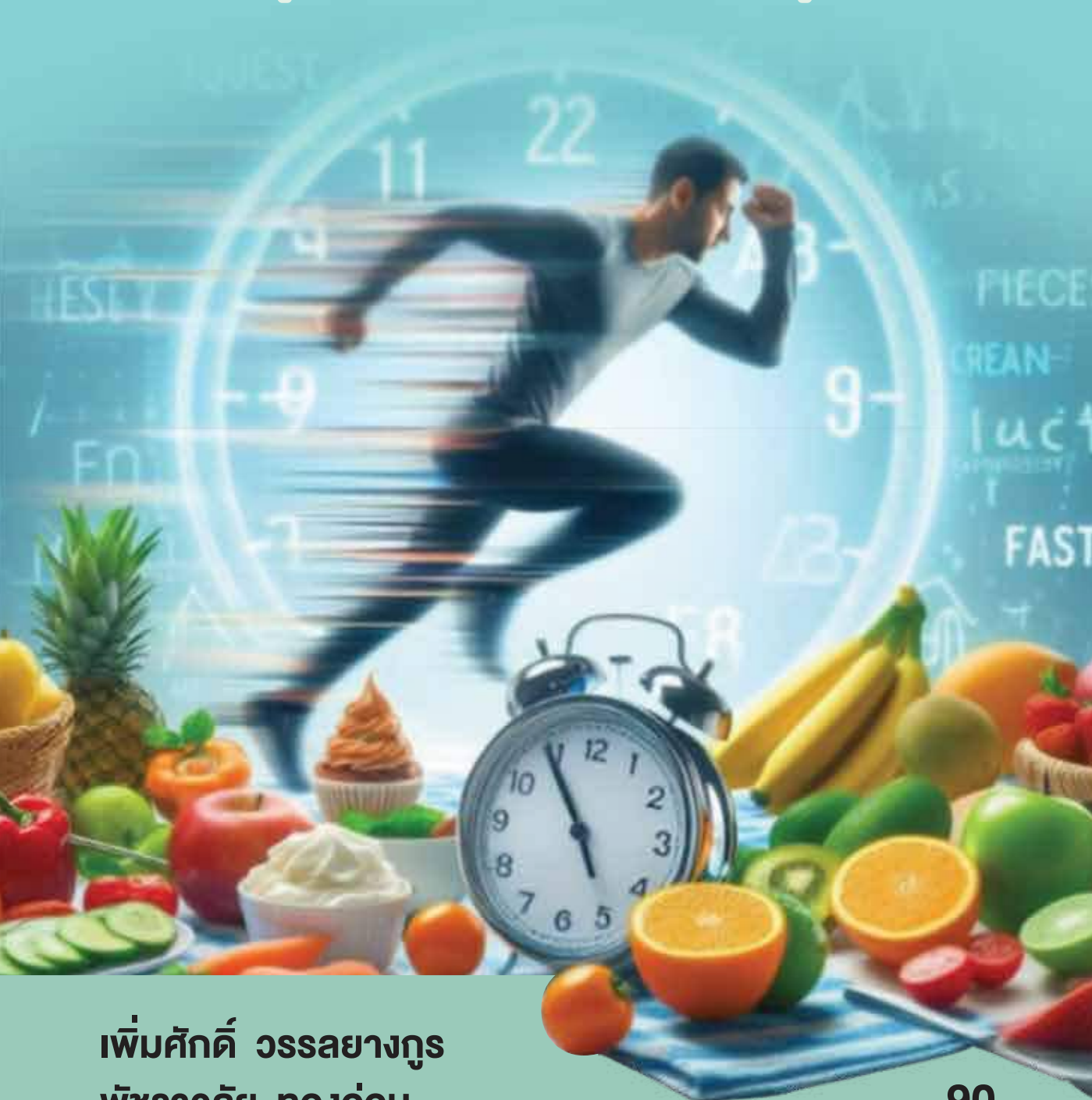


ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพ: (Life Skills for Health)



เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร
พิชราวลัย ทองอ่อน

90.-

ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพ (Life Skills for Health)

กลุ่มสมรรถนะทางสังคมและการดำรงชีวิต

ISBN 978-616-495-274-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2567

จำนวนที่พิมพ์ 5,000 เล่ม

เรียบเรียงโดย

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร

พัชรารัตน์ ทองอ่อน

e-book แต่ละบทเรียน
ในรูปแบบ QR Code



จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย...



วังอักษร

บริษัทวังอักษร จำกัด

69/3 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทร. 0-2472-3293-4 Mobile 08-8585-1521

Facebook : สำนักพิมพ์ วังอักษร

e-Mail : wangaksorn9@gmail.com

<http://www.wangaksorn.com>

Line ID : wangaksorn



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2565

โดยบริษัทวังอักษร จำกัด ห้ามนำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปทำซ้ำ
ดัดแปลง หรือเผยแพร่ต่อสาธารณชน ไม่ว่ารูปแบบใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าจากทางบริษัทฯ เท่านั้น ชื่อและเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ
ที่อ้างอิงในหนังสือฉบับนี้ เป็นสิทธิโดยชอบด้วยกฎหมายของเจ้าของแต่ละราย
โดยบริษัทวังอักษร จำกัด มิได้อ้างความเป็นเจ้าของแต่อย่างใด



ตารางกำหนดการจัดการเรียนรู้

วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพ

ครั้งที่	รายการ			จำนวนชั่วโมง		
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	ประยุกต์ใช้	ท	ป	รวม
1 - 3	บทเรียนที่ 1 ทักษะที่จำเป็น ในการดำรงชีวิต	ใบกิจกรรมที่ 1.1 องค์ประกอบ ของทักษะชีวิต ใบกิจกรรมที่ 1.2 ทักษะชีวิต ในศตวรรษที่ 21		6	2	8
4 - 5	บทเรียนที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีต่อครอบครัวและ คนในสังคม	ใบกิจกรรมที่ 2.1 การสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับบุคคลอื่น ใบกิจกรรมที่ 2.2 สัมพันธภาพกับ คนในครอบครัว		2	2	4
6 - 8	บทเรียนที่ 3 การดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของ วัยรุ่น	ใบกิจกรรมที่ 3.1 ปริมาณอาหารที่ควร รับประทานตามความต้องการ ของพลังงานของร่างกาย ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำรวจตนเอง เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า		4	2	6
9 - 11	บทเรียนที่ 4 โรคติดต่อ โรคอุบัติใหม่ และโรคไม่ติดต่อ	-	ใบมอบหมายงานที่ 4.1 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ใบมอบหมายงานที่ 4.2 โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	4	-	4
13 - 15	บทเรียนที่ 5 สิ่งเสพติด	ใบกิจกรรมที่ 5.1ฤทธิ์ของยาเสพติด ใบกิจกรรมที่ 5.2 บุหรี่ไฟฟ้า		4	2	6
16 - 17	บทเรียนที่ 6 การैयाและ สมุนไพรไทย	ใบกิจกรรมที่ 6.1 การเลือกैया แผนโบราณและยาแผนปัจจุบัน ใบกิจกรรมที่ 6.2 สมุนไพรไทย		4	2	6
18	ประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา			2	-	2
รวม				26	10	36



คำนำ

บริษัท วังอักษร จำกัด ได้จัดทำหนังสือวิชา **ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพ (Life Skills for Health)** เพื่อใช้บูรณาการและประกอบการเรียนการสอน ตามหลักสูตรอาชีวศึกษา (สอศ.) หลักสูตรส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) และหลักสูตรอุดมศึกษา ผู้สนใจในการพัฒนาการเรียนรู้และทักษะ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ ใบกิจกรรม/ใบงาน แบบฝึกหัดคู่ขนาน มีจุดประสงค์ในการยกระดับผู้เรียนให้เรียนทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างทักษะ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ได้จริง โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพ และกิจนิสัยในการทำงาน เพื่อสร้างสมรรถนะตามความต้องการของสถานประกอบการ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 6 บทเรียน คือ **บทเรียนที่ 1 ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต** **บทเรียนที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัวและคนในสังคม** **บทเรียนที่ 3 การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของวัยรุ่น** **บทเรียนที่ 4 โรคติดต่อ โรคอุบัติใหม่ และโรคไม่ติดต่อ** **บทเรียนที่ 5 สิ่งเสพติด** และ **บทเรียนที่ 6 การใช้ยาและสมุนไพรไทย**

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่ทันสมัยตามแผนการพัฒนาศึกษาด้านสมรรถนะทางสังคมและการดำรงชีวิต สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนการศึกษาแห่งชาติ เพื่อให้ผู้เรียนมีผลลัพธ์การเรียนรู้และสมรรถนะตามหลักสูตร

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร
พัชรารัตน์ ทองอ่อน



สารบัญ

บทเรียนที่ 1	ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต.....	1
	1.1 ความหมายของทักษะชีวิต.....	2
	1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	3
	1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	4
	1.4 แนวทางในการสร้างทักษะชีวิต.....	5
	1.5 ทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21.....	6
	ใบกิจกรรมที่ 1.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	10
	ใบกิจกรรมที่ 1.2 ทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21.....	11
	แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 1.....	13
บทเรียนที่ 2	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัวและคนในสังคม.....	16
	2.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ.....	17
	2.2 องค์ประกอบการสร้างสัมพันธภาพ.....	17
	2.3 หลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล.....	18
	2.4 การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว.....	19
	2.5 การสร้างสัมพันธภาพกับคนในสังคม.....	21
	ใบกิจกรรมที่ 2.1 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น.....	23
	ใบกิจกรรมที่ 2.2 สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว.....	24
	แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 2.....	26
บทเรียนที่ 3	การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของวัยรุ่น.....	29
	3.1 การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น.....	30
	3.2 การดูแลสุขภาพกายของวัยรุ่น.....	33
	3.3 การดูแลสุขภาพจิตของวัยรุ่น.....	38
	ใบกิจกรรมที่ 3.1 ปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน ตามความต้องการพลังงานของร่างกาย.....	41
	ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำรวจตนเองเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า.....	43
	แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 3.....	45



บทเรียนที่ 4	โรคติดต่อ โรคอุบัติใหม่ และโรคไม่ติดต่อ.....	48
	4.1 ความหมายของโรค.....	49
	4.2 โรคติดต่อ.....	45
	4.3 โรคอุบัติใหม่.....	57
	4.4 โรคไม่ติดต่อ.....	67
	ใบมอบหมายงานที่ 4.1 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ.....	71
	ใบมอบหมายงานที่ 4.2 โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).....	74
	แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 4.....	76
บทเรียนที่ 5	สิ่งเสพติด.....	79
	5.1 ความหมายของยาเสพติด.....	80
	5.2 ประเภทของยาเสพติด.....	80
	5.3 สาเหตุของการติดยาเสพติด.....	81
	5.4 โทษของยาเสพติด.....	82
	5.5 การป้องกันยาเสพติด.....	84
	5.6 ตัวอย่างของยาเสพติด.....	85
	5.7 การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด.....	101
	ใบกิจกรรมที่ 5.1 ฤทธิ์ของยาเสพติด.....	106
	ใบกิจกรรมที่ 5.2 บุหรี่ไฟฟ้า.....	108
	แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 5.....	110
บทเรียนที่ 6	การใช้อยาสมุนไพร.....	113
	6.1 ความหมายของยา.....	114
	6.2 ประเภทของยา.....	115
	6.3 อันตรายจากการใช้ยา.....	119
	6.4 ข้อสังเกตในการใช้ยา.....	121
	6.5 การป้องกันอันตรายจากการใช้ยา.....	123
	6.6 สมุนไพรไทย.....	124
	ใบกิจกรรมที่ 6.1 การเลือกใช้อยาแผนโบราณและยาแผนปัจจุบัน.....	134
	ใบกิจกรรมที่ 6.2 สมุนไพรไทย.....	136
	แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 6.....	138

บรรณานุกรม.....	141
------------------------	------------



บทเรียนที่

1

ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต



หัวเรื่องหลัก

- 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 1.4 แนวทางในการสร้างทักษะชีวิต
- 1.5 ทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21



ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับบทเรียน

ใช้ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตได้



Scan เพื่อดู
E-book
4 สัปดาห์



แนวคิดหลัก

ทักษะชีวิตไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยผ่านการสอนหรือการท่องจำ แต่การพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องใช้การฝึกฝนและการเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์นั้น ๆ โดยตรง การได้ฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้เกิดความเชี่ยวชาญและนำไปสู่ทักษะในการจัดการชีวิตและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ทุกคนจึงควรเรียนรู้และฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เมื่อต้องเผชิญกับการดำเนินชีวิตที่ยากขึ้นเรื่อย ๆ จะจะสามารถปรับใช้แก้ปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข



สมรรถนะการเรียนรู้

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต
2. ใช้ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม



จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของทักษะชีวิตได้ถูกต้อง
2. ระบุความสำคัญของทักษะชีวิตได้ถูกต้อง
3. บอกองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้ถูกต้อง
4. สรุปรูปแบบในการสร้างทักษะชีวิตได้ถูกต้อง
5. นำทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 ไปประยุกต์ใช้ได้ถูกต้อง



เนื้อหาสาระ

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่ทำให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลให้คนดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระของสังคม รวมทั้งนำไปใช้เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง โดยใช้ความคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร การปรับตัว การจัดการกับความเครียด และการแก้ไขปัญหา ทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ หลายด้านที่ส่งผลให้คนมีความรู้และเลือกปฏิบัติได้ถูกต้อง วัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยของการเจริญเติบโตและมีการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน เป็นช่วงระยะเวลาในการเปลี่ยนจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่เป็นวัยของการลองผิดลองถูกจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะในการดำรงชีวิต เนื่องจากบุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีเหตุผล รู้จักการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืนตามไปด้วย



1.1 ความหมายของทักษะชีวิต



ทักษะชีวิต ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ เป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิต การคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับตนเองในอนาคต

สรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความรู้ ความชำนาญ หรือทักษะทั้งภายนอกและภายในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้กับตนเอง และสามารถนำการเรียนรู้ นั้นมาปรับใช้ และเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะชีวิตอาจจำแนกแหล่งที่มาได้ ดังนี้

1. ครอบครัว มาจากการใช้ชีวิตร่วมกันของคนในครอบครัว ได้รับแบบอย่างจากการปฏิบัติและจากการสนทนาพูดคุยกันในครอบครัว ได้รับการช่วยงานกัน และได้รับจากคำบอกเล่า แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา



รูปที่ 1.1 ครอบครัวคือแหล่งที่มาของทักษะชีวิต
ที่มา : <https://shorturl.asia/daH5L>



2. **โรงเรียน** ได้จากการศึกษาเล่าเรียน การฝึกอบรม จากกระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอกระบบ การทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร การอบรมสั่งสอนจากครูผู้สอน

3. **ชุมชน** ได้จากการทำกิจกรรมในชุมชนร่วมกัน ศึกษาจากแบบอย่างของคนในชุมชน วัฒนธรรม ประเพณี การเล่นและพบปะพูดคุยกับเพื่อน หรือบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน



1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

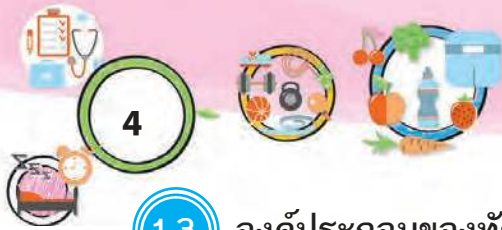


ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมในปัจจุบัน ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพื่อการพัฒนาและใช้ในการช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญพอสรุปได้ ดังนี้

1. **ความสำคัญต่อเยาวชน** วัยรุ่นจำนวนมากมีแนวโน้มที่เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยมีปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา เช่น การกระทำความผิด การใช้สารเสพติด การตั้งครมไม่พร้อม ดังนั้น การจัดกิจกรรมสามารถชี้แนวทางที่จะส่งเสริมวัยรุ่นให้จัดการกับความเครียดและความกดดันต่าง ๆ ดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง และปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

2. **ความสำคัญต่อสังคม** ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะในวัยรุ่นจำเป็นต้องมีความสามารถในการดำรงชีวิต ทั้งจากสังคมภายนอกรวมทั้งภายในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เช่น การสื่อสารกับผู้อื่น การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง การเข้ากับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความสัมพันธ์กันภายในครอบครัว ถ้าหากมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ดี ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่น รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ ในทางตรงกันข้ามหากความสัมพันธ์กันภายในครอบครัวไม่ดี ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแก่สังคมได้

3. **ความสำคัญต่อการศึกษา** ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ใครมาออกคำสั่ง แต่จะให้ความสำคัญกับเพื่อน ดังนั้น จึงควรกระตุ้นให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เพราะจะทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง และการเรียนรู้แบบการมีส่วนร่วมจะช่วยให้วัยรุ่นได้แบบอย่างเจตคติและทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญคือเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้น ผู้สอนจะต้องเน้นให้วัยรุ่นเกิดทัศนคติหรือการแลกเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่วเย้าได้โดยเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์จึงมีความจำเป็นต้องตระหนัก และให้ความสำคัญต่อโปรแกรมการศึกษาที่จะต้องสอนทักษะชีวิตเข้าไปด้วย เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล



1.3

องค์ประกอบของทักษะชีวิต



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

1. **ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีระบบ

2. **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิตอย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. **ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** เป็นความสามารถในการคิด ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกสามารถนำไปประกอบการนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)** เป็นความสามารถในการคิด วิเคราะห์ ข้อมูลประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกต่อวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

6. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)** เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

7. **ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการ จะช่วยให้เรารู้ตัวเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ

8. **ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ทำให้ยอมรับบุคคลที่ต่างจากเราได้สามารถช่วยเหลือบุคคลที่ด้อยกว่าหรือเดือดร้อนได้

9. **ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10. **ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ เพื่อสำหรับใช้สร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้



1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.4

แนวทางในการสร้างทักษะชีวิต



การสร้างทักษะชีวิตเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้ และจะต้องพัฒนาอยู่เสมอเพื่อเตรียมพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทัน รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ปลอดภัย และประสบกับความสุขในการสร้างทักษะชีวิตขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแนวคิด 3 ประการ ดังนี้

1. การส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับกลุ่มปกติหรือมีพฤติกรรมปกติ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต

2. การป้องกัน หมายถึง การช่วยเหลือผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น วัยรุ่นที่เริ่มมีพฤติกรรมที่มีแนวโน้มเข้าสู่ผู้ที่มีปัญหา ให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมเป็นปกติ

3. การแก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ที่เป็นปัญหาแล้ว โดยช่วยเหลือ บำบัดและรักษา

การสร้างทักษะชีวิตมีวิธีการ ดังนี้

1. การสร้างทักษะชีวิตจากระบบการเรียนรู้ จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นความสามารถพื้นฐานที่ต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ความสามารถนี้เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ ส่งผลให้เกิดทักษะชีวิตพื้นฐานสำคัญ คือ ความคิดสร้างสรรค์และการคิดวิเคราะห์วิจารณ์

1.2 ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เกิดจากการเรียนการสอน ทักษะชีวิตในวิชาที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เช่น การแนะแนว สุขศึกษา สังคมศึกษา รายวิชาทักษะชีวิต เป็นต้น

2. การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ โดยกิจกรรมจะต้องมี ลักษณะให้คิดเองทำเอง ดำเนินการได้ตลอดสามารถสืบทอดต่อกันได้ สร้างทักษะชีวิตทั่วไปและทักษะ ชีวิตเฉพาะให้กับผู้ร่วมกิจกรรม



รูปที่ 1.2 การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบกิจกรรม

ที่มา : <https://shorturl.asia/IWfBV>

3. การสร้างทักษะชีวิตด้วยระบบดูแลช่วยเหลือ โดยผู้สอนทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ คัดกรองเพื่อวิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรมและค้นหาผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งให้ความช่วยเหลือก่อนที่จะเกิดปัญหารุนแรง

4. การสร้างทักษะชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ต้องอาศัยจิตวิทยาการแนะแนว การให้คำปรึกษา หรืออาจต้องส่งต่อเพื่อทำการบำบัดรักษา

1.5 ทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21

วัยรุ่นในศตวรรษที่ 21 จำเป็นจะต้องมีทักษะที่สำคัญในการใช้ชีวิต เพื่อให้เกิดความชำนาญและ ก้าวทันโลก ทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) ประกอบด้วย

1.1 การคิดแบบเป็นเหตุเป็นผลด้วยวิจารณญาณ เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินสถานการณ์ และคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อน

1.2 การคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม เช่น การใช้เทคโนโลยีใหม่เพื่อแก้ไขปัญหา การสร้างสรรค์ ความคิดใหม่ ๆ การพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือบริการใหม่



1.3 การทำงานร่วมกันเป็นทีม เช่น การทำงานร่วมกับผู้อื่นในทีม การสื่อสาร การแบ่งหน้าที่ การแก้ไขข้อขัดแย้ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

1.4 การสื่อสาร หมายถึง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง การพูด การฟัง การเขียน การสื่อสารออนไลน์



รูปที่ 1.3 ทักษะการเรียนรู้เป็นหนึ่งในทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21

ที่มา : <https://shorturl.asia/M7Tlk>

2. ทักษะความเข้าใจและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital & Information Literacy Skills) ประกอบด้วย

2.1 มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ข้อมูล รวมถึงแหล่งของข้อมูลดิจิทัล รู้จักการค้นหา การประเมิน และการใช้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 การรู้เท่าทันสื่อ มีประโยชน์สำหรับการค้นหาความจริงในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสาร การรู้เท่าทันสื่อ คือ ความสามารถในการวิเคราะห์แหล่งที่มา แล้วทำการแยกแยะระหว่างข้อมูลที่น่าเชื่อถือกับข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือได้

2.3 มีความรู้ด้านเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี การรู้จักเครื่องมือเหล่านี้ ส่งผลทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับโลกเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะชีวิต (Life Skills) ประกอบด้วย

- 3.1 ความยืดหยุ่น มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและสิ่งที่ไม่คุ้นเคย
- 3.2 ความเป็นผู้นำ มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ทีมบรรลุเป้าหมาย
- 3.3 ความคิดริเริ่ม มีความสามารถในการเริ่มต้นโครงการและแผนงานด้วยตัวเอง
- 3.4 ความสามารถในการทำงานให้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- 3.5 ความสามารถในการโต้ตอบและสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพในโลกที่มีการเชื่อมโยงถึงกันอย่างไร้พรมแดน

ตามแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579 ได้มุ่งเน้นการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้ได้ทั้งความรู้และทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ และการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง โดยทักษะสำคัญที่จำเป็นในโลกศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วยทักษะที่เรียกตามคำย่อว่า 3Rs + 8Cs

3Rs

- ▶ R-READING (อ่านออก)
- ▶ R-WRITING (เขียนได้)
- ▶ R-ARITHMETIC (มีทักษะการคำนวณ)

Compassion

มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา และมีระเบียบวินัย

Creativity and Innovation

คิดอย่างสร้างสรรค์ และคิดเชิงนวัตกรรม

Career and Learning Skills

ทักษะทางอาชีพ

Computing and ICT Literacy

ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ และการรู้เท่าทันเทคโนโลยี

Collaboration, Teamwork, Leadership

ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ

Critical Thinking, Problem Solving

ทักษะในการคิดวิเคราะห์ อย่างมีวิจารณญาณ และสามารถแก้ไขปัญหาได้

Cross-cultural Understanding

ความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม และกระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม

Communication, Information, Media Literacy

ทักษะในการสื่อสาร ใช้งานภาษาที่เป็นสากล และการรู้เท่าทันสื่อ

รูปที่ 1.4 ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (3Rs + 8Cs)

ที่มา : <https://www.xn--12ca0ezbc4ai2ee1bzl.com/27/02/2022/3rs8cs/>

3Rs ประกอบด้วย

1. อ่านออก (Reading)
2. เขียนได้ (WRiting)
3. คิดเลขเป็น (ARithmetics)

8Cs ประกอบด้วย

1. ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving)
2. ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)
3. ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural Understanding)
4. ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration Teamwork and Leadership)