



เกมพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Development Games

พุ ท ธ พื สั ย

จิ ต พื สั ย

๑ ทัก ษ ะ พื สั ย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี อารีย์

เกมพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Development Games

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี อารีย์



สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

วังบูรพา : 860-862 ถนนมหาไชย แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567 แฟกซ์ 0-2225-3300

ปิ่นเกล้า : 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2434-8814-5 แฟกซ์ 0-2424-0152



เกมพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Development Games

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี อารีย์

ราคา 250 บาท

จัดทำเป็นฉบับ E-Book ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2569

หนังสือเล่มนี้สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พุทธศักราช 2558

ห้ามผู้ใดพิมพ์ซ้ำ ลอกเลียน ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

มนตรี อารีย์.

เกมพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills Development Games).--กรุงเทพฯ :

โอเดียนสโตร์, 2569.

236 หน้า.

1. เกม. 2. ทักษะชีวิต. I. ชื่อเรื่อง.

793

ISBN (e-book) 978-616-538-365-3

ผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

บรรณาธิการบริหาร : ประสาร สันติวัฒนา บรรณาธิการ : ภูสิทธิ์ พลายขมภู กองบรรณาธิการ : สนธยา ราษีทอง
อิตติมา เพ็ชรศรี พิสูจน์อักษร : จิระภรณ์ คักดีแก้ว ฝ่ายศิลปกรรม : กองสุพันธ์ ขวาเปาะ ประยง อ่อนแสง
ปัญญา ผูกสินธุ์ เอกพันธ์ ขวาเปาะ รูปเล่มและอาร์ตเวิร์ค : ชัยวัฒน์ แก้วกู่ เรียงพิมพ์ : ณศวรรณ พลสมัคร
ออกแบบปก : อีรพล ศรีสวัสดิ์ ประสานงานการผลิต : ปิยะวัลย์ พันธุ์แจ่ม กัญญา วงศ์ภาคำ อรมา คงสุวรรณ

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ขอเรียนเชิญครู-อาจารย์และบุคคลทั่วไปทุกท่านที่สนใจในงานเรียบเรียงการเขียนเอกสาร
ประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา หนังสือ รายงานการพัฒนา นวัตกรรม งานประดิษฐ์ รวมทั้งผลงานทาง
วิชาการทุกสาขา และมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการให้อีกด้วย ทั้งนี้ให้ส่งสำเนาต้นฉบับ ประวัติ
สถานที่ทำงาน เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ ที่สามารถติดต่อได้สะดวกมาในนาม บรรณาธิการ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม และส่งเสริมการขาย เป็นต้น
กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ทุกสาขา : สาขาปิ่นเกล้า : โทร. 0-2434-8814-5;
สาขาวิบูลย์ : โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พรินต์ติ้ง เฮ้าส์

113/13 ซอยวัดสุวรรณศิริ ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2433-3653, 0-2434-6850-1

คำนำ

หนังสือเกมพัฒนาทักษะชีวิตเล่มนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สนใจที่จะศึกษาเรียนรู้ ได้มีความรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบ ความหมาย และประโยชน์ของทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม ได้อย่างครอบคลุมองค์ประกอบ ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมสุขภาพจิตกำหนดไว้ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ ด้านทักษะพิสัย (Affective) ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านทักษะพิสัย (Psychomotor) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลในยุคการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21 เพราะปัจจุบันสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้นั้นจะต้องมีกระบวนการคิดที่ดี มีทักษะความรู้ในการประกอบอาชีพที่ดี และที่สำคัญต้องมีทักษะชีวิตที่ดี เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และอยู่ร่วมเผชิญปัญหาหารวมทั้งอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข เป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามอัตภาพที่ควรจะเป็น

หนังสือเกมพัฒนาทักษะชีวิตเล่มนี้ จึงได้นำกิจกรรมทางพลศึกษาซึ่งเป็นเกมการเล่นที่มีประโยชน์ในการพัฒนาตามหลักปรัชญาทางการพลศึกษาที่สามารถพัฒนาผู้เล่นให้มีร่างกาย ทักษะความรู้ คุณธรรม และเจตคติที่ดีมาใช้เป็นสื่อ แต่ด้วยคำนี้ถึงประโยชน์ของหลักทักษะชีวิตที่กล่าวถึงข้างต้น ผู้จัดทำจึงได้ปรับเปลี่ยนและเพิ่มเติมกิจกรรมในเกมการเล่นเพื่อให้สามารถอำนวยความสะดวกอำนวยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีในการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนให้เป็นเกมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตแต่ยังคงประโยชน์ทางหลักการพลศึกษาไว้ดังเดิม ผู้จัดทำเชื่อว่าเกมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนี้จะสามารถใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมให้ผู้เล่นเกิดความตระหนักรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของตน รวมทั้งสามารถให้นิสิตนักศึกษา นำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้ผู้อื่น นำเกมพัฒนาทักษะชีวิตไปเล่นเพื่อให้มีทักษะชีวิตตามที่สังคมคาดหวังได้ เนื่องจากเกมเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่เล่นง่าย สนุกสนานแต่แฝงด้วยประโยชน์มากมาย การเพิ่มคุณค่าให้กับเกมการเล่นจึงเป็นแนวทางหนึ่ง que ควรศึกษาเพื่อต่อยอดสืบไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี อารีย์

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
สารบัญภาพ	จ
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่ 1 ทักษะชีวิตเพื่อสังคม	1
สถานการณ์สังคมไทยในปัจจุบัน	2
ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต	5
การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสังคม	8
ประโยชน์ของการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อสังคม	16
บทที่ 2 ความสำคัญของเกมกับสังคมไทย	19
ความหมายและความสำคัญของเกม	19
เกมที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิต (ทักษะทางสังคม)	24
บทที่ 3 การจัดกิจกรรมการสอนเกม	29
องค์ประกอบของเกม (Element of Games)	29
วิธีการสอนเกม	35
เทคนิคการเป็นผู้สอนเกม	37
การจัดรูปแบบแถวในการสอนเกม	42
บทที่ 4 ความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับเกม	53
การประเมินองค์ประกอบของเกม	53
การวิเคราะห์เกม	56

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 เกมพัฒนาทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด)	61
พุทธิพิสัย (Cognitive domain)	61
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Think)	68
การคิดสร้างสรรค์	78
บทที่ 6 เกมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย (ทักษะด้านจิตใจ)	91
จิตพิสัย	91
ความตระหนักรู้ในตนเอง	97
ความเห็นใจผู้อื่น	109
ความภาคภูมิใจในตนเอง	118
ความรับผิดชอบต่อสังคม	128
บทที่ 7 เกมพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย (ทักษะด้านการกระทำ)	137
เกมพัฒนาทักษะพิสัย	137
สัมพันธภาพ	140
การสื่อสาร	148
การตัดสินใจ	170
การแก้ไขปัญหา	180
การจัดการกับอารมณ์	190
การจัดการกับความเครียด	198
แนวทางในการตอบคำถามท้ายบท	211
บรรณานุกรม	215
ดัชนี	223

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบที่ 1	องค์ประกอบทักษะชีวิต	12
ภาพประกอบที่ 2	เกมปิดตาทายชื่อ	75
ภาพประกอบที่ 3	เกมโรคติดต่อ	76
ภาพประกอบที่ 4	เกมนักสืบ	78
ภาพประกอบที่ 5	เกมยื่นสามัคคี	84
ภาพประกอบที่ 6	เกมหัวและท้าย	86
ภาพประกอบที่ 7	เกมเสือกินวัว	87
ภาพประกอบที่ 8	เกมสุนัขแย่งกระดูก	89
ภาพประกอบที่ 9	เกมวิ่งจิ้งหรีด	95
ภาพประกอบที่ 10	เกมจับลูกหมูใส่เล้า	97
ภาพประกอบที่ 11	เกมแข่งแต่งตัว	103
ภาพประกอบที่ 12	เกมพร้อมชนะ	104
ภาพประกอบที่ 13	เกมจับไม้ตั้ง	106
ภาพประกอบที่ 14	เกมกาฟักไข่	107
ภาพประกอบที่ 15	เกมบูน	109
ภาพประกอบที่ 16	เกมหันวงระวียง	115
ภาพประกอบที่ 17	เกมวิ่งสามขา	116
ภาพประกอบที่ 18	เกมเฟรนด์ชิพ	118
ภาพประกอบที่ 19	เกมวิ่งวัวคน	125
ภาพประกอบที่ 20	เกมทำลายหุ่นระเบิด	126
ภาพประกอบที่ 21	เกมเติมน้ำใส่ขวด	128
ภาพประกอบที่ 22	เกมขานเลขวิ่ง	132
ภาพประกอบที่ 23	เกมล้มขวด	134
ภาพประกอบที่ 24	เกมเหยียบเส้นเข้าที่	136
ภาพประกอบที่ 25	เกมสะแต่นบอล	144
ภาพประกอบที่ 26	เกมเลียนเสียงสัตว์	146
ภาพประกอบที่ 27	เกมนักรักบันลือโลก	147
ภาพประกอบที่ 28	เกมตลาดลูกไก่	153
ภาพประกอบที่ 29	เกมจ่ายตลาด	155
ภาพประกอบที่ 30	เกมเสื้อผ้า	156

สารบัญญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพประกอบที่ 31 เกมกระชิบช่าว	159
ภาพประกอบที่ 32 เกมกระชิบชี	161
ภาพประกอบที่ 33 เกมตามคำสั่ง	165
ภาพประกอบที่ 34 เกมปาห้องโก้ & ปลาริวกิว	166
ภาพประกอบที่ 35 เกมเสียงใคร	168
ภาพประกอบที่ 36 เกมคนตาบอด	169
ภาพประกอบที่ 37 การตัดสินใจด้วยการใช้เทคนิคย้อนกลับ	171
ภาพประกอบที่ 38 รูปแบบการตัดสินใจตามแนวทฤษฎีเกม	171
ภาพประกอบที่ 39 เกมล่าสัตว์	175
ภาพประกอบที่ 40 เกมนกมีปีก	176
ภาพประกอบที่ 41 เกมขานบอล	178
ภาพประกอบที่ 42 เกมปิดตาทายชื่อ	179
ภาพประกอบที่ 43 วงล้อแก้ปัญหา TASC	180
ภาพประกอบที่ 44 เกมเต็นจ่างจะ	185
ภาพประกอบที่ 45 เกมขนมปัง เนย แยม	187
ภาพประกอบที่ 46 เกมหาคู่ให้พบ	188
ภาพประกอบที่ 47 เกมจับหมู	190
ภาพประกอบที่ 48 เกมฉันทัวเราะเก้ง	195
ภาพประกอบที่ 49 เกมดนตรีจับกลุ่ม	196
ภาพประกอบที่ 50 เกมบอมขวด	198
ภาพประกอบที่ 51 เกมเก้าอี้วิเศษ	203
ภาพประกอบที่ 52 เกมถ้วยกาแฟ	205
ภาพประกอบที่ 53 เกมเรือแตก	206
ภาพประกอบที่ 54 เกมแข่งม้า	208
ภาพประกอบที่ 55 เกมวิ่งเปี้ยววงกลม	209

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	ตัวอย่างการวิเคราะห์เกม “บอลมุ่ม”	56
4.2	การวิเคราะห์การกำหนดรูปแบบเกมให้เล่นยากขึ้น	58
4.3	การวิเคราะห์การกำหนดรูปแบบเกมให้เล่นง่ายขึ้น	58
4.4	ตัวอย่างการวิเคราะห์สร้างสรรค์เกมขึ้นมาใหม่ด้วยเงื่อนไขที่กำหนดให้	59
7.1	กระบวนการคิดแก้ปัญหาตามแนวของเพรสซีเซน	182

บทที่ 1

ทักษะชีวิตเพื่อสังคม

การพัฒนาทักษะชีวิต มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปให้สามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข ปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งหลักการดังกล่าวจะมีความสอดคล้องกับหลักการทางพลศึกษา กล่าวคือ การจัดกิจกรรมทางพลศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาร่างกาย ทักษะ ความรู้ คุณธรรม และเจตคติให้บุคคลมีความพร้อมครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน คือ มีร่างกายที่แข็งแรงสุขภาพดี มีพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว มีความรู้ในหลักการกีฬา และออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย มีคุณธรรมน้ำใจนักกีฬา และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ส่วนทักษะชีวิตจะมีประเด็นหลักอยู่ 3 ประการ คือ พุทธิพิสัย (ด้านความคิด) ทักษะพิสัย (ด้านการกระทำ) และจิตพิสัย (ด้านจิตใจ) โดยในแต่ละด้านที่จะมีองค์ประกอบในการพัฒนาทักษะชีวิตที่แตกต่างกันออกไปจำนวน 10 องค์ประกอบ ตามที่องค์การอนามัยโลกได้บัญญัติไว้ ได้แก่ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่เป็นพุทธิพิสัยหรือทักษะด้านความคิด ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียดที่เป็นทักษะพิสัย ทักษะทางสังคม หรือทักษะด้านการกระทำ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่นที่เป็นจิตพิสัย เจตคติ หรือทักษะด้านจิตใจ ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องและใกล้เคียงกับหลักการทางพลศึกษา อาจมีข้อยกเว้นตรงที่ไม่ได้มุ่งเน้นการพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายเป็นสำคัญเหมือนดังการพลศึกษา แต่จะมุ่งเน้นไปที่การคิด การกระทำ และจิตใจ เพื่อให้เกิดทักษะด้านความคิดอย่างรอบคอบ ทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับภาวะการณ์ในปัจจุบัน โดยมีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกัน คือ ต้องการให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขนั่นเอง ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นศาสตร์ทางสังคมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ แต่ด้วยวิสัยทัศน์ที่เปิดกว้างบนพื้นฐานที่มีความเชื่อว่าศาสตร์ทุกแขนงนั้นสามารถเชื่อมโยงบูรณาการกันได้ ดังนั้นการนำกิจกรรมทางพลศึกษา คือ เกมและเกมนำที่มีความเหมาะสมมาใช้สำหรับจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไปจึงน่าจะเป็นไปได้ เพราะเกมและเกมนำเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะสามารถนำมาใช้พัฒนาร่างกาย ทักษะ ความรู้ คุณธรรม และเจตคติ ที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ความรู้) ด้านทักษะพิสัย (ร่างกายและทักษะ) และด้านจิตพิสัย (คุณธรรมและเจตคติ) ได้คล้ายๆ กัน เพียงแต่เลือกเกมและปรับรูปแบบการเล่นเกมให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละด้านก่อน ซึ่งจะทำให้เกมและเกมนำมีประโยชน์มากขึ้นกว่าการนำไปใช้เพื่อการเล่นกิจกรรมทางพลศึกษา แต่สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้เล่นได้อีกด้วย ซึ่งเป็นความท้าทายที่ควรมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมวิธีการเล่นเกมและประโยชน์ของการเล่นเกมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ครอบคลุมทั้งด้าน ร่างกาย ทักษะ ความรู้ คุณธรรม เจตคติ และทักษะชีวิต

1.1 สถานการณ์สังคมไทยในปัจจุบัน

จากความมุ่งมั่นเพื่อการยกระดับคุณภาพการศึกษาของประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาการศึกษาไทยให้มีคุณภาพทัดเทียมกับต่างประเทศ โดยเฉพาะในด้านการเรียนที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้สามารถดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข หรือมีทักษะชีวิตที่ดี ซึ่งแนวทางในปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนดการปฏิรูปการศึกษา กำหนดนโยบายทางการศึกษาในด้านต่าง ๆ และมุ่งพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในยุคการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21

1.1.1 การปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552 - 2561)

การที่จะปฏิรูปการศึกษาใหม่ให้เกิดความสำเร็จยกระดับมาตรฐานการศึกษาได้อย่างแท้จริง การปฏิรูปการศึกษาใหม่จึงควรเน้น 3 เรื่อง ได้แก่ การปฏิรูปการเรียน การปฏิรูปการสอน และการปฏิรูปการบริหาร

1) การเรียน (Learning) เป็นการกำหนดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียน 4 ด้าน ได้แก่ การเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และสามารถจัดการกับความรู้ได้ การเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต มีชีวิตอยู่ได้ ช่วยตัวเองและผู้อื่นได้ โดยยึดมั่นในหลักคุณธรรมและหลีกเลี่ยงการสร้างภาระให้สังคม การเรียนเพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปปฏิบัติหรือใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ปัญหาในชีวิตโดยใช้สติปัญญา (Wisdom) และแสวงหาความรู้จากแหล่งความรู้ได้อย่างหลากหลาย และการเรียนเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมได้อย่างสันติสุขและมีความสุข สร้างความสามัคคีและมีจิตสาธารณะ ทั้งนี้ผู้จบการศึกษาทุกระดับ ทุกประเภท ต้องมีสมรรถนะทั้งด้านสติปัญญา (Intelligent Quotient : IQ) วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) และความสำนึกด้านคุณธรรมจริยธรรม (Moral Quotient : MQ) เพื่อนำไปสู่การสร้างทรัพยากรทางปัญญาที่จะพัฒนาประเทศ

2) การสอน (Teaching) เป็นกระบวนการจัดบรรยากาศให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ ตามความถนัดและความสนใจ โดยที่ครูต้องเปลี่ยนบทบาทจากการสอนหนังสือเป็นบทบาทของการเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ได้ บทบาทเป็นผู้สร้างแรงกระตุ้นใจ (Motivation) ให้ผู้เรียนมีแรงบันดาลใจ (Inspiration) มุ่งมั่นสู่เป้าหมายชีวิต และบทบาทของการให้คำแนะนำปรึกษา (Coaching) ช่วยเหลือนักเรียน รวมทั้งสร้างโอกาสและความเสมอภาคในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ โดยใช้นวัตกรรม (Innovation) ที่หลากหลาย การเปลี่ยนบทบาทของครูจึงเป็นการปฏิรูปการสอนที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง จึงต้องกำหนดแนวทางให้ชัดว่าทำอย่างไรครูประจำการที่มีจำนวนมากจึงจะเปลี่ยนบทบาทและวิธีการสอนได้

3) การบริหาร (Management) เป็นการจัดการให้การเรียนและการสอนมีคุณภาพและบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นการจัดการที่ทันสมัย นำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมาใช้ ทั้งด้านการเรียน (Learning Management System) และด้านการสอน โดยการนำระบบการบริหารที่ทันสมัย (E-Administration) มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ทั้งนี้ต้องมุ่งพัฒนาผู้บริหารให้มีสมรรถนะและ

มาตรฐานวิชาชีพที่เป็นผู้บริหารมืออาชีพ รวมทั้งการสร้างผู้นำเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) ให้เกิดขึ้นกับผู้บริหารการศึกษาทุกคนทุกระดับ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพการศึกษามีความต่อเนื่องและการบริหารที่มีคุณภาพ

1.1.2 ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)

ทักษะที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในยุคการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความแตกต่างจากการเรียนรู้ในสมัยก่อนทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

1) ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อผู้เรียนทุกคน (3R) มีดังนี้

- (1) Reading คือ สามารถอ่านออก
- (2) (W)-Riting คือ สามารถเขียนได้
- (3) (A)-Rithmatic คือ มีทักษะในการคำนวณ

2) ทักษะที่จำเป็น สำหรับนักเรียน (8C) ซึ่งทุกทักษะสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนรู้ได้ทุกวิชา มีดังนี้

(1) Critical thinking and problem solving คือ มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสามารถแก้ไขปัญหาได้

(2) Creativity and innovation คือ การคิดอย่างสร้างสรรค์และคิดเชิงนวัตกรรม

(3) Cross-cultural understanding คือ การมีความเข้าใจในความแตกต่างของวัฒนธรรมและกระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม

(4) Collaboration teamwork and leadership คือ ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะความเป็นผู้นำ

(5) Communication information and media literacy คือ มีทักษะในการสื่อสารและการรู้เท่าทันสื่อ

(6) Computing and IT literacy คือ มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และรู้เท่าทันเทคโนโลยี

(7) Career and learning skills คือ มีทักษะอาชีพและการเรียนรู้

(8) Compassion คือ มีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม และมีระเบียบวินัย

ทักษะที่จำเป็นสำหรับนักเรียน ตามทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 สามารถจำแนกองค์ประกอบเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

กระบวนการทางปัญญา จะประกอบด้วยทักษะการคิดที่ต้องใช้สติปัญญาในการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถเผชิญและแก้ปัญหาให้เป็นผลสำเร็จ และที่สำคัญคือต้องมีความคิดเชิงสร้างสรรค์ในการจินตนาการต่อยอดผลที่ได้รับจากความคิดทั้งปวง ให้เพิ่มพูนมากขึ้น

กระบวนการทางจิตใจ จะประกอบไปด้วย ความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลที่มีวัฒนธรรมต่างกัน การยอมรับซึ่งกันและกันโดยปราศจากการสร้างเงื่อนไขที่เอาเปรียบกันและกัน ความร่วมมือ ร่วมใจ มีระเบียบวินัย มีความเมตตากรุณา และมีคุณธรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

กระบวนการทางทักษะ จะประกอบไปด้วย ความสามารถในการทำงาน ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมให้ประสบผลสำเร็จ ทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่ออย่างชาญฉลาด ทักษะการใช้และรู้จักเลือกใช้ข้อมูลคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม และมีทักษะในการประกอบอาชีพที่สุจริตให้เจริญก้าวหน้า

เนื่องจากปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม การดำเนินชีวิต ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาสาระตามหลักสูตรควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 สำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สาระวิชาที่มีความสำคัญแต่ไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ปัจจุบันการเรียนรู้สาระวิชาครูผู้สอนควรมีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เป็นพี่เลี้ยง เป็นโค้ช สร้างแรงบันดาลใจ สอนวิธีเรียน วางแผนจัดกิจกรรม สอนกระบวนการคิด และสอน**ทักษะชีวิต** ให้กับผู้เรียนและผู้เรียนควรเกิดการเรียนรู้จากการค้นคว้าด้วยตนเองโดยครูช่วยแนะนำและช่วยออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนแต่ละคนสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเองและเกิดทักษะด้านต่าง ๆ ได้ (ไสว พักขาว. ออนไลน์, 2561) ดังนี้

1) ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม จะเป็นตัวกำหนดความพร้อมของนักเรียนเข้าสู่โลกการทำงานที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่ การคิดอย่างสร้างสรรค์ ทำงานกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ การสร้างนวัตกรรม การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา การให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้การคิดอย่างเป็นระบบ การพิจารณาและการตัดสินใจ สื่อสารอย่างชัดเจน และการร่วมมือกับผู้อื่น

2) ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี เนื่องด้วยในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อและเทคโนโลยีมากมาย ผู้เรียนจึงต้องมีความสามารถในการแสดงทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและปฏิบัติงานได้หลากหลาย โดยอาศัยความรู้ในหลายด้าน คือ ความรู้ด้านสารสนเทศ ได้แก่ การเข้าถึงและการประเมินข้อมูลสารสนเทศ การใช้และการจัดการสารสนเทศ ความรู้เกี่ยวกับสื่อ ได้แก่ การวิเคราะห์สื่อ การผลิตสื่อ การพิจารณาและตัดสินใจ การแก้ปัญหา และความรู้ด้านเทคโนโลยี ได้แก่ การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

3) **ทักษะด้านชีวิต**และการทำงาน ในการดำรงชีวิตและทำงานในยุคปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จ ผู้เรียนจะต้องพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญ คือ ความยืดหยุ่นในการปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตนเองในการวิเคราะห์สื่อ การผลิตสื่อ การพิจารณาและตัดสินใจ มีทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม ได้แก่ มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีมที่มีความหลากหลาย การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) มีความ

รับผิดชอบเชื่อถือได้ (Accountability) มีภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility) สามารถแนะนำผู้อื่นได้ และรับผิดชอบต่อผู้อื่น

1.2 ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข เพราะปัจจุบันกระแสทางสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปทั้งทางด้านการติดต่อสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การประกอบอาชีพเพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจของตน องค์ความรู้เพื่อการศึกษาเรียนรู้เท่าทันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต และบุคลิกภาพที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในปัจจุบันและในอนาคต สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวถึงจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดคุณลักษณะของบุคคล สังคม และประเทศนั้น ๆ ถึงความรู้ ความสามารถในการปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสทางสังคมได้อย่างสมบูรณ์มากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งถ้าบุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุขแล้ว มีความวิตกกังวลต่อกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกว่าคุณคนรอบข้างทอดทิ้ง และปลื้กตนเองออกจากสังคมด้วยเพราะเหตุว่าพัฒนาตนไม่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นการขาดทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่พึงมีนั่นเอง

1.2.1 ความหมายของทักษะชีวิต (Mean of life skills)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994, p 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นริศรา คลื่นแก้ว (2554, หน้า 27) ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลทางสังคม ในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การปรับตัวและจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์วิกฤติได้ และทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

กรรณานุช มูลคำ (2554, หน้า 14) ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคล โดยใช้ความรู้เจตคติและทักษะในการปรับตัวจัดการกับความต้องการและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลให้ชีวิตของบุคคลประสบความสำเร็จ

กิริยา กุศลส่ง (2560, หน้า 13) ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคล ในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

นักวิชาการต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ทักษะชีวิต” สรุปได้ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้คำจำกัดความของคำว่า “ทักษะชีวิต” (Life Skills) ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน

และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทักษะชีวิตมี 4 ด้าน ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะชีวิตไม่ได้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมของเยาวชน แต่เป็นการเสริมสร้างให้เยาวชนเกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในเชิงบวก

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยาที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถที่จะปรับตัวได้ในอนาคต ทักษะชีวิตจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่น สามารถนำความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกับทัศนคติ ผ่านการคิดวิเคราะห์ที่ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้น และตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งเหมาะสมได้ ซึ่งจำเป็นอย่างมากในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ยาเสพติด การตั้งครมโดยไม่พร้อม ความปลอดภัย คุณธรรม จริยธรรม ฯลฯ ทำให้เด็กสามารถอยู่สังคมได้อย่างมีความสุข และรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงได้

ทักษะชีวิต หมายถึง ความชัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากการกระทำ หรือจากการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าวนี้ เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ที่จะทำให้ผู้มีทักษะเหล่านั้นมีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพในสังคมได้ โดยมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ไม่มีทักษะ

ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การดูแลสุขภาพ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือจะกล่าวง่าย ๆ ทักษะชีวิตก็คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ทักษะชีวิต จึงเป็นการที่บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด โดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ และการคิดสร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณเพื่อตัดสินใจเลือกแนวทางในการขจัดปัญหาปัจจุบันได้อย่างดี รวมทั้งมีความตระหนักรู้ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตที่ดีตามสถานการณ์ปัจจุบัน จะช่วยให้การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นและคนรอบข้างมีความสุข เนื่องด้วยการยอมรับและการปรับความเข้าใจซึ่งกันและกันที่จะไม่นำพาไปสู่ความขัดแย้งในเรื่องต่าง ๆ การเตรียมความพร้อมของตนทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ และร่างกายที่ดี ให้สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่มากกระทบได้โดยไม่หวั่นเกรงหรือรู้สึกท้อถอย มีความสุขุมรอบคอบในการคิดเพื่อแสวงหาแนวทางการแก้ปัญหาให้ลุล่วงผ่านไปได้อย่างดี ในทุก ๆ ปัญหาที่ต้องเผชิญ การพยายามหลีกเลี่ยงไม่กล้าเผชิญเพื่อแก้ไขปัญหาไม่ใช่ทางแก้ปัญหาก็ถูกต้อง กระบวนการคิดอย่างมี

วิจารณ์ญาณ การคิดสร้างสรรค์ การปฏิบัติที่ถูกต้องมีคุณธรรมที่ดำรงเป็นพื้นฐานทักษะชีวิตที่ดีที่ควรปลูกฝังให้เกิดกับทุกคนในยุคปัจจุบันและอนาคต

1.2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต (Elements of life skills)

โดยธรรมชาติแล้วทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีความรู้ทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) องค์ประกอบอยู่ 10 ประการ ดังนี้ (WHO. 1994, หน้า 1)

1) **ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้อง เหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

2) **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจจนลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

3) **ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยตัดสินใจและแก้ไขปัญหา โดยการคิดสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4) **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical thinking)** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5) **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ

6) **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)** เป็นความสามารถของบุคคลในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

7) **ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรา รู้ตนเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น

8) **ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สติปัญญา อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

9) **ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10) **ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง และไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ตามองค์ประกอบของทักษะชีวิตในภาพรวม จะเป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสามารถเผชิญกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในอนาคตได้อย่างดี เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านความคิด จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลให้ประพฤติดี ประพฤติชอบ มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดี เพราะสังคมทุกวันนี้มีคนจำนวนมาก การแก่งแย่งเอาเปรียบเกิดขึ้นในทุก ๆ สังคม แต่ถ้าสามารถพัฒนาเพื่อยกระดับความคิด จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลให้ดีและเป็นที่ยอมรับในสังคมร่วมกันได้ เชื่อว่าในสังคมนั้นจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

1.3 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสังคม

1.3.1 การพัฒนาบุคคลตามหลักการและปรัชญาทางการพลศึกษา

การพัฒนาบุคคลเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นปกติสุขจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุก ๆ ฝ่าย และจะต้องพัฒนาสังคมไปพร้อมกันในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้บุคคลในสังคมเกิดการเรียนรู้ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความเหมาะสมตามอัตภาพ ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เนื่องจากบุคคลเป็นส่วนสำคัญของสังคม การพัฒนาสติปัญญา จิตใจ และทักษะทางสังคมให้กับบุคคลได้ครอบคลุมหลากหลายมิติ จะเป็นการส่งเสริมให้การปรับตัวเข้าหากันเพื่อเสริมสร้างคุณภาพของสังคมที่ดีและเหมาะสมกับบริบทของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ มีความเป็นไปได้อย่างสูงมากขึ้น การนำกิจกรรมทางกายได้แก่การเล่นกีฬา การพลศึกษามาใช้เพื่อพัฒนาบุคคลนั้นได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง เพราะ “การพลศึกษา” และ “การกีฬา” นั้นเป็นกระบวนการที่มีจุดหมายปลายทางอย่างเดียวกัน โดยต่างก็ใช้กิจกรรมการกีฬาเป็นสื่อของการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ลงมือเล่นและปฏิบัติจริงด้วยตนเองเหมือนกัน ซึ่งผู้เล่นจะมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน ต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ดังนี้

- 1) การพัฒนาทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี
- 2) การพัฒนาการทางด้านทักษะ ทำให้สามารถเล่นกีฬาได้และนำกีฬาไปเล่นในเวลาว่างด้วยความสนุกสนานได้
- 3) การพัฒนาการทางด้านความรู้ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย
- 4) การพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรักและความสามัคคีกัน และมีน้ำใจนักกีฬา

5) การพัฒนาการด้านเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา ตลอดจนการออกกำลังกาย ทำให้เป็นผู้มีความรักและเห็นคุณค่าของการพลศึกษา การกีฬาและการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

ดังนั้น การสอนพลศึกษาและกีฬาได้อย่างสมบูรณ์และเป็นไปตามหลักการของกระบวนการทางพลศึกษาและกีฬาอย่างแท้จริงนั้น จึงต้องสอนให้ครอบคลุมทั้ง 5 ด้านไปพร้อมกันด้วยการลงมือเล่นและปฏิบัติจริงด้วยตนเองซึ่งเชื่อว่าจะพัฒนาคนให้เป็นพลเมืองที่ดีได้ตามหลักปรัชญาทางการพลศึกษา

หลักการและปรัชญาทางการพลศึกษา มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนหรือบุคคลมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ได้จริง เพราะหลักการพลศึกษาเป็นความคิดต่าง ๆ ทางพลศึกษาที่ได้ข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ หรือได้จากความคิดรวบยอดที่เกิดจากแนวคิดหรือหลักการทางปรัชญา เช่น ได้มาจากประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจ หรือความหยั่งเห็นในเรื่องต่าง ๆ รวมกัน จนสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548, หน้า 13-42)

1) การพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดี และมีสุขภาพดี

2) การพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทักษะในการเล่นกีฬาดีขึ้น

3) การพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนมีคุณธรรมประจำตัวและมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมดีขึ้น

4) การพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษา การออกกำลังกาย และการกีฬาได้ดีขึ้นจากการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

5) การพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีเจตคติต่อการพลศึกษา การกีฬา และการออกกำลังกายดีขึ้น

ปัจจัยที่ควรจะได้คำนึงถึง คือ ควรมีการดัดแปลงและปรับปรุงรูปแบบของการจัดการพลศึกษาและการกีฬาให้มีโครงสร้างที่สามารถเสริมสร้างคนให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ควบคู่ไปกับความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา ศีลธรรมจรรยา วัฒนธรรมและระเบียบวินัยเพื่อการเป็นสมาชิกที่ดีและเป็นไปตามความสมบูรณ์แบบของสังคม กิจกรรมทางพลศึกษา เช่น กิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมเกมการเล่นต่าง ๆ มีประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ได้อย่างครอบคลุม แต่จะเน้นไปในทางสุขภาพร่างกายและทักษะกีฬา ส่วนในด้านความคิดและจิตใจตามหลักปรัชญาทางการพลศึกษาก็จะกล่าวถึง การมีความรู้ในการที่จะเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสม การมีคุณธรรมน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยเป็นสำคัญ และการมีความรู้สึกที่ดีและรักในการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งในหลักความเป็นจริงของการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีเรื่องทางความคิด จิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์อีกหลายประเด็นที่ต้องได้รับการพัฒนา เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความกตัญญู การยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่นมากกว่าการแข่งขันเพื่อเอาชนะ การใช้ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ในการสื่อสารเชิงบวก การแก้ปัญหา การตัดสินใจเลือกที่ชาญฉลาดโดยรักษาการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลไว้เป็นสิ่งสำคัญ รวมทั้งการแสวงหาแนวทางควบคุมอารมณ์ และจัดการกับความเครียดเพื่อก้าวผ่านไปได้อย่างมั่นคง และเป็นสุข ทักษะเหล่านี้จึงเป็นทักษะชีวิตที่ควรจัดให้นักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปได้ฝึกฝน และตระหนักซึมซับไว้ในความคิดและจิตใจอย่างยั่งยืนสืบไปเพื่อสังคมส่วนรวม

รูปแบบของสังคมในปัจจุบันมีการยื้อแย่ง แข่งขัน เห็นแก่ตัว เอาเปรียบกันจนเกิดการหลงลืม ไม่เคยคำนึงถึงความเหมาะสมที่ควรจะเป็นและควรดำรงอยู่เพื่อให้สังคมเป็นปกติสุข ภายในสังคมนั้นก็จะเกิดความเหลื่อมล้ำไม่เป็นธรรม เกิดความแตกแยกในสังคม จากจุดเล็ก ๆ อาจขยายตัวลุกลามจนเป็นเหตุการณ์ใหญ่ที่ยากเกินกว่าจะควบคุมได้ การพัฒนาบุคคลในสังคมจึงต้องปรับเปลี่ยนและพัฒนาการเพิ่มเติมจากเดิมมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อยกระดับทางด้านจิตใจให้มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงาม มีความคิดดี มีพฤติกรรมที่ดี และมีจิตใจที่ดีโดยยังคงใช้หลักการและปรัชญาทางการพลศึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญ เพราะการพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนมีคุณธรรมประจำตัว และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคมดีขึ้น แต่อาจบูรณาการกิจกรรมอื่น ๆ สอดแทรกเพิ่มขึ้นมาเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีทักษะชีวิต ซึ่งหมายถึง มีความคิดที่ดี มีจิตสำนึกที่ดี และมีทักษะทางสังคมที่ดี ซึ่งเป็นความมุ่งหวังของสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง การนำทักษะชีวิต (Life skills) มาใช้ในการพัฒนาผู้คน ด้วยเหตุผลที่ว่า ถ้าบุคคลสามารถรักษาดูแลตนเองได้ก็จะเป็นผลดีต่อการพัฒนาในด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมของทรัพยากรมนุษย์ อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2552, หน้า 4)

องค์การอนามัยโลก (อ้างใน กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. 2541, หน้า 1) ได้กล่าวถึงการพัฒนาทักษะชีวิต โดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 คู่ และสามารถจัดแบ่งเพื่อให้สามารถนำไปใช้พัฒนาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตได้ 3 ด้าน ดังนี้

1) **องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด)** หมายถึง การรู้จักใช้เหตุและผล โดยเมื่ออยากให้เกิดผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งของตนเองและส่วนรวม ก็ควรคิดกระทำเหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดีเพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์ ซึ่งจะประกอบด้วย 1 คู่ 2 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative thinking) กับทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)

2) **องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ (ทักษะด้านจิตใจ)** หมายถึง การฝึกฝน ควบคุม นึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ไสสเสอาด ดิงาม ประกอบด้วย คุณธรรมต่าง ๆ ได้แก่ ความรัก ความมีเมตตากรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งจะประกอบด้วย 1 คู่ 2 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self awareness) กับทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

3) **องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะสังคม (ทักษะด้านการกระทำ)** หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญเดือดร้อนหรือสร้างความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคม เน้นความสุจริตทางกายและวาจา ประกอบด้วย 3 คู่

6 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) กับทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) กับทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) และทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) กับทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)

จุลฉวี สุระโยธิน (2554, หน้า 19-21) องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ จะเห็นได้ว่ามีส่วนคล้ายคลึงกับองค์ประกอบของทักษะทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากทักษะทางสังคมเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ด้วยกัน แต่ความหมายจะอยู่ในขอบเขตที่แคบกว่าและมุ่งที่คุณลักษณะด้านสังคมเป็นส่วนใหญ่ กรมสุขภาพจิตได้มีการนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกเข้ามาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของคนไทย โดยจัดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เข้ามาเป็นองค์ประกอบร่วมและเพิ่มในส่วนของจิตพิสัยอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพสังคมไทย รวมทั้ง 12 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ด้านพุทธิพิสัย มีองค์ประกอบ 1 คู่ ได้แก่ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณกับความคิดสร้างสรรค์

(1) ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์ หรือแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

(2) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) คือ ความสามารถในการคิดอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2) ด้านจิตพิสัย มีองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนกับความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น

(1) ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) คือ ความสามารถในด้านการค้นหาและเข้าใจเกี่ยวกับจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

(2) ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่มีความแตกต่างไปจากตน

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

(1) ความภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน

(2) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) คือ ความรู้สึกที่ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม

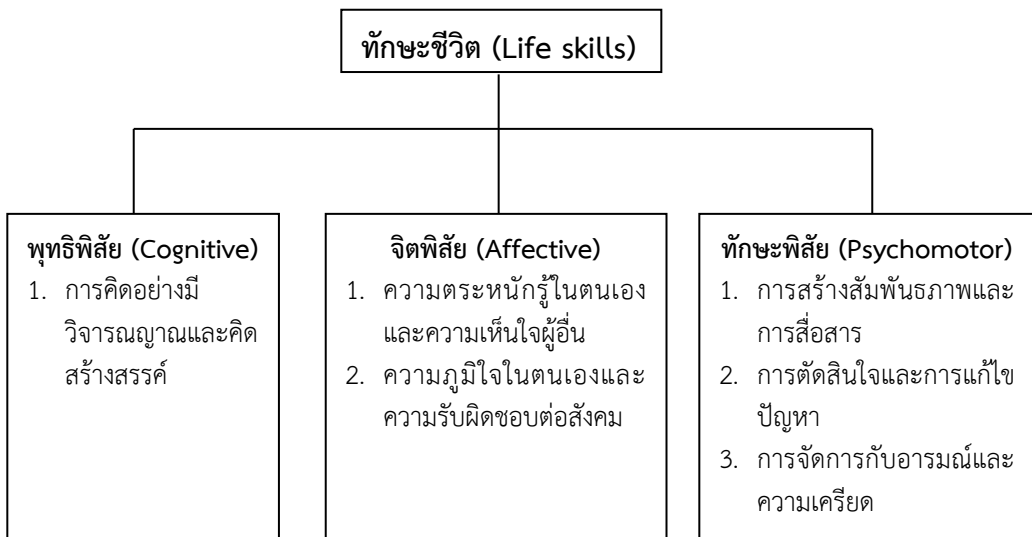
ด้านทักษะพิสัย มีองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication) คือ ความสามารถในการใช้คำพูด ภาษา และท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดอีกฝ่าย

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving) คือ ความสามารถในการรับรู้ปัญหา การหาสาเหตุของปัญหา การหาทางเลือก การวิเคราะห์ ข้อดีข้อเสียในแต่ละทางเลือก การประเมินทางเลือก การตัดสินใจเลือก และลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง และเหมาะสม

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and Stress) คือ ความสามารถในการประเมินอารมณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนอย่างไร โดยสามารถเลือกใช้วิธีการกับอารมณ์หรือความเครียด และมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์ หรือ ความเครียดที่เหมาะสม (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2555)

ในการพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการจัดกิจกรรมหรือการถ่ายทอดองค์ความรู้ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีทักษะชีวิตที่ครบถ้วนสมบูรณ์ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมสุขภาพจิต จึงควร จัดองค์ประกอบให้ครอบคลุมทั้ง 6 ข้อ ตามแผนภาพดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิต

แนวทางการพัฒนานุชนวัยโดยทั่วไปในเกือบทุกศาสตร์ทุกแขนง จะจำแนกการพัฒนาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย สำหรับพลศึกษาจะมี 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ที่เป็นพุทธิพิสัย ด้านร่างกาย ด้านทักษะ ที่เป็นด้านทักษะพิสัย และด้านคุณธรรม ด้านเจตคติ ที่เป็นด้านจิตพิสัย ในการพัฒนาทักษะชีวิต ก็ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 3 ด้าน ด้วยเช่นกัน คือ ด้านพุทธิพิสัยที่เน้นความสามารถในการคิด ด้านจิตพิสัยที่เน้นทางด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านทักษะพิสัยที่เน้นทักษะทางสังคมเป็นสำคัญ ตามความเหมือนและความแตกต่างกิจกรรมทางพลศึกษาจึงน่าจะมีส่วน