

การเรียนรู้ทักษะชีวิตภายใต้ความปกติใหม่ The Learning Life Skills under the New Normal

วารินทร์พร ฟันเฟื่องฟู¹
Varinporn Funfuengfu¹

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตภายใต้ความปกติใหม่ จากการศึกษาพบว่า การเรียนรู้ทักษะชีวิตของบุคคลภายใต้ความปกติใหม่ หมายถึง มนุษย์ทุกคนต้องเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเมื่อเกิดวิกฤติบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน ซึ่งบุคคลจะต้องมีทั้งความรู้และทักษะที่จำเป็น ประกอบด้วย ทักษะทางความคิด ทักษะทางจิตใจ ทักษะทางการกระทำ ทักษะทางสังคม รวมทั้งทักษะการใช้เทคโนโลยี และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อนำไปใช้ในการปรับตัวและแก้ปัญหา ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนเป็นการเตรียมความพร้อมในอนาคตเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโลกที่กำลังเปลี่ยนไปภายใต้ความปกติใหม่ได้อย่างปกติสุข

คำสำคัญ: การเรียนรู้ ทักษะชีวิต ความปกติใหม่

Abstract

The purpose of this academic article aimed to present concepts of learning life skills under the new normal. The study result revealed that learning life skills of people under the new normal realized that all human beings should learn to live in situations or phenomena which were originally unusual, unfamiliar, and nonstandard for people. Some incidents or crisis gradually occurred. This situation or phenomenon turned to be normal and standard which people had to follow these essential knowledges and skills; namely, thinking skills, mental skill, action skills, social skills ,and technology skills including lifelong learning. It used to adjust solving problems in daily life as well as to prepare for the future in order to live in the changing world under the new normal peacefully.

Keywords: Learning, Life skills, New normal

วันที่รับบทความ : 16 กรกฎาคม 2564

วันที่แก้ไขบทความ : 29 มิถุนายน 2565

วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ : 5 กรกฎาคม 2565

¹ วิทยาลัยนาฏศิลปลพบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

Lopburi College of Dramatic Arts, Bunditpatanasilpa Institute

E-mail: Dr.Mam2512@gmail.com

1. บทนำ

วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นจากเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านวิทยาการต่าง ๆ ของโลกยุคโลกาภิวัตน์และปัญหาต่าง ๆ ของประเทศไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ทำให้ประชาชนในประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยมีความยากลำบากในการดำรงชีวิตมากขึ้น ต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดภายใต้สภาวะแห่งการแข่งขันสูงกว่าในอดีต ไม่เพียงเท่านั้น วิกฤติโควิด - 19 ที่เกิดขึ้นทำให้หลายภาคส่วนต้องยอมรับว่า หลังจากนั้นโลกจะเปลี่ยนแปลงไปและคงต้องใช้เวลาอีกนานที่จะกลับไปใช้ชีวิตเหมือนเดิมได้ 100% ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพ การเดินทาง การเรียนและการทำงาน นั่นคือ ความปกติใหม่ (New Normal)

สถาบันจิตยสภ บัญญัติศัพท์ New Normal ความปกติใหม่ หมายถึง สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเมื่อเหตุหรือเกิดวิกฤติบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลงทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน นอกจากนี้ New Normal ยังหมายถึง ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งมีความหมายว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีชีวิตใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวีถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต (ไทยพีบีเอส, 2564)

ทั้งนี้วิกฤติโควิดยังไม่สิ้นสุด หรือบางอย่างอาจไม่มีทางกลับมาเหมือนเดิมอีกแล้วก็เป็นได้ ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมภายใต้ความปกติใหม่ มีความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมโลกที่กำลังเปลี่ยนไปได้อย่างปกติสุข ซึ่งทักษะดังกล่าวนี้คือ ทักษะชีวิต

2. ทักษะชีวิตคืออะไร

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยการใช้ทักษะทางการคิด ทักษะทางจิตใจ ทักษะทางการกระทำ และทักษะทางสังคม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (วารินทิพร พินเฟื่องฟู, 2557) องค์การอนามัยโลกเป็นผู้นำทักษะชีวิตมาเผยแพร่ โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อให้ทุกคนได้รู้จักดูแลตนเองในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และด้านจิตใจ อันจะส่งผลให้คนมีการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างไม่เป็นภาระของสังคม โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (อริญญา ชูติมา, 2553) ด้วยเหตุนี้ทักษะชีวิตจึงประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ที่ส่งผลให้คนฉลาดรู้ ฉลาดเลือก และฉลาดปฏิบัติ รวมทั้งการรู้จักยับยั้งชั่งใจ บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นบุคคลที่มีเหตุผล (กมลวรรณ จินหน่อ, 2553)

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทศนคติ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วยการนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ (อริญญา ชูติมา, 2553)

ทักษะชีวิตเป็นแนวทางเบื้องต้นในการป้องกันปัญหาสำหรับเด็กและเยาวชน เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตตามกระแสเศรษฐกิจและกระแสเทคโนโลยี สิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รวมไปถึงบิดามารดาที่ไม่ใช้เวลาพูดคุยและอยู่กับบุตรอย่างใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ มีพฤติกรรมทางเพศแบบเสรีและไม่รับผิดชอบ ตลอดจนความบกพร่องทางคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝังและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี

แล้ว ในระยะยาวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่อาจส่งผลให้เป็นคนที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือมีปัญหาความขัดแย้งในจิตใจได้ (กนกวรรณ สินรัตน์, 2552) การพัฒนาทักษะชีวิต จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวโดยการต่อสู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มักมีผลกระทบ ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills Development) โดยการนำมิติใหม่ของการเรียนการสอนเจตคติและทักษะชีวิตเข้าสู่ระบบการศึกษา จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม หรือปัญหาค่านิยมการบริโภค เป็นต้น โดยที่ทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยเน้นการเสริมสร้างศักยภาพของเยาวชนและบุคคลทั่วไป เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป (จุฬารักษ์ โสตะ, 2551)

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งสภาพแวดล้อมเหล่านั้นมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น หากบุคคลนั้นมีทักษะชีวิตย่อมหมายถึงว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความสุขในการดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปนั้นได้

3. องค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ ซึ่งองค์กรและนักการศึกษาต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ในแนวทางที่สอดคล้องกัน ได้แก่ องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (WHO, 1997) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบด้วยกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.1 องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด) เป็นการรู้จักใช้เหตุและผล โดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผลย่อมมาจากเหตุ เมื่อยากให้ผลของการกระทำออกมาดี เป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งตนเองและส่วนรวมก็ควรคิดกระทำ เหตุที่จะทำให้ได้ผลที่ดี เพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยทักษะย่อยที่สำคัญ 2 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ และ 2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

3.2 องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ (ทักษะด้านจิตใจ) เป็นการฝึกฝนควบคุมนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงใสสะอาดในความดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งประกอบด้วยทักษะย่อยที่สำคัญ 2 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการตระหนักรู้ในตน และ 2) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

3.3 องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือทักษะสังคม (ทักษะด้านสังคม) เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคม เน้นความสุจริตทางกายและวาจา ซึ่งประกอบด้วยทักษะย่อยที่สำคัญ 6 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการตัดสินใจ 2) ทักษะการแก้ปัญหา 3) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 4) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และ 6) ทักษะการจัดการกับความเครียด

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากการกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลนั้น อันประกอบด้วยทักษะการคิด ทักษะทางจิตใจ ทักษะทางการกระทำ และทักษะทางสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ซึ่งมีทั้งองค์ประกอบที่สอดคล้องและแตกต่างกับองค์การอนามัยโลก ดังนี้ (วารินทร์พร พันเพ็ญฟู, 2557)

1. ทักษะการคิด เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกในการคิดในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์ เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการจำแนก แยกแยะองค์ประกอบหรือรายละเอียดของสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกเป็นส่วน ๆ เพื่อค้นหาสาเหตุ องค์ประกอบ หรือความสัมพันธ์ของสิ่งที่กำหนดให้

1.2 ทักษะการคิดสร้างสรรค์ เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการหาข้อมูลเรื่องราวและคำตอบได้อย่างสร้างสรรค์ สร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่โดยไม่ลอกเลียนแบบใคร

1.3 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

2. ทักษะทางจิตใจ เป็นพฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกภายในจิตใจ ประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

2.1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง เข้าใจเรื่องธรรมชาติของความแตกต่างระหว่างบุคคล ในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สนิมสุขภาพ หรือท้องถิ่น

2.2 ทักษะการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นใจบุคคลที่มีความแตกต่างกัน

2.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน

2.4 ทักษะความภูมิใจในตนเอง เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการรู้สึกว่าคุณค่า สามารถบอกข้อดีของตนเองได้

3. ทักษะทางการกระทำ เป็นพฤติกรรมการแสดงออกที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตน ประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

3.1 ทักษะการตัดสินใจ เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการประเมินทางเลือก เลือก และสรุปผลจากการเลือกเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ

3.2 ทักษะการแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

3.3 การแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการของตนเองต่อบุคคลอื่น การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ

4. ทักษะทางสังคม เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

4.1 ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการใช้เหตุผลเพื่อปฏิเสธและเจรจาท่องต่าง ๆ ที่ไม่ต้องการ โดยการใช้คำพูดและท่าทางที่เหมาะสม

4.2 ทักษะการสื่อสาร เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางที่แสดงออกมาเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมรวมทั้งสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือนและการขอความช่วยเหลือ

4.3 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการสร้างความผูกพันระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาความผูกพันไว้ได้ยืนยาว

4.4 ทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถกระทำตามหน้าที่เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมได้

4.5 ทักษะการให้ความร่วมมือ เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำในการเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น ใช้ความสามารถของตนเองที่ให้ประโยชน์ต่อกลุ่ม การให้การสนับสนุนและการให้ความไว้วางใจสมาชิกกลุ่ม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลเมื่อทำงานร่วมกัน

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กล่าวมา ล้วนแต่เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกเพศทุกวัย ซึ่งถือว่าไม่ง่ายเลยในการเอาตัวรอดในปัจจุบัน เพราะเป็นยุคแห่งการเข้ามาของเทคโนโลยี การแข่งขันที่สูงขึ้น และการปรับตัวอยู่เสมอ ดังนั้น นอกจากบุคคล ยุคใหม่จะต้องมีทักษะดังที่กล่าวมาแล้ว ยังต้องมีทักษะแห่งอนาคต ซึ่งหมายความว่าคนรุ่นใหม่ต้องมีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21 Century skill) และวิถีคิดของการเป็นพลเมืองโลก (Global Mindset) รวมถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และการฝึกฝนทักษะ (Reskill) ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ซึ่งแบ่งออกเป็น ทักษะ 3 กลุ่ม ดังนี้ (Workpoint New, 2563)

1. กลุ่มทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน (Foundational Literacies) ในที่นี้รวมถึงไปถึงความสามารถใช้เทคโนโลยีให้เป็น รวมถึงวิชา Entrepreneurship หรือวิธีการเป็นผู้ประกอบการ ซึ่งกลายเป็นวิชาหลักที่ต่างประเทศ ได้บรรจุเป็นหลักสูตรของทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ให้กับเด็กตั้งแต่ระดับอนุบาล โดยไม่สำคัญว่าเมื่อโตขึ้นจะต้องมีธุรกิจหรือไม่

2. ทักษะที่ต้องนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา ซึ่งประกอบไปด้วยหลัก 4 C คือ การสื่อสาร และการให้ความร่วมมือ (Communication and Collaboration) สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบได้ (Critical Thinking and Problem Solving) และมีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ที่ไม่ได้ยึดรูปแบบเดิม

3. ทักษะที่ใช้ในการจัดการตัวเองให้เท่าทันกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทุกวันนี้ นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนหรือผู้ใหญ่ควรปลูกฝังเด็กคือทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นเพื่อรับมือกับโลกอันพลิกผัน เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกปัจจุบัน เป็นการสร้างทักษะในศตวรรษที่ 21 โดยเน้น 3 องค์ประกอบ คือ Attitude (ทัศนคติ อุปนิสัย) เด็กต้องใฝ่หาความรู้ อดทน รับผิดชอบ กล้าทดลอง กล้าล้มเหลว กล้าผิดพลาด Skill (ทักษะ) ในเชิงวิพากษ์ สื่อสาร ทำงานเป็นทีม และ Knowledge (ความรู้) พื้นฐาน คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และการอ่าน โดยทักษะเหล่านี้สามารถฝึกได้โดยการส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้จากการเล่น เช่น เรียนรู้จากงานศิลปะ การทดลอง และกิจกรรมนอกเวลาต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง เอาตัวรอดได้แม้ต้องเผชิญกับยุคสมัยแห่งความเปลี่ยนแปลงเช่นในวิกฤตโควิด-19 (มูลนิธิเอสซีจี, 2564)

4. ทักษะชีวิตภายใต้ความปกติใหม่

ทักษะชีวิตในยุคปกติใหม่ เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงาน ซึ่งบุคคลทุกวัยจะต้องเรียนรู้และปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ (ธนชาติ นุ่มนนท์, 2563)

1. ต้องปรับตัวได้และมีความยืดหยุ่น ทั้งนี้รูปแบบการทำงานจะเปลี่ยนแปลงจากเดิม การทำงานสายอาชีพเดิมตลอดชีวิตจะมีน้อยลง ดังนั้นคนทำงานต้องพร้อมเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดเวลา

2. ต้องเข้าใจเทคโนโลยี วิกฤตโควิดเป็นตัวเร่งทำให้หน่วยงานต่าง ๆ ทำดิจิทัล ทรานส์ฟอร์มเมชัน และอาจต้องนำเทคโนโลยีดิจิทัลอย่าง เอไอ, บิ๊กดาต้า หรืออินเทอร์เน็ตออฟฟิงส์มาใช้งาน ดังนั้นคนทำงานไม่ว่าอยู่ตำแหน่งใดก็จำเป็นจะต้องเข้าใจและทำงานโดยใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ อย่างคล่องแคล่ว

3. ต้องมีความสร้างสรรค์และมีนวัตกรรม เทคโนโลยีและนวัตกรรมจะมีบทบาทในกิจกรรมทางเศรษฐกิจอย่างกว้างขวาง คนทำงานอาจต้องร่วมกันคิดหาสินค้าหรือบริการใหม่ ๆ ที่มีความต้องการในโลกยุคหลังโควิด

4. ต้องมีทักษะใช้ข้อมูล ยุคอุตสาหกรรม 4.0 องค์กรที่มีข้อมูลและสามารถนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์หรือคาดการณ์เรื่องต่าง ๆ เช่น ความต้องการลูกค้า จะทำให้สามารถแข่งขันได้ คนทำงานจำเป็นต้องรู้จัก วิธีใช้ข้อมูลและเน้นสร้างวัฒนธรรมการใช้ข้อมูลในองค์กร

5. ต้องคิดเชิงวิเคราะห์ได้ โลกดิจิทัลทำให้มีข้อมูลไหลเข้ามามากมาย รวมถึงข้อมูลจากโซเชียลมีเดีย คนทำงานจำเป็นต้องมีความสามารถวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ ที่อยู่โลกอินเทอร์เน็ตได้ และเลือกสิ่งที่มีประโยชน์มาใช้ในการทำงาน

6. ต้องมีทักษะเชิงดิจิทัลและการเขียนโปรแกรม การทำดิจิทัล ทรานส์ฟอร์มเมชัน ขององค์กรจำเป็นจะต้องมีบุคลากรที่มีทักษะการใช้งานเทคโนโลยีที่ดี ซึ่งอาจรวมไปถึงการเขียนโปรแกรม การทำเว็บ หรือแม้แต่การทำการตลาดออนไลน์

7. ต้องมีความเป็นผู้นำ องค์กรในยุคใหม่จะเป็นแนวราบมากขึ้น ไม่มีลำดับชั้นที่ซับซ้อนแบบเดิม บางครั้งคนทำงานอาจต้องทำงานคนเดียวที่บ้านหรือนอกสถานที่ หรืออาจทำงานในทีมเล็กๆ ดังนั้นทุกคนต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเป็นผู้นำในการตัดสินใจ รวมถึงความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วย

8. ต้องฉลาดทางอารมณ์ ในสถานการณ์การทำงานที่ไม่แน่นอนในโลกที่เปลี่ยนไป คนทำงานจะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ ร่วมสร้างขวัญกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมงานทุกคน

9. ต้องพร้อมเรียนรู้ตลอดชีวิต การทำงานในยุคใหม่ต้องการคนทำงานที่มีทักษะใหม่ ๆ ตลอดเวลา ซึ่งต้องพร้อมเรียนรู้วิชาใหม่ ๆ ที่อาจจำเป็นต่อการทำงานในอนาคต ซึ่งการเรียนรู้ในยุคใหม่นอกจากการเรียนในห้องเรียนแบบเดิมแล้ว อาจต้องมีทักษะการเรียนรู้ออนไลน์ด้วย

ทักษะดังกล่าวข้างต้น นอกจากจะมีประโยชน์ต่อทุกคนในการทำงานในโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ยุคดิจิทัลแบบเต็มรูปแบบแล้ว จะเห็นว่ายังมีประโยชน์ต่อองค์กรต่าง ๆ ในการพัฒนาบุคลากรเพื่อเตรียมการรองรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ สอดคล้องกับทักษะที่จำเป็นที่ต้องการขององค์กรในยุค new normal ดังนี้ (adecco.co.th, 2563)

1. Digital Skill

วิกฤตโควิด-19 ทำให้หลายองค์กรต้องปรับตัวสู่ดิจิทัลมากขึ้น ทักษะที่องค์กรมองหาจากผู้สมัครและพนักงานก็คือทักษะทางด้านดิจิทัล ทักษะนี้นอกจากจะเป็นทักษะที่พนักงานด้าน IT และดิจิทัลต้องมีแล้ว พนักงานในวงการอื่นก็ควรต้องมีทักษะดิจิทัลด้วยเช่นกัน

2. Resilience & Adaptability

ท่ามกลางความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลง ทักษะที่จะเป็นที่ต้องการมากคือความสามารถในการยืดหยุ่นและการปรับตัว คงไม่มีองค์กรใดที่ต้องการพนักงานที่จมอยู่กับปัญหา และยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ ในขณะที่องค์กรกำลังพบกับความท้าทายใหม่ ๆ ดังนั้นบุคคลต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ปรับตัวสู่ความปกติใหม่ และมองหาโอกาสที่ซ่อนอยู่เพื่อพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสให้ได้

3. Creativity

เมื่อต้องพบกับความปกติรูปแบบใหม่ พบปัญหาใหม่ ๆ บางครั้งวิธีการทำงานหรือวิธีการแก้ปัญหาแบบเดิม ๆ อาจใช้ไม่ได้อีกต่อไป ความคิดสร้างสรรค์จึงเป็นทักษะจำเป็นในการทำไอเดียการแก้ปัญหาวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ คนทำงานยุค new normal ต้องกล้าตั้งคำถามใหม่ กล้าที่จะคิดนอกกรอบ รู้จักประยุกต์พลิกแพลง นำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาคิดต่อยอดให้เกิดประโยชน์กับองค์กร

4. Emotional intelligence

วิกฤตโควิด-19 สร้างความกังวลใจและความเครียดให้กับผู้คนมากมาย รวมถึงคนในองค์กรเช่นเดียวกัน ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่องค์กรมองหาก็คือคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ไม่ทำให้ปัญหาที่มีอยู่ใหญ่ไปกว่าเดิม แต่ทำให้ปัญหาที่มีอยู่นั้นเล็กลงโดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการทำ ความเข้าใจผู้อื่น และถอยมาหนึ่งก้าวเพื่อมองภาพรวมและหาวิธีเพื่อแก้ไขปัญหานั้น การมีทักษะนี้จะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สำคัญมากในการทำงานในภาวะวิกฤต

5. Learning Agility & Complex Problem Solving

การเผชิญกับสิ่งใหม่ภายใต้ทรัพยากรและความรู้ที่มีอยู่จำกัด การวางแผนและตัดสินใจเชิงคาดการณ์ได้ยาก คนทำงานจึงจำเป็นต้องมีการขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติม ไม่หยุดที่จะเรียนรู้ และนำความรู้ที่ได้นั้นมาใช้ในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยมองภาพรวม และประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นประกอบการตัดสินใจ ยิ่งในภาวะปัจจุบัน การที่พนักงานแต่ละคนสามารถรับผิดชอบงานและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง ก็จะทำให้การทำงานในระดับปฏิบัติการสามารถดำเนินการได้เร็วมากขึ้นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สองทักษะนี้จึงเป็นสิ่งที่คนทำงานในยุคนี้ควรมีควบคู่กันเพื่อใช้ในการรับมือกับปัญหาที่มีความใหม่และซับซ้อนยิ่งขึ้นในปัจจุบัน

ในส่วนของเด็กและเยาวชนนั้น ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่เด็กและเยาวชนควรจะได้เรียนรู้เพื่อที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตกันอยู่แล้ว แต่เพราะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้เด็กและเยาวชนมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ ทักษะต่าง ๆ เพิ่มเติม นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อที่จะให้เด็ก ๆ มีทักษะหรือภูมิคุ้มกันเมื่อไปเจอกับอนาคตที่ยังไม่แน่นอนข้างหน้า ซึ่งประกอบด้วยทักษะสำคัญ 4 ทักษะ ดังนี้ (Paranee Srikham, 2020)

1. เรียนรู้ที่จะอยู่บนความไม่แน่นอน

เมื่อเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นยังไม่มีอะไรที่สามารถยืนยันได้ว่าจะไปจบลงตรงไหน เด็ก ๆ จึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความวิตกกังวลและความไม่แน่นอน แทนที่จะพยายามหาคำตอบที่ชัดเจนมาเพื่ออธิบายให้เด็ก ๆ ได้เข้าใจให้เรตอบไปตามความเป็นจริงที่ว่ายังมีอีกหลายอย่างที่เรายังไม่รู้

2. เรียนรู้ชีวิตที่ต้องยืดหยุ่น

เพราะเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่มันไม่แน่นอน จึงต้องให้เด็ก ๆ รู้จักที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และเรียนรู้ที่จะคิดเพื่อแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง

3. ค้นหาตัวตนนอกห้องเรียน

การหาตัวเอง ไม่ใช่เพื่อพัฒนาตัวเอง หรือก็คือการที่ให้เวลาให้พื้นที่พวกเขาในการที่จะลองทำอะไรสักอย่างที่ไม่เคยมีโอกาสดำเนินการมาก่อนในช่วงเวลาที่ผ่านมา เพื่อที่จะได้รู้ว่าจริง ๆ แล้วพวกเขาอยากที่จะทำอะไร

4. รู้จักบทบาทและความรับผิดชอบ

การใช้ชีวิตในวันข้างหน้าที่เราก็มองว่าจะเกิดอะไรขึ้น อีกสิ่งที่พ่อแม่สามารถสอนให้เด็ก ๆ เรียนรู้ได้ก็คือการที่พวกเขาได้เข้าใจหน้าที่บางอย่างที่ต้องรับผิดชอบ ต้องเข้าใจว่าบางอย่างที่ทํามันต้องใช้เวลาและอาจต้องใช้การทำงานเป็นทีม

สำหรับ กรมสุขภาพจิต (2564) ได้กล่าวถึง New Skills ของเด็กหลังยุคโควิด-19 ไว้ในแนวทางเดียวกัน ดังนี้

1. ต้องเข้าใจและเข้าถึงเทคโนโลยี

ไม่ใช่เพียงแค่มีความรู้ทางด้านเทคโนโลยี หรือรู้เชิงเทคนิคเท่านั้น แต่ต้องรู้อย่างฉลาดและใช้เทคโนโลยีได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถปรับตัวให้ไวตามเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงเรียนรู้เรื่องนวัตกรรมใหม่ ๆ สม่่าเสมอ

2. ต้องมีความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์มีความสำคัญในโลกยุคดิจิทัล คิดเป็นวิเคราะห์ได้ โลกดิจิทัลทำให้มีข้อมูลไหลเข้ามากมายผ่านสารพัดช่องทาง เด็กจึงจำเป็นต้องมีความรู้เท่าทันสื่อ มีความสามารถวิเคราะห์แยกแยะ ข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ ที่อยู่บนโลกอินเทอร์เน็ตได้ สิ่งสำคัญคือ คิดเป็นและสามารถเลือกสิ่งที่มีประโยชน์มาใช้ในการทำงานได้

3. ต้องปรับตัวได้ไว

เรียนรู้ที่จะอยู่บนความไม่แน่นอน เด็ก ๆ จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความวิตกกังวลและความไม่แน่นอน แทนที่จะใช้ชีวิตไหลตามสถานการณ์ ก็ต้องแทนที่ด้วยการปรับตัวให้ได้ทุกสถานการณ์ อยู่กับความเป็นจริง ไม่ใช่อยู่นอกความหวัง หรืออยู่ไปวัน ๆ

4. ต้องยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต

เพราะเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน จึงต้องให้เด็กรู้จักที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และเรียนรู้ที่จะคิดเพื่อแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง และต้องมีคุณสมบัติในการยืดหยุ่นต่อชีวิต ไม่จมปลัก หรือพุ่มพวยกับปัญหา แต่พร้อมจะปรับตัวและยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตได้ทุกสถานการณ์

5. ต้องพร้อมเรียนรู้ตลอดชีวิต

การทำงานในยุคใหม่ต้องการคนทำงานที่มีทักษะใหม่ ๆ ตลอดเวลา ประเภททำงานเป็นอย่างเดียว จะถูกคนที่ทำงานเป็นและมีทักษะใหม่ ๆ ติดตัวจะได้เปรียบกว่า ฉะนั้น ควรให้เด็กติดตามสถานการณ์และเรียนรู้โลกใบนี้ เพราะการเรียนรู้หนังสือจะต้องปรับรูปแบบ จึงควรส่งเสริมให้เด็กพยายามค้นหาตัวเอง เพื่อที่จะได้รู้ว่าจริงๆ แล้วพวกเขาทำอะไรได้ดี ถนัดอะไร และพร้อมที่จะเรียนรู้ไปตลอดชีวิต (Lifelong Learning)

ทักษะชีวิตเป็นทักษะสำคัญที่อยู่ภายในบุคคล ซึ่งสามารถช่วยให้นักเรียนเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคตเพื่อการปรับตัวในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งได้แก่ การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคเอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัยในด้านต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งด้านคุณธรรมจริยธรรม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข (ศิริพรรณ สายหงส์,

2554) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียน (ประญา ปินป็น, 2551) และสอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้การพัฒนาทักษะชีวิตและการพัฒนาจริยธรรม (ศิริพร ขาญประเสริฐ, 2552) นอกจากนี้การศึกษานี้ยังได้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงเรื่องการศึกษาใหม่สำหรับเด็กในอนาคต จากวิกฤติโรคระบาด “โคโรนาไวรัส (โควิด-19)” โดยสภาเศรษฐกิจโลกวิเคราะห์ 4 บทเรียน ที่จำเป็นต้องเตรียมให้เด็กในรุ่นต่อไป ดังนี้ (สภาเศรษฐกิจโลก, 2564)

1. สอนให้รุ่นต่อไปอยู่ในโลกที่เชื่อมต่อกัน

การระบาดของไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (โควิด - 19) เปลี่ยนแปลงโลก ทำให้เห็นภาพว่าโลกเราเชื่อมต่อกันขนาดไหน ไม่มีสิ่งที่ไม่เรียกว่า พฤติกรรม “โดดเดี่ยว” อีกต่อไปแล้ว คนที่ประสบความสำเร็จในศตวรรษต่อไป ต้องเป็นคน que เข้าใจความสัมพันธ์กันของโลก และสามารถหาเส้นทางข้ามขีดจำกัด ใช้ความแตกต่างให้เป็นประโยชน์และทำงานด้วยวิธีที่ใช้ความร่วมมือจากโลกที่เชื่อมต่อกัน

2. คำจำกัดความใหม่ของ “นักรักเรียน”

ความคิดที่ว่า นักรักเรียนเป็นผู้มีความรู้ที่จะสร้างสติปัญญาของนักเรียน ไม่ใช่ความคิดที่ตรงกับการศึกษาในศตวรรษที่ 21 อีกต่อไป เมื่อนักเรียนสามารถหาความรู้ หรือทักษะได้ทางออนไลน์ หรือทางโทรศัพท์ เราต้องปรับเปลี่ยนบทบาทของนักรักเรียนในห้องเรียนและห้องบรรยาย นี่อาจหมายถึงบทบาทของนักรักเรียนต้องเดินหน้าเขาสู่การเป็นแรงสนับสนุนให้คนรุ่นใหม่พัฒนาตัวเองให้เป็นส่วนหนึ่งที่มีคุณค่าต่อสังคม

3. สอนทักษะชีวิตที่จำเป็นในอนาคต

ในสภาพแวดล้อมโลกที่เปลี่ยนแปลงไป คนรุ่นใหม่ต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองได้ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นที่จะหาเส้นทางฝ่าฟันวิกฤติครั้งนี้ มองไปในอนาคต หนึ่งในทักษะที่สำคัญที่สุดที่นายจ้างจะมองหา คือความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการสื่อสาร และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ควบคู่ไปกับความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ คนที่จะสามารถทำงานร่วมกับคนที่แตกต่าง

4. ปลดลอคเทคโนโลยีที่จะช่วยส่งเสริมการศึกษา

การระบาดของโควิด-19 เปลี่ยนแปลงโลก ส่งผลให้สถาบันการศึกษาทั่วโลกต้องปรับตัวใช้เครื่องมือเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และสร้างสรรค์เนื้อหาเพื่อการเรียนทางไกลให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น นักรักเรียนทั่วโลกกำลังเผชิญกับความเป็นไปได้ที่จะได้ทำอะไรที่แตกต่าง และแตกต่างด้วยความยืดหยุ่น ที่จะเกิดประโยชน์ในการเข้าถึงการศึกษาของเด็กทั่วโลก

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าการเตรียมทักษะชีวิตสำหรับเด็กในอนาคต บทเรียนที่สอนทักษะชีวิตที่จำเป็นในอนาคต ซึ่งเป็นบทเรียนหนึ่งที่ถูกกำหนดไว้สำหรับการเตรียมการในการศึกษา แสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กในอนาคต

5. บทสรุป

ทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญที่มนุษย์ต้องมี ต้องเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยที่เรียกว่า ความปกติใหม่ ซึ่งสามารถเตรียมความพร้อมและฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ อยู่เสมอ โดยการปรับตัวและเผชิญหน้ากับปัญหา สามารถแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตโดยใช้ทักษะต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า ทักษะชีวิต อันประกอบด้วย ทักษะทางความคิด ทักษะทางจิตใจ ทักษะทางการกระทำ ทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ต้องมีทักษะการใช้เทคโนโลยี และการเรียนรู้ตลอดชีวิตอีกด้วย ดังนั้น ทุกคนจึงต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อที่จะได้พัฒนาตนเองให้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติ และดำเนินชีวิตตามบทบาทหน้าที่ของตนเองในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในโลกปัจจุบัน จึงจะเรียกได้ว่า มีทักษะชีวิตภายใต้ความปกติใหม่

6. เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ สันรัตน. (2552). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- กมลวรรณ จินหน่อ. (2553). การใช้กิจกรรมการแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการ การเรียน เวลา และความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). *New Skills ของเด็กหลังยุคโควิด-19*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/about/>
- จุฬารักษ์ โสตะ. (2551). กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ไทยพีบีเอส. (2564). *ชีวิตวิถีใหม่*. สืบค้นจาก <https://news.thaibps.or.th/content/292126>
- ชนชาติ นุ่มนนท์. (2563). *9 ทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในโลกยุคหลังโควิด*. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/894727>
- ประญา ปันปิ่น. (2551). โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- มูลนิธิเอสซีจี. (2564). *Covid-19 ตอกย้ำความสำคัญของทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*. สืบค้นจาก <https://www.scgfoundation.org/>
- วารินทร์ พินเฟื่องฟู. (2557). การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในวิทยาลัยนาฏศิลป์ สังกัดสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ.
- ศิริพร ขาญประเสริฐ. (2552). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้การพัฒนาทักษะชีวิตและการพัฒนาจริยธรรม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู (สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ศิริพรรณ สายหงส์. (2554). *แนวคิดเรื่องทักษะชีวิตและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต*. สืบค้นจาก <http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html>
- สภาเศรษฐกิจโลก. (2564). *4 บทเรียน ที่ต้องเตรียมให้เด็กรุ่นใหม่*. สืบค้นจาก <https://www.springnews.co.th/alive/edutainment-alive/639508>
- อริญา ชูติมา. (2553). การจัดการทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนนันทชาติ เกรต สดุด อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- adecco.co.th. (2563). *New Normal Skills: 5 ทักษะจำเป็นที่คนทำงานควรมี*. สืบค้นจาก <https://adecco.co.th/th/knowledge-center/detail/new-normal-skills-2020>
- Paranee Srikham. (2020). *4 ทักษะชีวิตที่เด็กควรได้เรียนรู้ เพื่อปรับตัวในโลกยุคหลัง COVID-19*. สืบค้นจาก <https://thematter.co/quick-bite/4-life-skills-for-youth-after-covid-19/117614>
- Workpoint New. (2563). *ทักษะการเรียนรู้ยุคใหม่ในโลกหลังโควิด- 9 ที่คนรุ่นใหม่ต้องมี*. สืบค้นจาก <https://workpointtoday.com/newskill-covid19/>
- World Health Organization. (1997). *Life skills Education in Schools*. Geneva. World Health Organization.

