

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

๑. ความหมายของทักษะชีวิต

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

ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) เป็นทักษะภายใน ช่วยให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมต่อการปรับตัวในอนาคต ทั้งเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ หรือแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่า ทักษะชีวิต คือ ความรู้ ความชำนาญ หรือทักษะทั้งภายนอกและภายในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้กับตนเอง และสามารถนำการเรียนรู้นั้นมาปรับใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นๆ ซ้ำอีกครั้ง เป็นความสามารถในการปรับตัวและเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง จัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญได้ เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒. ความสำคัญของทักษะชีวิตในวัยรุ่น

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรืออาจกล่าวได้ว่าทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย

ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น (ที่ควรเรียนรู้)

๑. ทักษะการปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน ในความต้องการที่แตกต่างกัน เพื่อปกป้องตัวเองให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงต่างๆ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน ดังนั้น ควรมีความกล้าที่จะปฏิเสธ หากต้องปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพราะคนเราทุกคนมีสิทธิที่จะป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆ

๒. ทักษะการต่อรอง หมายถึง การพูดต่อรองถือเป็นวิธีการปฏิเสธแบบนุ่มนวล ไม่ให้อีกฝ่ายรู้สึก

คับข้องใจ น้อยใจ และไม่รู้สึกว่าถูกปฏิเสธ การเจรจาต่อรองนับเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เพราะต่างคนย่อมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และมีความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในความคิดของตนเองเป็นหลัก จึงพยายามที่จะใช้มาตรฐานของตัวเองในการกำหนดให้ผู้อื่นคล้อยตาม การเจรจาต่อรองไม่ใช่การเอาชนะ แนวความคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง แต่เป็นการทำให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน และทั้งสองฝ่ายได้รับจุดประสงค์ของแต่ละฝ่าย โดยที่มีความเต็มใจในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นร่วมกัน

๓. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๔. ทักษะการเตือน เป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และ ความเข้าใจเพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

๕. ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา เพื่อค้นหาทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม

แหล่งอ้างอิง

สภาองค์การพัฒนาเด็กและเยาวชนในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.

(๒๕๕๐). คู่มือเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนไทย สานสายใยเพื่อสังคม. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหา

พัฒนา EQ”. พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๓.