสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีองค์ความรู้ด้านจิตใจและอุปนิสัย เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ ตามทักษะชีวิตที่ทุกคนในสังคมจำเป็นต้องมีในศตวรรษที่ 21



**แบบฝึกหัดหลังเรียน**  
**หน่วยที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต**

**ตอนที่ 1** จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. จงอธิบายความหมายของทักษะชีวิต
2. จงอธิบายความสำคัญของทักษะชีวิต
3. จงอธิบายองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีองค์ประกอบ มีอะไรบ้าง
4. องค์การอนามัยโลกได้สร้างกระบวนการทักษะชีวิตที่คู่ ได้แก่อะไรบ้างจงอธิบาย
5. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของบุคคลมีอะไรบ้าง จงอธิบาย
6. จงอธิบายทักษะชีวิตตามแนวพุทธตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา
7. จงอธิบายคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21
8. นักศึกษาวิเคราะห์อุปนิสัยของตนเองเปรียบเทียบกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง

## ใบงานที่ 1

### วิเคราะห์ความสำคัญของทักษะชีวิต

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที เพื่ออภิปรายประเด็นต่อไปนี้

1. ในทัศนะของนักศึกษาคิดว่า “ทักษะชีวิต” คืออะไร มีองค์ประกอบสำคัญอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักศึกษามีความเห็นว่าเป็นอย่างไรเกี่ยวกับ “มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ควรมีจิต” ลักษณะอย่างไร เพราะเหตุผลใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 2

### สำรวจและเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของตนเอง

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเองและบันทึกลงในใบงานใช้เวลา 10 นาที

อุปนิสัย คือ สิ่งที่เราทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยส่วนมากเรามักไม่รู้ว่าเรากระทำ มันทำงานโดยอัตโนมัติ อุปนิสัยสามารถสร้างหรือทำลายเราได้ ขึ้นอยู่กับว่านิสัยนั้นคืออะไร นักศึกษาลองสำรวจดูอุปนิสัยที่ดีในตอนนี้ (อุปนิสัยที่ดีรวมถึงการเป็นเพื่อนที่ซื่อตรง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือตรงเวลา ให้นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเอง

1. อุปนิสัยยอดเยี่ยมทั้ง 4 ที่ฉันมี คือ

1.1 .....

1.2 .....

1.3 .....

1.4 .....

เหตุผลที่ฉันเก็บอุปนิสัยเหล่านี้ไว้ในชีวิตคือ

.....

.....

.....

ผลลัพธ์ที่ดีที่ฉันได้จากการมีอุปนิสัยที่ดีแต่ละอย่างคือ (เช่น ฉันมีอุปนิสัยยิ้มให้คนที่ฉันได้ พบเจอ และผู้คนที่ฉันเป็นมิตรกับฉันมากขึ้น)

.....

.....

.....

ขณะนี้อุปนิสัยที่ไม่ดีที่สุดของฉันคือ

.....

.....

.....

เหตุผลที่ฉันมีนิสัยไม่ดีอย่างนี้คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันมีนิสัยไม่ดีอย่างนี้มาเป็นเวลา (วัน อาทิตย์ เดือน ปี)

.....

.....

.....

.....

.....

ผลลัพธ์แย่ ๆ ที่ฉันได้จากการมีอุปนิสัยอย่างนี้คือ (ตัวอย่าง เช่น ฉันไปโรงเรียนสายซึ่ง หมายถึง  
ฉันพลาด การสนทนาในห้องเรียน และทำให้ฉันโดนหักคะแนนจากวิชาการเรียน)

.....

.....

.....

.....

.....

จากรายการอุปนิสัยไม่ดีในหน้าที่แล้ว อุปนิสัยที่ฉันอยากเปลี่ยนมากที่สุดคือ

.....

.....

.....

.....

.....

## แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “**ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต**”

**คำแนะนำ** ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือ ความหมายของคำว่า ทักษะชีวิต
  - ก. ความสามารถของบุคคลทั้งหญิงและชาย
  - ข. ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับความต้อการและสิ่งที่ทำทหายในชีวิต
  - ค. การหลีกเลี่ยงจากปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคม
  - ง. ความอบอุ่นและความมั่นคงของครอบครัว
2. ข้อใดเป็นความหมายที่ถูกต้องของทักษะชีวิตกับบทบาทหญิงชาย
  - ก. เป็นความสามารถของบุคคลทั้งหญิงและชาย
  - ข. หญิงและชายมีความสามารถแตกต่างกัน
  - ค. ทักษะของหญิงและชาย
  - ง. เป็นการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของบุคคลทั้งหญิงและชาย
3. ทักษะชีวิตในด้านเพศสัมพันธ์คือข้อใด
  - ก. ความเข้าใจและปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในด้านเพศสัมพันธ์
  - ข. การรู้จักเรื่องเพศสัมพันธ์
  - ค. ไม่สร้างปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น
  - ง. ไม่เกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม เพื่อป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์
4. สาเหตุใดที่ชีวิตครอบครัวคือรากฐานที่สำคัญของสังคม
  - ก. เป็นศูนย์รวมใจของครอบครัว
  - ข. เป็นการพัฒนาตนเองไปในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง
  - ค. ใช้เหตุผลและผลประโยชน์ในการแก้ปัญหา
  - ง. ช่วยแก้ปัญหาด้วยเหตุผลที่เหมาะสม เกิดผลในด้านสร้างสรรค์
5. ข้อใดมิใช่อิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ตลอดการดำรงชีวิต
  - ก. ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรม
  - ข. ครอบครัว
  - ค. เพื่อน
  - ง. องค์การ Unicef

6. การเสริมพลังในตนเอง (Empowerment) มีความสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลได้อย่างไร
- ความสามารถในการปรับตัวให้เผชิญกับสิ่งท้าทาย
  - ความสามารถในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม
  - การแสดงพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง
  - ความสามารถในการจัดการกับปัญหารอบตัวได้อย่างเหมาะสม
7. การนำทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาสังคมเพื่อรักษาลิ่งแวดล้อม ทักษะใดมีความสำคัญสูงสุด ซึ่งควรปลูกฝังเพื่อให้เกิดในประชาชนโดยรวมอย่างยั่งยืน
- การคิดวิเคราะห์
  - การเจรจาต่อรอง
  - ความรับผิดชอบต่อสังคม
  - การเห็นใจผู้อื่น
8. การใช้ทักษะชีวิตในระดับอุดมศึกษาควรส่งเสริมความสามารถในด้านใด
- การแสวงหาความรู้
  - การเคารพสิทธิของผู้อื่น
  - การเห็นคุณค่าของตนเอง
  - การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
9. ปัญหาสังคมเกิดจากของมนุษย์การเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- การหย่าร้างของสามีภรรยา
  - ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี เศรษฐกิจ
  - การใช้อารมณ์และความรู้สึก
  - การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ
10. ปัญหาการทะเลาะวิวาทเกิดจากสาเหตุใด
- การเปลี่ยนแปลงระบบเศรษฐกิจ
  - ครอบครัวแตกแยก
  - การเที่ยวเตร่ในแหล่งอบายมุข
  - การใช้อารมณ์ความรู้สึกมากกว่า การใช้เหตุผล

เฉลยแบบประเมินผลหลังเรียน หน่วยที่ 1  
ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

## บรรณานุกรม

- ชาติรี เนตรวิจิตร. (2556). **ทักษะชีวิตและสังคม**. กรุงเทพฯ : บริษัทศูนย์หนังสือเมืองไทย จำกัด.
- เบลล์นกา, เจมส์. (บรรณาธิการ). (2554). **ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21**. แปลจาก century skill : Rethinking how students learn. โดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์. กรุงเทพฯ : โอเพนเวิลด์.
- ปรียาพร วงศ์อนุบุตรโรจน์ ,2543.**จิตวิทยาการศึกษา**.กรุงเทพฯ : สหมิตรออฟเซท.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. กรุงเทพฯ.
- มัณฑรา ธรรมบุศย์. (2553). **การสอนทักษะชีวิต** [Online]. เข้าถึงได้จาก : [http://edu.chandra.ac.th/teacherAll/mdra/data/pdf/life\\_skill11.pdf](http://edu.chandra.ac.th/teacherAll/mdra/data/pdf/life_skill11.pdf).
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ. (2553). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์**. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ พูลสวัสดิ์. (2559). **จริยธรรมและทักษะชีวิต**.กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิศิษฐ์ วังวิญญู. (2550). **คู่มือกระบวนการ ศาสตร์และศิลป์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน**. กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา.
- วีตเลย์ มาร์การเร็ต เจ. (2549). **หันหน้าเข้าหากัน**. แปลจาก Turning to another. โดย บุลยา กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา.
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551).**คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน**.พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สติเฟน อาร์. โควิทย์. (2555). **ผู้นำในตัวฉันเด็กทุกคนเป็นผู้นำได้**. แปลจาก The Leader in Me. โดยอมรรัตน์ ศรีสุรินทร์. กรุงเทพฯ : อินสปายร์.
- สุชาดา วราหพันธ์. (2556). **ทักษะชีวิตและสังคม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด.
- สุदारัตน์ พิมพ์รัตนกานต์. (2558). **ทักษะชีวิตและสังคม**. คณะกรรมการการอาชีวศึกษา กลุ่มวิชาสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).
- สุวรรณณา ไชยะชน. (2548). **ทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย**. นครปฐม : ม.ราชภัฏนครปฐม.
- UNESCO. 2002.New Delhi Life Skills Training for out of School Adolescents Draft Training Modules for Facilities.New Delhi.