

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอองค์ความรู้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. สภาพการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวบ่งชี้
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สภาพการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา

ความสำคัญและความจำเป็นของการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

การพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนมัศึกษามีความสำคัญเนื่องจากนักเรียนในวัยนี้จะมีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 13 - 18 ปี ซึ่งเป็นช่วงของวัยรุ่นตอนกลางที่สภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย สภาพของอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนและยุ่งยากเกี่ยวกับตนเองในการแสวงหาประสบการณ์เพื่อให้เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะและทัศนคติของตนเอง (Dworetzky, 1999, p. 144) ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กในวัยนี้จำเป็นต้องส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้สามารถเข้าใจ รับรู้ เกิดการเรียนรู้ มีเจตคติและมีทักษะที่ดีต่อการปรับตัวให้เข้ากับกรเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเอง และการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดปัญหาสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดอย่างเป็นระบบก่อนการตัดสินใจและการแก้ปัญหา นอกจากนั้นยังทำให้นักเรียนเข้าใจธรรมชาติและชีวิต รู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รู้จักดูแลบำรุงรักษาสุขภาพกาย ใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมทั้งในด้านการป้องกันและการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตของตนเองอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างมีความสุข ซึ่ง ดิเรก พรสีมา (2543, หน้า 18) กระทรวงศึกษาธิการ (2544, หน้า 1) ได้กล่าวถึงความจำเป็นในการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียน ดังนี้

1. สภาพความรุนแรงของปัญหาสังคม อันเกิดมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความยากจน ยาเสพติด การระบาดของโรคภัย คุณธรรม และค่านิยมของคนไทยเสื่อมถอย สภาพการศึกษาและคุณภาพของคนด้อย สภาพปัญหาสังคมดังกล่าวจึงจำเป็นต้องพัฒนาเยาวชนให้รู้คุณค่าและวิธีการดำรงชีวิตตามวิถีไทยควบคู่กับการปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

2. หลักสูตรการศึกษาของประเทศไทยที่ผ่านมายังไม่สามารถส่งเสริมให้สังคมไทยก้าวไปสู่สังคมความรู้ได้ทันการณ์ ไม่สร้างพื้นฐานในการคิดและวิธีการเรียนรู้ให้คนไทยมีทักษะในการจัดการและทักษะในการดำเนินชีวิตที่จะเผชิญปัญหาสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนมีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามมาตรฐานหลักสูตรกำหนดและมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยในสังคมอย่างมีความสุข โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้เรียนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมพัฒนาพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัยของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

การพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมแห่งความเป็นไทยในการดำรงชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สำหรับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของ กระทรวงสาธารณสุข (2544, หน้า 5) คือ การช่วยเหลือนักเรียนให้มีความสามารถด้านความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทของชายและหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม สำหรับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของผู้เรียนตามสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีดังนี้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2547, หน้า 10-11)

1. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสภาวะทางกายและจิตใจเข้มแข็ง มีพลังสติปัญญาที่ควบคุมตนเองและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับปรุงพัฒนาสุขภาพของผู้เรียนให้ดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างเป็นปกติสุข
2. พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ของบุคคลครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง
3. ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสภาพควบคู่ไปด้วยกัน
4. ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมเพื่อการมีวิถีชีวิตที่มีความสุข
5. ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม
6. ผู้เรียน รู้ เข้าใจ คิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ ประเมินค่าและตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมนำไปปรับใช้ในชีวิตได้อย่างแท้จริง
7. ผู้เรียนได้ฝึกทักษะปฏิบัติตนมีสุนทรีย์ที่ดีทั้งส่วนตน ครอบครัว ชุมชน และสังคม
8. ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง ตระหนักในความสำคัญเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเสริมสร้างสุขภาพสมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต

สำหรับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของผู้เรียนที่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กำหนดและใช้เป็นตัวชี้วัดการผ่านการประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านทักษะในการดำเนินชีวิต มีทั้งหมด 9 ด้าน ได้แก่ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546, หน้า 109)

1. การรู้จักตนเอง
2. การแสวงหาและใช้ข้อมูล
3. การคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. การวางแผนและการจัดการ
5. การมีวิสัยทัศน์
6. การกล้าเสี่ยงอย่างมีเป้าหมาย
7. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธกับผู้อื่น
8. การปรับตัว
9. การทำงานเป็นกลุ่ม

สรุปจุดมุ่งหมายของการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของผู้เรียน คือ การพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ เจตคติ และมีทักษะในการพัฒนากาย ใจ และชีวิตของตนเองเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การแสวงหาและใช้ข้อมูล การคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีวิสัยทัศน์ สามารถวางแผนและจัดการ กล้าเสี่ยงอย่างมีเป้าหมาย คิดต่อสื่อสาร สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถปรับตัวและทำงานเป็นกลุ่มได้อย่างมีความสุข

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต เป็นการนำเอาทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยรวบรวมทฤษฎีต่าง ๆ มาจัดเป็นหมวดหมู่ได้ 5 ด้าน คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางร่างกายและการเคลื่อนไหว ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา ทฤษฎีพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ ทฤษฎีพัฒนาการพฤติกรรมทางสังคม และทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์, 2547, หน้า 1-2) และจากทฤษฎีทั้ง 5 ด้านดังกล่าวได้มีทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตมนุษย์ ดังนี้

1. ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Development Theory)

การเข้าใจความซับซ้อนของการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด สังคม และร่างกายที่เกิดขึ้นจากระยะเด็กสู่ระยะวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นแกนหลักของทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ โดยแบ่งออกเป็นด้าน ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Biological Changes) เอกส์เลส์ (Eccles, 1999, pp. 30-44) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่วัยรุ่นตอนต้น เป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเจริญพันธุ์เมื่อฮอร์โมนที่ควบคุมพัฒนาการทางด้านร่างกายเริ่มทำงาน เด็กส่วนใหญ่จะมีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจะมีพัฒนาการลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิก่อให้เกิดฮอร์โมนที่พร้อมจะสืบพันธุ์และการเพิ่มขึ้นของแรงขับทางเพศ วัยรุ่นบางคนอาจจะไม่ได้เตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลในบางครั้งและนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ

1.2 พัฒนาการด้านความคิดทางสังคม (Development of Social Cognition) แมนกรูก้าวิทแมน และ โพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 12) กล่าวถึงพัฒนาการด้านความคิดทางสังคมเป็นกระบวนการการเข้าใจตนเอง บุคคลอื่น และสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญของการเจริญเติบโตจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ ในช่วง 2 ปีแรกของเด็กนั้น เด็กจะรับรู้ในจินตนาการของตนเอง และประมาณ 8 ปี เด็กจะเริ่มสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถ และสิ่งที่เขาชอบและไม่ชอบ การตระหนักรู้ทางสังคมจะเปลี่ยนมุมมองจากการสนใจตนเองสู่ความสามารถต่อการเข้าใจ

การทำนาย และการตอบสนองต่อมุมมองและความรู้สึกของบุคคลอื่นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้น ในระยะนี้ของชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาความเห็นใจและการมีมุมมองต่าง ๆ ต่อบุคคลอื่น ๆ

การเรียนรู้ในการประเมินตนเองและความสามารถของตนเองอย่างแท้จริงเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญในวัยเด็ก เด็กส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมองตนเองเกี่ยวกับความสามารถของตนในแง่บวกมากขึ้นไป ในระยะวัยเด็กตอนกลาง (7 - 10 ปี) จะเริ่มสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง และความเหมาะสมระหว่างความสำเร็จของตนเองต่อเป้าหมายภายในและมาตรฐานภายนอก ความกดดันเกี่ยวกับการแข่งขัน และความต้องการสำเร็จ

1.3 พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional Development) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของพัฒนาการทางร่างกาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ด้วยวัยรุ่นจะมีอารมณ์ไม่คงที่ รุนแรง และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นนับเป็นเรื่องยากซึ่งในบางครั้งการควบคุมอารมณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับช่วงวัยรุ่น

1.4 พัฒนาการทางความคิด (Cognitive Development) แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์นิวแมนและนิวแมน (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 12 citing Newman, & Newman, 1998) ได้กล่าวถึงการพัฒนาการทางความคิดว่าเป็นกระบวนการของการจัดการและสร้างความหมายของประสบการณ์ โดยในวัยทารกจะเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมโดยผ่านประสาทสัมผัสโดยตรง (Direct Sensory) ต่อมาในวัย 5 - 6 ปี เด็ก ๆ จะพัฒนาความซับซ้อนมากขึ้นสำหรับความเข้าใจในโลกโดยผ่านภาษา (Language) การเลียนแบบ (Imitation) การจินตนาการ (Imagery) และการใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ (Symbolic Play) ตลอดจนการวาดรูป (Drawing) การเริ่มเปลี่ยนมาสู่ตอนต้นจะเริ่มเพิ่มความเข้าใจในด้านของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและเหตุผล

1.5 พัฒนาการทางสังคมและบริบทครอบครัว (Social Development and Family Context) แฮนเซน นังเกิล และแคทรีน (Hansen, Nangle, & Kathryn, 1998, pp. 489-513) กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมและบริบทครอบครัว เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะกลายเป็นการเพิ่มความซับซ้อนของวัยเด็กที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เวลาส่วนใหญ่ของเด็กวัยรุ่นใช้เวลาร่วมกับกลุ่มเพื่อน และจะมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเพิ่มขึ้น เด็กในช่วงวัย 7 - 11 ปี เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งจะเริ่มห่างเหินจากบ้านหรือครอบครัวและจะใช้เวลามากขึ้นกับกลุ่มเพื่อน โรงเรียน และกลุ่มชุมชน ในช่วงวัยนี้เป็นช่วงสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเด็ก ๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถหรือสร้างสรรค์ และรู้สึกดีอยู่ได้ ตลอดจนผลที่จะเกิดขึ้นตามมาของพัฒนาการทั้งทางสังคม อารมณ์ และสติปัญญา ในขณะที่กลุ่มเพื่อน (Peer Group) ถือเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ และครอบครัวก็จะเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อเด็กและวัยรุ่นเช่นเดียวกันด้วย

ตารางที่ 1 ขั้นของพัฒนาการที่สำคัญของวัยเด็กสู่วัยรุ่น (สกล วรรณศรี, 2550, หน้า 25-26)

ขั้นของพัฒนาการในวัยเด็กและวัยรุ่น				
	วัยเด็กตอนต้น อายุ 4-6 ปี	วัยเด็กตอนกลาง อายุ 7-10 ปี	วัยรุ่นตอนต้น อายุ 11-14 ปี	วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15-17 ปี
ด้านบริบททางสังคม (Social Context)	- ส่วนมากอยู่ภายในบ้าน - มีปฏิสัมพันธ์ที่สำคัญอยู่ระหว่างเด็กและผู้ดูแล/ครอบครัว	- เริ่มออกจากบ้านไปสู่บริบททางสังคมที่กว้างขวางมากขึ้น - มีพัฒนาความรู้สึกของความพยายาม - มีการเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่	- เรียนรู้ที่จะเป็นอิสระ - มุ่งความสนใจไปสู่กลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น - เข้าใจมุมมองของบุคคลอื่น	- มีความเป็นอิสระจากพ่อแม่ - ผู้ปกครอง
ด้านความคิด (Cognition)	- มีการตัดสินใจจากความคิดที่หลากหลาย - มีการอธิบายถึงความไม่ถูกต้อง - ยุติธรรม	- เริ่มที่จะมีการวางแผนอย่างมีสติมีพฤติกรรมที่ให้ความร่วมมือ - มีการประเมินและปรับปรุงแผนบนพื้นฐานการพิจารณาอย่างรอบคอบและการประเมิน	- มีการคิดถึงผลลัพธ์ทั้งระยะสั้นและระยะยาว - มีการคิดที่เป็นนามธรรม การคิดพิจารณาเกี่ยวกับสมมติฐานต่าง ๆ ที่เป็นจริงเพิ่มขึ้น - มีการค้นหาข้อมูลข่าวสารและใช้ข้อมูลข่าวสารนั้น ๆ ที่จะแก้ปัญหาใหม่ๆ	- มีการใช้กระบวนการการแก้ปัญหา - มีการคิดพิจารณาถึงทางเลือกที่ดีและเหมาะสม - มีการระบุถึงปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ - มีการระบุถึงมาตรฐานภายนอกที่ยุติธรรม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ขั้นของพัฒนาการในวัยเด็กและวัยรุ่น				
	วัยเด็กตอนต้น อายุ 4-6 ปี	วัยเด็กตอนกลาง อายุ 7-10 ปี	วัยรุ่นตอนต้น อายุ 11-14 ปี	วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15-17 ปี
ด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept)	- เด็กมีแนวโน้มที่จะมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง	- เด็กที่มีอายุประมาณ 10 ปี จะสามารถพิจารณาตนเองต่อความสามารถและความสำเร็จ ตลอดจนความล้มเหลวของตนเองได้	- มีการพัฒนาความรู้ดีของตนเองในสิ่งที่ดูแลหรือปกครองตนเอง	- มีการพัฒนาที่ต่อเนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นเกี่ยวกับ การดูแลหรือปกครองตนเอง

1.6 เพศและพัฒนาการ (Gender and Development) แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 12 citing Gilligan, 1993) ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาถึงความแตกต่างของกระบวนการพัฒนาของทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายยังเป็นสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ กล่าวได้ว่าเด็กผู้ชายจะมีความเสี่ยงทางด้านจิตใจมากกว่าเด็กผู้หญิงในช่วงคลอด เวลาของวัยเด็ก และเด็กผู้หญิงก็จะมี ความเข้มแข็งและการฟื้นฟูทางด้านจิตใจมากกว่า เด็กผู้ชายจะมีการเผชิญกับความซึมเศร้า การพัฒนาการเรียนรู้ที่ผิดปกติ และการขาดการควบคุมตนเองมากกว่าเด็กหญิง

1.7 พัฒนาการด้านศีลธรรม (Moral Development) เอคส์เลส์ (Eccles, 1999, p. 36) กล่าวถึง พัฒนาการด้านศีลธรรมเป็นมิติสำคัญของพัฒนาการมนุษย์ คุณค่าของพัฒนาการด้านศีลธรรมและกฎระเบียบของบุคคลจะใช้สำหรับการสร้างความสมดุลและการวินิจัย คัดสินเกี่ยวกับความขัดแย้งของตนเองและบุคคลอื่น อย่างไรก็ตามมีมุมมองเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านศีลธรรมที่หลากหลาย เช่น จากมุมมองของพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่าพฤติกรรมด้านศีลธรรมนั้นก็มีเหมือนกับการพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการของการวางเงื่อนไขและตัวแบบ (Conditioning and Modeling) ส่วนนักทฤษฎีด้านความคิดกลับมองอีกทางหนึ่งว่าการพัฒนาด้านศีลธรรมจะเป็นไปตามกระบวนการหรือขั้นตอนของการพัฒนาด้านความคิดของเด็ก

สิ่งที่เด่นชัดมากขึ้นในการพัฒนาด้านศีลธรรมของผู้หญิงและผู้ชายต่อมุมมองของความมีเหตุผลในศีลธรรม กล่าวได้ว่าแนวความคิดในด้านศีลธรรมของผู้หญิงจะมุ่งประเด็นปัญหาสำคัญในเรื่องความรับผิดชอบและการดูแลเอาใจใส่ ในขณะที่ผู้ชายจะมุ่งประเด็นสำคัญที่เรื่องของความถูกต้องและความยุติธรรม ดังนั้น อาจกล่าวสรุปได้ว่าทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีการพัฒนาในเหตุผลและศีลธรรมภายใต้บริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า จากพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระหว่างวัยเด็กตอนกลางสู่วัยรุ่นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนและครอบครัว ตลอดจนความสามารถในการเจริญงอกงามสำหรับวัยรุ่นตอนต้นในการคิดอย่างเป็นนามธรรม การคิดพิจารณาถึงปัญหาในหลาย ๆ มิติ และการพิจารณาอย่างรอบคอบต่อตนเองและบุคคลอื่น ดังนั้น การเข้าใจในทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นจะช่วยให้เราทฤษฎีนี้มีมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของโอกาสที่จะสร้างทักษะและพฤติกรรมทางบวกต่าง ๆ ด้วยเหตุที่วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางภาพลักษณ์ต่อตนเอง (Self-Image) และมีความสามารถที่จะคิดอย่างเป็นนามธรรมและความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหาได้ดี บริบททางสังคมที่กว้างขวางของวัยรุ่นจะช่วยจัดสถานการณ์ที่หลากหลายต่อการฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ กับกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ภายนอกครอบครัว การพัฒนาทักษะและความสามารถต่าง ๆ เป็นวิธีทางหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้ดี

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) (Bandura, 1997, p. 140) โดยเน้นที่รูปแบบการเรียนรู้ทางสังคมและความคิด (Cognition-Social Learning Theory) จากการศึกษาและวิจัยของแบนดูรา มีความเชื่อว่าเด็กเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมโดยผ่านการสังเกตและจากการสังเกตอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมจะถูกเสริมแรงหรือปรับเปลี่ยนโดยผลของการกระทำหรือการตอบสนองของบุคคลอื่น ๆ คือพฤติกรรมของตนเอง เด็กมีการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมโดยผ่านการสังเกตและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มากกว่าแค่ผ่านการพูดหรือการสั่งสอน ดังนั้น เด็กควรจะได้รับการสอนเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการของการสั่งสอน (Instruction) การฝึกซ้อม (Rehearsal) และการใช้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) มากกว่าที่จะเพียงแต่ใช้การสั่งสอนเพียงอย่างเดียว

นอกจากนี้แบนดูรายังเน้นเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) โดยได้ให้ความหมายของความเชื่อในความสามารถแห่งตนไว้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ความเชื่อในความสามารถแห่งตนนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้ในการเรียนรู้และรักษาพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเผชิญกับความกดดันทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมดังกล่าวมีประเด็นสำคัญ 2 ประการที่มีอิทธิพลต่อโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม ประการที่ 1 การพิจารณาถึงความจำเป็นของการช่วยให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการหรือทักษะสำหรับการเผชิญกับลักษณะภายในตนเองของชีวิตทางสังคมที่ได้ดำเนินอยู่ เช่น การลดความเครียด (Stress Reduction) การควบคุมตนเอง (Self Control) และการสร้างการตัดสินใจ (Decision-Making) เป็นต้น ประเด็นที่ 2 ประสิทธิภาพของการจัดโปรแกรม โปรแกรมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคมจำเป็นที่จะต้องจัดขึ้นด้วยกระบวนการที่เป็นธรรมชาติที่จะให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งวิธีการส่วนใหญ่ที่ใช้ในการจัดโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะทางสังคมเพิ่มเติมนอกจากการใช้วิธีการสอน ได้แก่ การสังเกต การใช้บทบาทสมมติ และกลุ่มเพื่อน (Ladd & Mize, 1983, pp. 127-157)

สรุปได้ว่า การนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน การสอนทักษะชีวิตจำเป็นที่จะต้องมีการเป็นขั้นตอนและเป็นธรรมชาติโดยให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้พฤติกรรมจากตัวแบบ การสังเกต และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เด็กและวัยรุ่นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับทักษะภายใน เช่น ทักษะการควบคุมตนเอง ทักษะการผ่อนคลายความเครียด ทักษะการบริหารตนเอง ทักษะการตัดสินใจ เป็นต้น ซึ่งทักษะเหล่านี้จะสามารถสนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นเกิดพฤติกรรมทางบวก

3. ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem- Behavior Theory)

ทฤษฎีนี้รับรู้และเข้าใจในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น และพฤติกรรมเสี่ยงจากหลักการพื้นฐานของทฤษฎี อธิบายได้ว่า การลดหรือการช่วยเหลือหรือเข้าใจพฤติกรรมแต่เป็นผลผลิตของการปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามุ่งให้ความสนใจกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านจิตสังคม (Psychosocial Variables)

3 ประเภท ได้แก่ (Jessor, Donovan, & Costa, 1991, pp. 17-37)

3.1 ระบบบุคลิกภาพ (Personality System) ได้แก่ ค่านิยม ความคาดหวังความเชื่อ เจตคติ และทิศทางเกี่ยวกับตนเองและสังคม

3.2 การรับรู้ระบบของสิ่งแวดล้อม (Perceived Environment System) ได้แก่ การรับรู้ในเจตคติและพฤติกรรมของพ่อแม่และเพื่อน

3.3 ระบบพฤติกรรม (Behavior System) พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการใช้ยาอื่น ๆ ซึ่งรวมไปถึงพฤติกรรมทางเพศของบุคคล

ระบบทางด้านสังคมเหล่านี้จะเป็นตัวแปรที่จะกระตุ้นหรือควบคุมถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ถ้าตัวแปรกระตุ้นมีความเข้มแข็งก็จะมีแนวโน้มหรืออาจเป็นไปได้ที่ทำให้พฤติกรรมที่จะเป็นปัญหาขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าตัวแปรกระตุ้นไม่เข้มแข็งและตัวแปรควบคุมเข้มแข็งก็จะช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

นอกจากนี้จากการศึกษาและงานวิจัยของเจสเซอร์ (Jessor, 1992, p. 34) ได้อธิบายถึงระบบ 2 ระบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ ระบบด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ประกอบด้วย ความยากจนและ โครงสร้างของครอบครัว และระบบที่ 2 คือ ระบบด้านพันธุกรรมและร่างกาย (Biology and Genetics) ประกอบด้วย ประวัติครอบครัวของบุคคลที่มีประวัติการติดยาและระดับสติปัญญา สำหรับระบบในด้านพันธุกรรมและร่างกายจะใช้ประโยชน์สำหรับการระบุว่าเด็กกับความโน้มเอียงทางพันธุกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ แต่สำหรับปัจจัยนี้ยังมีข้อจำกัดในการป้องกัน ส่วนระบบด้านสิ่งแวดล้อมก็จะใช้ในการระบุความสัมพันธ์ของตัวแปรกับพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ผลการเรียนต่ำ (Poor School Performance) จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นจากทฤษฎีดังกล่าวอาจใช้ในการเชื่อมโยงเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่น เช่น การทำความเข้าใจคุณค่าของตนเอง (Values Clarification) (หมายถึง การเข้าใจในค่านิยมและความเชื่อของตนเองดีขึ้น) และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) (หมายถึง การรับรู้และวิเคราะห์ค่านิยมของสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน) เป็นต้น

สรุปได้ว่า การนำทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนนั้นผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนจะต้องรู้ค่าค่านิยม ความเชื่อ เจตคติ การรับรู้ของเพื่อน ครอบครัว เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไรก็ตามการทำความเข้าใจอย่างชัดเจนกับค่านิยมและการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต

4. ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม (Social Influence Theory)

ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคมนี้ได้รับอิทธิพลมาจากเบนดัวร์ (Bandura) เปรียบทฤษฎีนี้ได้กับว่าเป็นการเพาะเชื้อทางด้านจิตใจ (Psychological Inoculation) ของมนุษย์ อิทธิพลทางสังคมเป็นที่ยอมรับว่าเด็กและวัยรุ่นอยู่ภายใต้ความกดดันที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยความกดดันทางสังคมนี้รวมถึงความกดดันจากกลุ่มเพื่อน ตัวแบบของพ่อแม่ที่สูบบุหรี่ สื่อต่าง ๆ จากสังคม เป็นต้น จากแนวความคิดพื้นฐานของทฤษฎีอิทธิพลทางสังคมนี้ การสร้างโปรแกรมการป้องกันและพัฒนา อาจกระทำโดยการคาดการณ์ถึงความกดดันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่น ตลอดจนการสอนเกี่ยวกับทั้งสิ่งที่กดดันและวิธีการที่จะต่อต้านสิ่งเหล่านั้น ก่อนที่เด็กและวัยรุ่นจะถูกคุกคามจากความกดดันต่าง ๆ จากสังคม เช่น การสูบบุหรี่ การหนีเรียน การดื่มสุรา และการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม วิธีการอื่น ๆ ที่ใช้ในการจัดโปรแกรมการป้องกันและการพัฒนา อาจมีการให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ต่อผลที่จะเกิดขึ้นกับพฤติกรรมเสี่ยง และหรือใช้ความกลัวที่จะพยายามป้องกันเด็กและวัยรุ่นจากความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่จะนำไปให้ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 12)

สรุปได้ว่า ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคมเกี่ยวข้องกับความคิดจากกลุ่มเพื่อนและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สามารถป้องกันได้ก่อนเด็กและวัยรุ่นจะถูกกดดัน ดังนั้น การป้องกันจึงค่อนข้างสำคัญกว่าการแก้ไข โดยเฉพาะการสอนทักษะการต่อต้านเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมนักเรียนเพราะจะช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากกว่าการให้ข้อมูลหรือผลลัพธ์ของพฤติกรรมนั้น

5. ทฤษฎีการแก้ปัญหาทางด้านการคิด (Cognitive-Problem Solving Theory)

รูปแบบของการสร้างสมรรถนะของทฤษฎีการป้องกันขั้นปฐมภูมิ คือ การสอนทักษะการแก้ปัญหาทางด้านการคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่ง ชัวร์ และสไปแวก (Shure & Spivack, 1980, pp. 29-44) (Interpersonal Cognitive Problem Solving) กับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งทักษะนี้จะช่วยลดและป้องกันพฤติกรรมทางลบและพฤติกรรมที่หุนหันพลันแล่นของวัยรุ่น โดยทักษะนี้จะมุ่งประเด็นสำคัญต่อความสามารถในการสร้างทางเลือกที่จะแก้ปัญหาต่อปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและยังมุ่งประเด็นสำคัญต่อความสามารถที่จะทำให้เกิดแนวความคิดของผลที่จะตามมาของพฤติกรรมที่เกิดความแตกต่างกันของทางเลือกการเรียนรู้ที่จะคิดพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นตามมาและวิธีการแก้ปัญหามาก ๆ จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ของความคับข้องใจได้ดีขึ้น สามารถที่จะรู้จักการอดทนเกี่ยวกับการรอคอย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรู้จักประยุกต์ใช้ต่อสถานการณ์ทางสังคมหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สรุป ทฤษฎีการแก้ปัญหาทางด้านการคิดเป็นทฤษฎีที่จะช่วยลดและป้องกันพฤติกรรมทางลบโดยเฉพาะนักเรียนที่มีทักษะการแก้ปัญหาที่ต่ำจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสังคม ดังนั้น การสอนทักษะการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในช่วงเด็กและวัยรุ่นจึงเป็นช่วงที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

6. ทฤษฎีพหุปัญญา: ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Multiple Intelligence Theory: Including Emotional Intelligence)

เฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) เป็นผู้ริเริ่มศึกษาเกี่ยวกับความหลากหลายทางสติปัญญาและได้จำแนกออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่ ความสามารถด้านภาษา (Linguistic Intelligence) ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical-Mathematical Intelligence) ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Intelligence) ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily/ Kinesthetic Intelligence) ความสามารถด้านดนตรี (Musical Intelligence) ความสามารถด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Intrapersonal Intelligence) โดยทั้ง 8 ด้านนี้ การ์ดเนอร์ ถือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีและติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด แต่อาจมีระดับความสามารถที่ไม่เท่ากันเนื่องจากบุคคลนั้น ๆ อาจถูก

พัฒนาความสามารถโดยวิธีที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล แนวคิดและหลักการของทฤษฎีพหุปัญญานั้นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการนำไปประยุกต์ใช้กับระบบการศึกษา และวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งในด้านการส่งเสริมหรือแม้กระทั่งการป้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการพัฒนาความสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความสามารถในการเข้าใจตนเอง เนื่องจากการที่บุคคลรู้จักวิธีการในการจัดการอารมณ์ตนเอง อย่างน้อยก็เป็นส่วนสำคัญในการทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 12)

สรุป ทฤษฎีพหุปัญญา: ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นทฤษฎีที่ช่วยให้นักเรียนเป็นมนุษย์มีมิติทางสติปัญญาที่หลากหลาย ดังนั้น วิธีการสอนทักษะชีวิตนั้นจะต้องมีรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายสอนให้นักเรียนรู้จักการจัดการอารมณ์และการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รวมถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อันเป็นสิ่งสำคัญของพัฒนาการมนุษย์

7. ทฤษฎีความเสี่ยงและการฟื้นฟู (Resilience and Risk Theory)

ทฤษฎีความเสี่ยงและการฟื้นฟูเป็นทฤษฎีที่พยายามที่จะอธิบายว่าทำไมบางคนจึงสามารถตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบากได้ดีกว่าบุคคลอื่น ๆ ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ช่วยในการต่อต้านและป้องกันสิ่งที่เปราะบางทางสังคม ความวิตกกังวล หรือการได้รับการคุกคามต่าง ๆ จากความกดดันทางสังคม อาจกล่าวได้ว่าเมื่อเด็กและวัยรุ่นในสังคม มีปัจจัยป้องกันที่เข้มแข็ง เด็กและเยาวชนก็จะสามารถต่อต้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ ในด้านปัจจัยป้องกันภายในนี้รวมถึงความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และการควบคุมตนเองภายใน (Internal Locus of Control) ส่วนปัจจัยป้องกันภายนอก ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมขั้นปฐมภูมิ (Primarily Social Supports) อาทิเช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญอื่น ๆ ได้แก่ การดูแลเอาใจใส่และสัมพันธภาพของการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ความคาดหวัง และโอกาสสำหรับวัยรุ่นให้มีส่วนร่วมและเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย (Luthar & Zigler, 1991, pp. 6-22) ดังนั้น ทฤษฎีความเสี่ยงและการฟื้นฟูจึงเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานส่วนหนึ่งสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่น

สรุป ทฤษฎีความเสี่ยงและการฟื้นฟู เป็นทฤษฎีที่ช่วยต่อต้านและป้องกันความเครียดทางสังคมความวิตกกังวลต่าง ๆ ซึ่งผู้สอนจะต้องสอนและฝึกทักษะทางความคิดและสังคม ความสามารถทางสังคมและทักษะการแก้ปัญหาสามารถใช้เป็นสื่อประสานสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตจำเป็นที่จะต้องระบุทักษะที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนา โดยมุ่งความสำคัญของปัจจัยภายในที่จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นตอบสนองต่อความยากลำบากและสิ่งที่เปราะบางอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบปัจจัยเสี่ยงกับปัจจัยในการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(Luther & Zigler, 1991, p. 22)

เปรียบเทียบปัจจัยเสี่ยงกับปัจจัยในการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	
ปัจจัยเสี่ยง	ปัจจัยในการป้องกัน (ฟื้นฟู)
ลักษณะของแต่ละบุคคล (Individual Characteristics)	
- ความล่าช้าของการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น - สติปัญญาต่ำ ความสามารถทางสังคมน้อย - การขาดการสนใจ ความบกพร่องในการเรียน - ทักษะการทำงานไม่ดี และนิสัยการทำงานที่ไม่ดี - ความยุ่งยากทางอารมณ์ ความเฉาทางอารมณ์ - ภาวะทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีการบริหารจัดการอารมณ์ไม่ดี	๖ ทักษะทางการคิด - ทักษะทางการคิดและสังคม - สมรรถนะทางสังคม - ทักษะการแก้ปัญหา - การควบคุมตนเองภายใน - การมีอารมณ์สนุกสนาน

สรุป จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม ทฤษฎีการแก้ปัญหาทางความคิด ทฤษฎีปัญหาและทฤษฎีความเสี่ยงและการฟื้นฟู ซึ่งทฤษฎีแต่ละทฤษฎีนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน ซึ่งจะต้องนำมาบูรณาการให้เกิดความเหมาะสม เช่น บางทฤษฎีมุ่งให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมาย ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหาลักษณะความขัดแย้ง ส่วนบางทฤษฎีก็มุ่งความสำคัญที่ผลลัพธ์ของพฤติกรรมแต่ที่สำคัญจะต้องสอนให้เด็กและเยาวชนได้รู้จักคิดว่าจะทำอย่างไร (How to think) ดีกว่าสอนให้เด็กวัยรุ่นนั้นคิดว่า คิดอะไร (What to think) สิ่งเหล่านี้จะเป็นส่วนช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถคิดแก้ปัญหา สร้าง การตัดสินใจ และการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยผ่านกระบวนการของการมีส่วนร่วม ซึ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

บัลโด และเฟอร์นิช (Baldo & Furniss, 1998 อ้างถึงใน มูตนิธิรักษ์เด็ก, 2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต (Life Skills) ว่าหมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการแปรความรู้ (สิ่งที่รู้) และทัศนคติค่านิยม (สิ่งที่รู้สึก ที่เชื่อ) ไปสู่การกระทำและทำอย่างไร

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2551 ก) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างสุขสบาย

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

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต

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

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

กาญจนา คงสวัสดิ์ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตโต) (2544, หน้า 7) อธิบายความหมายของการดำเนินชีวิตว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ของคนกับโลกภายนอกจากการรับรู้ด้วยวาจาและด้วยอินทรีย์ต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย การเห็น การได้ยิน ฯลฯ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางสังคม และส่งผลต่อจิตใจ ปัญญา ความรู้ และความคิดในการดำรงชีวิตของแต่ละคน

กรมพล ท่องธรรมชาติ, ดำรง ฐานที่และดำรง ธรรมารักษ์ (2546, หน้า 4) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตว่า หมายถึง การสร้างความสามารถในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างด้านชีวภาพ วัฒนธรรม ความคิดสร้างสรรค์ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และความเปลี่ยนแปลงแบบแผนของสังคม

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2547, หน้า 48) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอันประกอบด้วยความสามารถด้านความรู้ เจตคติและทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทของชายและหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม

กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2546) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการแก้ปัญหา เผชิญอุปสรรค และสามารถวางแผนดำรงชีพด้วยตนเองอย่างราบรื่น และมีความสุข มีวิจักษณ์ความรู้เท่าทันคนไม่โดนหลอกง่าย ๆ ปรับตัวเข้ากับสังคม เพื่อน และผู้ร่วมงานได้ดี

ยูนิเซฟ (UNICEF, 2001) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาสู่ความชีวิต

สรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ โดยการใฝ่หาความรู้แสวงหาและพัฒนาความรู้ใหม่ เพื่อให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง รู้จักใช้เทคโนโลยี แสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผลเพื่อเพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การขจัดความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะในการเข้าสมาคม และรู้จักประนีประนอมเพื่อปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

สาเหตุที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต

เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1997, pp. 8-20) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตไว้ว่า บุคคลที่บกพร่องในทักษะชีวิตจะไม่สามารถพัฒนาหรือเต็มศักยภาพของตนเองได้ ตลอดจนการที่บุคคลมีความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความบกพร่องของชีวิต บุคคลสามารถมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอของตัวเอง ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจสืบเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

บุคคลที่มีทักษะการคิดที่อ่อนแอ (Thinking Skills Weaknesses) ทักษะการคิดที่ไม่เข้มแข็งทำให้บุคคลมีทักษะต่ำ ทั้งนี้อาจจำแนกเป็นประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การสืบเนื่องจากความไม่พอเพียง (Attributional Deficiencies) ความรับผิดชอบและการอธิบายเกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทักษะชีวิตที่ไม่ค่อยเข้มแข็ง บุคคลมักจะบอกหรืออธิบายเกี่ยวกับตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต การอธิบายที่ผิดพลาดเกี่ยวกับความรับผิดชอบและสาเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประเด็นสำคัญ หรือการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น การคิดเกี่ยวกับตนเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของตัวฉันเอง เป็นเพราะความโชคร้ายที่เกิดขึ้นกับฉันในอดีต เป็นเพราะฉันโชคไม่ดี เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่แย่ทำให้ฉันเป็นแบบนี้ เป็นความผิดพลาดของคนอื่นเลยทำให้ฉันต้องเป็นแบบนี้ และเป็นเพราะความผิดของฉันเอง เป็นต้น จากประเด็นดังกล่าวข้างต้นเป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าความคิดที่ส่งต่อการมีทักษะชีวิตที่บกพร่อง

2. กฎระเบียบส่วนตัวที่ไม่เป็นความจริง (Unrealistic Personal Rules) อาจกล่าวได้ว่ากฎระเบียบส่วนตัว หมายถึง สิ่งที่ต้องทำและไม่ทำ (Do and Don't) ซึ่งเป็นการนำพาชีวิตของบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีกฎระเบียบที่เป็นมาตรฐานสำหรับตนเองและบุคคลอื่น บางครั้งมาตรฐานเหล่านั้นที่ตนเองสร้างขึ้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และมีความยืดหยุ่นเหมาะสม แต่สำหรับบางโอกาสก็อาจจะมีมาตรฐานที่ไม่เป็นจริงและมีความยึดติดที่ไม่เหมาะสมโดยสิ่งเหล่านี้ เอลเลียตได้ใช้คำว่า “Mustabation” กล่าวคือ เป็นกฎระเบียบที่ยึดติดภายในตนเองโดยมีการคิดยึดติดว่า จะต้อง (Must) ควรจะ (Oughts) และน่าจะ (Shoulds) ประเด็นเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลมีทักษะที่ไม่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต

3. การรับรู้ตนเองที่ไม่ถูกต้อง (Perceiving Inaccurately) บุคคลที่มีทักษะชีวิตไม่เข้มแข็งจะมีการรับรู้ที่ผิดพลาดและยึดติดกับการรับรู้ นั้น เป็นเรื่องยากที่บุคคลจะยอมรับในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองได้ประเมินได้อย่างสูง ไม่ว่าจะเป็นความเก่ง ความฉลาด ความรัก ความสามารถ ทั้งในด้านการงานหรือการศึกษา

4. การพูดคุยกับตนเองในทางลบ (Negative Self-Talk) ในการพูดกับตนเองสามารถเปรียบได้กับการจัดการพูดคุยกับตัวเอง โดยอาจแบ่งเป็น 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ การบอกให้ตนเองสงบ และการสอนตนเอง (Calming and Coaching) ทั้งนี้ การพูดคุยกับตนเองในทางลบสามารถทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องได้

5. การกลัวการเปลี่ยนแปลง (Fear of Change) การที่บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจก่อให้เกิดเป็นนิสัยที่ถาวรของตนเองได้ และบุคคลส่วนใหญ่มักจะต่อต้านกับการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากความกลัว ความกลัวการเปลี่ยนแปลงอาจจำแนกออกเป็น 7 มิติได้ดังนี้ ประการที่ 1 บุคคลมักจะกลัวในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ประการที่ 2 บุคคลกลัวความลำบากในการที่จะต้องพยายามเพิ่มขึ้นในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 3 บุคคลกลัวความที่จะสูญเสียผลประโยชน์บางอย่างกับพฤติกรรมที่ยังคงทำอยู่เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 4 กลัวว่าคนอื่นจะไม่

ยอมรับตนเองอันเกิดจากผลของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 5 กลัวเกิดความขัดแย้งภายในตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 6 กลัวที่จะล้มเหลวอันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลง และประการที่ 7 กลัวผลลัพธ์ของความล้มเหลวอันจะเกิดขึ้นกับบุคคลจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีทักษะชีวิตที่บกพร่องอยู่ในการดำเนินชีวิต

กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2546) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความบกพร่องของทักษะชีวิตมีดังนี้

1. พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงดูแบบไขว่หน้าไขว่หลัง ทำให้เด็กไม่เคยได้มีโอกาสได้ทำ หรือตัดสินใจเลือกหรือแสดงความต้องการ หรือการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาเอง หรือช่วยเหลือตนเองตามวัย
2. เด็กมีความอดทนน้อย เพราะเคยมีประสบการณ์ที่สมหวังทุกอย่าง เมื่อเจออุปสรรค มักจะทนไม่ได้ บางคนถึงกับตัดสินใจพลัด เช่น ทำร้ายผู้อื่น หรือทำร้ายตนเอง
3. ขาดการฝึกการแก้ปัญหา
4. ขาดการปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อนเพราะถูกบังคับให้มุ่งเรียนอย่างเดียว ไม่ได้เล่นหรือทำกิจกรรมกลุ่ม หรือคบหากับเพื่อนฝูง เมื่อต้องทำงานในชีวิตจริงจะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานยากอาจจะถูกโดดเดี่ยว
5. ขาดการเรียนรู้เท่าทันคน
6. พ่อแม่ ผู้ปกครองขาดเวลาอยู่กับเด็กเนื่องจากต้องหาเงิน หาทอง จนไม่รู้ว่าลูกหรือเด็กในปกครองกำลังเผชิญกับปัญหาอะไรบ้าง

สรุป สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดความบกพร่องของทักษะชีวิตเกิดจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองไม่ฝึกเด็กให้มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงทำให้เด็กเป็นบุคคลอ่อนแอ กลัวการเปลี่ยนแปลง เด็กมีความอดทนน้อย แก้ปัญหาไม่เป็น ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้

ปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน

แมนกรูก้า วิทแมน และโพสนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, pp. 22-28) กล่าวว่าพื้นฐานสำคัญของการออกแบบหรือสร้างโมเดลในการพัฒนาทักษะชีวิต จะประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนประกอบที่ 1 การพัฒนาทักษะที่จำเป็น (Skills Development) ซึ่งทักษะเหล่านี้จะถูกออกแบบหรือกำหนดภายใต้บริบทพื้นฐานว่าอะไรเป็นทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนประกอบที่ 2 คือ เนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร (Informational Content) ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในด้านส่วนบุคคล ด้านสังคมและด้านภาระหน้าที่ต่าง ๆ ของวัยรุ่นหรือกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาและส่วนประกอบสุดท้าย คือ ระเบียบวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ของการสอนทักษะชีวิต (Interactive Teaching Methodologies) โดยทั้งสามองค์ประกอบที่กล่าว

เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างโมเดลในการพัฒนาทักษะชีวิต ทั้งนี้ผู้ออกแบบอาจจำเป็นต้องพิจารณาว่า กลุ่มตัวอย่างที่จะพัฒนานั้นเป็นใคร การใช้ชนิดของกลยุทธ์ในการเรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะชีวิตนั้นคืออะไร โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาทักษะที่จำเป็น

การพัฒนาทักษะต่าง ๆ (Skills Development) ในการออกแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับว่าผู้ออกแบบปรารถนาจะให้ผลลัพธ์ออกมาเป็นอย่างไร โดยทั้งนี้ทักษะชีวิตอาจแบ่งออกเป็นทักษะที่จำเป็นได้เป็นหลายประเภท เช่น การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล การให้ความร่วมมือ การแสดงออกอย่างเหมาะสม การมีความรับผิดชอบ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การควบคุมตนเอง ทักษะการสื่อสารสนทนา การแก้ปัญหาคความขัดแย้ง ทักษะการควบคุมความโกรธ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การเผชิญ และจัดการกับความเครียดตลอดจนการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น

จากการกล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น แมนกรูก้า วิทแมน และ โปสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 22) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 ทักษะ คือ

1.1 องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วย ทักษะการติดต่อสื่อสารทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกลั่นแกล้งแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยของความท้าทายมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ในสังคม สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความซับซ้อนของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้กับวัยรุ่นการที่วัยรุ่นขาดทักษะทางสังคมที่พอเพียงหรือวัยรุ่นที่ล้มเหลวในการพัฒนาทักษะสำหรับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจถูกการปฏิเสธจากกลุ่มสังคมนั้นและนำมาซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การแยกตัวออกจากสังคม การใช้สารเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

การพัฒนาทักษะชีวิตส่วนใหญ่จะรวมทักษะทางสังคมและทักษะทางความคิด เข้าด้วยกันการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เป็นทักษะสำคัญของทักษะทางความคิดในการที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น จากทฤษฎีของเบนดูรากล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ที่ย่ำแย่เกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จะส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถสร้างเป้าหมายที่เหมาะสม

และประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญในการฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาให้กับวัยรุ่นนั้นจะต้องออกแบบโมเดลให้วัยรุ่นเรียนรู้ว่าอย่างไร (How) ไม่ใช่รู้วาคืออะไร (What) เท่านั้น เนื่องจากทักษะทางความคิดจะช่วยให้เด็กนำทักษะที่ได้ฝึกไปประยุกต์ใช้ในการต่อต้านหรือปฏิเสธความกดดันจากกลุ่มเพื่อน สื่อ และสังคม ได้โดยการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับความกดดันต่าง ๆ ที่เข้ามาคุกคามในชีวิต

นอกจากนี้ทักษะทางความคิดยังมีความสัมพันธ์กับการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นในเรื่องค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลและคุณภาพของบุคคล ตลอดจนบุคคลอื่น อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการคาดหวัง หรือระดับที่ตนเองคาดหวังที่จะพยายามกำหนดเป้าหมายหรือผลที่จะเกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริงในอนาคต บุคคลที่มีความเชื่อในเชิงสาเหตุหรือเหตุผลจะมีแนวโน้มที่จะสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ตลอดจนประสบความสำเร็จทางการศึกษา ส่วนการสร้างการตัดสินใจจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการเชิงเหตุผล การจัดการของความยุ่งยากในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด (โดยสามารถระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญ หรือปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและความเป็นไปได้ของผลที่จะเกิดขึ้น)

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

ทักษะการเผชิญทางอารมณ์โดยผ่านการเรียนรู้ในการบริหารจัดการตนเอง และการควบคุมความเครียด ทักษะทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างมากของการสร้างโมเดลการพัฒนาทักษะ ชีวิต การเพิ่มทักษะของการควบคุมอารมณ์จะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาสามารถคิดและจัดการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่คับข้องใจและสถานการณ์ที่ย่ำแย่ได้ ทั้งนี้การจัดการความวิตกกังวลเป็นส่วนประกอบสำคัญของทักษะการจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้นั้น จะมีแนวโน้มของการรับรู้ที่บิดเบือน (Distorted Perception) การขาดความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Lack of Self-Efficacy)

ในทักษะของการจัดการทางอารมณ์นั้นจะรวมถึงการควบคุมตนเองภายใน (Internal Locus of Control) การควบคุมตนเองและความรับผิดชอบในชีวิต การเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจ การตั้งเป้าหมายที่แท้จริง เป็นต้น

การสร้างโมเดลการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าว เนื่องจากจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมีพัฒนาการต่าง ๆ ที่เหมาะสมและการจัดทักษะที่จำเป็นและมีความเหมาะสมกับความเจริญเติบโต

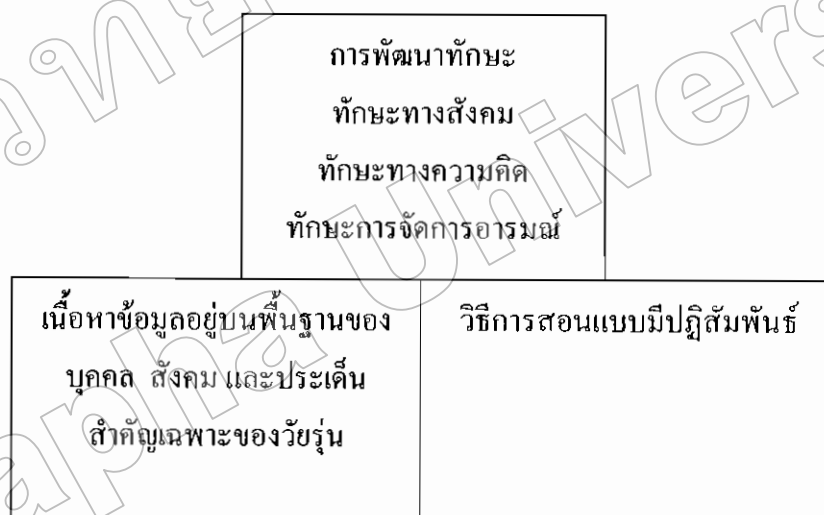
2. พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต (Key Elements of Life Skills Programs)

พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน ดังนี้

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

ส่วนที่ 2 เนื้อหาข้อมูล/ ข่าวสาร (Informational Content) เนื้อหาข้อมูลของ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นอยู่บนพื้นฐานของบุคคล สังคม และประเด็นสำคัญเฉพาะของวัยรุ่นเป็นหลัก

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



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดพื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของแมนกรุก้า วิทแมน และ โพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 22)

2.1 การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ (Defining Specific Life Skills)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ได้มีผู้จัดประเภทของทักษะที่สำคัญ ๆ ไว้แตกต่างกันในการจัดประเภทต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับความปรารถนาของผลลัพธ์ที่ผู้ออกแบบโปรแกรมนั้นต้องการ ซึ่งทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกแบบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่นถูกออกแบบมาบนพื้นฐานของทฤษฎีต่าง ๆ โดยสามารถจัดประเภทได้เป็น 3 ประเภทตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 22)

ทักษะชีวิต (Life Skills)		
ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills)	ทักษะทางด้านการคิด (Cognitive Skills)	ทักษะการจัดการด้านอารมณ์ (Emotional Coping Skills)
- ทักษะการติดต่อสื่อสาร - ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง - ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - ทักษะเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล - ทักษะการให้ความร่วมมือ - ทักษะการเห็นอกเห็นใจและการยอมรับในมุมมองอื่น ๆ	- ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจประกอบด้วยการเข้าใจผลที่จะตามมาของพฤติกรรม และการกำหนดทางเลือกการแก้ปัญหา - ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและกลุ่มเพื่อน การวิเคราะห์การรับรู้ของปทัศฐานทางสังคมและความเชื่อตลอดจนการประเมินตนเองและทำความเข้าใจในค่านิยมให้ชัดเจน	- การจัดการความเครียด - การจัดการความรู้สึก รวมถึงความโกรธ - ทักษะการเพิ่มการควบคุมตนเองภายใน

ทักษะทั้งสามประการดังกล่าวข้างต้น เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่งคือ แต่ละทักษะนั้นมิได้แยกออกจากกันและเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

2.2 การกำหนดขอบข่ายเนื้อหาและข้อมูล (Defining Information/ Content Areas)

จากเอกสารและงานวิจัย ได้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีเนื้อหาที่เป็นมาตรฐานชัดเจน และมีการสอนให้เกิดการประยุกต์ทักษะไปสู่พฤติกรรมเฉพาะได้ โปรแกรมการสอนทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นนั้นเน้นที่การให้วัยรุ่นได้รู้จักการคิดว่าทำอะไร (How to Think) มากกว่าการที่เพียงคิดว่าจะอะไร (What to Think) และนอกจากนั้นยังช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้สำรวจค่านิยมส่วนบุคคล และความหมายของชีวิตโดยผ่านการประเมินตนเอง ดังนั้นเนื้อหาของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องมีความชัดเจนบนพื้นฐานของบุคคลเป็นสำคัญ ดังเช่นตัวอย่างการกำหนดเนื้อหาเฉพาะของทักษะชีวิต ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 27)

เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต (Information Content to Accompany the Development of Life Skills)	
ตัวอย่างของเนื้อหาข้อมูล	
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด (Alcohol Tobacco and other Substance Use)	- อิทธิพลทางสังคมเกี่ยวกับการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ - การรับรู้ที่ผิด ๆ เกี่ยวกับระดับของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ ในชุมชนโดยกลุ่มเพื่อน - ผลกระทบของการใช้เครื่องดื่ม บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ
ขอบข่ายของเนื้อหา เฉพาะด้าน (Specific Content Areas)	- สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships) - มิตรภาพ - การนัดออกเดท - สัมพันธภาพของเด็กและผู้ปกครอง - สุขภาพร่างกาย/ การบริโภค - อาหารที่มีประโยชน์ - การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา - การป้องกันโรคต่าง ๆ - การกินที่ผิดปกติ - การดูแลร่างกายด้านภาพพจน์

นอกจากนี้ เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1992, p. 15) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของทักษะชีวิตที่เฉพาะไว้ว่า ทักษะชีวิตสามารถจำแนกในขอบข่ายเฉพาะที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นต้องการที่จะพยายามจัดประเภทของทักษะชีวิตอะไรไว้ในการพัฒนา เช่น อีแกน และโคเวน (Egan & Cowan) ได้จัดประเภททักษะชีวิตไว้ 6 ประเภท คือ การพัฒนาด้านร่างกาย (Physical Development) การพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual Development) การบริหารตนเอง (Self-Management) การทำความเข้าใจในค่านิยม (Values Clarification) การเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคล (Interpersonal Involvement) และการเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Small-Group Involvement) และได้กำหนดขอบข่ายของการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกรู้สึก ด้านความคิด ด้านสัมพันธภาพ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน ด้านการใช้เวลาว่างและด้านสุขภาพ โดยกล่าวได้ว่าในด้านของความคิดและความรู้สึกนั้นเป็นพื้นฐานของทักษะทางด้านจิตใจ (Psychological Skills) ส่วนอีก 5 ด้านนั้นเป็นพื้นฐานของหน้าที่มนุษย์ (Human Functioning) ในการดำเนินชีวิต ดังนี้ ด้านสุขภาพ ด้านการพัฒนาส่วนบุคคลและระหว่างบุคคล ด้านสิทธิและหน้าที่ของมนุษย์ ด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้านการทำงานและการประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านการให้ความรู้ ด้านเพศศึกษา และการศึกษาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

2.3 การนิยามวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ (Defining Effective Teaching Methods)

โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตจะใช้วิธีการสอนแบบการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Teaching Method) อาจกล่าวได้ว่า การสอนทักษะชีวิตเพียงอย่างเดียวโดยที่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มจะไม่ช่วยทำให้เกิดทักษะชีวิตขึ้น โดยการสอนแบบมีปฏิสัมพันธ์นั้นจะประกอบด้วยวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การใช้บทบาทสมมติ (Role Playing) การอภิปราย (Discussion) การใช้การทำงานกลุ่ม (Group Work) การวิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis) การฝึกปฏิบัติ (Practice) การใช้การเล่าเรื่อง (Story Telling) การใช้เกม (Game) และ การใช้เทคนิคอื่น ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาบูรณาการในการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต (UNICEF, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับเรย์โนลด์ (Reynolds, 1994, pp. 18-20) ที่กล่าวว่า วิธีการในการฝึกอบรมและทำงานกลุ่ม ควรให้สมาชิกที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้จากการปฏิบัติ และการทำแบบฝึกหัด เป็นต้น

ทั้งนี้การที่ผู้ฝึกอบรมได้ร่วมกิจกรรมหรือทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่ดีได้ โครงสร้างของกลุ่มเพื่อที่เป็นมาตรฐานเป็นการนำไปสู่การสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีงามด้วย ดังนั้น สรุปได้ว่าการพัฒนาทักษะชีวิตจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ร่วมกัน การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน โอกาสสำหรับการฝึกฝนทักษะ การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง และการวิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการมีตัวแบบที่ดีของทักษะชีวิตโดยกลุ่มเพื่อสมาชิกด้วยกัน เป็นต้น (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, pp. 26-27)

นอกจากนี้ ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2545, หน้า 61-67) ได้กล่าวถึงวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน ดังนี้

1. การระดมสมอง เป็นเทคนิคที่สร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากบุคคล โดยมีการใช้คำถามเป็นตัวเร้าให้บุคคลในกลุ่มแนะนำแนวคำตอบ ทั้งนี้การระดมสมองเป็นการให้โอกาสสมาชิกทุกคนในกลุ่มคิดโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์

2. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดขึ้น บทบาทสมมติจะมีรูปแบบสถานการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทด้วยการใช้ทักษะการดำเนินชีวิตตามที่ผู้ฝึกหรือผู้สอนดำเนินการจัดกิจกรรมโดยไม่มีการซ่อมล่วงหน้าเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องที่เรียนเป็นจะต้องให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างเป็นธรรมชาติ และถือเอาการแสดงออกทั้งความรู้สึกละพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้ประสบกับสถานการณ์จริงในสภาพของการสมมติขึ้นมาเพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้ทดลองเรียนรู้ปรับพฤติกรรมของตนอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่างๆ ตลอดจนนำประสบการณ์ที่มีมาใช้ในสถานการณ์ที่ต่างกัน

3. การเรียนรู้จากแม่แบบ เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้จากแม่แบบไปใช้ในการปฏิบัติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่จะต้องสังเกตอย่างชัดเจนไม่ซับซ้อน แม่แบบต้องมีลักษณะน่าสนใจ เหมาะสม มีการให้แรงเสริมและสิ่งเร้าที่มีความแตกต่างควบคู่กันไป ตลอดจนมีการฝึกฝนและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่แม่แบบสำหรับการคัดเลือกแม่แบบต้องคำนึงถึงข้อคิด และข้อจำกัด บางประการของวิธีการให้แม่แบบ เพราะฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยเปล่าประโยชน์

4. การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นเทคนิคที่บุคคลหาวิธีการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตให้เข้ากับสังคมได้ด้วยการจัดประสบการณ์ในแต่ละขั้นตอนของการแก้ปัญหา ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ตามกระบวนการต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การระบุปัญหาและวางเป้าหมายที่จะแก้ไข

ขั้นที่ 2 การหาแนวทางสำรองหลาย ๆ วิธี เพื่อดำเนินสู่เป้าหมาย

ขั้นที่ 3 การประเมินและตัดสินใจเลือกทางที่ดีและเหมาะสมที่สุด

ขั้นที่ 4 การดำเนินวิธีแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้

ขั้นที่ 5 การติดตามผลตามวิธีการที่ปฏิบัติ

5. การใช้เหตุผล เป็นการให้ผู้คนใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำ 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 ความสามารถที่จะดึงหลักการ
ทั่ว ๆ ไป หรือกฎข้อบังคับที่มีหลักไว้สำหรับเป็นแนวในการประพฤติปฏิบัติ เช่น หลักปรัชญา
คำสั่งสอน สุภาษิต เป็นต้น

6. การให้กำลังใจ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีพลังในการกระทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม โดยผู้ฝึก
หรือผู้สอนจะต้องพยายามให้กำลังใจ กระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่น

7. การตั้งเป้าหมาย เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่ชัดเจน
แน่นอน รู้วิธีปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์

8. การพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้ค่านิยมพื้นฐาน ได้แก่
คุณค่าตนเอง ความรัก ความเข้าใจ เป็นต้น วิธีการนี้เป็นการช่วยให้บุคคลถ่วงทรวงหาทางให้
ความเข้าใจในเรื่องของความเชื่อต่าง ๆ ในชีวิตของแต่ละบุคคล และได้มีโอกาสในการพิจารณาว่า
ค่านิยมเหล่านั้นเป็นอย่างไร

9. การสร้างภาพตนเองในทางบวก เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นคนเก่ง
และมีความสามารถ โดยการคิดหรือจินตนาการว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำหรือปฏิบัติ
กิจกรรมนั้น ๆ ได้

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอมีหลายปัจจัย ดังนี้

1. สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน (Supportive Relationships) ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วง
อายุใดก็ตามจะเกิดความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลนั้นรู้สึกว่ามี
คนไว้วางใจเขา (Nelson-Jones, 1997, pp. 14-18) ให้ความสำคัญและเน้นเป็นอย่างยิ่งกับสัมพันธภาพ
ที่ให้การสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการให้ความเคารพ ความจริงใจ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่าง ๆ
ดังนั้นปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตกับบุคคลได้ ทั้งนี้
สัมพันธภาพที่สนับสนุนจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและ
การเรียนรู้ที่ผิดพลาดต่าง ๆ ของตนเองทั้งยังช่วยให้บุคคลรับฟังตัวเองมากขึ้นมีความรู้สึกภูมิใจและ
มีความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้ง สามารถเกิดการสัมผัสกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง
ตลอดจนความต้องการของชีวิตตนเองได้

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง (Learning from Example) การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญ
วิธีหนึ่งในการช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต การเรียนรู้จากตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อทักษะ
ชีวิตที่ดีและไม่ดีได้ เด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจาก
ตัวอย่างรอบ ๆ ตัว เช่น เด็กที่มีพ่อแม่ที่ขาดการแสดงออกทางอารมณ์ จะทำให้เด็กขาดโอกาส
สำหรับการสังเกตวิธีการของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ หรือถ้าพ่อแม่/ บุคคลอื่น ๆ รอบ ๆ ตัว
เด็กมีการคิด รู้สึก และพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพ เช่น การด่าทอ หรือมีการแสดงออกที่

เกินจริง 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) ผลที่เกิดขึ้นที่ดีจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

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

การสั่งสอนสามารถเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าได้ เช่น เมื่อบุคคลเกิดการต่อต้านผู้สั่งสอน หรือผู้สั่งสอนบางคนเน้นด้านการพูดคุยมากกว่าการที่จะบอกบุคคลว่าจะต้องทำอะไร เป็นต้น

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส (Information and Opportunity) บุคคลต้องการข้อมูลข่าวสารที่พอเพียงต่อการที่จะพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่มีความต้องการเช่นเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

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

กรมควบคุมโรค (2546) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในชีวิตมีความเข้มแข็งเกิดจากปัจจัยคุ้มกันหลักภายใน และปัจจัยคุ้มกันภายนอก ดังนี้

1. ปัจจัยคุ้มกันหลักภายใน ประกอบด้วย

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

1.2 ความผูกพัน (Adolescent Connectedness) เด็กจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีถ้าเด็กมีความผูกพันต่อครู ครูเป็นพ่อแม่คนที่สอง ยังเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกัน หรืออาจมีความผูกพันต่อสมาชิกในชุมชนที่ดี

1.3 ความเป็นตัวของตัวเองที่ปลูกฝังไว้ (Psychological Autonomy) ถ้าเด็กมีจะไม่พยายามไปพึ่งพาคนอื่นเพราะการพึ่งพาคนอื่นเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เด็กติดเอดส์หรือยาเสพติดได้

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

2. ปัจจัยคุ้มกันภายนอก (สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อ)

2.1 การสนับสนุนของครอบครัวที่ช่วยให้บรรยากาศที่มีความรัก ความอบอุ่น ในครอบครัวการเลี้ยงดูด้วยความรัก การใช้เหตุใช้ผลในการแก้ปัญหา การควบคุมที่เหมาะสม (Appropriate Regulation)

2.2 การสนับสนุนจากโรงเรียน โดยโรงเรียนมีบรรยากาศที่อบอุ่น เกื้อกูลกันในโรงเรียนมีหลักสูตรที่นักเรียนพึงพอใจ การควบคุม กำกับ ที่เหมาะสมโดยครู

2.3 การสนับสนุนจากชุมชนให้เข้าถึงเยาวชนโดยให้บริการกิจกรรมทางเลือก ในทางบวก (Positive Choices for Adolescent)

สรุป ปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน ผู้พัฒนาจะต้องทำความเข้าใจกับทักษะที่จำเป็นของนักเรียน โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันความเสี่ยงจากปัจจัยคุ้มกันภายใน และปัจจัยคุ้มกันภายนอก

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

มันทรา ธรรมบุศย์ (2551 ข) กล่าวว่า ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่างคือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ 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 กงส์สวัสดิ์ (2551) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนมี

4 ด้าน ได้แก่

2.1 ทักษะด้านอารมณ์ คนที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ดี คือ คนที่รู้จักและเท่าทันอารมณ์ตัวเองจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้ เกิดขึ้นได้จากความรู้สึกลึกซึ้งปลอดภัยและการมีอารมณ์มั่นคง

2.2 ทักษะด้านความคิด เป็นการรู้จักใช้เหตุและผลโดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผลลัพธ์มาจากเหตุและการกระทำ จุดประสงค์ของทักษะด้านนี้ คือ การพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมมนุษย์

2.3 ทักษะด้านจิตใจ เป็นการควบคุมนึกคิดจิตใจให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ใสสะอาดในความดีงามประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาการะ ความรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

2.4 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 (Emotion Coping skills)

8. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)
9. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skills)
10. ทักษะการเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors Skill)

ประเสริฐ ต้นสกุล (2551) ได้กล่าวถึงทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นองค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วย

1. ทักษะการรู้จักตนเอง หรือสังการแห่งตน (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, pp. 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็นใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองและความรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมากหาศาลโดยที่เจ้าข้าได้สัมผัสได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีและข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงงูใจในตนเอง ความชอบ ความปรารถนา และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น
2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่รวมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้น ทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงงูใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้น ทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กู๊ดชิพ (Goodship, 2001, p. 1) แบ่งทักษะชีวิตออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily Life Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏจนเป็นนิสัยที่เห็นได้อย่างชัดเจนได้แก่

1.1 ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing Personal Finances) เช่น นับและทอนเงินได้ถูกต้อง รู้จักออมทรัพย์และตรวจสอบบัญชีเงินฝากของตน รู้จักควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายให้คงที่ รู้วิธีบันทึกค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายโดยใช้เงินสดและบัตรเครดิตด้วยความรับผิดชอบ 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 มีความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดูแลป้องกันตนเอง รู้จักออกกำลังกาย รู้หลักโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

1.4 การตระหนักถึงความปลอดภัย (Safety Awareness) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความปลอดภัย มีความไวต่อการรับรู้เสียงหรือกลิ่นที่ผิดปกติไปจากเดิม สามารถถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่คับขัน

1.5 ความสามารถในการจัดหา การจัดเตรียม และการบริโภคอาหาร (Raising, Preparing and Consuming Food) เช่น รู้จักเลือกซื้อและวางแผนรายการอาหาร รู้จักทำความสะอาดบริเวณประกอบอาหาร รู้วิธีเก็บถนอมอาหารและวิธีเตรียมอาหาร อ่านป้ายฉลาก และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากได้ แสดงนิสัยการกินที่ดี วางแผนรับประทานอาหารแต่ละมื้อในสัดส่วนที่สมดุล

1.6 ความสามารถในการซื้อและถนอมเครื่องแต่งกาย (Buying and Caring for Clothing) เช่น รู้วิธีซักย้อมสีเสื้อผ้าชนิดต่าง ๆ สามารถซ่อมแซมเสื้อผ้าและเก็บรักษาเสื้อผ้า ตลอดจนต่อรองราคาเสื้อผ้าได้

1.7 การแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี (Exhibiting Responsible Citizenship) เช่น แสดงความรับผิดชอบต่อและมีความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน รายงานเรื่องอาชญากรรมได้ มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและการปกครองระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ และปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง

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

1.9 ความสามารถในการอยู่ร่วมกับชุมชน (Getting Around the Community) เช่น สามารถแยกแยะบริเวณต่าง ๆ ในชุมชนและระบุสถานที่ตั้งของชุมชนได้ รู้กฎจราจร และวิธีการรักษาความปลอดภัยในชุมชน เข้าใจและรู้จักใช้แผนที่ของชุมชน ฯลฯ

2. ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and Social Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ ได้แก่

2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self-Awareness) เช่น สามารถบอกความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะอารมณ์ของตนได้ รู้วิธีดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

2.2 การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เช่น สามารถทำให้ผู้อื่นเห็นถึงคุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่น กล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่นได้ ฯลฯ

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่องาน (Socially Responsible Behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตาม คำแนะนำต่าง ๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะ มีมารยาททางสังคม และมารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

2.4 ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good Interpersonal) เช่น รู้จักฟังและได้ตอบผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

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

2.6 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem-Solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2.7 ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Communicating with Others) เช่น สามารถรับรู้และได้ตอบกับผู้อื่นได้ทุกสถานการณ์

3. ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ได้แก่

3.1 ความรอบรู้และความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ (Knowing and Exploring Occupational Choices) เช่น รู้วิธีสำรวจความเป็นไปได้ของอาชีพ บอกผลตอบแทนที่เกิดจากการทำงานแต่ละอาชีพได้ สามารถจัดกลุ่มงานออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้

3.2 ความสามารถในการคัดเลือกและวางแผนทางเลือกอาชีพ (Selecting and Planning Occupational Choices) เช่น บอกความถนัดในงานแต่ละประเภทได้ ระบุความต้องการที่จำเป็นของงานแต่ละชนิดได้

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

3.4 ความสามารถในการแสวงหางาน/ การรักษาความปลอดภัย และการรักษางาน (Seeking, Securing, and Maintaining Employment) เช่น รู้วิธีหางาน วิธีสมัครงาน วิธีกรอกรับสัมภาษณ์และรู้จักปรับตัวหลังจากเข้าไปทำงานแล้ว

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

3.6 ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Obtaining Specific Occupational Skills) เช่น รู้จักนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในโรงเรียนหรือจากการทดลองปฏิบัติงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

กัสต้า ซิลเดอร์ และบรู๊ค (Gazda, Childers, & Brooks, 1987, p. 212) ได้จัดประเภทต่าง ๆ ของทักษะชีวิตไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วม และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน

2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหา การจัดการปัญหา การระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์และการวางแผนอย่างเป็นระบบ การบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณและประการสุดท้าย คือ การแก้ปัญหาความขัดแย้ง

3. ทักษะด้านการดูแลรักษาสุขภาพและร่างกาย (Phylum Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วย ทักษะที่จำเป็น คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตสังคมในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหารความเครียด และการเลือกและปฏิบัติในกิจกรรมเวลาว่าง

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

Focusing Resource on Effective School Health (2002) 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 ทักษะในการกำหนดเป้าหมายทักษะในการดูแลตนเอง 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 5 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

นอกจากนี้ จากการศึกษาของ แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001, p. 22) ที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

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

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

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

ทักษะทั้งสามองค์ประกอบดังกล่าวเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่งคือแต่ละทักษะนั้นมิได้ไม่ได้แยกออกจากกัน และเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

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

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

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

3. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสาร หรือข้อความระหว่างบุคคล การใช้คำพูด การเขียน กริยาท่าทางและศิลปะของการแสดงออกทางอารมณ์และความคิด ประกอบด้วย การนำเสนอที่ดี การเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพการสื่อสารที่ชัดเจนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและสื่อสารแผนการกับบุคคลอื่นได้

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 ความสามารถของบุคคล ประกอบด้วย การคลี่คลายปัญหา การปฏิบัติตามคำสั่ง การให้การสนับสนุนในฐานะสมาชิกของทีมงาน 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

นีลลีย์ (Neeley, 2004, pp. 54-56) ได้ศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรการแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence Development) ได้แก่

1. การมีอัตมโนทัศน์ตนเองอย่างถูกต้อง (Have Accurate Self-Concept) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในคุณลักษณะส่วนบุคคลของตนเอง และการอธิบายเกี่ยวกับด้านร่างกายของตนเองได้

2. การตระหนักรู้ในลักษณะเฉพาะของตนเอง (Appreciate Their Uniqueness) ประกอบด้วย การระบุนความเหมือนและความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการอธิบายว่าอะไรที่จะช่วยสร้างตนเองให้มีความรู้สึกที่ดี

3. การจัดการกับความรู้สึกตนเอง (Manage Their Feeling) ประกอบด้วย การระบุถึงความรู้สึกของตนเอง และการตระหนักรู้ว่าทำไมการจัดการอารมณ์ของตนเองนั้นถึงเป็นสิ่งสำคัญ

องค์ประกอบที่ 2 ด้านแรงจูงใจเพื่อความสำเร็จ (Motivation to Achieve) ได้แก่

1. การพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของตนเอง (Develop Their Own Academic Potential) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และจะเรียนรู้ได้อย่างไร การตระหนักรู้ถึงประโยชน์จากการเรียนรู้ การตระหนักรู้ถึงสิ่งที่สนใจในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

2. การได้รับประโยชน์ของโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียน (Take Advantage of The Educational Opportunities Afforded Them in School) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในทักษะและเจตคติที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จทางการศึกษาในโรงเรียน

3. การรับรู้ในอาชีพว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มในศักยภาพของตนเอง (Recognize Careers That Will Allow Them to Fulfill Their Potential) ประกอบด้วย การอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองปรารถนาในอนาคต

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

1. การสร้างการตัดสินใจ (Make Decision) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการสร้างทางเลือก และการเข้าใจในทางเลือกที่ยากต่อการตัดสินใจระหว่างทางเลือกที่ต้องการ 2 ทางเลือก
2. การพัฒนาแผนการปฏิบัติ (Develop a Plan of Action) ประกอบด้วย การวางแผนชีวิตประจำวัน และการตระหนักรู้ในความจำเป็นของการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การตั้งเป้าหมาย (Set Goal) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในเป้าหมายของตนเอง
4. การรวบรวมข้อมูลข่าวสาร (Gather Information) การตระหนักรู้ในความแตกต่างของอาชีพ
5. การแก้ปัญหา (Solve Problems) ประกอบด้วย การนิยามถึงปัญหาและการระบุปัญหาต่าง ๆ

องค์ประกอบที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ (Interpersonal Effectiveness) ได้แก่

1. การให้ความเคารพผู้อื่น (Respect Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรู้สึกของบุคคลอื่น และการแสดงถึงความเอาใจใส่ผู้อื่น
2. การมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น (Relate Well with Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรับผิดชอบของตนเองเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ตระหนักรู้ว่าทำอะไรที่จะสามารถแสดงถึงความเอาใจใส่บุคคลอื่น
3. การรักษาความซื่อสัตย์ในตนเองเมื่อต้องทำงานร่วมกันในกลุ่ม (Maintain Personal Integrity While Participating in Groups) ประกอบด้วย การกล้าแสดงความต้องการและความจำเป็นของตนเองในกลุ่ม การหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
4. การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี (Develop Healthy Friendships) ประกอบด้วย อธิบายถึงลักษณะที่ดีของตนเองที่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี อธิบายลักษณะของบุคคลอื่นที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี
5. การทำหน้าที่สมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Function Effectively as Group Members) ประกอบด้วย การตระหนักถึงการทำงานเป็นทีม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

องค์ประกอบที่ 5 ด้านทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ได้แก่

1. การเข้าใจพื้นฐานของทักษะการสื่อสาร (Understanding Basic Communication Skills) ประกอบด้วย การเข้าใจถึงการฟังและการพูดกับบุคคลที่หลากหลาย

2. การแสดงออก (Express Themselves) ประกอบด้วย การแสดงออกทั้งด้านคำพูด ความคิด และความรู้สึก

3. การรับฟังผู้อื่น (Listen to Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการเป็นผู้ฟังที่ดี การรับรู้ว่าบุคคลอื่นมีการสื่อสารที่แตกต่างกัน และการรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจและการทบทวนความคิดของบุคคลอื่นเมื่อสนทนา

องค์ประกอบที่ 6 ด้านวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Cross-Cultural Effectiveness) ได้แก่

1. การซาบซึ้งในวัฒนธรรมของตนเอง (Appreciate Their Own Culture) ประกอบด้วย การแสดงถึงความภูมิใจในครอบครัวของตนเอง

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

องค์ประกอบที่ 7 ด้านความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Responsible Behavior) ได้แก่

1. ความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Behave Responsibly) ประกอบด้วย การตระหนักถึงกฎระเบียบของห้องเรียน/ โรงเรียน การสามารถปฏิบัติตามกฎและความสั่งได้

2. การมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (Take Responsibility for Their Own Behaviors) การระบุถึงพฤติกรรมของตนเอง และการยอมรับรางวัลและผลที่ตามมาของพฤติกรรม

3. การมีวินัย (Be Self-Disciplined) ประกอบด้วย การรู้และปฏิบัติตามกฎของตนเอง

กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้จัดองค์ประกอบของทักษะการดำเนินชีวิตเป็น 3 ด้าน

5 คู่ ดังนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น

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

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

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและความภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้แต่มุ่งสนใจอยู่แค่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้า หรือความสามารถ ทางเพศ การฝึกเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้นก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีต่อผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

องค์ประกอบของทักษะชีวิตทุกองค์ประกอบดังกล่าวมีความสำคัญที่จะช่วยให้เห็นแนวทางในการนำไปใช้ปรับหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโลกอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าหากมีการสังเคราะห์หาองค์ประกอบหลักเพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ประกอบย่อยและตัวบ่งชี้ ในลักษณะเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ซึ่งการสังเคราะห์และประมวลแนวคิดหาองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตโดยการเปรียบเทียบแนวคิดทักษะชีวิต มีองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิต ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบแนวความคิดองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิต

องค์ประกอบหลัก ของทักษะชีวิต	แม็กเวล (1981)	กัสด้า และบรู๊ค (1987)	เฮนดริก (1996)	แม็กกรูว์ และโพสเตอร์ (2001)	คีนและ ปาร์เกอร์ (2002)	นิลลีย์ (2004)	ยูเนสโก (2001)	องค์การ อนามัยโลก (2549)	กาญจนา คงสวัสดิ์ (2551)	มัทธรา ธรรมบุษย์ (2551)	ประเสริฐ ตันสกุล (2551)	ภูติพิพ (2001)	ความดี องค์ประกอบ หลัก
1. ทางสังคม				✓						✓		✓	3
2. การตัดสินใจ					✓	✓	✓	✓		✓	✓		6
3. ทางอารมณ์				✓				✓	✓				3
4. ด้านความคิด			✓	✓			✓		✓				4
5. ด้านการกระทำ									✓				1
6. การแก้ปัญหา	✓						✓	✓			✓		4
7. มนุษย์สัมพันธ์และ การติดต่อสื่อสาร	✓	✓	✓		✓	✓		✓			✓		7
8. ความเห็นใจผู้อื่น								✓					1
9. การคิดอย่าง สร้างสรรค์								✓			✓		2
10. การคิดอย่างมี วิจารณญาณ							✓						1
11. ความสามารถ ระหว่างบุคคล							✓						1
12. การใช้ทรัพยากร					✓								1
13. การยอมรับ ความแตกต่าง					✓	✓							2
14. ความเป็นผู้นำ					✓								1

ตารางที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบหลัก ของทักษะชีวิต	แม็กเวล (1981)	กัสด้า และบรู๊ค (1987)	เฮนดริก (1996)	แมนเกอร์และ โพสเตอร์ (2001)	คีนและ ปาร์เตอร์ (2002)	นีลด์ (2004)	ยูเนสโก (2001)	องค์การ อนามัยโลก (2549)	กาญจนา กงสวัสดิ์ (2551)	มัทธา ธรรมบุตย์ (2551)	ประเสริฐ ตันสกุล (2551)	ปฏิชีพ (2001)	ความดี องค์ประกอบ หลัก
15. การใช้ประโยชน์					✓								1
16. การเลือกดำเนินชีวิต และตั้งเป้าหมายชีวิต	✓	✓	✓		✓							✓	5
17. ด้านการจัดการ			✓										1
18. ด้านการดูแลเอาใจใส่		✓	✓		✓	✓							4
19. ด้านการให้			✓										1
20. การทำงานหรือ ประกอบอาชีพ			✓									✓	2
21. ด้านการเป็นอยู่			✓										1
22. ด้านจิตใจ									✓				1
23. ด้านแรงจูงใจ						✓							1
24. ด้านความรับผิดชอบ						✓							1
25. ด้านความสามารถ ส่วนบุคคล	✓						✓				✓		3

จากการเปรียบเทียบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ จำนวน 25 ด้าน สามารถสังเคราะห์แล้วสรุปเป็นองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตที่สำคัญ ๆ ตามความถี่ของแต่ละด้านได้ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการแก้ปัญหา ด้านมนุษยสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสาร ด้านความคิด ด้านการแก้ปัญหา ด้านการเลือกดำเนินชีวิตและตั้งเป้าหมายชีวิต และด้านการดูแลเอาใจใส่ เมื่อพิจารณารายละเอียดของเนื้อหาแต่ละด้านบางด้านมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบางกิจกรรมของทักษะหนึ่ง ไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับอีกทักษะหนึ่ง จึงสรุปเป็นทักษะหลักได้ 3 ด้าน คือ ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการเลือกดำเนินชีวิต

การกำหนดทักษะชีวิต

จากการศึกษาและสังเคราะห์องค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการชี้วัดพฤติกรรมนักเรียนในระดับมัธยมจากฐานความคิด สรุปเป็นองค์ประกอบหลักได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ และด้านทักษะการเลือกดำเนินชีวิตและตั้งเป้าหมายของชีวิต ซึ่งแต่ละองค์ประกอบหลักประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารเป็นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งประกอบด้วยทักษะย่อย ดังนี้ (Maxwell, 1981, pp. 7-8)

- 1.1 ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน
- 1.2 ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.3 ทักษะการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น
- 1.4 ทักษะการตีความแรงจูงใจของบุคคลอื่น
- 1.5 ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.6 ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม
- 1.7 ทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

กัสคำ ซิลเดอร์ และบรู๊ค (Gazda, Childers, & Brooks, 1987, p. 212) ได้แบ่งทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) เป็นทักษะย่อยซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็น ดังนี้

1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. ทักษะการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. ทักษะการจัดการ

4. ทักษะการแสดงความคิดเห็น

Focus Resources on Effective School Health (2002) ได้แบ่งทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication Skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและกาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการรับข้อมูลย้อนกลับ

ดีน แบลีย์ และปาร์คเกอร์ (Deen, Baily, & Parker, 2002) ได้กล่าวถึงทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ว่าเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูลข่าวสาร การใช้คำพูด การเขียน กริยาท่าทางและศิลปะของการแสดงออกทางอารมณ์ ประกอบด้วย การนำเสนอที่ดี การเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ชัดเจน

เฮนดริกส์ (Hendricks, 1996) ได้แบ่งองค์ประกอบหลักด้านความสัมพันธ์ (Relating) เป็น 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. ทักษะด้านการสื่อสาร (Communication Skill)
2. ทักษะด้านความร่วมมือ (Cooperation Skill)
3. ทักษะด้านสังคม (Social Skill)
4. ทักษะด้านการแก้ปัญหาความขัดแย้ง (Conflict Resolution Skill)
5. ทักษะด้านการยอมรับความแตกต่าง (Accepting Differences Skill)

เนลลีย์ (Nelley, 2004, pp. 54-56) ได้แบ่งองค์ประกอบทักษะหลักด้านมนุษยสัมพันธ์ และการสื่อสารเป็นองค์ประกอบย่อย ประกอบด้วย

1. การให้ความเคารพผู้อื่น
2. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
3. การรักษาความซื่อสัตย์
4. การพัฒนาสัมพันธ์ที่ดี
5. การทำหน้าที่สมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. การเข้าใจพื้นฐานของการสื่อสาร
7. การแสดงออก
8. การรับฟังผู้อื่น

กู๊ดชิพ (Goodship, 2001, p. 1) ได้กล่าวถึงถึงทักษะมนุษยสัมพันธ์ ประกอบด้วย ความสามารถในการดำรงความสัมพันธ์ สำหรับทักษะการติดต่อข่าวสาร ประกอบด้วย การรับรู้ และการตอบโต้

องค์การอนามัยโลก (WHO อ้างถึงใน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1, 2551) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนี้

1. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills)
2. ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation Skills/ Refusal Skills)
3. ทักษะการเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skills)
4. ทักษะการให้ความร่วมมือหรือทำงานเป็นทีม (Cooperation Skills/ Teamwork Skills)
5. ทักษะการสนับสนุนช่วยเหลือผู้อื่น (Advocacy Skills)

แนวคิดทักษะย่อยขององค์ประกอบทักษะชีวิตหลักด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร
นำมาสังเคราะห์โดยการเปรียบเทียบแนวคิดเพื่อให้ได้องค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตด้านมนุษย
สัมพันธ์และการสื่อสารได้ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบแนวคิดองค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร

องค์ประกอบย่อย ด้านมนุษยสัมพันธ์ และการสื่อสาร	แม็คเวล (1981)	กัสต้า และบรู๊ค (1987)	ซูเนโก (2001)	ดีน แบดเลย์ และปาร์กเกอร์ (2002)	เฮนดริกส์ (1996)	นีลเลย์ (2004)	กู๊ดริฟ (2001)	องค์การ อนามัยโลก (2551)	ความถี่ องค์ประกอบ ย่อย
1. การสื่อสาร	✓		✓	✓	✓	✓		✓	6
2. การปฏิเสธและ การเจรจาต่อรองหรือ การรับฟังผู้อื่น	✓		✓	✓	✓	✓		✓	6
3. การเห็นใจผู้อื่น								✓	1
4. การให้ความร่วมมือ		✓			✓	✓		✓	4
5. หรือทำงานเป็นทีม		✓			✓	✓		✓	4
6. การสนับสนุน ช่วยเหลือผู้อื่น								✓	1
7. การแสดงออกทาง อารมณ์	✓		✓						2
8. การเข้าใจอารมณ์ของ ผู้อื่น	✓								1
9. การกล้าแสดงออก	✓					✓			2
10. การต่อต้าน ความกดดัน	✓								1
11. การสร้าง ความสัมพันธ์		✓				✓			2
12. การจัดการ		✓							1
13. การแสดง ความคิดเห็น		✓		✓					2
14. การแก้ปัญหา					✓				1
15. การยอมรับความ แตกต่าง					✓	✓			2
16. การรักษาความ ซื่อสัตย์						✓			1

จากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร
จำนวน 16 องค์ประกอบย่อย องค์ประกอบย่อยที่มีความถี่อยู่ในกลุ่มสูงสุดและมีปริมาณความถี่
ห่างจากความถี่องค์ประกอบย่อยอื่น มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบย่อยด้านการสื่อสาร
การปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง หรือการรับฟังผู้อื่น การให้ความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม
องค์ประกอบย่อยที่เหลือมีค่าความถี่อยู่ระหว่าง 1 - 2 เท่านั้น

2. ทักษะด้านการตัดสินใจ

การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการเลือกทางเลือกที่ถูกต้องเหมาะสมกับดำรงชีวิตให้มีความสุข (มูลนิธิริชชีเด็ก, 2551) ซึ่งประกอบด้วยทักษะย่อย ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO อ้างถึงใน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1, 2551) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะการตัดสินใจออกเป็น 2 ทักษะย่อย ได้แก่

1. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skills)

กรมควบคุมโรค (2546) ได้กำหนดทักษะย่อยของทักษะการตัดสินใจเป็น 4 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skill)
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skill)
3. ทักษะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skill)
4. ทักษะตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Understanding Skill)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, หน้า 22) ได้กำหนดทักษะย่อยของทักษะการตัดสินใจเป็น 3 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skills)
3. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Skills)

แม็กเวล (Maxwell, 1981, pp. 7-8) ได้แบ่งทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเป็นทักษะย่อยที่จำเป็น ประกอบด้วย

1. การค้นหาข้อมูล
2. การวิเคราะห์ข้อมูล
3. การประเมินข้อมูล
4. การประเมินปัญหา
5. การจัดการปัญหา
6. การระบุปัญหา
7. การแก้ปัญหา
8. การกำหนดเป้าหมาย
9. การคาดการณ์
10. การวางแผนอย่างเป็นระบบ
11. การบริหารเวลา

12. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

13. การแก้ปัญหาความขัดแย้ง

Focus Resources on Effective School Health (2002) ได้แบ่งทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเป็นทักษะย่อย ประกอบด้วย 2 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร

2. ทักษะการคิดวิเคราะห์

ดีน แบลเลย์ และปาร์กเกอร์ (Deen, Bailey, & Parker, 2002) ได้แบ่งทักษะการตัดสินใจเป็นทักษะย่อยได้ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการสร้างทางเลือก

2. ทักษะการคิด

3. ทักษะการประเมิน

เนลลีย์ (Nelley, 2004, p. 54) ได้แบ่งทักษะการตัดสินใจเป็นทักษะย่อยได้ 2 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการสร้างทางเลือก

2. ทักษะการเลือกทางเลือก

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544, หน้า 11) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย

1. ทักษะการรับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

2. ทักษะการพิจารณาเลือกทางเลือก

3. ทักษะการประเมินทางเลือก

4. ทักษะการตัดสินใจเลือกทางเลือก

จากแนวคิดเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจสามารถประมวลได้ว่าเป็นทักษะที่ควบคู่กับการแก้ปัญหาและเปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับทักษะย่อยของทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหาได้ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบแนวคิดองค์ประกอบย่อยของทักษะการตัดสินใจ

องค์ประกอบย่อยของทักษะการตัดสินใจ	สทง (2551)	WHO (2551)	UNESCO (2001)	ดินแดน (2002)	กรมควบคุมโรค (2546)	เนลสัน (2004)	สทศ. (2544)	แม็ค (1981)	ความถี่องค์ประกอบย่อย
1. การแก้ปัญหา	✓	✓			✓			✓	4
2. การคิดวิเคราะห์ วิจัย	✓	✓	✓	✓				✓	5
3. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					✓				1
4. ตระหนักรู้ในตนเอง					✓				1
5. การตั้งเป้าหมาย	✓							✓	2
6. การค้นหาข้อมูล								✓	1
7. การประเมินข้อมูลหรือปัญหา				✓				✓	2
8. การจัดการปัญหา								✓	1
9. การระบุปัญหา							✓	✓	2
10. การคาดการณ์หรือการวางแผน								✓	1
11. การบริหารเวลา								✓	1
12. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ								✓	1
13. การรวบรวมข้อมูล			✓						1
14. การสร้างทางเลือก				✓		✓			2
15. การเลือกทางเลือก						✓	✓		2
16. การประเมินทางเลือก							✓		1

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบทักษะย่อยของทักษะการตัดสินใจ จำนวน 16 องค์ประกอบย่อย องค์ประกอบย่อยที่มีความถี่สูงสุดและมีปริมาณความถี่ห่างจากความถี่องค์ประกอบย่อยอื่น ๆ มีจำนวน 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์และทักษะการแก้ปัญหา

3. ทักษะการเลือกดำเนินชีวิตและตั้งเป้าหมายของชีวิต

ทักษะการเลือกดำเนินชีวิตและการตั้งเป้าหมายของชีวิต เป็นทักษะการเลือกดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยตนเอง (กาญจนา คงสวัสดิ์, 2551) ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้ สุรศักดิ์ โควสุภทร์ (2551) ได้กล่าวถึงทักษะการเลือกดำเนินชีวิต จะประกอบด้วยทักษะย่อย 3 ทักษะ คือ ทักษะในการหาความสุขอย่างมีสาระทักษะในการปฏิเสธ และทักษะในการเลือกคบแต่กัลยาณมิตร

ดินแดน และปาร์คเกอร์ (Deen, Bailey, & Parker, 2002) ได้แบ่งทักษะย่อยของทักษะการเลือกดำเนินชีวิตออกเป็นทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการเลือกรับประทานอาหาร

2. ทักษะการเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
3. ทักษะการจัดการความเครียด
4. ทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

เฮนดริกส์ (Hendricks, 1996) ได้แบ่งทักษะการดำเนินชีวิตออกเป็นทักษะย่อยได้ 4 ทักษะ คือ

1. ทักษะการเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิต (Healthy Lifestyle Choices Skill) ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง

2. ทักษะการจัดการความเครียด (Stress Management Skill) ให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี
3. ทักษะการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ (Disease Prevention Skill) จากภัยต่าง ๆ
4. ทักษะการดูแลรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล (Personal Safety) เป็นการดูแลตนเองให้พ้นจากความเสี่ยงทั้งปวง

ประเสริฐ ต้นสกุล (2551) ได้กล่าวถึงทักษะการตั้งเป้าหมายเป็นความสามารถในการควบคุมดูแลตนเองให้ปลอดภัยและไปสู่เป้าหมายที่กำหนด จะประกอบด้วยทักษะย่อย 3 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการระบุทิศทางปฏิบัติ
2. ทักษะการประเมินจุดอ่อนจุดแข็ง
3. ทักษะการระบุแนวทางการตัดสินใจ

จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะการดำเนินชีวิตและตั้งเป้าหมายของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบแนวคิดองค์ประกอบย่อยของทักษะการดำเนินชีวิต

องค์ประกอบย่อยของทักษะการดำเนินชีวิต และการตั้งเป้าหมาย	ดีเน แบลลีย์ และปาร์คเกอร์ (2002)	เฮนดริกส์ (1996)	ประเสริฐ ตันสกุล (2551)	สุรศักดิ์ โคสุภัทร์ (2551)	ความถี่ องค์ประกอบ ย่อย
1. การเลือกรับประทานอาหาร	✓				1
2. การเลือกทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เลือกกิจกรรมปฏิบัติ/ตัดสินใจ	✓				1
3. การจัดการความเครียด	✓	✓			2
4. การควบคุมดูแลตนเอง การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง/ความปลอดภัยส่วนบุคคล	✓	✓			2
5. การเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิต		✓			1
6. การป้องกันโรคภัย		✓			1
7. การประเมินจุดอ่อนจุดแข็ง			✓		1
8. การระบุทิศทางการปฏิบัติ			✓		1
9. การหาความสุขอย่างมีสาระ				✓	1
10. การปฏิเสธ				✓	1
11. การเลือกคบกับผู้อื่น				✓	1

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบย่อยทักษะการดำเนินชีวิตของนักการศึกษา มีจำนวน 11 องค์ประกอบย่อย และองค์ประกอบย่อยที่มีความถี่สูงสุด มีจำนวน 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ทักษะการจัดการความเครียดและทักษะการควบคุมดูแลตนเอง

ตัวบ่งชี้ของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้วิจัยได้รวบรวม ประมวล และสังเคราะห์จากแนวคิดของนักการศึกษาต่าง ๆ สรุปเป็นองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตได้ 3 ด้าน พร้อมกับองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร ประกอบด้วยทักษะย่อย คือ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการให้ความร่วมมือ ด้านทักษะการตัดสินใจ ประกอบด้วยทักษะย่อย คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ทักษะการแก้ปัญหา ด้านทักษะการเลือกดำเนินชีวิตและตั้งเป้าหมายของชีวิต ประกอบด้วยทักษะย่อย คือ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ทักษะการดูแลความปลอดภัยส่วนบุคคล และทักษะการระบุทิศทางการเลือกปฏิบัติ ซึ่งทักษะย่อยแต่ละทักษะ ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ ดังนี้

1. ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication Skills)

ไลออนส์-เกวสท์ (Lions-Quest International, 1992) ได้ให้ความหมายของทักษะการสื่อสารว่า หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกเพื่อสื่อถึงบุคคลอื่น ทั้งทางวาจาและการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1996) ได้ให้ความหมายของทักษะการสื่อสารว่า หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือ

ทรูป และคาสเทลลูซซี่ (Throop & Castellucci, 1999, pp. 144-145) ได้กล่าวถึง การสื่อสารว่า หมายถึง การแลกเปลี่ยนข่าวสาร (Message) ซึ่งอาจจะหมายถึง การให้ข่าวสาร โดยใช้ภาษาพูด ภาษาท่าทาง ภาษาเขียน สัญลักษณ์และกริยาต่าง ๆ เป็นต้น และการสื่อสาร จะเกิดขึ้นได้ ต้องประกอบด้วย ผู้ส่งและผู้รับและสิ่งสำคัญทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร จะต้องมี ความเข้าใจเหมือนกับเกี่ยวกับสารหรือข้อมูลนั้น

มัลลิแกน (Mulligan, 2004, pp. 90-92) ได้กล่าวถึงทักษะของการติดต่อสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพมีรายละเอียด ดังนี้

1. การมีความสามารถในการรับฟัง (Having the Ability to Listen) หมายถึง ความตั้งใจ ในการเป็นผู้ฟังที่ดี โดยการสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูดและในขณะที่กำลังฟังห้ามคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ เรพูด
2. การไม่ตัดสินผู้พูด (Being Non-judgmental) บุคคลส่วนใหญ่จะเกิดความคับข้องใจ เมื่อคู่สนทนาไม่ต้องการที่จะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องของเข การใช้คำถามที่ถูกต้องจะเป็นการช่วยให้ การสนทนามีความราบรื่นมากขึ้นและการไม่ตัดสินเกี่ยวกับตัวคู่สนทนาจะช่วยให้คู่สนทนา ตอบสนองการสนทนาที่ดี
3. การมีความสามารถที่จะเผชิญกับการวิพากษ์วิจารณ์ (Having the Ability to Deal with Criticism) ไม่มีบุคคลใดชอบการวิพากษ์วิจารณ์อย่างแน่นอน ซึ่งในการถูกวิพากษ์วิจารณ์ระหว่างการ สนทนานั้น (Defense) และการรุกรการสนทนา (Attack) เป็นต้น

สรุป ผลการประมวลทักษะย่อยของการติดต่อสื่อสารตามแนวคิดของนักการศึกษาและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ได้แก่ ทักษะการมีความสามารถในการรับฟัง การไม่ตัดสิน ผู้พูด และการมีความสามารถที่จะเผชิญกับการวิพากษ์วิจารณ์

จากแนวความคิดเกี่ยวกับทักษะการติดต่อสื่อสาร สามารถนำมาเปรียบเทียบเมื่อกำหนด ตัวบ่งชี้ได้ ดังตารางที่ 9