

# ทักษะชีวิต

โดย ไพโรจน์ กะเชนทร์

[chan2.obec.go.th/wattungpelschool](http://chan2.obec.go.th/wattungpelschool)

## ทักษะชีวิต

โดย ไพโรจน์ ะเชนทร์

### ความหมายของทักษะชีวิต

บัลโด และเฟอร์นิซ (Baldo and Furniss, 1998, อ้างถึงในมูลนิธิรักษ์เด็ก, 2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต (Life Skills) ว่าหมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการแปรความรู้ (สิ่งที่รู้) และทัศนคติค่านิยม (สิ่งที่รู้สึก ที่เชื่อ) ไปสู่การกระทำและทำอย่างไร

มันตรา ชรรณบุศย์ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจะได้ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างสุขสบาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 (2551) ได้รวบรวมความหมายของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก(WHO) สำนักสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมจัดการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต

สำนักงานสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องสารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะคิดตัดสินใจปัญหา และปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อองการปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่ดี

กาญจนา กงสวัสดิ์ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2546) อธิบายความหมายของการดำเนินชีวิตว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ของคนกับโลกภายนอกจากการรับรู้ด้วยวาจาและด้วยอินทรีย์ต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย การเห็น การได้ยิน ฯลฯ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและส่งผลต่อจิตใจ ปัญญา ความรู้ และความคิดในการดำรงชีวิตของแต่ละคน

กรมพล ทงธรรมชาติ, ดำรง ฐานที่ และดำรง ธรรมารักษ์ (2546) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตว่า หมายถึง การสร้างความสามารถในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างด้านชีวภาพ วัฒนธรรม ความคิดสร้างสรรค์ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงแบบแผนของสังคม

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2547) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอันประกอบด้วยความสามารถด้านความรู้ เจตคติและทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาหอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทของชายและหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม

กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี (2546) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตคือ ความสามารถในการแก้ปัญหา เผชิญอุปสรรค และสามารถวางแผนดำรงชีพด้วยตนเองอย่างราบรื่น และมีความสุข มีวิจรรณญาณรู้เท่าทันคนไม่โดนหลอกง่าย ๆ ปรับตัวเข้ากับสังคม เพื่อน และผู้ร่วมงานได้ดี

ยูนิเซฟ (UNICEF : 2001) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

สรูป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ โดยการใฝ่หาความรู้แสวงหาและพัฒนาความรู้ใหม่ เพื่อให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง รู้จักใช้เทคโนโลยี แสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผลเพื่อเพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะในการเข้าสมาคมและรู้จักประนีประนอมเพื่อปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

#### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

มันตรา ธรรมบุษย์ (2551 ก) กล่าวว่า ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง คือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะ

ที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ซึ่งผู้เรียนต้องเรียนรู้มีทักษะและความเชี่ยวชาญในสาขาที่จะออกไปประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ (Life Skills for Vocational Success) มีหลายทักษะ แต่องค์ประกอบของทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ทักษะทางสังคม (Social Skills) แบ่งได้เป็น 6 ทักษะ ได้แก่

1.1 ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication Skills)

1.2 ทักษะการจัดการกับความโกรธ (Anger Management)

1.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Resolution)

1.4 การผูกมิตร (Make Friends)

1.5 การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Get along with Co-workers)

1.6 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)

2. ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills) และการแก้ปัญหา (Solving Problem)

กาญจนา กงสวัสดิ์ (2551) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนมี 4 ด้าน ได้แก่

1. ทักษะด้านอารมณ์ คนที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ดี คือ คนที่รู้จักและเท่าทันอารมณ์ตัวเอง จัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้ เกิดขึ้นได้จากความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและการมีอารมณ์มั่นคง

2. ทักษะด้านความคิด เป็นการรู้จักใช้เหตุและผลโดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผลย่อมมาจากเหตุและการกระทำ จุดประสงค์ของทักษะด้านนี้ คือ การพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมมนุษย์

3. ทักษะด้านจิตใจ เป็นการควบคุมนึกคิดจิตใจให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ใสสะอาดใน ความดีงามประกอบด้วยความคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

4. ทักษะด้านการกระทำ เป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเป็นประโยชน์ต่อสังคม เน้นความสุจริตทางกายและวาจา

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ ได้แก่ (ห้องสมุด E-LIB : 2549)

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skills)
3. ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication Skills)
4. ทักษะมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Relationship Skills)
5. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness Skills)
6. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skills)
7. ทักษะการเผชิญกับอารมณ์ต่าง ๆ (Coping with Stressors Skills)
8. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)
9. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skills)
10. ทักษะการเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors Skill)

ประเสริฐ ดันสกุล (2551) ได้กล่าวถึงทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นองค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วย

1. ทักษะการรู้จักตนเอง หรือสัจการแห่งตน (Self-Understanding Skill)
2. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Skill)
3. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking Skill)
4. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skill)
5. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skill)
6. ทักษะการแสดงจุดยืน (Assertive Skill)
7. ทักษะสื่อความ (Communication Skill)
8. ทักษะแก้ปัญหา (Problem Solving Skill)

แม็คเวล (Maxwell, 1981) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็นใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองและการรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาลโดยที่จะขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนา ความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กูดชิพ (Goodship, 2001) แบ่งทักษะชีวิตออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily Life Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏจนเป็นนิสัยที่เห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่

1.1 ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing Personal Finances) เช่น นับและทอนเงินได้ถูกต้อง รู้จักออมทรัพย์และตรวจสอบบัญชีเงินฝากของ ตน รู้จักควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายให้คงที่ รู้วิธีบันทึกค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายโดยใช้เงินสด และบัตรเครดิตด้วยความรับผิดชอบ สามารถคำนวณภาษีเงินได้ ไม่หลีกเลี่ยงการเสียภาษี ชำระเงินตามใบเรียกเก็บเงินตรงตามกำหนดเวลา

1.2 ความสามารถในการเลือกและจัดการงานบ้าน (Selecting and Managing a Household) เช่น รู้จักดูแลรักษาบ้านให้สะอาดน่าอยู่ ทำงานบ้านได้ รู้จักวางแผนและเตรียมอาหารการกินของตนเอง

1.3 ความสามารถในการดูแลตนเอง (Caring for Personal Needs) เช่น รู้จักเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีจิตใจเบิกบาน แต่งกายได้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด มีความรู้เกี่ยวกับโรคร้ายไข้เจ็บและสามารถดูแลป้องกันตนเอง รู้จักออกกำลังกาย รู้หลักโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

1.4 การตระหนักถึงความปลอดภัย (Safety Awareness) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความปลอดภัย มีความไวต่อการรับรู้เสียงหรือกลิ่นที่ ผิดแผกไปจากเดิม สามารถถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่คับขัน

1.5 ความสามารถในการจัดหา จัดเตรียม และการบริโภคอาหาร (Raising, Preparing and Consuming Food) เช่น รู้จักเลือกซื้อและวางแผนรายการอาหาร รู้จักทำความเข้าใจ สะอาดบริเวณประกอบอาหาร รู้วิธีเก็บถนอมอาหารและวิธีเตรียมอาหาร อ่านป้ายฉลาก และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากได้ แสดงนิสัยการกินที่ดี วางแผนรับประทานอาหารแต่ ละมื้อในสัดส่วนที่สมดุล

1.6 ความสามารถในการซื้อและถนอมเครื่องแต่งกาย (buying and caring for clothing) เช่น รู้วิธีซักรีดเสื้อผ้าชนิดต่าง ๆ สามารถซ่อมแซมเสื้อผ้าและเก็บรักษาเสื้อผ้า ตลอดจนต่อรองราคาเสื้อผ้าได้

1.7 การแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี (Exhibiting Responsible Citizenship) เช่น แสดงความรับผิดชอบ และมีความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน รายงานเรื่องอาชญากรรมได้ มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและการปกครองระดับท้องถิ่น หรือระดับประเทศ และปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง

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

1.9 ความสามารถในการอยู่ร่วมกับชุมชน (Getting Around the Community) เช่น สามารถแยกแยะบริเวณต่างๆ ในชุมชนและระบุสถานที่ตั้งของชุมชนได้ รู้กฎจราจร และวิธีรักษาความปลอดภัยในชุมชน เข้าใจและรู้จักใช้แผนที่ของชุมชน ฯลฯ

2. ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and Social Skills) เป็นทักษะ ที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ ได้แก่

2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self – Awareness) เช่น สามารถบอก ความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะ อารมณ์ของตนได้ รู้วิธีดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

2.2 การสร้างความมั่นใจในตนเอง ( Self-Confidence) เช่น สามารถทำให้ ผู้อื่นเห็นถึงคุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่น กล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่น ได้ ฯลฯ

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม (Socially Responsible Behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตาม คำแนะนำต่างๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะ มีมารยาททางสังคม และ มารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

2.4 ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good Interpersonal) เช่น รู้จักฟังและ โต้ตอบผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

2.5 ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Independence) เช่น สามารถทำสิ่ง ต่างๆ ได้โดยไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ใน ชุมชนได้ตามลำพัง รู้จักเปลี่ยนแปลงตารางการเดินทางเมื่อเผชิญกับปัญหา รู้วิธีเลือกคบหา เพื่อน ฯลฯ

2.6 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem-Solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถ หาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2.7 ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Communicating with Others) เช่น สามารถรับรู้และโต้ตอบกับผู้อื่น ได้ทุกสถานการณ์ ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความ

3. ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จ ในการประกอบอาชีพ ได้แก่

3.1 ความรอบรู้ และความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ (knowing and Exploring Occupational Choices) เช่น รู้วิธีสำรวจความเป็นไปได้ของอาชีพ บอกผลตอบแทน ที่เกิดจากการทำงานแต่ละอาชีพได้ สามารถจัดกลุ่มงานออกเป็นประเภทต่างๆ ได้

3.2 ความสามารถในการคัดเลือกและวางแผนทางเลือกอาชีพ (Selecting and Planning Occupational Choices) เช่น บอกความถนัดในงานแต่ละประเภทได้ ระบุความ ต้องการที่จำเป็นของงานแต่ละชนิดได้

3.3 การแสดงนิสัยและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงาน(Exhibiting Appropriate Work Habits and Behavior) เช่น รู้จักปฏิบัติตามกฎ/ระเบียบของสำนักงาน ได้ เห็นความสำคัญของการไปทำงานและการตรงต่อเวลา ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ตั้งใจทำงาน และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 ความสามารถในการแสวงหางาน / การรักษาความปลอดภัย และการ รักษางาน (Seeking, Securing, and Maintaining Employment) เช่น รู้วิธีหางาน วิธีสมัคร งาน วิธีการตอบ สัมภาษณ์ และรู้จักปรับตัวหลังจากเข้าไปทำงานแล้ว

3.5 ความสามารถในการดูแลสุขภาพ (Exhibiting Sufficient Physical and Manual Skill) เช่น มีความแข็งแรง อดทน ทนทาน ร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็น อย่างดี

3.6 ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Obtaining Specific Occupational Skills) เช่น รู้จักนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในโรงเรียนหรือจากการทดลองปฏิบัติงาน ไปใช้ให้เกิด ประโยชน์ในการทำงาน

กัสต้า ซิลเกอร์ และบรู๊ค (Gazda, Childers, & Brooks, 1987 ) ได้จัดประเภทต่าง ๆ ของ ทักษะชีวิตไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษา พูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมและเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่ม และชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและ ความคิดได้อย่างชัดเจน

2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การประเมิน ปัญหา การจัดการปัญหา การระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์และ การวางแผนอย่างเป็นระบบ การบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณและประการสุดท้ายคือการ แก้ปัญหาความขัดแย้ง

3. ทักษะด้านการดูแลรักษาสุขภาพและร่างกาย(Physical Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วย ทักษะที่จำเป็น คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตสังคมในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหาร ความเครียด และการเลือกและปฏิบัติในกิจกรรมเวลาว่าง

4. ทักษะด้านการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายในชีวิต (Identity Development and Purpose in Life Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัว การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การกำกับดูแลตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิต และการทำความกระจำงัดในค่านิยมและคุณธรรม

ยูเนสโก (Focusing Resources on Effective School Health, 2002., citing UNESCO, 2001, อ้างถึงในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.2547) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

1.1 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision Making and Problem Solving Skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา ทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ

1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking Skills) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทางสังคม และความเชื่อ และปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

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

2.1 ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skills for Increasing Internal Locus of Control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for Managing Feeling) ประกอบด้วย การจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า / ผิดหวัง ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับการสูญเสีย ความทุกข์

2.3 ทักษะการจัดการความเครียด (Skills for Managing Stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 4 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication Skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and Refusal Skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy Skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and Teamwork Skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

นอกจากนี้จากการศึกษาของ แมนกรุก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001 : 22) ที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วย ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความรู้สึกรวมถึงความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (การควบคุม คุแลตนเอง)

ทักษะทั้งสามองค์ประกอบดังกล่าวเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่งคือแต่ละทักษะนั้นมิได้ไม่ได้แยกออกจากกัน และเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

ดีน แบลเลย์ และปาร์กเกอร์ (Deen, Bailey, & Parker. 2002) ได้ศึกษาเรื่องระบบการประเมินทักษะชีวิต (Life Skills Evaluation System) ของมหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท โดยแบ่งทักษะชีวิตเป็น 8 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างทางเลือกหลายๆ ทางเพื่อการตัดสินใจ ประกอบด้วย การทำรายการของทางเลือกก่อนการตัดสินใจ การคิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ตัดสินใจ และการประเมินการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

2. ทักษะการใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด (Wise Use of Resources Skills) หมายถึง ความสามารถในการใช้การคิดวิจารณ์อย่างดี การไม่สิ้นเปลือง รู้จักความรับผิดชอบและการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย การใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติในสภาพแวดล้อมของตนได้อย่างชาญฉลาด การวางแผนการใช้ทรัพยากรด้านการเงินของตนเอง การใช้เวลาอย่างมีคุณค่าในชีวิต และการดูแลในทรัพย์สินของตนเองได้

3. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสาร หรือข้อความระหว่างบุคคล การใช้คำพูด การเขียน กริยาท่าทางและศิลปะของการแสดงออกทางอารมณ์ และความคิด ประกอบด้วย การนำเสนอที่ดี การเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ชัดเจนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และสื่อสารแผนการกับบุคคลอื่นได้

4. ทักษะการยอมรับความแตกต่าง (Accepting Differences Skills) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและยินดีในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ประกอบด้วย การปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นที่แตกต่างกันด้วยความเคารพ การทำงานหรือทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันกับตัวเอง และการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง

5. ทักษะความเป็นผู้นำ (Leadership Skills) หมายถึง ความสามารถที่จะช่วยเหลือกลุ่มในการพบปะ ประชุม การแสดงความสามารถของการนำกลุ่ม การใช้อิทธิพลส่วนบุคคลในการแนะนำกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มได้ ประกอบด้วย การจัดการกลุ่มเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ การใช้รูปแบบของความเป็นผู้นำที่แตกต่างกันในการนำกลุ่ม การกระตุ้นให้บุคคลอื่นสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่จะใช้เป็นประโยชน์ในกลุ่ม

6. ทักษะการใช้ประโยชน์ (Useful / Marketable Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลประกอบด้วย การคลี่คลายปัญหา การปฏิบัติตามคำสั่ง การให้การสนับสนุนในฐานะสมาชิก

ของทีมงาน การยอมรับในความรับผิดชอบของงานที่ได้รับมอบหมาย การจดบันทึกเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อการทำงานอย่างถูกต้อง

7. ทักษะการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี (Healthy Lifestyle Choices Skills) หมายถึง ความสามารถในการเลือกวิถีการดำรงชีวิตที่ดีและเหมาะสม เป็นเงื่อนไขที่นำไปสู่สุขภาพกายและจิตที่ดี การป้องกันจากโรคภัยไข้เจ็บ ประกอบด้วย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพที่ดี การจัดการความเครียดในชีวิตและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านต่าง ๆ

8. ทักษะการรับผิดชอบในตนเอง (Self-Responsibility Skills) หมายถึง การดูแลตนเอง การรับผิดชอบในพฤติกรรมและพันธะหน้าที่ของตนเอง การแยกแยะในสิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ ประกอบด้วย การรู้ว่าอะไรคือหน้าที่ของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม การยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากตนเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น การเข้าใจถึงการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาของตนเองได้ และการควบคุมเป้าหมายของตนเอง เป็นต้น

นิลเลย์ (Neeley, 2004) ได้ศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence Development) ได้แก่

1.1 การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองอย่างถูกต้อง (Have Accurate Self-Concept) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในคุณลักษณะส่วนบุคคลของตนเอง และการอธิบายเกี่ยวกับด้านร่างกายของตนเองได้

1.2 การตระหนักรู้ในลักษณะเฉพาะของตนเอง (Appreciate Their Uniqueness) ประกอบด้วย การระบุความเหมือน และความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการอธิบายว่าอะไรที่จะช่วยสร้างตนเองให้มีความรู้สึกที่ดี

1.3 การจัดการกับความรู้สึกตนเอง (Manage Their Feeling) ประกอบด้วย การระบุถึงความรู้สึกของตนเอง และการตระหนักรู้ว่าทำไมการจัดการอารมณ์ของตนเองนั้นถึงเป็นสิ่งสำคัญ

องค์ประกอบที่ 2 ด้านแรงจูงใจเพื่อความสำเร็จ (Motivation to Achieve) ได้แก่

2.1 การพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของตนเอง (Develop Their Own Academic Potential) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และจะเรียนรู้ได้อย่างไร การ

ตระหนักรู้ถึงประโยชน์จากการเรียนรู้ การตระหนักรู้ถึงสิ่งที่สนใจในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

2.2 การได้รับประโยชน์ของโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียน (Take Advantage of the Educational Opportunities Afforded Them in School) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในทักษะและเจตคติที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จทางการศึกษาในโรงเรียน

2.3 การรับรู้ในอาชีพว่าจะอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มในศักยภาพของตนเอง (Recognize Careers That Will Allow Them to Fulfill Their Potential) ประกอบด้วย การอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองปรารถนาในอนาคต

2.4 การพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ (Develop Their Leadership Skills) ประกอบด้วย การได้เป็นหัวหน้าห้อง และการนำกลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย

องค์ประกอบที่ 3 ด้านทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skill) ด้านการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Skill) ด้านการวางแผน (Planning Skill) และด้านทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skill) ได้แก่

3.1 การสร้างการตัดสินใจ (Make Decision) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการสร้างทางเลือก และการเข้าใจในทางเลือกที่ยากต่อการตัดสินใจระหว่างทางเลือกที่ต้องการ 2 ทางเลือก

3.2 การพัฒนาแผนการปฏิบัติ (Develop a Plan of Action) ประกอบด้วย การวางแผนชีวิตประจำวัน และการตระหนักรู้ในความจำเป็นของการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 การตั้งเป้าหมาย (Set Goal) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในเป้าหมายของตนเอง

3.4 การรวบรวมข้อมูลข่าวสาร (Gather Information) การตระหนักรู้ในความแตกต่างของอาชีพ

3.5 การแก้ปัญหา (Solve Problems) ประกอบด้วย การนิยามถึงปัญหาและการระบุปัญหาต่าง ๆ

องค์ประกอบที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ (Interpersonal Effectiveness) ได้แก่

4.1 การให้ความเคารพผู้อื่น (Respect Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรู้สึกของบุคคลอื่น และการแสดงถึงความเอาใจใส่ผู้อื่น

4.2 การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Relate Well with Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรับผิดชอบของตนเองเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ตระหนักรู้ว่าทำอะไรที่จะสามารถแสดงถึงความเอาใจใส่บุคคลอื่น

4.3 การรักษาความซื่อสัตย์ในตนเองเมื่อต้องทำงานร่วมกันในกลุ่ม (Maintain Personal Integrity While Participating in Groups) ประกอบด้วย การกล้าแสดงความต้องการและความจำเป็นของตนเองในกลุ่ม การหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4.4 การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี (Develop Healthy Friendships) ประกอบด้วย อธิบายถึงลักษณะที่ดีของตนเองที่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี อธิบายลักษณะของบุคคลอื่นที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี

4.5 การทำหน้าที่สมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Function Effectively as Group Members) ประกอบด้วย การตระหนักถึงการทำงานเป็นทีม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียนและชุมชน

องค์ประกอบที่ 5 ด้านทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ได้แก่

5.1 การเข้าใจพื้นฐานของทักษะการสื่อสาร (Understanding Basic Communication Skills) ประกอบด้วย การเข้าใจถึงการฟังและการพูดกับบุคคลที่หลากหลาย

5.2 การแสดงออก (Express Themselves) ประกอบด้วย การแสดงออกทั้งด้านคำพูด ความคิด และความรู้สึก

5.3 การรับฟังผู้อื่น (Listen to Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการเป็นผู้ฟังที่ดี การรับรู้ว่าบุคคลอื่นมีการสื่อสารที่แตกต่างกัน และการรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจและการทบทวนความคิดของบุคคลอื่นเมื่อสนทนา

องค์ประกอบที่ 6 ด้านวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Cross-Cultural Effectiveness) ได้แก่

6.1 การซาบซึ้งในวัฒนธรรมของตนเอง (Appreciate Their Own Culture) ประกอบด้วย การแสดงถึงความภูมิใจในครอบครัวของตนเอง

6.2 การเคารพและยอมรับบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Respect Others as Individuals and Accept Them for Their Culture Relationships) ประกอบด้วย การรับรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างกันต่าง ๆ ด้านภาษา การตระหนักรู้ความหมายของภูมิหลังเกี่ยวกับวัฒนธรรมของบุคคลอื่น

องค์ประกอบที่ 7 ด้านความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Responsible Behavior) ได้แก่

7.1 ความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Behave Responsibly) ประกอบด้วย การตระหนักถึงกฎระเบียบของห้องเรียน/โรงเรียน การสามารถปฏิบัติตามกฎและความสั่งได้

7.2 การมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (Take Responsibility for Their Own Behaviors) การระบุถึงพฤติกรรมของตนเอง และการยอมรับรางวัลและผลที่ตามมาของพฤติกรรม

7.3 การมีวินัย (Be Self-Disciplined) ประกอบด้วย การรู้และปฏิบัติตามกฎของตนเอง กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้จัดองค์ประกอบของทักษะการดำเนินชีวิตเป็น 3 ด้าน 5 คู่ ดังนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

1.1 ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

1.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

2.1 ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และความภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้แต่่มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องราวรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การฝึกเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.2 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อสังคมหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อ

สังคมมีส่วนร่วมสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้น ก็  
มีแรงจูงใจที่จะทำดีต่อผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิด  
ของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะในการแสดงความ  
ต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละ  
ทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่าง  
ถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill)  
เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธี  
จัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดเรียนรู้  
วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไป  
ในทางที่พึงประสงค์

สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ ประกอบด้วย ทักษะในการติดต่อสื่อสาร ทักษะ  
การจัดการกับความโกรธ ทักษะการจัดการความขัดแย้ง ทักษะการผูกมิตร ทักษะการสร้าง  
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดวิเคราะห์หรือการคิดอย่างมี  
วิจารณญาณ ทักษะความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการ  
ตั้งเป้าหมาย ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการแสดงจุดยืน ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ ทักษะการ  
ประกอบอาชีพ ทักษะการดูแลสุขภาพและร่างกาย ทักษะการจัดการกับความรู้สึก ทักษะการจัดการ  
ความเครียด ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะการเห็นอกเห็นใจ ทักษะการทำงานเป็นทีมและการ  
ให้ความร่วมมือ ทักษะการยอมรับความแตกต่าง ทักษะความเป็นผู้นำ ทักษะการใช้ประโยชน์ ทักษะ  
การเลือกดำเนินชีวิตที่ดี ทักษะการรับผิดชอบในตนเอง

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการนำเอาทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางกาย อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาจัดหมวดหมู่ ประกอบด้วย ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม ทฤษฎีการแก้ปัญหาทางความคิด ทฤษฎีพหุปัญญาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทฤษฎีความเสี่ยงและฟื้นฟู ดังนี้ (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

### สาเหตุที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต

เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1997) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตไว้ว่า บุคคลที่บกพร่องในทักษะชีวิตจะไม่สามารถพัฒนาหรือเติมเต็มศักยภาพของตนเองได้ ตลอดจนการที่บุคคลมีความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความบกพร่องของชีวิต บุคคลสามารถมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอของตัวเอง ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจสืบเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. บุคคลที่มีทักษะการคิดที่อ่อนแอ (Thinking Skills Weaknesses) ทักษะการคิดที่ไม่เข้มแข็งทำให้บุคคลมีทักษะต่ำ ทั้งนี้อาจจำแนกเป็นประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้ดังนี้

1.1 การสืบเนื่องจากความไม่พอเพียง (Attributional Deficiencies) ความรับผิดชอบและการอธิบายเกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทักษะชีวิตที่ไม่ค่อยเข้มแข็ง บุคคลมักจะบอกหรืออธิบายเกี่ยวกับตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต การอธิบายที่ผิดพลาดเกี่ยวกับความรับผิดชอบและสาเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประเด็นสำคัญ หรือการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น การคิดเกี่ยวกับตนเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของตัวเอง เป็นเพราะความโชคร้ายที่เกิดขึ้นกับฉันในอดีต เป็นเพราะฉันโชคไม่ดี เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่แหย่ทำให้ฉันเป็นแบบนี้ เป็นความผิดพลาดของคนอื่นเลยทำให้ฉันต้องเป็นแบบนี้ และเป็นเพราะความผิดของฉันเอง เป็นต้น จากประเด็นดังกล่าวข้างต้นเป็นสิ่งที่บกพร่องทางความคิดที่ส่งต่อการมีทักษะชีวิตที่บกพร่อง

1.2. กฎระเบียบส่วนตัวที่ไม่เป็นความจริง (Unrealistic Personal Rules) อาจจะกล่าวได้ว่า กฎระเบียบส่วนตัวหมายถึง สิ่งที่ต้องทำไม่ทำ (Do and Don't) ซึ่งเป็นการนำพาชีวิตของบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีกฎระเบียบที่เป็นมาตรฐานสำหรับตนเองและบุคคลอื่น บางครั้งมาตรฐานเหล่านั้นที่ตนเองสร้างขึ้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และมีความยืดหยุ่นเหมาะสม แต่สำหรับบางโอกาสก็อาจจะมีความมาตรฐานที่ไม่เป็นจริงและมีความยืดหยุ่นไม่เหมาะสมโดยสิ่งเหล่านี้ เอลลิส ได้ใช้คำว่า “Mustabation” กล่าวคือ เป็นกฎระเบียบที่ยึดติดภายในตนเองโดยมีการคิดยึดติดว่า จะต้อง (Must) ควร

จะ( Oughts) และน่าจะ ( Shoulds ) ประเด็นเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลมีทักษะที่ไม่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต

1.3 การรับรู้ตนเองที่ไม่ถูกต้อง (Perceiving Inaccurately) บุคคลที่มีทักษะชีวิตไม่เข้มแข็งจะมีการรับรู้ที่ผิดพลาดและยึดติดกับการรับรู้ นั้น เป็นเรื่องยากที่บุคคลจะยอมรับในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองได้ประเมินได้อย่างสูง ไม่ว่าจะเป็น ความเก่ง ความฉลาด ความรัก ความสามารถ ทั้งในด้านการงานหรือการศึกษา

1.4 การพูดคุยกับตนเองในทางลบ (Negative Self-Talk) ในการพูดกับตนเองสามารถเปรียบได้กับการจัดการพูดคุยกับตัวเอง โดยอาจแบ่งเป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆคือการบอกให้ตนเองสงบและการสอนตนเอง (Calming and Coaching) ทั้งนี้การพูดคุยกับตนเองในทางลบสามารถทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องได้

1.5 การกลัวการเปลี่ยนแปลง (Fear of Change) การที่บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจก่อให้เกิดเป็นนิสัยที่ถาวรของตนเองได้ และบุคคลส่วนใหญ่มักจะต่อต้านกับการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากความกลัว ความกลัวการเปลี่ยนแปลงอาจจำแนกออกเป็น 7 มิติได้ดังนี้ ประการที่ 1 บุคคลมักจะกลัวในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ประการที่ 2 บุคคลกลัวความลำบากในการที่จะต้องพยายามเพิ่มขึ้นในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 3 บุคคลกลัวความที่จะสูญเสียผลประโยชน์บางอย่างกับพฤติกรรมที่ยังคงทำอยู่เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 4 กลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับตนเองอันเกิดจากผลของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 5 กลัวเกิดความขัดแย้งภายในตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 6 กลัวที่จะล้มเหลวอันเป็นผลมาจากเปลี่ยนแปลง และประการที่ 7 กลัวผลลัพธ์ของความล้มเหลวเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับบุคคล จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีทักษะชีวิตที่บกพร่องอยู่ในการดำเนินชีวิต

กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2546) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต มีสาเหตุ ดังนี้

1. พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงดูแบบไขว่หน้าไขว่หลัง ทำให้เด็กไม่เคยได้มีโอกาสได้ทำ หรือตัดสินใจเลือก หรือแสดงความต้องการ หรือการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาเองหรือช่วยเหลือตนเอง ตามวัย
2. เด็กมีความอดทนน้อย เพราะเคยมีประสบการณ์ที่สมหวังทุกอย่าง เมื่อเจออุปสรรคมักจะทนไม่ได้ บางคนถึงกับตัดสินใจพลาด เช่น ทำร้ายผู้อื่น หรือทำร้ายตนเอง
3. ขาดการฝึกการแก้ปัญหา
4. ขาดการปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อนเพราะถูกบังคับให้มุ่งเรียนอย่างเดียว ไม่ได้เล่นหรือทำกิจกรรมกลุ่ม หรือคบหากับเพื่อนฝูง เมื่อต้องทำงานในชีวิตจริงจะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานยาก อาจจะถูกละเลย
5. ขาดการเรียนรู้เท่าทันคน
6. พ่อแม่ ผู้ปกครองขาดเวลาอยู่กับเด็กเนื่องจากต้องหาเงิน หาทอง จนไม่รู้ว่าลูกหรือเด็กในปกครองกำลังเผชิญกับปัญหาอะไรบ้าง

สรุป สาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดความบกพร่องของทักษะชีวิตเกิดจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ฝึกเด็กให้มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงทำให้เด็กเป็นบุคคลอ่อนแอ กล่าวการเปลี่ยนแปลงเด็กมีความอดทนน้อย แก้ปัญหาไม่เป็น ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้

#### การพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็น

การพัฒนาทักษะต่าง ๆ (Skills Development) ในการออกแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับว่าผู้ออกแบบปรารถนาจะให้ผลลัพธ์ออกมาเป็นอย่างไร โดยทั้งนี้ทักษะชีวิตอาจแบ่งออกเป็นทักษะที่จำเป็นได้เป็นหลายประเภท เช่น การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล การให้ความร่วมมือ การแสดงออกอย่างเหมาะสม การมีความรับผิดชอบ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การควบคุมตนเอง ทักษะการสื่อสารสนทนา การแก้ปัญหาคความขัดแย้ง ทักษะการควบคุมความโกรธ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การเผชิญและจัดการกับความเครียดตลอดจนการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น

จากการกล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น แมนกรูการ์ วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner. 2001) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 ทักษะ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วยทักษะการติดต่อสื่อสารทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยของความท้าทายมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ในสังคม สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความซับซ้อนของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ให้กับวัยรุ่นการที่วัยรุ่นขาดทักษะทางสังคมที่พอเพียงหรือวัยรุ่นที่ล้มเหลวในการพัฒนาทักษะสำหรับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจถูกการปฏิเสธจากกลุ่มสังคมนั้นและนำมาซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การแยกตัวออกจากสังคม การใช้สารเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น

2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

การพัฒนาทักษะชีวิตส่วนใหญ่จะรวมทักษะทางสังคมและทักษะทางความคิดเข้าด้วยกัน การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เป็นทักษะสำคัญของทักษะทางความคิดในการที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น จากทฤษฎีของเบนดูรากล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ที่ยุ่งยากเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหามักส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถสร้างเป้าหมายที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาให้กับวัยรุ่นนั้นจะต้องออกแบบโมเดลให้วัยรุ่นเรียนรู้ว่าอย่างไร (How) ไม่ใช่รู้ว่าคืออะไร (What) เท่านั้น เนื่องจากทักษะทางความคิดจะช่วยให้เด็กนำทักษะที่ได้ฝึกไปประยุกต์ใช้ในการต่อต้านหรือปฏิเสธความกดดันจากกลุ่มเพื่อน สื่อ และสังคม ได้โดยการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับความกดดันต่าง ๆ ที่เข้ามาคุกคามในชีวิต

นอกจากนี้ทักษะทางความคิดยังมีความสัมพันธ์กับการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ซึ่งจะช่วยสะท้อนในเรื่องค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลและคุณภาพของบุคคลตลอดจนบุคคลอื่น อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการคาดหวัง หรือระดับที่ตนเองคาดหวังที่จะพยายามกำหนดเป้าหมายหรือผลที่จะเกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริงในอนาคต บุคคลที่มีความเชื่อในเชิงสาเหตุหรือเหตุผลจะมีแนวโน้มที่จะสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ตลอดจนประสบความสำเร็จทางการศึกษา ส่วนการสร้างการตัดสินใจจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการเชิงเหตุผล การจัดการของความยุ่งยากในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด (โดยสามารถระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ หรือปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และความเป็นไปได้ของผลที่จะเกิดขึ้น)

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความรู้สึกรวมถึงความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (การควบคุม ดูแลตนเอง)

ทักษะการเผชิญทางอารมณ์โดยผ่านการเรียนรู้ในการบริหารจัดการตนเอง และการควบคุมความเครียด ทักษะทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างมากของการสร้างโมเดลการพัฒนาทักษะชีวิต การเพิ่มทักษะของการควบคุมอารมณ์จะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาสามารถคิดและจัดการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่คับข้องใจและสถานการณ์ที่ยั่วเยวได้ ทั้งนี้การจัดการความวิตกกังวลเป็นส่วนประกอบสำคัญของทักษะการจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้นั้น จะมีแนวโน้มของการรับรู้ที่บิดเบือน (Distorted Perception) การขาดความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Lack of self-efficacy)

ในทักษะของการจัดการทางอารมณ์นั้นจะรวมถึงการควบคุมตนเองภายใน (Internal locus of control) การควบคุมตนเอง และความรับผิดชอบในชีวิต การเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจ การตั้งเป้าหมายที่แท้จริง เป็นต้น

สรุปการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าว เนื่องจากจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมีพัฒนาการต่าง ๆ ที่เหมาะสมและการจัดทักษะที่จำเป็นและมีความเหมาะสมกับความเจริญเติบโต

### พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

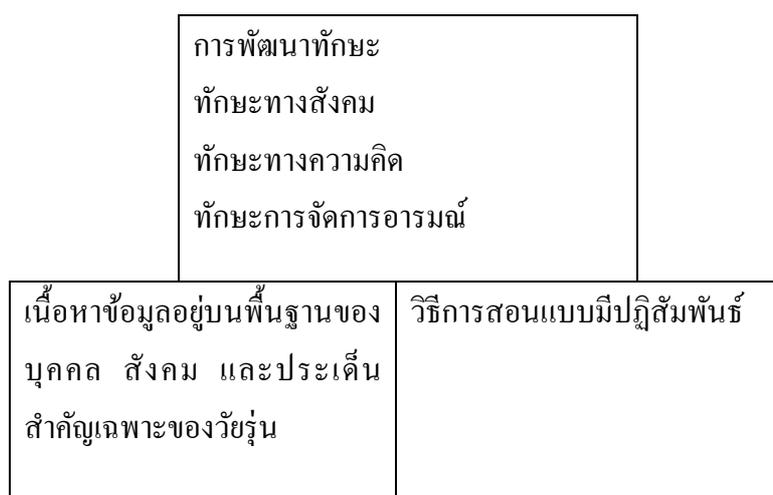
พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน ดังนี้

(Mangrulkar, Whitman, & Posner. 2001)

ส่วนที่ 1 การพัฒนาทักษะ (Skills Development) ประกอบด้วยทักษะ 3 ทักษะ ได้แก่ ทักษะทางด้านสังคม ทักษะทางด้านความคิด และทักษะการจัดการทางอารมณ์

ส่วนที่ 2 เนื้อหาข้อมูล/ข่าวสาร (Informational Content) เนื้อหาข้อมูลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นอยู่บนพื้นฐานของบุคคล สังคม และประเด็นสำคัญเฉพาะของวัยรุ่นเป็นหลัก

ส่วนที่ 3 วิธีการสอนแบบมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Teaching Methodologies) โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากตัวแบบและการใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดพื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของแมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner. 2001)

## 1. การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ (Defining Specific Life Skills)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ได้มีผู้จัดประเภทของทักษะที่สำคัญ ๆ ไว้แตกต่างกัน ในการจัดประเภทต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับความปรารถนาของผลลัพธ์ที่ผู้ออกแบบโปรแกรมนั้นต้องการ ซึ่งทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกแบบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่นถูกออกแบบมาบนพื้นฐานของ ทฤษฎีต่าง ๆ โดยสามารถจัดประเภทได้เป็น 3 ประเภทตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ

ทักษะชีวิต (Life Skills)		
ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills)	ทักษะทางด้านความคิด (Cognitive Skills)	ทักษะการจัดการด้านอารมณ์ (Emotional Coping Skills)
- ทักษะการติดต่อสื่อสาร	- ทักษะการแก้ปัญหาและการ	- การจัดการความเครียด
- ทักษะการปฏิเสธและเจรจา ต่อรอง	ตัดสินใจประกอบด้วยการ เข้าใจผลที่จะตามมาของ	- การจัดการความรู้สึก รวมถึงความโกรธ
- ทักษะการกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม	พฤติกรรม และการกำหนด ทางเลือกการแก้ปัญหา	- ทักษะการเพิ่มการควบคุม ตนเองภายใน
- ทักษะเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	- ทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณ ประกอบด้วย	
- ทักษะการให้ความร่วมมือ	การวิเคราะห์อิทธิพลสื่อและ	
- ทักษะการเห็นอกเห็นใจและ การยอมรับในมุมมองอื่น ๆ	กลุ่มเพื่อน การวิเคราะห์การ รับรู้ของปทัศฐานทางสังคม และความเชื่อตลอดจนการ ประเมินตนเองและทำความเข้าใจ ในค่านิยมให้ชัดเจน	

ทักษะทั้งสามประการดังกล่าวข้างต้น เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่ง คือ แต่ละทักษะนั้นมิได้ไม่ได้แยกออกจากกัน และเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

## 2. การกำหนดขอบข่ายเนื้อหาและข้อมูล (Defining Information/Content Areas)

จากเอกสารและงานวิจัย ได้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เป็นมาตรฐานชัดเจน และมีการสอนให้เกิดการประยุกต์ทักษะไปสู่พฤติกรรมเฉพาะได้ โปรแกรมการสอนทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นนั้นเน้นที่การให้วัยรุ่นได้รู้จักการคิดว่าทำอย่างไร (How to think)

มากกว่าการที่เพียงคิดว่าอะไร (What to think) และนอกจากนั้นยังช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้สำรวจค่านิยมส่วนบุคคล และความหมายของชีวิตโดยผ่านการประเมินตนเอง ดังนั้นเนื้อหาของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องมีความชัดเจนบนพื้นฐานของบุคคลเป็นสำคัญดังเช่นตัวอย่างการกำหนดเนื้อหาเฉพาะของทักษะชีวิต ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต

เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต (Information Content to Accompany the Development of Life Skills)	
ตัวอย่างของเนื้อหาข้อมูล	
ขอบข่ายของเนื้อหาเฉพาะด้าน (Specific Content Areas)	<p>การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด (Alcohol Tobacco and other Substance Use)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อิทธิพลทางสังคมเกี่ยวกับการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ</li> <li>- การรับรู้ที่ผิด ๆ เกี่ยวกับระดับของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ ในชุมชน โดยกลุ่มเพื่อน</li> <li>- ผลกระทบของการใช้เครื่องดื่ม บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ</li> </ul> <hr/> <p>สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มิตรภาพ</li> <li>- การนัดออกเดท</li> <li>- สัมพันธภาพของเด็กและผู้ปกครอง</li> </ul> <hr/> <p>สุขภาพร่างกาย/การบริโภค</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารที่มีประโยชน์</li> <li>- การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา</li> <li>- การป้องกันโรคต่าง ๆ</li> <li>- การกินที่ผิดปกติ</li> <li>- การดูแลร่างกายด้านภาพพจน์</li> </ul>

นอกจากนี้เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1992) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของทักษะชีวิตที่เฉพาะไว้ว่า ทักษะชีวิตสามารถจำแนกในขอบข่ายเฉพาะที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นต้องการที่จะพยายามจัดประเภทของทักษะชีวิตอะไรไว้ในการพัฒนา เช่น อีแกน และโคเวน ได้จัดประเภททักษะชีวิตไว้ 6 ประเภท คือ การพัฒนาด้านร่างกาย (Physical Development) การพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual Development) การบริหารตนเอง (Self-Management) การทำความเข้าใจในค่านิยม (Values Clarification) การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Involvement) และการเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Small-Group Involvement) และได้กำหนดขอบข่ายของการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกรู้จัก ด้านความคิด ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน ด้านการใช้เวลาว่าง และด้านสุขภาพ โดยกล่าวได้ว่าในด้านของความคิดและความรู้สึกรู้จักนั้นเป็นพื้นฐานของทักษะทางด้านจิตใจ (Psychological Skills) ส่วนอีก 5 ด้านนั้นเป็นพื้นฐานของหน้าที่มนุษย์ (Human Functioning) ในการดำเนินชีวิต ดังนี้ ด้านสุขภาพ ด้านการพัฒนาส่วนบุคคลและระหว่างบุคคล ด้านสิทธิและหน้าที่ของมนุษย์ ด้านสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ ด้านการทำงานและการประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านการให้ความรู้ด้านเพศศึกษา และการศึกษาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

### 3. การนิยามวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ (Defining Effective Teaching Methods)

การสอนทักษะชีวิตเพียงอย่างเดียวโดยที่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มจะไม่ช่วยทำให้เกิดทักษะชีวิตขึ้น โดยการสอนแบบมีปฏิสัมพันธ์นั้นจะประกอบด้วยวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ (UNICEF, 2001) การใช้บทบาทสมมติ (Role Playing) การอภิปราย (Discussion) การใช้การทำงานกลุ่ม (Group Work) การวิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis) การฝึกปฏิบัติ (Practice) การใช้การเล่าเรื่อง (Story Telling) การใช้เกม (Game) และ การใช้เทคนิคอื่น ๆ ทางด้านจิตวิทยาบูรณาการในการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเรย์โนลด์ (Reynolds, 1994) ที่กล่าวว่า วิธีการในการฝึกอบรมและทำงานกลุ่ม ควรให้สมาชิกที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้จากการปฏิบัติ และการทำแบบฝึกหัด เป็นต้น

ทั้งนี้การที่ผู้ฝึกอบรมได้ร่วมกิจกรรมหรือทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่ดีได้ โครงสร้างของกลุ่มเพื่อที่เป็นมาตรฐานเป็นการนำไปสู่การสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีงามด้วย ดังนั้นสรุปได้ว่าการพัฒนาทักษะชีวิตจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ร่วมกัน การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน โอกาสสำหรับการฝึกฝนทักษะ การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้องและการวิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการมีตัวแบบที่ดีของทักษะชีวิตโดยกลุ่มเพื่อสมาชิกด้วยกัน เป็นต้น (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001)

นอกจากนี้ ชีระ ชัยยุทธชรรยง (2545) ได้กล่าวถึงวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน ดังนี้

1. การระดมสมอง เป็นเทคนิคที่สร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากบุคคล โดยมีการใช้คำถามเป็นตัวเร้าให้บุคคลในกลุ่มแนะนำคำตอบ ทั้งนี้การระดมสมองเป็นการให้โอกาสสมาชิกทุกคนในกลุ่มคิดโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์

2. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดขึ้น บทบาทสมมติจะมีรูปแบบสถานการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทด้วยการใช้ทักษะการดำเนินชีวิตตามที่ผู้ฝึกหรือผู้สอนดำเนินการจัดกิจกรรมโดยไม่มีการซ่อมล่วงหน้า เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องที่เรียนเป็นจะต้องให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างเป็นธรรมชาติ และถือเอาการแสดงออก ทั้งความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้ประสบกับสถานการณ์จริงในสภาพของการสมมติขึ้นมาเพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้ทดลองเรียนรู้ปรับพฤติกรรมของตนอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่าง ๆ ตลอดจนนำประสบการณ์ที่มีมาใช้ในสถานการณ์ที่ต่างกัน

3. การเรียนรู้จากแม่แบบ เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้จากแม่แบบไปใช้ในการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่จะต้องสังเกตอย่างชัดเจนไม่ซับซ้อนแม่แบบต้องมีลักษณะน่าสนใจเหมาะสมมีการให้แรงเสริมและสิ่งเร้าที่มีความแตกต่างควบคู่กัน ไปตลอดจนมีการฝึกฝน และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่แม่แบบสำหรับการคัดเลือกแม่แบบต้องคำนึงถึงข้อคิดและข้อจำกัดบางประการของวิธีการให้แม่แบบ เพราะฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยเปล่าประโยชน์

4. การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นเทคนิคที่บุคคลหาวิธีการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตให้เข้ากับสังคมได้ด้วยการจัดประสบการณ์ในแต่ละขั้นตอนของการแก้ปัญหา ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ตามกระบวนการต่อไปนี้

- 4.1 ขั้นที่ 1 การระบุปัญหาและวางเป้าหมายที่จะแก้ไข
- 4.2 ขั้นที่ 2 การหาแนวทางสำรองหลาย ๆ วิธี เพื่อดำเนินสู่เป้าหมาย
- 4.3 ขั้นที่ 3 การประเมินและตัดสินใจเลือกทางที่ดีและเหมาะสมที่สุด
- 4.4 ขั้นที่ 4 การดำเนินวิธีแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้
- 4.5 ขั้นที่ 5 การติดตามผลตามวิธีการที่ปฏิบัติ

5. การใช้เหตุผล เป็นการให้ผู้บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรม เหตุผลที่กล่าวถึงนี้จะแสดงให้เห็นเหตุจูงใจหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่าง ๆ ของบุคคล โดยเฉพาะถ้าเป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยสามารถแบ่งเหตุผลได้เป็น 2 ประเภท คือ

5.1 เหตุผลแบบอุปนัยหรือปรนัย (Inductive Reasoning) หมายถึง ความสามารถสรุปความคิดหรือหลักการจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเกิดขึ้นกับบุคคลอื่น ๆ แล้วนำมาประพจน์ปฏิบัติได้ เพื่อส่งเสริมให้เกิดรูปความคิดในเชิงนามธรรม

5.2 เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive Reasoning) หมายถึง ความสามารถที่จะดึงหลักการทั่วไป หรือกฎข้อบังคับที่มีหลักไว้สำหรับเป็นแนวในการประพจน์ปฏิบัติ เช่น หลักปรัชญา คำสั่งสอน สุภาษิต เป็นต้น

6. การให้กำลังใจ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีพลังในการกระทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม โดยผู้ฝึก หรือผู้สอนจะต้องพยายามให้กำลังใจ กระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่น

7. การตั้งเป้าหมาย เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่ชัดเจน แน่นนอน รู้วิธีปฏิบัติเพื่อความเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์

8. การพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้ค่านิยมพื้นฐาน ได้แก่ คุณค่าตนเอง ความรัก ความเข้าใจ เป็นต้น วิธีการนี้เป็นการช่วยให้บุคคลถล่นกรองหาทางให้ความเข้าใจ ในเรื่องของความเชื่อต่าง ๆ ในชีวิตของแต่ละบุคคล และได้มีโอกาสในการพิจารณาว่าค่านิยมเหล่านั้นเป็นอย่างไร

9. การสร้างภาพตนเองในทางบวก เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นคนเก่งและมีความสามารถ โดยการคิดหรือจินตนาการว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้

### ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างและสนับสนุนทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอมีหลายปัจจัย ดังนี้ (Nelson-Jones. 1997 )

1. สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน (Supportive Relationships) ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตามจะเกิดความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคนไว้วางใจ เขา โรเจอร์ (Nelson-Jones. 1997 , citing Roger. 1959) ได้ให้ความสำคัญและเน้นเป็นอย่างยิ่งกับ สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนไม่ว่าจะเป็นการให้ความเคารพ ความจริงใจ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่าง ๆ ดังนั้นปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตกับบุคคลได้ทั้งนี้ สัมพันธภาพที่สนับสนุนจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ ผิดพลาดต่าง ๆ ของตนเองทั้งยังช่วยให้บุคคลรับฟังตัวเองมากขึ้นมีความรู้สึกภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งซึ่งสามารถเกิดการสัมผัสกับความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการของชีวิตตนเองได้

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง (Learning from Example) การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต การเรียนรู้จากตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตที่ดีและไม่ดีได้ เด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากตัวอย่างรอบ ๆ ตัว เช่น เด็กที่มีพ่อแม่ที่ขาดการแสดงออกทางอารมณ์ จะทำให้เด็กขาดโอกาสสำหรับการสังเกตวิธีการของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ หรือถ้าพ่อแม่/บุคคลอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเด็ก มีการคิด รู้สึก และพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพ เช่น การตำหนิ คำว่า หรือมีการแสดงออกที่เกินจริง จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนั้นตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีของพ่อแม่หรือบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก (กลุ่มเพื่อน ครู พี่น้อง ญาติ และสื่อ) ก็จะทำให้เด็กมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

3. การเรียนรู้จากผลที่ตามมา (Learning from Consequences) การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากการสังเกตตัวแบบเป็นการผสมผสานของการเรียนรู้ผลที่ตามมาทั้งดีและไม่ดี บุคคลจะรับรู้ผลที่เกิดขึ้นตามมาด้วยวิธี 2 วิธี คือ การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical Conditioning) และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Operant Conditioning) ผลที่เกิดขึ้นที่ จะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

4. การสั่งสอน และการสอนตนเอง (Instruction and Self-Instruction) การสั่งสอนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดทักษะชีวิต การสอนทักษะชีวิตเกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในครอบครัว เช่น คำสั่งของทักษะชีวิตพื้นฐานที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้แก่ การขอร้องให้ลูกหรือเด็กทำบางสิ่งบางอย่างโดยมีการสื่อสารว่า “ได้โปรด” หรือ “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านการสั่งสอนที่เริ่มต้นจากครอบครัว ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ภายนอกครอบครัวได้

การสั่งสอนสามารถเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าได้ เช่น เมื่อบุคคลเกิดการต่อต้านผู้สั่งสอน หรือผู้สั่งสอนบางคนเน้นด้านการพูดคุยมากกว่าการที่จะบอกบุคคลว่าจะต้องทำอะไร เป็นต้น

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส (Information and Opportunity) บุคคลต้องการข้อมูลข่าวสารที่พอเพียงต่อการที่จะพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่มีความต้องการเช่นเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

6. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่น (Anxiety and Confidence) เด็ก ๆ จะเจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีสำหรับการพัฒนาความภูมิใจในตนเองระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับการป้องกันการต่อต้านจากอันตรายและแรงจูงใจของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จที่เป็นจริง ผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลในที่นี้รวมถึงความไม่เต็มใจ ความตึงเครียด ความตื่นเต้น การเรียนรู้โดยไม่ผ่อนคลายความตึงเครียด หรือแม้กระทั่งการขาดความมุ่งมั่นพยายามอย่างไรก็ตามบุคคลที่จะเรียนรู้ทักษะชีวิตหรือทักษะในการช่วยตนเองได้จะต้องมีทักษะของการจัดการความวิตกกังวล

กรมควบคุมโรค (2546) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในชีวิตมีความเข้มแข็งเกิดจากปัจจัยคุ้มกันหลักภายใน และปัจจัยคุ้มกันภายนอก ดังนี้

#### 1. ปัจจัยคุ้มกันหลักภายใน ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยภายในตัว ได้แก่ ทักษะพื้นฐาน (Generic Skill) และทักษะเฉพาะ (Specific Skill) เป็นทักษะที่ต้องสร้างให้เป็นทุนตั้งแต่เด็กเมื่อไปเผชิญเรื่องใด ๆ ก็แล้วแต่ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงก็จะป้องกันตนเองได้

1.2 ความผูกพัน (Adolescent Connectedness) เด็กจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีถ้าเด็กมีความผูกพันต่อครู ครูเป็นพ่อแม่คนที่สอง ยังเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกัน หรืออาจมีความผูกพันต่อสมาชิกในชุมชนที่ดี

1.3 ความเป็นตัวของตัวเองที่ปลูกฝังไว้ (Psychological Autonomy) ถ้าตัวเด็กมีจะไม่พยายามไปพึ่งพาคนอื่นเพราะการพึ่งพาคนอื่นเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เด็กคิดเอดส์หรือยาเสพติดได้

1.4 ความศรัทธาอุดมการณ์ (Adolescent Spirituality and Religious Faith) ถ้าเด็กมีความเชื่อ ความศรัทธา หรือมีอุดมการณ์ที่ดีก็จะช่วยป้องกันความเสี่ยงได้

## 2. ปัจจัยคุ้มครองภายนอก (สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อ)

2.1 การสนับสนุนของครอบครัวที่ช่วยให้บรรยากาศที่มีความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว การเลี้ยงดูด้วยความรัก การใช้เหตุผลใช้ผลในการแก้ปัญหา การควบคุมที่เหมาะสม (Appropriate Regulation)

2.2 การสนับสนุนจากโรงเรียน โดยโรงเรียนมีบรรยากาศที่อบอุ่น เกื้อกูลกันในโรงเรียนมีหลักสูตรที่นักเรียนพึงพอใจ การควบคุม กำกับ ที่เหมาะสมโดยครู

2.3 การสนับสนุนจากชุมชนให้เข้าถึงเยาวชน โดยให้บริการกิจกรรมทางเลือกในทางบวก (Positive Choices for Adolescent)

สรุป ปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน ผู้พัฒนาจะต้องทำความเข้าใจกับทักษะที่จำเป็นของนักเรียน โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันความเสี่ยงจากปัจจัยคุ้มครองภายใน และปัจจัยคุ้มครองภายนอก

## บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชิวพันธ์ศรี. (2546). ความด้อยโอกาสของลูกชนชั้นกลางวันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก [http:// www.parent/youth.net](http://www.parent/youth.net).
- กรมควบคุมโรค (2546). เอกสารต่อสู้และควบคุมหวัดวันที่ 7-9 กรกฎาคม 2546. ณ อิมแพค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551 เข้าถึงได้จาก [http:// www.3easy webtime.com](http://www.3easywebtime.com)
- กรมพลศึกษา, ตำรวจ ฐานที่ และตำรวจ ชรบารักษ์. (2546). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้ พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และการดำรงชีวิต สังคม. (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- กาญจนา คงสวัสดิ์. (2551). โรงเรียนของเราให้อะไรกับเด็กอนุบาลบ้าง. วันที่ค้นหาข้อมูล 26 ธันวาคม 2551 เข้าถึงได้จาก [http://www. Edba. In. th /Kinder /doc /Rongrian – Hai Arai Kap Dek. Pdf](http://www.Edba.In.th/Kinder/doc/Rongrian-HaiAraiKapDek.Pdf)
- ธีระ ชัยยุทธธรรม. (2545, กุมภาพันธ์). วิธีการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่เด็กและเยาวชน. วารสารวิชาการ.
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2551). ทักษะประกอบตน. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก [http :// www. Aspacngo. Org /unloads /events /jamming /6 pbf](http://www.Aspacngo.Org/unloads/events/jamming/6.pbf)
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์. (2547). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : แอคทีฟ พรินต์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). วาทะธรรมเพื่อพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์.
- มณฑรา ธรรมบุษย์. (2551). การเรียนรู้ทักษะชีวิต. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก [http://www.Chandra.ac.th / teacher All / mdra / date / pdf / Life-skill 1 L . pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher/All/mdra/date/pdf/Life-skill1L.pdf)
- มูลนิธิรักเด็ก. (2551). Life skill ทักษะคืออะไร. วันที่ค้นหาข้อมูล 26 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก [http:// www.rakdek.or.th](http://www.rakdek.or.th)
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานีเขต 1 (2551). การพัฒนาบุคลากรของโรงเรียนเพื่อนเด็ก การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) ระบบข้อมูลสารสนเทศนักเรียนรายบุคคล (SMIS) การจัดตั้งชมรมสิทธิเด็กระบบการค้นพบเด็กที่ไม่ได้เข้าเรียน. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก [http://www.pattani 1 go.th/nites 50/word dek 4 pdf](http://www.pattani1go.th/nites50/worddek4.pdf)
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2547). รายงาน “การสังเคราะห์รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูต้นแบบ” (ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542) รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ฮาซัน พรินต์.

ห้องสมุด E-LIB. (2547). *ลูกวัยเตาะแตะกับทักษะที่จำเป็น*. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.elib-online.com>.

Deen, Mary K., Bailey, Sandra J., & Parker, Louise. (2002). *Life Skills Evaluation System : Measuring Growth in Life Skills for Youth and Family Program*. Washington : Washington State University. Retrieved November 29, 2005, from <http://www.ext.wsu.edu/lifeskills/viewlife.asp>

Gazda, G.M., Childres, W.C., & Brook, D.K. (1987) *Foundations of Counseling and Human Services*. New York : Mc Graw Hill.

Goodship, John M. (2001). *Life Skills Mastery for Students with Special Needs*. ERIC Digest & E 469. Available from, <http://ericae.netericdebe/ED321502.htm>

Mangrulkar, Leena., Whitman, Chery V., & Posner, Marce. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, D.C. Education Development Center, Inc.

Maxwell, Robert. (1981). *Life After School : A Social Skills Curriculum*. New York : Pergamon International Library.

Neeley, Sirley J. (2004). *A Model Comprehensive Development Guidance and Counselling Program for Texas Public School*. Austun : Texas Education Agency.

Neeley, Sirley J. (1997). *Life Skills Helping : A Textbook of Practical Counselling and Helping Skills*. 3<sup>rd</sup> ed. Sydney : Holt, Rinehart and Winston.

UNICEF. (2001). What is the Life Skills Approach?. *Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning*. Retrieved July 17, 2005, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/Lifeskill/htm>

