

สมรรถนะ การจัดการตนเอง (Self-Management: SM)

นิยาม

ความสามารถในการรู้จัก รัก เห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น ตั้งเป้าหมายในชีวิตและกำกับตนเอง การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล (resilience) เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาวะที่ดี และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

องค์ประกอบ

1. **การเห็นคุณค่าในตนเอง** : การรู้จัก รัก เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จุดเด่น ข้อจำกัด ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจในตนเอง เห็นอกเห็นใจ ให้เกียรติและเคารพสิทธิตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบในตนเอง
2. **การมีเป้าหมายในชีวิต** : การตั้งเป้าหมายในชีวิต มีวินัยในตนเอง สามารถบริหารจัดการเวลา ทรัพยากร สามารถพึ่งพาและกำกับตนเองให้ไปสู่เป้าหมายในชีวิต และมีสุขภาวะที่ดี
3. **การจัดการอารมณ์และความเครียด** : การรับรู้ เข้าใจ รู้เท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง เข้าใจสาเหตุและสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง
4. **การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต** : การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลได้ สามารถเตรียมการ ป้องกัน และแก้ไข เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ที่มาและกรอบแนวคิด

การจัดการตนเองเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพพอดี สมดุลทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พอใจในการใช้ชีวิต รักและนับถือตนเอง สามารถเอาตัวรอด ปรับตัวและฟื้นคืนสภาพอย่างรวดเร็ว เมื่อเผชิญกับปัญหา ภาวะวิกฤต และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ และได้รับการพัฒนา และฝึกฝนทักษะจนเกิดเป็นความชำนาญ หรือเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว

โสกราตีส (469-399 B.C.) เป็นบุคคลแรกที่มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการรู้จักตนเอง โดยได้กล่าวว่า จงรู้จักตนเอง (Know yourself) และว่าชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองเป็นชีวิตที่ไม่มีค่า (An unexamined life is not worth living) ชีวิตของบุคคลนั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลนั้นรู้จักหรือสำรวจตนเอง หรือตระหนักรู้ว่า ชีวิตคืออะไร กำลังทำอะไรอยู่และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ต่อมา อริสโตเติล (Aristotle) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของปัญญาทั้งปวง (Britannica encyclopedia, 2020) หรือแม้แต่ในปัจจุบัน

องค์การอนามัยโลก (WHO: 2003) และ OECD. (2020) ได้อธิบายการจัดการตนเองไปในทิศทางเดียวกันว่า คือ ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรม ไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดันหรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งสอดคล้องกับองค์การยูนิเซฟ (UNICEF: 2001) ได้อธิบายว่าเป็นความสามารถ ใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล ให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต ส่วนสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้อธิบายการจัดการตนเองไว้ว่าเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี และ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกรักนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ในชีวิตประจำวันเด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับสภาวะแวดล้อมรอบตัวที่มีความซับซ้อนและผันผวนมากขึ้น ทั้งในด้านความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ภัยพิบัติทางธรรมชาติ อุบัติภัย และปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชน เช่น ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ เป็นต้น

การจัดการตนเอง จึงเป็นการพัฒนาตน ความพยายามของบุคคลที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตน ด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ เป็นการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก และสามารถเอาตัวรอดได้ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการจัดการตนเองได้ดีย่อมนำมาซึ่งความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ดีด้วยเช่นกัน โดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2562) ได้อธิบายแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญ ในการพัฒนาการจัดการตนเองไว้ในการพัฒนาสมรรถนะหลัก ด้านทักษะชีวิตและความเจริญแห่งตนมีไว้ว่า 1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง 2) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก 3) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองมีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก 4) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง และ 5) การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ตลอดเวลา และอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

จากการนำเสนอที่มาและกรอบความคิดการจัดการตนเอง จึงสรุปเป็นนิยามได้ ดังนี้

การจัดการตนเอง หมายถึง การรู้จัก รัก เห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น ตั้งเป้าหมายในชีวิตและกำกับตนเอง การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล (resilience) เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสภาวะที่ดี และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง : การรู้จัก รัก เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จุดเด่น ข้อจำกัด ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจในตนเอง เห็นอกเห็นใจ ให้เกียรติและเคารพสิทธิตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบในตนเอง

2. การมีเป้าหมายในชีวิต : ตั้งเป้าหมายในชีวิต มีวินัยในตนเอง สามารถบริหารจัดการเวลา ทรัพยากร สามารถพึ่งพาและกำกับตนเองให้ไปสู่เป้าหมายในชีวิต และมีสภาวะที่ดี

3. การจัดการอารมณ์และความเครียด : รับรู้ เข้าใจ รู้เท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง เข้าใจสาเหตุและสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง

4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต : รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลได้ สามารถเตรียมการ ป้องกัน และแก้ไข เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

ระดับการพัฒนา		ระดับความสามารถ			
ระดับ	คำบรรยายระดับ	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
1	รู้จักตนเอง (Knowing Self) ทางด้านกายภาพ ความชอบ ความสนใจ จัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน ปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานทางสังคมภายใต้การดูแลของผู้อื่น	เริ่มต้น			
2	รู้จักตนเองในจุดเด่น จุดควรพัฒนา มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน รู้จักคิดในการปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานทางสังคมภายใต้การดูแลของผู้อื่น ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน	กำลังพัฒนา			
3	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แยกแยะสิ่งถูกผิด หลีกเลี่ยงการนำพาตัวเองเข้าไปสู่ภาวะเสี่ยงตามคำแนะนำ อดทนต่อปัญหาในชีวิตประจำวันและการเรียน	สามารถ	เริ่มต้น		
4	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ตระหนักถึงจุดชอบชั่วดี จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ พร้อมเผชิญและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น	เหนือความคาดหวัง	กำลังพัฒนา		
5	มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ		สามารถ	เริ่มต้น	
6	มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง มีวินัยและมุ่งมั่นตั้งใจไปสู่เป้าหมาย รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด มีจุดยืนและความเชื่อของตัวเอง ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำแนะนำ		เหนือความคาดหวัง	กำลังพัฒนา	
7	มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แสดงออกตามความเชื่อและจุดยืนของตัวเอง แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำปรึกษา			สามารถ	เริ่มต้น
8	มีกรอบความคิดแบบเติบโต สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง และสะท้อนความก้าวหน้าของตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง วางแผนป้องกันปัญหาและความเสี่ยง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต			เหนือความคาดหวัง	กำลังพัฒนา
9	มีภาพอนาคตของตนเอง (Ideal Self) ที่ต้องการจะเป็น มองเห็นข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเอง กำหนด ลงมือทำ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่านิยม และความเชื่อของตนเองตามแผนพัฒนาตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาได้ด้วยตนเองเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต				สามารถ
10	มีความสุขกับชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ มุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จแม้ต้องเผชิญความท้าทายที่เข้ามาในชีวิต รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด สามารถสร้างมุมมอง ค่านิยมใหม่ ให้กับตนเอง และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต				เหนือความคาดหวัง

พฤติกรรมบ่งชี้ตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
1	รู้จักตนเอง (Knowing Self) ทางด้านกายภาพ ความชอบ ความสนใจ จัดการชีวิตประจำวัน ของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน ปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานทางสังคม ภายใต้การดูแลของผู้อื่น	- บอกความชอบ ความสนใจ และเพศสภาพของตนเองได้	- ทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งการเรียน เล่น กิน ช่วยทำงาน พักผ่อน ใช้เงิน อย่างพอดี ภายใต้คำแนะนำของผู้อื่น	- บอกและเรียกอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน ของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ	- ปฏิบัติตนตามข้อตกลงของสังคม - บอกทางเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน
2	รู้จักตนเองในจุดเด่น จุดควรพัฒนา มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน รู้จักคิดในการปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานทางสังคมภายใต้การดูแลของผู้อื่น ตระหนักรู้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน	- บอกสิ่งที่ตนและเพื่อนทำได้ดี	- สามารถควบคุมตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ภายใต้การดูแลของผู้อื่น	- บอกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน - บอกวิธีการควบคุม/จัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง	- ระบุมุมมองที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในกิจวัตรประจำวัน - บอกได้ว่าสถานการณ์ใดเป็นปัญหาและเกิดจากสาเหตุใด
3	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แยกแยะสิ่งถูกผิด หลีกเลี่ยงการนำพาตัวเองเข้าไปสู่ภาวะเสี่ยงตามคำแนะนำ อดทนต่อปัญหาในชีวิตประจำวัน และการเรียน	- ระบุนิยามความสามารถของตนเองและเพื่อนได้ - บรรยายกิจกรรม/งานที่ตนเองและเพื่อนอาจต้องการความช่วยเหลือเพื่อทำให้สำเร็จ	- สามารถควบคุมตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ภายใต้การติดตามของผู้อื่นบ้าง	- แสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐานที่เกิดขึ้น	- สามารถรับรู้ได้ถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือก่อให้เกิดปัญหา - บอกผลของทางเลือกที่ตัดสินใจ ที่อาจเกิดขึ้นในแง่บวกและแง่ลบกับตนเองและผู้อื่น

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
4	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเองรับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ตระหนักรู้ผิดชอบชั่วดี จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ พร้อมเผชิญและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น	- เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง - ยอมรับความแตกต่างในความชอบ ความสนใจ และเพศวิถีของผู้อื่น	- สามารถควบคุมตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ	- บอกระดับความรุนแรงของอารมณ์ และความรู้สึกทางลบ - สามารถสื่อสารขอความช่วยเหลือในการจัดการความเครียด	- บอกผลกระทบของทางเลือกที่ตัดสินใจ ที่อาจเกิดขึ้นในแง่บวกและแง่ลบกับตนเองและผู้อื่น - ระบุสถานการณ์ที่เพื่อนมีแรงกดดันต่อการตัดสินใจของตนเอง - ใช้ทางเลือกและรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ
5	มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ	- บอกลักษณะนิสัย จุดแข็ง และสิ่งท้าทายของตนเองในด้านวิชาการ สถานการณ์ทางสังคม - บรรยายทักษะและความสนใจของตนที่ต้องการพัฒนา	- กระตือรือร้นและเกาะติดกับงาน และการเรียนของตนเอง	- บอกวิธีการควบคุม/จัดการอารมณ์ และความรู้สึก - บอกกลวิธีในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียด - บรรยายขอบเขตของอารมณ์และสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์และความเครียด	- บอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต - สามารถสะท้อนผลของทางเลือกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ในมิติของประโยชน์ ความเป็นธรรม หรือผลกระทบที่เกิดขึ้น

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
6	มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง มีวินัยและตั้งใจตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด มีจุดยืนและความเชื่อของตัวเอง ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำแนะนำ	- บอกคุณลักษณะทางบวก จุดยืน และความเชื่อของตนเอง - แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตัวเองที่จะประสบความสำเร็จ - มีส่วนร่วมตั้งคำถามอย่างกระตือรือร้น	- บอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายชีวิตและการเรียนของตนเอง - จัดการเวลา ใช้ทรัพยากร และปฏิบัติตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย	- บอกวิธีการในการจัดการความเครียด อารมณ์ และความรู้สึกทางลบ - แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียด	- ระบุความหลากหลายของปัญหาและการตัดสินใจที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง - อธิบายลักษณะของสถานการณ์ที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย รวมถึงความปลอดภัยทางออนไลน์และภัยพิบัติ - สามารถเผชิญกับความผิดหวังหรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต
7	มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แสดงออกตามความเชื่อและจุดยืนของตัวเอง แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำปรึกษา	- มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง - เข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย - ยอมรับคำวิจารณ์หรือความไม่รู้ของตนเอง - แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง	- แสดงออกถึงความสามารถที่จะริเริ่มสร้างสรรค์และทำงานด้วยตัวเอง - ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามขั้นตอน	- ตระหนักและสื่อสารอารมณ์ไปยังผู้อื่นอย่างเหมาะสม - สามารถบอกกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของตน	- ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา - บอกวิธีฟื้นคืนจากภาวะวิกฤต

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
8	มีกรอบความคิดแบบเติบโต สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง และสะท้อนความก้าวหน้าของตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง วางแผนป้องกันปัญหาและความเสี่ยง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต	- แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ - ประเมินจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองที่จะประสบความสำเร็จได้	- ยอมรับข้อผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ - สะท้อนกระบวนการและผลลัพธ์ของการตั้งเป้าหมายและปรับใช้เพื่อไปสู่ความสำเร็จ	- สรุปได้ว่าความคิด อารมณ์ และความเครียด มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร - บ่งชี้กลวิธีในการปรับกรอบความคิดและพฤติกรรมของตนเอง	- ประเมินสถานการณ์ ความเสี่ยงหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้น - บอกแนวทางการแก้ปัญหาให้ตนเองอยู่ในภาวะสมดุล เมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤต - ริเริ่มแนวทางในการแก้ปัญหาหรือความเสี่ยง
9	มีภาพอนาคตของตนเอง (Ideal Self) ที่ต้องการจะเป็น มองเห็นข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเอง กำหนด ลงมือทำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่านิยม และความเชื่อของตนเอง ตามแผนพัฒนาตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาได้ด้วยตนเองเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต	- บอกลักษณะของบุคคลที่ต้องการยึดเป็นแบบอย่างได้ - มีภาพอนาคตของตนเองที่ต้องการพัฒนาไปให้ถึง - ระบุข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเอง	- สร้างแบบจำลองความสามารถที่จะนำมาใช้เพื่อเอาชนะอุปสรรค - เลือกเครื่องมือที่จำเป็นเพื่อปรับใช้ในการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์	- แสดงออกถึงกลวิธีในการจัดการอารมณ์และความเครียด - มองเห็นประโยชน์จากความเครียดระดับเล็กน้อย - สามารถปรับกรอบความคิดและพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้มีสุขภาวะทางจิตและทางกาย	- ใช้มุมมองที่หลากหลายในการบ่งชี้ปัญหาและการแก้ปัญหา - ริเริ่มและสร้างทางเลือกใหม่ที่หลากหลาย ในการแก้ปัญหาในภาวะวิกฤต - อธิบายแนวทางและวิธีการแก้ปัญหาของตนเองกลับสู่ภาวะสมดุลได้เมื่อเผชิญความผิดหวัง และภาวะวิกฤต

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
10	มีความสุขกับชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ มุ่งมั่น เพื่อความสำเร็จแม้ต้องเผชิญความท้าทายที่เข้ามา ในชีวิต รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด สามารถสร้างมุมมอง ค่านิยมใหม่ ให้กับตนเอง และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญ ภาวะวิกฤต	- บรรยายลักษณะการใช้ชีวิต ที่มีความสุขของตนเอง	- ตั้งเป้าหมายการใช้ชีวิต ที่มีความสุขของตนเอง - บอกสิ่งจำเป็นที่จะใช้ เพื่อเอาชนะความท้าทาย หรืออุปสรรคที่เข้ามา ในชีวิต - แสดงออกถึงความตั้งใจ รับผิดชอบ เพียรพยายาม ที่จะทำตามเป้าหมายชีวิต ของตนเอง	- สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทางลบและ ความเครียดได้อย่าง เหมาะสม - ตระหนักและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น - รับฟังและแสดง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้	- อธิบายแนวทางและวิธีการ แก้ปัญหาของตนเองกลับสู่ ภาวะสมดุลได้เมื่อเผชิญ ความผิดหวัง และภาวะ วิกฤต - สามารถใช้แนวทาง/ วิธีการ แก้ปัญหาของตนเองกลับสู่ ภาวะสมดุลได้เมื่อเผชิญ ความผิดหวัง และภาวะ วิกฤต

อภิธานศัพท์

มโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept)

ความคิดหรือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่ามีลักษณะประจำตัว ความรู้ ความสามารถ เจตคติ ที่ตนเองเชื่อว่าเป็นสิ่งที่อธิบายตัวตนของตนว่าเป็นใคร เป็นอะไร เป็นอย่างไร ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นมองตนเอง

ปัญหาและภาวะวิกฤต

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่ปกติที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจเกิดจากการสะสมทางอารมณ์และหรือความรู้สึก หรือเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ซึ่งบุคคลไม่สามารถคาดการณ์หรือควบคุมได้ โดยการเผชิญสถานการณ์หรือเหตุการณ์ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึกอย่างรุนแรง

การฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล

ความเข้มแข็งในการกลับคืนสู่การใช้ชีวิตตามปกติ หลังจากเผชิญปัญหาหรือภาวะวิกฤต

อารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน

อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น หิว ร้อน ตีใจ เสียใจ มีความสุข กังวล สงสัย ตื่นเต้น เป็นต้น

กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

ทัศนคติ วิธีคิด และความเชื่อของแต่ละคนที่มีความยืดหยุ่น รักในการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง เชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของกระบวนการเรียนรู้ และทุกคนมีความสามารถ หรือสติปัญญาของบุคคลสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา

ค่านิยมใหม่

ความคิดและความเชื่อใหม่ ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้แตกต่างจากการปฏิบัติแบบเดิม ทั้งนี้ ค่านิยมใหม่ อาจเกิดจากการตั้งคำถามกับสถานการณ์ปัจจุบัน ร่วมมือกัน และคิดแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยใช้วิธีการคิดนอกกรอบ

แหล่งอ้างอิง

- โรงเรียนรุ่งอรุณ. (2562). หลักสูตรโรงเรียนรุ่งอรุณ. (อัดสำเนา).
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร. มปป.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2562). กรอบสมรรถนะหลักผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-3). กรุงเทพมหานคร: สกศ.
- องค์กรแพลนอินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล ประเทศไทย. คู่มือทักษะชีวิต. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2563, [ออนไลน์]. จาก <http://lifefskills.obec.go.th/wp-content/uploads/2017/01/rtp-lifeskill-final.pdf>
- Iowa Department of Education. (2019). Iowa's Social-Emotional Learning Competencies. Retrieved August 2, 2020, from <https://educateiowa.gov/sites/files/ed/documents/lowasSocial-EmotionalLearningCompetencies.pdf>
- NovaBizz. (ม.ป.ป.). ตัวตนและอัตมโนทัศน์ กับบุคลิกภาพ. สืบค้น 30 กันยายน 2563, จาก https://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/Self_Concept.htm
- OECD. (2020). Social and emotional skills for student success and well-being. Retrieved July 19, 2020, from <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/db1d8e59-en.pdf?expires=1595391987&id=id&accname=guest&checksum=0DBC37B2661F65795AF558711FCB2204>
- Wisconsin Department of Public Instruction (2018). Social and Emotional Learning Competencies. Retrieved August 2, 2020, from <https://dpi.wi.gov/sspw/mental-health/social-emotional-learning>
- World Health Organization. (2003). Skills for Health : Skills-based health education including life skills : An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. Retrieved July 17, 2020, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42818>