

บทที่ 4

ทักษะชีวิตร่วมสมัย

เรียบเรียงโดย อาจารย์โสภาก ก๊กบางยาง
อาจารย์นุชาพรรณ วงษ์ศรีษะ
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย
สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

สาระสำคัญการเรียนรู้

ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตร่วมสมัย องค์ประกอบของทักษะชีวิตร่วมสมัย ได้แก่ ทักษะการคิด ประกอบด้วย การตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา คิดมุ่งอนาคต และคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสาร ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การปฏิเสธ และทักษะทางอารมณ์ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตในสังคมอาเซียน ประกอบด้วย การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมในประชาคมอาเซียน การเรียนรู้ทัศนคติการดำรงชีวิตในประชาคมอาเซียน และการพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุวิธีคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองได้
2. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างถูกต้องและบอกวิธีการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. อธิบายการจัดการกับอารมณ์ได้
4. พิจารณาเลือกแนวทางการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียนที่เหมาะสมกับตนเองได้

4.1 ความหมายของทักษะชีวิต

สังคมในยุคที่ตั้งอยู่บนฐานของความรู้(knowledge based society) มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งข้อมูลข่าวสารที่เราสามารถเลือกรับได้อย่างอิสระ มนุษย์จึงควรได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านั้น

กรมสุขภาพจิต (2540 : 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถ อันประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในการที่จะจัดการกับปัญหารอบด้านในสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต

กองสุศึกษา (2542 : 44) ได้สรุปทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ ด้วยการฝึกฝนอบรม

สรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการเผชิญเรื่องราวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ

4.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1994 : 17) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพื่อพัฒนามนุษย์ในสังคมและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งมีความสำคัญดังนี้

4.2.1 ความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน

วัยรุ่นจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การตั้งครมภ์ในวัยรุ่น การกระทำความผิด ดังนั้นการจัดกิจกรรมสามารถชี้แนวทางที่จะส่งเสริมเด็กและวัยรุ่นให้จัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ ดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็งและปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ในที่สุด

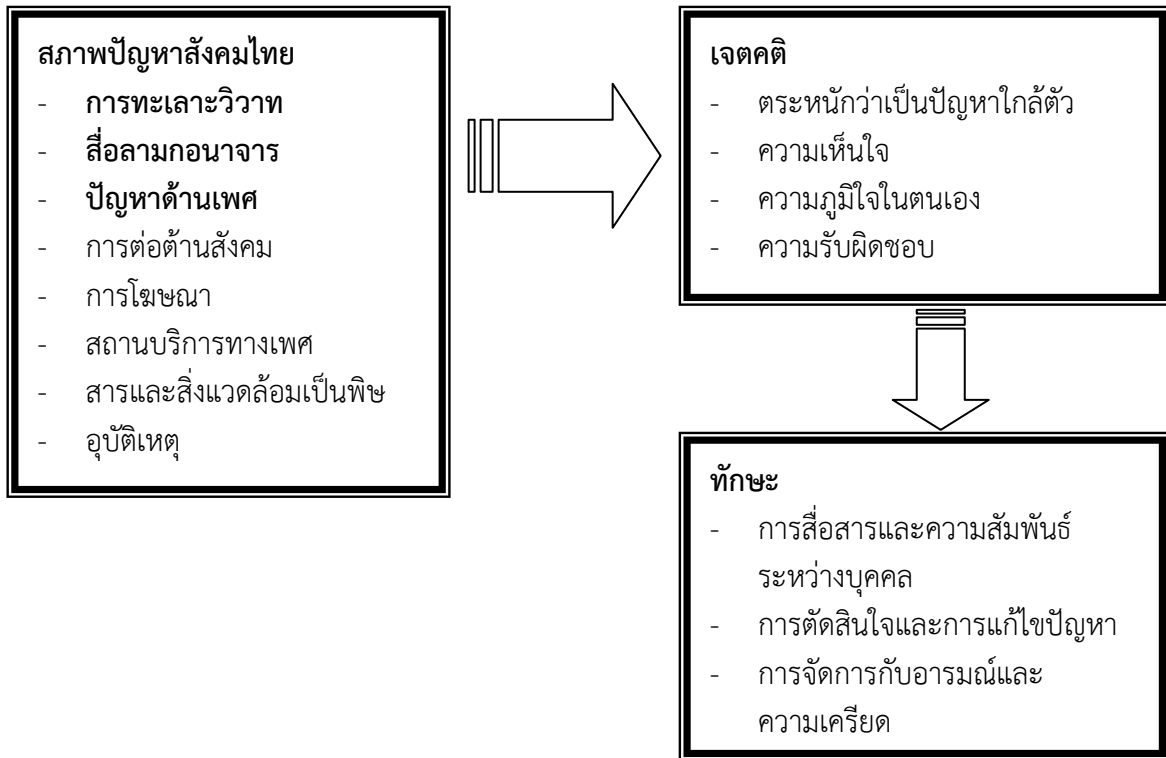
4.2.2 ความสำคัญต่อสังคม

ด้วยเหตุที่ทุกคนมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น จำเป็นต้องมีความสามารถในการดำรงชีวิตทั้งภายนอกและภายในครอบครัวอย่างเหมาะสม อาทิ เข้ากับผู้อื่น การสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งถ้ามีความสัมพันธ์ในครอบครัวดี ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่น รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ หากมีความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแก่สังคม

4.2.3 ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการศึกษา

ผู้เรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ออกคำสั่ง ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสำคัญกับเพื่อน ดังนั้นการเรียนการสอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน เพราะจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง และการเรียนรู้แบบการมีส่วนร่วมจะช่วยให้ผู้เรียนได้แบบอย่างเจตคติและทักษะต่างๆ และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้น ผู้สอนจะเน้นให้วัยรุ่นเกิดทัศนคติหรือการแลกเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง และสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่วยุไปได้ โดยเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อโปรแกรมการศึกษาที่จะต้องสอนทักษะชีวิตเข้าไปด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล

จากความสำคัญข้างต้น พบว่าวัยรุ่นในปัจจุบันอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหา เช่น ทะเลาะวิวาท การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สื่อลามกอนาจาร การใช้สินค้าฟุ่มเฟือย การเสพยาเสพติด ฯลฯ และปัญหาของความอบอุนในครอบครัว ดังนั้น การพัฒนาวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองโดยเริ่มตระหนักในปัญหาใกล้ตัวและสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เพื่อมีความพร้อมกล้าเผชิญปัญหาสังคมอย่างเข้มแข็งและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคตของวัยรุ่น ดังภาพประกอบ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. 2540 : 84)



ภาพประกอบ 1 ปัญหาที่เยาวชนเผชิญในปัจจุบัน
ที่มา : ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2540 : 84)

4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (สรนันทน์ สุพรรณรัตน์รัฐ. 2546 : 8 ; อ้างอิงจาก WHO. 1997:2) กล่าวถึงทักษะชีวิตในแต่ละประเทศแต่ละวัฒนธรรมว่าโดยธรรมชาติมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ซึ่งในบทเรียนนี้ขอกล่าวถึงทักษะชีวิตร่วมสมัย 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 **ทักษะการคิด**(Thinking Skill) ประกอบด้วย

- 1.1 การตัดสินใจ
- 1.2 การคิดแก้ปัญหา
- 1.3 การคิดมุ่งอนาคต
- 1.4 การคิดสร้างสรรค์

ประการที่ 2 **ทักษะการสื่อสาร**(Communication Skill) ประกอบด้วย

- 2.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
- 2.2 การปฏิเสธ

ประการที่ 3 **ทักษะทางอารมณ์**(Emotion Skill) ประกอบด้วย

- 3.1 การตระหนักรู้ในตนเอง
- 3.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

1. ทักษะการคิด(Thinking Skill)

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ. (2528 : 18). ว่าการคิด คือ กระบวนการเกิดสัญลักษณ์ในสมองโดยที่บุคคลเข้าใจเหตุการณ์หนึ่งๆ หรือสิ่งหนึ่งๆ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งของต่างๆ และเหตุการณ์ต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องมองเห็นสิ่งนั้นๆ หรือเหตุการณ์นั้นๆ

กันยา สุวรรณแสง. (2532 : 109). ว่าการคิด คือ กระบวนการของกิจกรรมทางสมอง ที่ก่อให้เกิดแนวสำหรับพฤติกรรมภายในและภายนอกสำหรับการดำเนินชีวิต

การคิดของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต ผู้ที่มีความคิดเฉียบแหลมสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง แก้ไขปัญหาได้ คิดมุ่งอนาคตเพื่อวางแผนสิ่งที่ดีๆ และมีการคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ดังคำกล่าวของ เฮนรี เอช เบิร์กเลย์. อ้างถึงใน วัชรพล อัครานนท์. 2546. **“จงคิดอย่างถูกต้อง เพราะเมื่อคุณคิด คุณจะเป็นอย่างที่คุณคิด ความคิดคือทุกสิ่ง ดังนั้นจงคิดแต่สิ่งที่จะทำให้โลกนี้ดีขึ้นและไม่ทำให้คุณขายหน้า”** ดังนั้น ทักษะการคิดที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมที่มีความหลากหลาย และในบริบทการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ประกอบด้วย

1.1 การตัดสินใจ

ในการดำเนินชีวิตหนึ่งปัญหาหรือหนึ่งสถานการณ์สามารถจบลงได้โดยทุกคนจำเป็นต้องใช้การตัดสินใจ เราต้องรู้จักตัดสินใจ เพราะหากลังเลระหว่างเลือกสองสิ่งเป็นการเสียเวลาอย่างมากและไม่เกิดผลอะไรขึ้นมา (ยุดา รักไทยและคณะ. 2545 : 125) กล่าวว่าการตัดสินใจกับการแก้ปัญหาเป็นของคู่กัน เมื่อใดที่มีปัญหา การตัดสินใจก็จะตามมาทันที ซึ่งผลจากการตัดสินใจคือสิ่งหนึ่งที่บอกว่าการแก้ปัญหา นั้นจะสำเร็จหรือล้มเหลว

การตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเลือกจัดการเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยกระบวนการ ดังนี้ การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ การหาทางเลือกต่าง ๆ ที่น่าจะนำไปสู่การแก้ปัญหา การประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มี และตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด

ลักษณะของการตัดสินใจ

ลักษณะการตัดสินใจมี 3 ลักษณะตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะกระทำการตัดสินใจ ดังนี้ ภัทรร รัตนวงศ์เจริญ. (2547 : 59)

1) การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน (Decision Making Under Certainty Situation) หมายถึง การเลือกในทางเลือกที่รู้ผลแน่นอนว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นใดมีลักษณะแบบใด ควรมีโอกาสอย่างไรบ้างในการแก้ปัญหาซึ่งอาจมีได้หลายทาง แต่อย่างไรก็ตามความเป็นจริงมีโอกาสเพียงเล็กน้อยที่จะเกิดสถานการณ์ในลักษณะนี้

2) การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ของการเสี่ยง (Decision Making Under Risk Situation) หมายถึง การตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่แน่นอนน้อยกว่าการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน แต่พอจะทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละเหตุการณ์ว่าเป็นอย่างไร โดยอาศัยทฤษฎีความน่าจะเป็นในการตรวจสอบหรือคาดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตหรือจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ดังนั้นผู้ตัดสินใจจึงจำเป็นต้องใช้เทคนิค วิเคราะห์ข้อมูลหรือรับข่าวสารของเรื่องนั้นๆ เป็นอย่างดีเพื่อที่จะทำการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีความเป็นไปได้หรือได้ผลดีต่อการกระทำมากที่สุด

3) การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอน (Decision Making Under Uncertainty Situation) หมายถึง ลักษณะของการตัดสินใจที่ตรงข้ามกับการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน ผู้ตัดสินใจจะไม่ทราบผลหรือความเป็นไปได้ของทางเลือกต่างๆ ไม่มีข้อมูลในการตัดสินใจ ไม่มีโอกาสทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์นี้ ผู้ตัดสินใจไม่ทราบผลลัพธ์แต่ละทางเลือก ดังนั้นผู้ตัดสินใจจะไม่ทราบว่าทางเลือกใดได้ผลสูงสุด

กระบวนการตัดสินใจในการเลือกทางเลือกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำอย่างเป็นกระบวนการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดี ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับ**คุณภาพ(Quality)**ที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด **ความเร็ว(Speed)** ตัดสินใจอย่างรวดเร็วให้ทันกับสถานการณ์ เช่น ถ้าเราหิว และท้องฟ้าก็กำลังจะมีดลง เราก็ต้องรีบตัดสินใจว่าเราจะทำอะไรต่อไป ฯลฯ และ**พันธะหน้าที่(Mission)** การมีความรับผิดชอบในพันธะหน้าที่ของตนเองและพยายามทำให้คนอื่นที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานยอมรับในพันธะหน้าที่ของพวกเขาด้วยความเต็มใจ ซึ่งทุกส่วนล้วนแต่มีความสำคัญหากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดอาจเกิดความผิดพลาดในการแก้ปัญหาได้ ดังคำกล่าวของ อธิคม สวัสดิญาณ. (2554). ที่ว่า **“เวลาเผชิญปัญหา ต้องไม่ลังเล หรือหืดหัวหดทาง คนเราอย่าให้ความสำคัญกับข้อเด่นของตนเองมากเกินไป อาจเป็นเหตุให้ล้มเหลวอย่างไม่เป็นท่า”**

1.2 การคิดแก้ปัญหา



ทักษะการคิดแก้ไขปัญหา เป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา เป็นการคิดที่มีเหตุผลและมีทิศทาง (Directed Thinking) ตัดสินใจกระทำการเมื่อเผชิญปัญหา การฝึกวิธีการแก้ปัญหาอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

ยูดา รักไทยและคณะ. (2545 : 9) กล่าวว่า ปัญหา คือ ช่องว่างหรือความแตกต่างระหว่างสภาพการณ์ปัจจุบันกับสภาพการณ์ที่เราต้องการให้เกิดขึ้น (หรือสภาพ การณ์ที่ไม่ดีที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต) ดังนั้น การแก้ปัญหา คือ การทำให้เกิดสภาพการณ์ที่เราคาดหวัง

ไมโครวิต (Microvic. 984 : 219) ให้ความหมาย การแก้ปัญหาว่า หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่รวบรวมประสบการณ์เกิดกับสภาพปัญหาเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการ การเลือกวิธีการต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การลองผิดลองถูก การเกิดความคิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง (Insight) ความพยายาม

ในการสร้างกฎเกณฑ์ หรือหาระบบความสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาได้

ชุมพล พัฒนสุวรรณ. (2531 : 17) กล่าวว่า การแก้ปัญหามีได้เป็นความสามารถเดี่ยวๆ แต่จะประกอบด้วยกลุ่มของความสามารถหลายๆ ด้านประกอบกัน เช่น การนึกคิดที่

รวดเร็วเกี่ยวกับลักษณะของวัตถุหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ การจำแนกประเภทวัตถุ และการรับรู้ความสัมพันธ์ เป็นต้น

สรุป การคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถทางด้านการคิดของบุคคลที่จะช่วยให้เกิดสภาพการณ์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีขั้นตอนของการแก้ปัญหา ซึ่งเปรียบเสมือนแผนที่ในการค้นหาทางออกที่ถูกต้อง และเพื่อช่วยให้มีดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีความมั่นคง สงบสุข ในสังคมร่วมสมัย ยุคา รักไทยและคณะ. (2545). เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหาไว้ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เข้าใจสถานการณ์

เป็นการตรวจสอบสภาพแวดล้อม สถานการณ์ อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ได้มานั้น ข้อมูลจึงเป็นสิ่งสำคัญทำให้ทราบสถานการณ์และคาดการณ์ถึงปัญหาและเตรียมการรับมือกับปัญหานั้นๆได้ จึงต้องรวบรวม จัดเรียงลำดับ วิเคราะห์ และประเมินผลข้อมูลที่มีอยู่อย่างถ่องแท้ ในบางครั้งถ้าเป็นปัญหาใหญ่อาจทำให้เกิดความท้อใจ ให้ลองแยก แยกปัญหาใหญ่ ออกเป็นปัญหาย่อยๆ ดู และเริ่มทำความเข้าใจ กำหนดปัญหาเสียใหม่ให้ชัดเจน เพียงแค่นี้ก็คงไม่มีปัญหาใหญ่ใดๆ ที่เหนือปากว่าแรงเกินความสามารถของตนเองไปได้

ขั้นที่ 2 กำหนดปัญหาให้ถูกต้องชัดเจน

“จงหาคำถามที่ ถูกต้อง ก่อนจะหาคำตอบที่ถูกต้อง” การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เพราะเป็นตัวกำหนดการกระทำอื่นๆ ที่จะตามมา และจะช่วยร่นเวลาในการแก้ปัญหาและทำให้ได้วิธีแก้ที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง ผลของการกำหนดปัญหาผิดพลาด คือ ปัญหาที่แท้จริงยังคงอยู่ต่อไป และอาจเกิดปัญหาใหม่พอกพูนขึ้นมา เนื่องจากมีการแก้ปัญหาไปในทางที่ผิด เช่น ผลการเรียนของนักศึกษาไม่ดีก็คิดไปว่าเพราะคบเพื่อนไม่ดี ซึ่งเมื่อนักศึกษาเลิกคบเพื่อนกลุ่มนี้แล้ว ก็ยังพบว่าผลการเรียนการของนักศึกษายังไม่ดีขึ้น เป็นต้น

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์หาสาเหตุสำคัญ

ต้องตรวจสอบหาสาเหตุว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร เลือกสาเหตุที่สำคัญๆ ซึ่งอาจมีหลายสาเหตุ และระบุสาเหตุที่แท้จริง

ขั้นที่ 4 หาวิธีแก้ที่เป็นไปได้

ความคิดสร้างสรรค์คือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งเพราะทำให้ได้วิธีแก้ปัญหามีความหลากหลาย ซึ่งการคิดหาวิธีแก้ ควรเป็นวิธีที่มีความแตกต่างและหลากหลาย โดยพยายามคิดนอกกรอบให้ความสำคัญกับทุกความคิด ทำความเข้าใจกับวิธีแก้ให้ชัดเจน

ขั้นที่ 5 เลือกวิธีแก้ปัญหที่ดีที่สุด

ขั้นตอนนี้ จำเป็นต้องใช้การตัดสินใจที่ดี ซึ่งต้องมีการประเมินถึงเหตุการณ์ในอนาคตและอนาคตก็มักจะเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แม้ประสบการณ์นั้นจะเป็นเรื่องที่แน่นอน แต่ก็เป็นเรื่องของอดีตล้วนๆ ซึ่งการตัดสินใจเลือกอาจมาจากประสบการณ์เดิม

ขั้นที่ 6 วางแผนการปฏิบัติ

การลงมือปฏิบัติ ต้องรู้ว่าจะต้องทำอะไร เริ่มต้นที่ไหน ใครจะเป็นคนทำอะไร เมื่อไร และอย่างไร ซึ่งแผนการปฏิบัติที่ดี จะต้องมีความเป็นเอกภาพ จัดลำดับความต่อเนื่อง อีกทั้งยังต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้เมื่อถึงคราวจำเป็น และมีความถูกต้องแม่นยำ

ขั้นที่ 7 ติดตามและประเมินผล

มีการติดตามและประเมินผลเพื่อให้แน่ใจว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้น

1.3 การคิดมุงอนาคต

การเข้าสู่บริบทความเป็นประชาคมอาเซียน เป็นยุคสมัยที่เร่งเร้าให้เราต้องมีทักษะ การคิดมากกว่าการสั่งสมแต่เพียงความรู้ ซึ่ง เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). อธิบายว่า อดีตกับ ปัจจุบัน คือความจริงที่ได้ปรากฏ แต่อนาคตนั้นเป็นเหมือนภาพระยะไกลที่กำลังค่อยๆ เข้ามาใกล้ ลักษณะอนาคต คือ ไร้วัดตนไร้การดำรงอยู่ ยังไม่เกิดขึ้น จึงมองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ เคลื่อนที่ตามเวลา ไม่หยุดนิ่งแต่เคลื่อนใกล้เข้าสู่ความจริง ณ สถานะปัจจุบัน และอนาคตถูกกำหนดและเป็นผลสืบเนื่อง จากปัจจุบัน ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ สิ่งที่เกิดขึ้นใน ปัจจุบันล้วนเป็นผลลัพธ์จากสิ่งที่กระทำในอดีต และสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตย่อมเป็นผลสืบเนื่องจากการ กระทำในปัจจุบัน และให้ความหมายคำว่า **การคิดมุงอนาคต คือ ความสามารถในการฉายภาพ แนวโน้มที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยใช้หลักการคาดการณ์ที่เหมาะสม**

เราจะคิดอนาคตเมื่อใด ?

-ต้องการดำเนินชีวิตประจำวันตามความเคยชิน เช่น เมื่อเราตัดสินใจขึ้นรถประจำ ทางมาเรียนในตอนเช้าเราย่อมคาดการณ์ว่า จะมีรถประจำทางสายที่ต้องการมาถึงในไม่ช้า

-ต้องเตรียมพร้อมรับมืออนาคตตามการคาดการณ์ เช่น เมื่อเราได้รับข้อมูลว่า ประเทศเพื่อนบ้านเริ่มผลิตสินค้าชนิดเดียวกับเราแต่ราคาถูกกว่าครึ่งต่อครึ่ง เราคาดการณ์ได้ว่าใน อนาคตอันใกล้นี้ สินค้าของคู่แข่งจะต้องเข้ามาตีตลาดในประเทศอย่างแน่นอน ทางที่ดีกว่าคือ เราคง ต้องปรับตัวหาวิธีการเพื่อให้สามารถแข่งขันได้ตั้งแต่ตอนนี้

-ต้องการความสุขและความสำเร็จตามใจปรารถนา เช่น ผมอยากเป็นตำรวจ หรือ หนูอยากเป็นนักแต่งเพลงที่เก่งที่สุดในโลก

การคิดมุงอนาคต มีประโยชน์ต่อการตัดสินใจ อีกทั้งยังช่วย

-คาดการณ์ผลลัพธ์ ที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของเรา เช่น นายองอาจ เป็น บัณฑิตจบใหม่ๆ ตัดสินใจสมัครงานกับบริษัทใกล้บ้าน นี้ถึงความสะดวกเท่านั้น เขาไม่ได้ศึกษา เกี่ยวกับบริษัทว่าทำธุรกิจอะไร ตรงกับความสามารถของเขาหรือไม่ มีความมั่นคงก้าวหน้ามากน้อย เพียงใด ซึ่งเมื่ออนาคตมาถึงเขาอาจพบว่าตนเองตัดสินใจผิดพลาดได้

-คาดการณ์แนวโน้ม จากสภาพการณ์ที่เป็นปัจจุบัน เพื่อช่วยให้รู้ว่าสิ่งที่เป็นอยู่จะ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เช่น คนที่ไม่เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ แนวโน้มอาจกลายเป็นคนที่ดำเนิน ชีวิตในสังคมอย่างยากลำบาก

-คาดการณ์ผลกระทบ ที่อาจเกิดขึ้น เมื่อมีปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่ง หนึ่งเกิดขึ้นและการดำรงอยู่ของสิ่งนั้นเชื่อมโยงกับสิ่งอื่นๆในบริบทแวดล้อม จึงมีแนวโน้มว่า เมื่อสิ่งนั้น เกิดขึ้นน่าจะมีผลกระทบต่อสิ่งอื่นๆ เช่น นโยบายเรียนฟรี 12 ปีของรัฐ จะทำให้มีเด็กได้รับการศึกษา สูงขึ้นในจำนวนที่เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน คุณภาพการศึกษาอาจจะต่ำลง เพราะเงินสนับสนุนจากรัฐจะ น้อยลงตามไปด้วย

-คาดการณ์ความเป็นไปได้ ที่จะเกิดขึ้นในลักษณะเงื่อนไขสมมติ “ถ้าเกิด...อาจจะเกิด..ตามมา” ซึ่งเป็นการค้นหาว่าอะไรจะเกิดขึ้นได้บ้างในอนาคต เช่น ถ้ามหาวิทยาลัยเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนการสอนผ่านสื่อเทคโนโลยีโดยที่นักศึกษาไม่ต้องมาเข้าชั้นเรียน อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ?

เหตุใดต้องคิดมุงอนาคต

1. เพราะเราอยู่เพื่ออนาคตไม่ใช่อยู่เพื่อปัจจุบัน
2. เพราะช่วยให้ตัดสินใจวันนี้ได้ดีเพื่ออนาคตที่ดีกว่า
3. เพราะช่วยให้ตระหนักว่า เราเป็น “ผู้กระทำ” และ “ผู้ถูกกระทำ” จากอนาคต
4. เพราะช่วยให้เรามองกว้างไกลไม่มองแคบ
5. เพราะเราเชื่อมโยงกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

สรุป คนในสังคมมีแนวโน้มจะคาดหวังผลประโยชน์ระยะสั้นมากกว่าระยะยาว ส่วนหนึ่งเกิดจากวิถีปกติในการดำเนินชีวิต มุ่งแสวงหาความอยู่รอดไปวันๆ การคิดมุงอนาคตช่วยให้เราตระหนักและเห็นความสำคัญของการมองอนาคต ไม่ดำเนินชีวิตชีวิตไปเรื่อยๆ ตามความเคยชิน กับสภาพสังคมที่มีความหลากหลาย และช่วยให้เราขยายขอบเขตการมองชีวิตให้กว้างออกไป อีกทั้งช่วยให้การตัดสินใจเพื่ออนาคตเป็นไปอย่างรอบคอบ

1.4 การคิดสร้างสรรค์

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545) กล่าวว่า

“ทำไมนักศึกษาไทยหลายคนทำรายงานแบบ “ตัดแปะ ?” และ “ทำไมเราชอบลอกเลียนแบบสินค้ายี่ห้อดังๆ จากทั่วมุมโลกได้เก่ง เร็วและเหมือนจริง มากกว่าคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง ?”



คำตอบก็คือ การที่บุคคลยังขาดการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์อย่างแท้จริง ซึ่งความหมายของความคิดสร้างสรรค์ คือ การคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่(Creative thinking)

อารี พันธุ์ณี.(2545 : 5). ความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการทางสมองที่คิดในลักษณะอนैनัยอันนำไปสู่การคิดค้นพบสิ่งแปลกใหม่ด้วยการคิดดัดแปลงปรุงแต่งจากความคิดเดิมผสมผสานกันให้เกิดสิ่งใหม่

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

1. ต้องเป็นสิ่งใหม่(New original) เป็นการคิดแหวกวงล้อมความคิดที่มีอยู่เดิม เป็นความคิดต้นแบบ ประเภทใหม่แกะกล่อง ไม่ลอกเลียนแบบใคร แม้กระทั่งความคิดเดิมๆของตนเอง

2. ต้องใช้การได้ สามารถนำมาพัฒนาให้เป็นจริงและใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม และมีเหตุผล

3. ต้องมีความเหมาะสม คือ มีคุณค่าภายใต้มาตรฐานที่ยอมรับกันทั่วไป อารี พันธุ์มณี.(2545 : 26-27). ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นได้ ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

1. ความรู้พื้นฐานของแต่ละคน คือ อย่างน้อยผู้หนึ่งต้องทราบว่ามีปัญหาที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบันนั้น ตนได้เคยแก้ปัญหาอย่างไรในอดีต

2. จินตนาการ คือ การที่แต่ละบุคคลจะต้องคิดได้ว่าจะมีทางอื่นหรือวิธีอื่นที่จะแก้ปัญหานี้ได้หรือไม่ ถ้ามี มีอะไรบ้าง และอย่างไรบ้าง

3. การพิจารณา คือ ต้องมีวิจารณญาณ คือ การไตร่ตรอง วิเคราะห์ให้ได้ว่าวิธีแก้ปัญหานั้นใด สามารถนำมาปฏิบัติและเป็นประโยชน์ที่สุด

ลักษณะของบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ ที่สามารถจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข มีดังนี้

1. นับถือตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มีความสามารถกล้าเผชิญปัญหาและความจริงที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่
3. มีจินตนาการสูง และมีเหตุผล
4. ไม่ยึดมั่นกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด
5. มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริงและอารมณ์ขัน

2. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill)

การสื่อสารนับเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทุกคนต้องมีและเพื่อให้ทุกคนได้เข้าใจ กฎระเบียบต่างๆ รวมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข ดังนั้นเราควรศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสาร ประกอบด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ชนิษฐา วิเศษสาร และมานิกา วิเศษสาร.(2552) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างคนสองคนซึ่งรู้จักกัน มีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำอีกฝ่ายหนึ่ง อีกทั้งยังมีวัฏจักรของความสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพ ดังนี้

1. การเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์

-เสน่ห์ดึงดูดใจ ซึ่งแต่ละบุคคลมีลักษณะที่แตกต่างกัน

-การเริ่มสนทนา ได้แก่ การเริ่มแนะนำตัวอย่างอย่างเป็นทางการ หรือไม่เป็นทางการ พูดถึงเรื่องที่ได้เห็นได้ทางกายภาพ เช่น ดิน ฟ้า อากาศ พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของเรา และพูดถึงบุคคลอื่นที่เราและบุคคลนั้นรู้จัก

-การทำให้การสนทนาดำเนินอยู่ต่อไป เน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จะทำให้เราเรียนรู้ได้ว่าบุคคลนั้นคิดอย่างไร

-การก้าวสู่ระดับที่ใกล้ชิดสนิทสนมมากขึ้น การเปิดเผยความรู้สึกและเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในระดับที่ลึกซึ้ง

2. รักษาเสถียรภาพของความสัมพันธ์

- การพูดพรรณนาความ กล่าวถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยที่ไม่มีการการตัดสินหรือประเมินหรือสรุปว่าผิด ถูก ดี เลว อย่างไร
- การพูดอย่างเปิดเผย แสดงความรู้สึกที่แท้จริง
- การพูดแบบมีเงื่อนไข แสดงว่าแนวคิดที่เสนอนั้นน่าจะถูกต้อง แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นก็ได้
- การพูดโดยถือว่าอีกฝ่ายหนึ่งเท่าเทียมกัน ซึ่งอาจมีการสื่อสารโดยใช้ภาษาที่ระมัดระวังทั้งที่เป็นคำพูด หรือไม่ใช่คำพูดก็ตาม

3. ความสัมพันธ์เสื่อมถอย

- การเริ่มต้นของความไม่พอใจ
 - ความห่างเหิน
 - การสิ้นสุดความสัมพันธ์
- ดังนั้น การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน มีวิธีดังต่อไปนี้
1. การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์(Contact) การกระตุ้นให้เกิดความต้องการสร้างความสัมพันธ์ต่อกันและกันก่อน

2. การสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้น(Familiarity) มีความต่อเนื่องในการปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความคุ้นเคย
3. การให้รางวัลพฤติกรรม(Reward) สัมพันธภาพยังคงอยู่แต่ฝ่ายใดได้รับรางวัลจากการกระทำนั้นๆ ซึ่งรางวัลอาจเป็นวัตถุสิ่งของหรือคำชม
4. ความชอบหรือพอใจ(Liking) ทั้งสองฝ่ายต้องเกิดความชอบและพอใจซึ่งกันและกัน

การสร้างสัมพันธ์ภาพหรือการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสาร ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO. 1997 : 2) ได้ให้ความหมายว่า การสื่อสารเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและกริยาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความหวาดกลัว ตลอดจนจนถึงการขอคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในเวลาจำเป็น

มณฑิรา มาลารักษ์ (2546 : 14) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ว่าการสื่อสารคือ กระบวนการส่งเพื่อถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด จากบุคคลหนึ่งไปอีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ยังผลให้เกิด ความร่วมมือ ความตกลงกันโดยอาศัยถ้อยคำในการพูด และเขียน

สรุปได้ว่าการสื่อสาร คือ ความสามารถในการใช้คำพูด ภาษาและท่าทางเป็นถ่ายทอดแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด จากบุคคลหนึ่งไปอีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

ประเภทของการสื่อสาร

มัลลิกา คณานุรักษ์. (2547 : 4-5) กล่าวว่า มนุษย์ใช้สัญลักษณ์สื่อความหมายซึ่งประกอบด้วย ๒ ลักษณะ คือ

1. วจนภาษา(Verbal Communication) คือ การสื่อสารโดยใช้วาจา ภาษาพูด เขียนที่เป็นถ้อยคำที่มนุษย์ในแต่ละสังคม ชาติ สร้างขึ้นโดยตกลงใช้ร่วมกัน เพื่อทำหน้าที่แทนมโนภาพของสิ่งต่างๆ การใช้วจนภาษาควรคำนึงถึง ความชัดเจนและถูกต้อง เหมาะสมกับผู้รับสาร ใช้คำน้อย แต่กินความหมายมาก ใช้ให้เหมาะกับบุคคล เพราะบุคคลมีความแตกต่างกันเพศ วัย ฐานะ ฯลฯ เพราะคำบางคำอาจทำให้ผู้รับสารไม่พอใจและเกิดความรู้สึกไม่ติดต่อกัน ดังนั้น ผู้ส่งสารควรเลือกคำที่ดีที่สุดที่คิดว่าผู้รับสารจะเข้าใจมาพูด

2. อวจนภาษา(Non - Verbal Communication) คือ การสื่อความหมายโดยไม่ใช้ถ้อยคำภาษา ได้แก่ กิริยาอาการ สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง การใช้สายตา การสัมผัส การเคลื่อนไหว และทุกอย่างที่เห็นหรือได้ยินแล้วสามารถเข้าใจความหมายได้

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมีบางอย่างที่ทำให้การสื่อสารไม่สัมฤทธิ์ผล หรือเราเรียกว่า อุปสรรคของการสื่อสาร ได้แก่ เกิดจากภูมิหลังทางด้านสังคมที่มีความแตกต่างเช่น อายุ เพศ การศึกษา ฯลฯ เกิดจากสถานการณ์และสภาพแวดล้อมในขณะที่ทำการสื่อสารเช่น การพูดคุยเรื่องสำคัญในช่วงบ่ายภายในห้องที่ร้อนอบอ้าว ฯลฯ และเกิดจากการขาดทักษะและความรู้ในกระบวนการส่งและรับสาร

ดังนั้นถ้าบุคคลมีทักษะการสื่อสารที่ดีทั้งวจนภาษาและอวจนภาษา จะช่วยส่งผลให้บุคคลมีทักษะอื่นที่ดีตามไปด้วย อาทิเช่น ทักษะการปฏิเสธ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทักษะที่บุคคลจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง

2.2 การปฏิเสธ

ความหมายของทักษะการปฏิเสธ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ (2547 : 43) ได้กล่าวถึง ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าขี้ หรือ สบประมาทอย่างเหมาะสม และไม่เสียสัมพันธภาพที่จะหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

กู ฝาน, หวาง ชื่อเสียง และอติคม สวัสดิญาณ. (2554) กล่าวว่า การปฏิเสธ เป็นศิลปะแขนงหนึ่งในด้านมนุษยสัมพันธ์ที่เรียนรู้และยึดกุมได้ยาก

สรุปได้ว่า ทักษะการปฏิเสธ คือ ความสามารถในการปฏิเสธผู้อื่นโดยสิทธิอันชอบธรรม หากแต่การกระทำนั้นต้องไม่ทำร้ายจิตใจบุคคลอื่นและไม่ทำให้เสีย สัมพันธภาพที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

หลักการปฏิเสธ มี 6 ข้อ ดังนี้ (กรมอนามัย. 2539 : 30)

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ เช่น “ผมให้ยืมรถไม่ได้หรอก รีบไปเช่ารถสักคันเถิด”

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้เกิดการโต้แย้งได้ยาก เช่น ฉันรู้สึกเสียใจที่คุณยืมรถไม่ได้ เพราะแม่ฉันต้องใช้รถไปทำธุระ”

3. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษา
น้ำใจของผู้ชวน เช่น “ขอบใจที่ชวนเราไปดูหนัง ไว้โอกาสหน้า”

4. เมื่อถูกเข้าซื้อต่อ ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิใน
การหาทางออก ควรยึดหลักการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสี่ยงจาก
เหตุการณ์ไป

4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความ
ตั้งใจ

5. ปฏิเสธที่มั่นคงและสุภาพ ไม่ควรตัดสินใครในแง่คุณธรรม เช่น เพื่อนร่วมห้อง
ชวนเราไปดื่มสุรา อาจจะพูดว่า “ขอบคุณ ฉันไม่สบาย คงดื่มเป็นเพื่อนไม่ได้”

6. ปฏิเสธด้วยท่าทีเชิงบวก ไม่ให้กระทบศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น ถ้าจะพูดว่า “คุณเรียก
ราคาสูงไป การค้าขายนี้คงลำบาก” ก็ควรพูดว่า “ฉันอยากจะค้าขายกับคุณ แต่ราคายังเป็นปัญหาที่เรา
ต้องคำนึง”

จะเห็นได้ว่า การฝึกทักษะการปฏิเสธ เป็นความสามารถของบุคคลในการกล่าวคำ
ปฏิเสธเมื่อถูกผู้อื่นชักชวนและหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อต่ออย่างเหมาะสม โดยไม่เสียสัมพันธภาพเพื่อ
หลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยง โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และการฝึกปฏิเสธจากกระบวนการดังกล่าว
ข้างต้น จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม

3. ทักษะทางอารมณ์ (Emotion Skill)

การพัฒนาทักษะทางอารมณ์จะช่วยให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปอย่างสร้างสรรค์
และมีความสุข หลักในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ได้แก่

3.1 ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness)

นัญญา ผาดจันทิก (2545 : 15) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง
การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในเรื่องของจุดดี จุดด้อย ความคิด ความรู้สึก ความปรารถนาและไม่พึง
ปรารถนาของตนเองในขณะนั้น ตลอดจนสามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับ
ผู้อื่นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เข้ามากระตุ้น

ซูริพร เทียนธวัช (2547 : 40) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง
เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับ
ตนเองและบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับ
ตนเอง ถึงข้อดี ข้อด้อย สิ่งใดคือสิ่งที่ตนปรารถนาและไม่พึงปรารถนา ตลอดจนสามารถเข้าใจและ
ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งสามารถประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธี ดังนี้ (Kalman, 1993)

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การสำรวจตนเอง โดยการสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเอง จากการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยเพียงใด

1.3 การเปิดเผยตนเอง เป็นการบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรกและแหล่งสุดท้ายที่จะทำให้บทเรียนเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง โดยการเรียนรู้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ครู อาจารย์ เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3.2 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)

สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2546 : 23) ได้กล่าวว่า การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป การแสดงออกทางอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ แสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต

ภวิกา กลับประสิทธิ์ (2547 : 14) ได้กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่รู้สาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้

สรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น บุคคลนั้นสามารถจัดการกับอารมณ์ ซึ่งแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตได้

กระบวนการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 13) ได้เสนอขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ดังนี้

1. การสำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธ ไม่พอใจ รำคาญ เศร้า เสียใจ เป็นต้น

2. การคาดการณ์ผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

3. การจัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การหายใจเข้าออกยาวๆ การนับ 1 – 10 ซ้ำ หรือนับต่อไปเรื่อยๆจนกว่าอารมณ์จะสงบลง เป็นต้น

4. การสำรวจความรู้สึกของตนอีกครั้งและการชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ได้

การมีปัญหาทางอารมณ์ โดยปราศจากการจัดการกับอารมณ์ อาจก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตได้ โดยเฉพาะในวัยรุ่นมีปัญหาทางอารมณ์อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว โศกเศร้า เป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกการควบคุมอารมณ์ ซึ่งวิธีในการควบคุมอารมณ์ มีดังนี้

1. ฝึกให้ระงับอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดความอดทนเป็นที่ตั้ง พยายามแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะจนเป็นนิสัย
2. หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดให้มากที่สุด
3. พุดปรับทุกข์หรือเล่าให้ผู้ที่ไว้ใจได้ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง
4. พยายามหาทางไปออกกำลังกายหรือทำงานที่ชอบแทน เช่น การเล่นกีฬา เป็นต้น
5. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้น เช่น ฟังดนตรี อ่านหนังสือ เป็นต้น
6. ค้นหาสาเหตุที่มาของอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อเข้าใจสาเหตุก็จะคลายความตึงเครียดลง

4.4 แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตในสังคมอาเซียน

1. การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมในประชาคมอาเซียน
2. การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิต เพื่อเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้สู่การพัฒนาตนเอง

สรุปท้ายบท

ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องศึกษาทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเผชิญสิ่งที่ท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสามารถช่วยให้มนุษย์ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การที่มีทักษะชีวิตประกอบด้วย การตัดสินใจ การคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นทักษะที่ส่งเสริมมนุษย์ให้สามารถเข้าใจศักยภาพของตนเองได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2540). **คู่มือผู้บริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.
- กองสุศึกษา. (2542). **แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. นนทบุรี : กองสุศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมอนามัย. (2539). **การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. (เอกสารประกอบการอบรม). ประจวบคีรีขันธ์ : กรมอนามัย. อัดสำเนา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2540). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเอดส์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). **การคิดเชิงอนาคต**. กรุงเทพฯ : ซีเอสเอ็มเดีย.
- กันยา สุวรรณแสง. (2532). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บำรุงสาส์น.
- ชินษฐา วิเศษสาธิต และมานิกา วิเศษสาธิต. (2552). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง : กรุงเทพฯ.
- ชุมพล พัฒนสุวรรณ. (2531, กรกฎาคม-กันยายน). **เทคนิคบางประการในการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา**. สสวท.
- ชวีพร เทียนธวัช. (2547). **ประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุศึกษาโดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดนครนายก**. ปริญญาโท วท.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์. (2531). **ทักษะการแก้ปัญหากับการเรียนรู้โดยใช้ปัญญาเป็นหลัก**. กรุงเทพฯ : หน่วยแพทยศาสตร์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัญญา ผาดจันทิก. (2545). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอยะบาดาล จังหวัดลพบุรี**. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุดา รักไทยและธนิกานต์ มาฆะศิริานนท์. (2545). **เทคนิคการแก้ปัญหาและตัดสินใจ(Problem Solving & Decision Making)**. บริษัท เอ็กชเพอร์เน็ท จำกัด : กรุงเทพฯ.
- วัชรพล อัครานนท์. (2546). **“ทัศนคติที่ดีสู่ความสำเร็จ(Good Attitude, Great Achievement)**. ก๊อตกีฟวิ่ง : กรุงเทพฯ.
- ภาวิกา กลับประสิทธิ์. (2547). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร**. ปริญญาโท วท.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ. (2547). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการใช้ยาสูบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัด**

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดปทุมธานี. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณฑิรา มาลารักษ์. (2546). ผลการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2540). การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด. (เอกสารประกอบการประชุม). เชียงใหม่ : ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ. (2546). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ. (2528). จิตวิทยาทั่วไป. พระนคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรดา วงษ์ใส. (2547). ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 2 (สำนักงานเขตการประถมศึกษา). ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คามาทะ คาทะสี อธิคม สวัสดิญาณและคณะ.(2554). **เคล็ดลับวิธีตัดสินใจ**. สำนักพิมพ์เต๋าประยุกต์ 2011 : กรุงเทพฯ.
- Kalman. (1993). **Mental Health Concepts**. 3rd ed. New York : Dwlman.
- Microvic, F.P. (1984). **Health Planning and Management Glossary**. World Health Organization : Regional Office for South – East Asia.
- WHO. (1994). **Life Skill Education for Children and Adolescents in School**. London : Department of Heath.
- _____. (1997). **Life Skill Education in Schools**. Geneva : World Health Organization.

แบบฝึกหัดเพื่อการเรียนรู้ท้ายบทที่ 4 เรื่อง ทักษะชีวิตร่วมสมัย

คำแนะนำ โปรดตอบจากความเข้าใจของนักศึกษา และอธิบายให้เหตุผลอย่างเหมาะสม

ข้อ 1. อธิบายคำว่า “ทักษะชีวิต” โดยสังเขป

.....
.....
.....

ข้อ 2. นักศึกษาคิดว่าวัยรุ่นไทยปัจจุบันควรมีทักษะชีวิตใดบ้าง โปรดระบุมา 3 ทักษะ พร้อมจัดลำดับความสำคัญ และบอกเหตุผลประกอบ

.....
.....
.....
.....
.....

ข้อ 3. นักศึกษาคิดว่าตนเองควรเร่งพัฒนาทักษะชีวิตด้านใดเป็นลำดับแรก เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

ข้อ 4. หลักการปฏิเสธ มีความสำคัญต่อนักศึกษาอย่างไรบ้าง พร้อมยกตัวอย่างคำพูดประกอบ

.....
.....
.....

ข้อ 5. การจัดการอารมณ์เศร้าและความรู้สึกเหงา นักศึกษาคิดว่ามีวิธีการจัดการอย่างไร โปรดบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....
.....
.....

