



กาพความสำเร็จการเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิต
โรงเรียนในฝัน ได้แสดงแนวทางทั้งด้าน**กระบวนการ
จัดการศึกษา การเรียนรู้และการพัฒนา** รวมทั้งด้าน
งบประมาณและทรัพยากร เพื่อให้ผลผลิต คือ
ตัวนักเรียนมี**ทักษะการดำรงชีวิต** 4 ด้าน

- ด้านการจัดการดูแล ช่วยเหลือตนเอง
- ด้านการเรียนรู้
- ด้านสังคม
- ด้านการจัดการสร้างงานสร้างอาชีพ



ทักษะชีวิตพื้นฐาน...สู่ ทักษะการดำรงชีวิต

ปี หลายหน่วยงานได้กล่าวถึงทักษะชีวิต ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคล และมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ดังเช่น

องค์การอนามัยโลก...

ได้กำหนดทักษะชีวิต ที่ถือเป็นหัวใจที่บุคคลทุกคนควรต้องมี 10 ประการ ดังนี้

- 1** ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making)
- 2** ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)
- 3** ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
- 4** ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
(Critical Thinking)
- 5** ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
(Effective Communication)
- 6** ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
(Interpersonal Relationship)
- 7** ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness)
- 8** ทักษะการเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
- 9** ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)
- 10** ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข...

ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 12 ประการ ประกอบด้วย

- 1** ทักษะการคิดวิเคราะห์วิจารณ์
- 2** ทักษะการคิดสร้างสรรค์
- 3** ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
- 4** ทักษะการเห็นใจผู้อื่น
- 5** ทักษะการภาคภูมิใจในตนเอง
- 6** ทักษะการรับมือกับข้อขัดแย้ง
- 7** ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
- 8** ทักษะการสื่อสาร
- 9** ทักษะการตัดสินใจ
- 10** ทักษะการแก้ปัญหา
- 11** ทักษะการจัดการกับอารมณ์
- 12** ทักษะในการจัดการกับความเครียด



องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)

ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 9 ประการ ดังนี้

- 1** ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
- 2** ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
- 3** ทักษะในการคิดหาทางเลือกและการวิเคราะห์จัดลำดับ
- 4** ทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
- 5** ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
- 6** ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง
- 7** ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
- 8** ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง
- 9** ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิด และการกระทำที่ถูกต้อง



หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา

ได้ให้ความหมาย ทักษะการดำรงชีวิต หมายถึง ผู้มีทักษะในการจัดการตนเอง ทักษะทางสังคม ทักษะในการจัดการงานอาชีพ โดยมีทักษะย่อย 11 ทักษะ ดังนี้

- 1** ทักษะการเรียนรู้
- 2** ทักษะการบริโภค
- 3** ทักษะการดูแลสุขภาพ พลานามัย
- 4** ทักษะทางศิลปะ
- 5** ทักษะการรักษาสวัสดิภาพและความปลอดภัย
- 6** ทักษะการติดต่อสื่อสาร
- 7** ทักษะด้านคุณธรรม-จริยธรรม
- 8** ทักษะประชาธิปไตย
- 9** มีจิตสำนึกสาธารณะ
- 10** ทักษะการแก้ปัญหา พัฒนาสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ
- 11** ทักษะการจัดการและสร้างงานอาชีพ

กรมวิชาการ

ได้จัดทำกิจกรรมพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตให้ผู้เรียนสามารถมีทักษะอยู่รอด ปลอดภัยและปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยกำหนดทักษะการดำเนินชีวิตได้ 9 ประการ ดังนี้

- 1** การรู้จักตนเอง
- 2** การแสวงหาและใช้ข้อมูล
- 3** การสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 4** การทำงานเป็นทีม
- 5** การปรับตัว
- 6** การมีวิสัยทัศน์
- 7** การคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 8** การวางแผนและการจัดการ
- 9** การกล้าเสี่ยงอย่างเหมาะสม



๑ อย่างไรก็ตาม การที่นักเรียนจะมีทักษะการดำรงชีวิต 4 ด้านตามภาพความสำเร็จการเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตได้ จำเป็นต้องพัฒนามาจาก**ทักษะชีวิตพื้นฐาน** ซึ่งทักษะชีวิตพื้นฐานในเอกสารฉบับนี้ ได้ศึกษากลับกรองจากทักษะชีวิตที่ใช้กันอยู่ทั่วไป และเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับเยาวชนไทยยุคปัจจุบัน องค์ประกอบทักษะชีวิตพื้นฐานดังกล่าว มี **7 ประการ** ดังนี้

- 1. ทักษะการรู้จักตนเอง**
- 2. ทักษะการคิด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา**
- 3. ทักษะการแสวงหาข้อมูล ข่าวสาร ความรู้**
- 4. ทักษะการปรับตัว**
- 5. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ**
- 6. ทักษะการวางแผน และการจัดการ**
- 7. ทักษะการทำงานเป็นทีม**



การจำกัดความ (Operation Definition)

และความสำคัญของทักษะชีวิตพื้นฐาน

ทักษะ	การจำกัดความ	ความสำคัญ
1. ทักษะการรู้จักตนเอง	หมายถึง การรู้สถานภาพ ได้แก่ เพศ วัย บทบาทหน้าที่ ฐานะ ความเป็นอยู่ และ ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ ความต้องการ จุดเด่น-จุดด้อย รวมไปถึง ลักษณะนิสัย เจตคติ ค่านิยม ยอมรับ รู้คุณค่า และควบคุมตนเองได้	เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่สุด เพราะการรู้จักตนเองจะช่วยให้บุคคลเข้าใจและยอมรับตนเอง สามารถตัดสินใจ และปรับตัวอย่างเหมาะสมทั้งในด้านการเรียน การงาน และการดำเนินชีวิต
2. ทักษะการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา	หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ทั้งในสถานการณ์เฉพาะหน้า และสถานการณ์ทั่วไป	ป้องกันการถูกหลอกลวง ช่วยในการตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างฉลาดรอบคอบ และช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า รวมทั้งช่วยในการสร้างสรรค์ผลงานใหม่
3. ทักษะการแสวงหาข้อมูลข่าวสาร ความรู้	หมายถึง ความสามารถในการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีในการเข้าถึงข้อมูล แหล่งการเรียนรู้และใช้ข้อมูล แหล่งการเรียนรู้ ตลอดจนกลั่นกรอง เลือกรับข้อมูล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต	ทำให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ มีข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่ ตลอดจนเตรียมความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์ ทั้งด้านบวกและลบ
4. ทักษะการปรับตัว	หมายถึง ความสามารถในการคิดเชิงบวก การยอมรับ ปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ให้เหมาะสมกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งด้านบวกและด้านลบ	ช่วยให้มองโลกในแง่ดี เกิดภาวะสมดุลทางจิตใจ มีความสงบสุขในชีวิต ลดความเครียด ลดการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือสถานการณ์แปลกใหม่ได้ดี และสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ

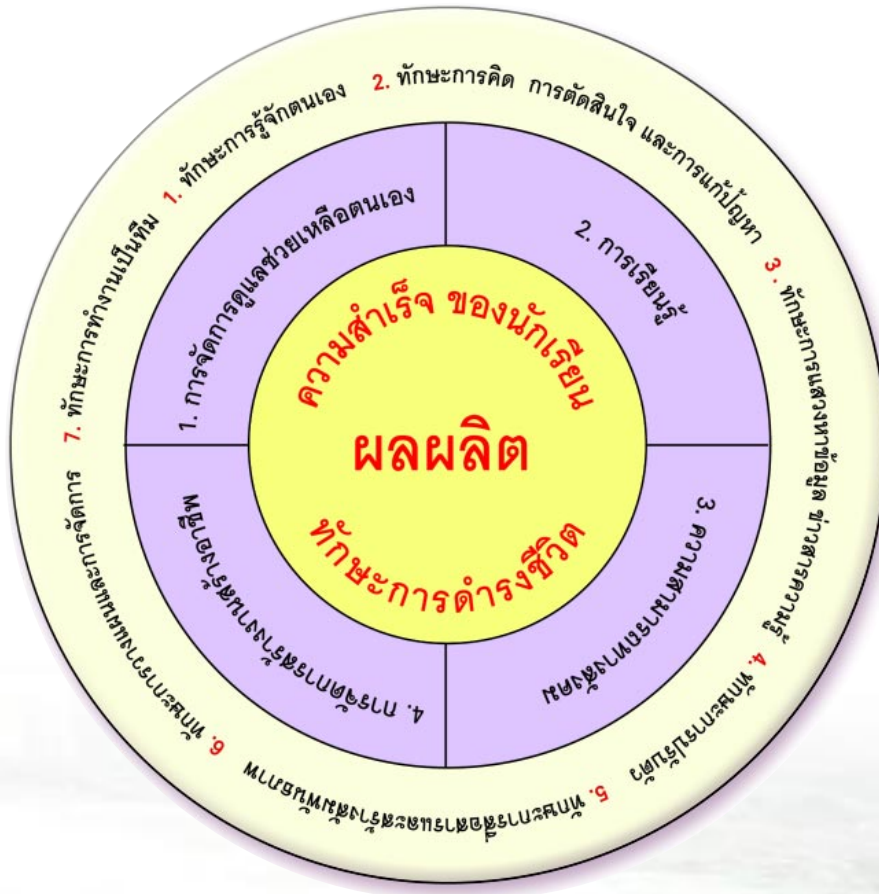


ทักษะ	การจำกัดความ	ความสำคัญ
<p>5. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ</p>	<p>หมายถึง ความสามารถ และมารยาทในการสื่อสารด้วยภาษา ท่าทาง สัญลักษณ์ และใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม โดยคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น</p>	<p>ช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความร่วมมือและสัมพันธภาพที่ดี ป้องกันการทะเลาะเบาะแว้ง ลดการขัดแย้ง และการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ช่วยให้สามารถใช้เทคโนโลยีการสื่อสารได้อย่างประหยัด มีมารยาทและถูกต้องเหมาะสม</p>
<p>6. ทักษะการวางแผน และการจัดการ</p>	<p>หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน บริหารและจัดการเกี่ยวกับชีวิต การเรียน การงาน และอาชีพอย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับตนเอง และสภาพแวดล้อม โดยคำนึงถึงคุณค่าของการใช้ทรัพยากรต่างๆ</p>	<p>ช่วยให้มีระบบและแบบแผนในการดำเนินชีวิต สามารถใช้ทรัพยากร เวลา เงิน สิ่งของ ฯลฯ อย่างคุ้มค่า ตลอดจนช่วยให้สามารถสร้างงาน สร้างอาชีพและมีรายได้ระหว่างเรียน</p>
<p>7. ทักษะการทำงานเป็นทีม</p>	<p>หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ มีการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ รับฟังและแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เคารพกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม มีการประสานงานอย่างเป็นระบบและรับผิดชอบร่วมกัน</p>	<p>ช่วยให้สามารถดึงจุดเด่น ศักยภาพของแต่ละบุคคลออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านความสามารถ ความเชื่ออาทราใจกว้าง รู้สึกมีส่วนร่วม และทำให้เกิดความภูมิใจ</p>





ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตพื้นฐานกับทักษะการดำรงชีวิต



การเสริมสร้างให้นักเรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างครบถ้วน 4 ด้าน ต้องเป็น การพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐาน อย่างน้อย 7 ประการ ในลักษณะองค์รวม โดยบูรณาการ ทักษะชีวิตพื้นฐานที่บ่งชี้ถึงการก่อให้เกิดคุณลักษณะหรือพฤติกรรมตามที่ต้องการในการ เสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแต่ละด้าน