



บทความวิชาการ

กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตและการศึกษา สำหรับนักเรียนไทยให้ก้าวทันโลกดิจิทัล

STRATEGIES FOR DEVELOPING LIFE SKILLS AND EDUCATION FOR THAI STUDENTS TO KEEP PACE WITH THE DIGITAL WORLD

นพวรรณ ญาณะนันท์^{1*}Nopawan Yananant^{1*}

*Corresponding Author E-mail: nopawan2013@gmail.com

Received June 6, 2026; Revised August 17, 2026; Accepted August 26, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ได้แก่ 1. วิเคราะห์เชิงวิพากษ์ปัญหาและเงื่อนไขการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนไทยในบริบทดิจิทัล และ 2. สังเคราะห์กรอบแนวคิดและกลยุทธ์การศึกษาที่เชื่อมโยงทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ และความฉลาดทางดิจิทัล การศึกษานี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการ โดยคัดเลือกเอกสารนโยบาย รายงานสถานการณ์ งานวิจัยทบทวนอย่างเป็นระบบ และงานวิชาการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งเผยแพร่ระหว่าง พ.ศ. 2540–2568 และเน้นหลักฐานเกี่ยวกับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะช่วงประถมศึกษาตอนปลายถึงมัธยมศึกษา ผลการสังเคราะห์พบว่า นักเรียนไทยเผชิญความท้าทายที่เชื่อมโยงกันใน 4 มิติ ได้แก่ การคิดเชิงวิพากษ์ และการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับอารมณ์ และสุขภาวะจิต การควบคุมตนเอง และความปลอดภัยทางดิจิทัล และความสัมพันธ์กับอัตลักษณ์ในโลกออนไลน์ ขณะเดียวกันเทคโนโลยียังสร้างโอกาสด้านการเข้าถึงการเรียนรู้ การสร้างเครือข่าย และการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ ปัญหาสำคัญจึงมิใช่การใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่เป็นช่องว่างระหว่างสมรรถนะที่นโยบายคาดหวังกับการจัดการเรียนรู้และการประเมินที่ยังไม่เอื้อต่อการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมอย่างเต็มที่ บทความเสนอองค์ความรู้ใหม่ คือ กรอบบูรณาการทักษะชีวิตและความฉลาดทางดิจิทัลเชิงองค์รวม ซึ่งเชื่อมสมรรถนะด้านการคิด อารมณ์ สังคม

¹ คณะศิลปศาสตร์ สาขาการพัฒนารัฐกิจและทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

¹ Doctor of Philosophy Program in Business and Human Capital Development, North Bangkok University



และจริยธรรมดิจิทัลผ่านกลไกการกำกับตนเอง และข้อมูลย้อนกลับในระบบนิเวศการเรียนรู้ พร้อมเสนอ 6 กลยุทธ์ ได้แก่ หลักสูตรฐานสมรรถนะ การเรียนรู้เชิงรุก การบูรณาการ SEL การพัฒนา DQ ระบบนิเวศความร่วมมือ และการประเมินตามสภาพจริง เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น การปรับตัว และสุขภาวะของผู้เรียนในโลกดิจิทัล

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต; ความฉลาดทางดิจิทัล; การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์; กลยุทธ์การศึกษา

Abstract

Objectives of this academic article were: 1. To critically analyze the problems and conditions affecting the development of life skills among Thai students in digital contexts, and 2. To synthesize a conceptual framework and educational strategies integrating life skills, social and emotional learning (SEL), and digital intelligence (DQ). An integrative literature review was conducted using policy documents, situation reports, systematic reviews, and seminal academic works published between 1997 and 2025. The review focused on students in basic education, particularly those in upper-primary and secondary levels. The synthesis identified four interconnected challenges: critical thinking and media literacy; emotional regulation and mental well-being; self-control and digital safety; and relationships and identity in online environments. Digital technology also provided important opportunities for access to learning, social connection, creative expression, and well-being support. The central issue was therefore not technology use itself, but the gap between expected competencies and instructional and assessment practices that did not yet fully support holistic competency development. The article contributed a Holistic Life Skills–Digital Intelligence Integration Framework that connects cognitive, emotional, social, and digital-ethical competencies through self-regulation and feedback mechanisms within a learning ecosystem. Six strategies were proposed: competency-based curriculum development, active learning, SEL integration, DQ development, collaborative learning ecosystems, and authentic assessment.



These strategies were intended to strengthen learners' resilience, adaptability, responsible digital participation, and well-being.

Keywords: Life Skills; Digital Intelligence; Social and Emotional Learning; Educational Strategies

บทนำ

โลกปัจจุบันเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และซับซ้อน ซึ่งอธิบายได้ด้วยแนวคิด VUCA และ BANI ส่งผลให้ระบบการศึกษาต้องปรับจากการถ่ายทอดความรู้ไปสู่การพัฒนาสมรรถนะที่ช่วยให้ผู้เรียนรับมือกับความไม่แน่นอน และความท้าทายในโลกยุคใหม่ (OECD, 2018) โดยเฉพาะเมื่อการดำเนินชีวิต และการเรียนรู้เคลื่อนสู่โลกดิจิทัล ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตควบคู่กับการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง การคุ้มครองความเป็นส่วนตัว และการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และมีจริยธรรม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) นิยามทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัว และจัดการกับความท้าทายในชีวิตอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม บริบทดิจิทัลทำให้ทักษะชีวิตต้องครอบคลุมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ และความรับผิดชอบ แม้ผู้เรียนยุคดิจิทัลจะเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว (Prensky, 2001) แต่ยังคงขาดทักษะในการประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล และการใช้สื่ออย่างเหมาะสม (OECD, 2023; Livingstone & Smith, 2014)

ในประเทศไทยเยาวชนจำนวนมากยังประสบปัญหาการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และการจัดการอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่ความเครียด การใช้เทคโนโลยีไม่เหมาะสม และพฤติกรรมเสี่ยง (กรมสุขภาพจิต, 2561; สรานนท์ อินทนนท์, 2563) แม้ว่าหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 จะกำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญ แต่การจัดการเรียนรู้ยังเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการมากกว่าการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างเป็นระบบ (วิจารณ์ พานิช, 2555; ไพฑูรย์ สินลารัตน์, 2557)

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนช่องว่างระหว่างนโยบายกับการปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องพลิกโฉมการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยการบูรณาการการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) และความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของผู้เรียนให้สามารถใช้ชีวิตเรียนรู้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปลอดภัย มีวิจารณญาณ และรับผิดชอบในโลกดิจิทัล (Durlak et al., 2011; Park, 2019) ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งวิเคราะห์สถานการณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในบริบทดิจิทัล พร้อมสังเคราะห์แนวคิด และนำเสนอกลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่



วิธีการศึกษา

บทความนี้ใช้การทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการ (Integrative Literature Review) เพื่อสังเคราะห์แนวคิดจากทฤษฎี งานวิจัย รายงานสถานการณ์ และเอกสารนโยบายที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์ (SEL) และความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) โดยศึกษาเอกสารช่วง พ.ศ. 2540–2568 คัดเลือกจากความน่าเชื่อถือ ความสอดคล้องกับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และบริบทดิจิทัลของประเทศไทย จากนั้นวิเคราะห์โดยจัดหมวดหมู่ เปรียบเทียบ และสังเคราะห์กรอบแนวคิด WHO, SEL และ DQ เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ และข้อเสนอเชิงระบบสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียน

การวิเคราะห์ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนไทยในบริบทดิจิทัล

ในโลกดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของนักเรียนได้ขยายไปสู่โลกออนไลน์ ทักษะชีวิตจึงต้องปรับตัวให้เท่าทัน อย่างไรก็ตาม วรรณกรรมชี้ว่านักเรียนไทยยังคงเผชิญข้อจำกัดด้านทักษะชีวิตหลายมิติ ดังนี้

1. ปัญหาด้านการคิดและการรู้เท่าทันสื่อ ผู้เรียนยังขาดวิจาร์ณญาณในการใช้ข้อมูล แม้จะเข้าถึงข้อมูลได้รวดเร็ว แต่ขาดทักษะวิเคราะห์ และประเมินความน่าเชื่อถือ ส่งผลให้ตกเป็นเหยื่อข่าวปลอม และการชักจูงออนไลน์ได้ง่าย (OECD, 2021) เนื่องจากสภาพแวดล้อมดิจิทัลเปิดกว้างให้เผยแพร่ข้อมูลโดยไม่ผ่านการตรวจสอบ ผู้เรียนจึงมีแนวโน้มรับข้อมูลโดยไม่ไตร่ตรอง (Livingstone & Smith, 2014) สอดคล้องกับสรานนท์ อินทนนท์ (2563) ที่ระบุว่า การขาดทักษะการคิด เชิงวิพากษ์และการรู้เท่าทันสื่อของเยาวชนไทย เป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตในยุคปัจจุบัน

2. ปัญหาด้านอารมณ์และสุขภาวะจิต การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องทำให้ผู้เรียนเผชิญแรงกดดัน และการเปรียบเทียบตนเอง Twenge (2017) พบว่า การใช้โซเชียลมีเดียสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยว เช่นเดียวกับ Keles et al. (2020) ที่ยืนยันว่า สัมพันธ์กับความเครียด และความวิตกกังวล สอดคล้องกับรายงานของกรมสุขภาพจิตไทยที่พบว่า ผู้เรียนมีความเปราะบางทางอารมณ์ และขาดทักษะจัดการความเครียด สะท้อนถึงการขาดทักษะจัดการอารมณ์ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ

3. ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมการติดเกม สารเสพติด และพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมยังคงน่ากังวล Anderson & Jiang (2018) ระบุว่า เยาวชนใช้สื่อดิจิทัลสูงจนเสี่ยงต่อพฤติกรรมเสพติด และกระทบการเรียน ซึ่งกรมกิจการเด็กและเยาวชน



(2566) ชี้ว่า ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงนี้เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ตามทฤษฎีพฤติกรรมเสี่ยงของ Jessor (1991) การขาดทักษะควบคุมตนเองและการตัดสินใจเป็นปัจจัยหลักที่นำไปสู่พฤติกรรมไม่เหมาะสมเหล่านี้

4. ปัญหาอัตลักษณ์และความสัมพันธ์ การใช้เวลาบนโลกออนไลน์มากขึ้นทำให้ปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริงลดลง นำไปสู่ภาวะอยู่ร่วมกันอย่างโดดเดี่ยว ที่ผู้คนสื่อสารผ่านหน้าจอมากกว่าการเผชิญหน้า นอกจากนี้ การสร้างตัวตนออนไลน์ที่ต่างจากความเป็นจริง อาจทำให้เกิดความสับสนในอัตลักษณ์ตามแนวคิดของ Erikson (1968) ปัญหาทั้งหมดนี้สะท้อนถึงการขาดทักษะด้านความสัมพันธ์และความตระหนักรู้ทางสังคม

ในระดับโครงสร้าง ปัญหาทักษะชีวิตไม่ได้เกิดจากตัวผู้เรียนเพียงอย่างเดียว แต่เชื่อมโยงกับช่องว่างเชิงระบบ ระหว่างนโยบายและการปฏิบัติ แม้หลักสูตรแกนกลางฯ จะกำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญ แต่การจัดการเรียนรู้จริงยังเน้นเนื้อหาและการสอบเป็นหลัก ผู้เรียนจึงขาดโอกาสพัฒนาทักษะชีวิตผ่านประสบการณ์จริง (OECD, 2018) สอดคล้องกับวิจารณ์ พานิช (2555) ที่ชี้ว่า การศึกษาไทยเน้นเรียนเพื่อสอบมากกว่าเพื่อชีวิต และไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2557) ที่ระบุว่า ระบบยังไม่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้สมบูรณ์ทั้งสติปัญญา และคุณลักษณะภายในได้อย่างแท้จริง

โดยสรุป ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนไทยในบริบทดิจิทัลเป็นปัญหาเชิงพหุมิติ ทั้งด้านการคิด อารมณ์ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ ซึ่งผูกโยงกับสภาพแวดล้อมเทคโนโลยี และข้อจำกัดเชิงโครงสร้างการศึกษา การพลิกโฉมทักษะชีวิตจึงต้องอาศัยแนวทางเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง เพื่อให้ผู้เรียนเติบโตในโลกดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ

กรอบแนวคิดทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์ และความฉลาดทางดิจิทัล

WHO เน้นความสามารถพื้นฐานในการรับมือชีวิตประจำวัน ขณะที่กรอบ SEL มุ่งพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ ส่วน DQ ขยายสมรรถนะเหล่านี้ไปยังสภาพแวดล้อมดิจิทัล เช่น อัตลักษณ์ดิจิทัล การจัดการเวลา และพฤติกรรมออนไลน์ ความปลอดภัย ความมั่นคงของข้อมูล การรู้เท่าทันสื่อ และสิทธิทางดิจิทัล (CASEL, 2020; Park, 2019; WHO, 1997)



ตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบและกลไกความสัมพันธ์ของ WHO-SEL-DQ

มิติ	WHO	ฐานจาก SEL	การขยายสู่ DQ	กลไกความสัมพันธ์
การคิด	คิดเชิงวิพากษ์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา	การตัดสินใจ อย่างรับผิดชอบ	การรู้เท่าทันสื่อ ข้อมูล และ AI	การประเมินหลักฐาน ช่วยลดการเชื่อและ เผยแพร่ข้อมูลที่ คลาดเคลื่อน
อารมณ์	ตระหนักรู้ ตนเองจัดการอารมณ์ และความเครียด	การตระหนักรู้ และการจัดการตนเอง	การกำกับเวลา การตอบสนอง และพฤติกรรม ออนไลน์	การกำกับอารมณ์ ลดการตอบโต้ฉับพลัน และเพิ่มการควบคุม ตนเองทางดิจิทัล
มิติ	WHO	ฐานจาก SEL	การขยายสู่ DQ	กลไกความสัมพันธ์
สังคม	การสื่อสาร ความเห็นอก เห็นใจ สัมพันธ์ภาพ	การตระหนักรู้ ทางสังคมและ ทักษะความ สัมพันธ์	การสื่อสาร ออนไลน์ การป้องกันการ กลั่นแกล้ง และการขอความช่วยเหลือ	ความเห็นอกเห็นใจ และการสื่อสารช่วย ลดความขัดแย้งและ สร้างชุมชนออนไลน์ที่ปลอดภัย
คุณค่าและ จริยธรรม	พฤติกรรมเชิงบวก และรับผิดชอบต่อ	การตัดสินใจโดย คำนึงถึงผลกระทบ	สิทธิ ความเป็นส่วนตัว ร่องรอยดิจิทัล และ จริยธรรม AI	คุณค่ากำกับการเลือกใช้ เทคโนโลยีและความ รับผิดชอบต่อผลกระทบที่ เกิดขึ้น

กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ

จากการสังเคราะห์ ผู้เขียนเสนอกรอบระบบนิเวศที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ บริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ โดยเพิ่ม “วงจรข้อมูลย้อนกลับ” เพื่อให้ระบบไม่เป็นกระบวนการทางเดียว บริบทครอบคลุมสังคมดิจิทัล ความเหลื่อมล้ำ นโยบาย และวัฒนธรรมโรงเรียน ปัจจัยนำเข้าประกอบด้วยผู้เรียน ครู หลักสูตร ครอบครัวยุคใหม่ เทคโนโลยี และระบบคุ้มครอง กระบวนการประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงรุก SEL DQ การสะท้อนคิด และการประเมินตามสภาพจริง ส่วนผลลัพธ์คือสมรรถนะด้านการคิด อารมณ์ สังคม และจริยธรรมดิจิทัล

ข้อมูลย้อนกลับเกิดจากหลักฐานหลายประเภท เช่น ผลงานผู้เรียน บันทึกสะท้อนคิด แบบสังเกตพฤติกรรม ข้อมูลเหตุการณ์ความปลอดภัย เสี่ยงสะท้อนจากผู้ปกครอง และข้อมูลการมีส่วนร่วม ข้อมูลดังกล่าวย้อนกลับไปปรับกิจกรรม การช่วยเหลือรายบุคคล การพัฒนาครู และนโยบายโรงเรียน ทำให้กรอบสามารถเรียนรู้และปรับตัวตามความต้องการของผู้เรียนแทนการใช้มาตรการเดียวกับทุกคน



ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในระบบนิเวศนี้เป็นลักษณะเชิงพลวัต (Dynamic Interaction) โดยบริบทกำหนดลักษณะปัจจัยนำเข้า ปัจจัยนำส่งอิทธิพลต่อกระบวนการ และกระบวนการส่งผลโดยตรงต่อผลลัพธ์ของผู้เรียน การพัฒนาทักษะชีวิตจึงไม่สามารถเกิดขึ้นจากส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงลำพัง แต่อาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน สภาพแวดล้อม และบริบททางสังคม (OECD, 2018) สอดคล้องกับทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (1979) ที่ชี้ว่า การพัฒนาของบุคคลผูกโยงกับสภาพแวดล้อมในทุกระดับ

องค์ความรู้ใหม่ของบทความ

องค์ความรู้ใหม่ของบทความ คือ “กรอบบูรณาการทักษะชีวิตและความฉลาดทางดิจิทัลเชิงองค์รวม” หรือ H-LiDQ (Holistic Life Skills–Digital Intelligence Integration Framework) เป็นการบูรณาการกรอบทักษะชีวิตของ WHO การเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์ (SEL) และความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) ผ่าน 3 กลไก ได้แก่ 1. สมรรถนะหลัก 4 มิติ คือ การคิด อารมณ์ สังคม และคุณค่า–จริยธรรมดิจิทัล 2. กลไกกำกับตนเอง ได้แก่ การคิด ก่อนตัดสินใจ การตรวจสอบข้อมูล การกำกับอารมณ์ และการเลือกพฤติกรรมที่รับผิดชอบ และ 3. ระบบนิเวศการเรียนรู้ และข้อมูลย้อนกลับ ที่เชื่อมโยงครู ครอบครัว ชุมชน และนโยบาย เพื่อใช้ข้อมูลจากการปฏิบัติจริงในการพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

จุดเด่นของกรอบ H-LiDQ คือ การเปลี่ยนมุมมองจากการพัฒนาทักษะของผู้เรียน เพียงรายบุคคล ไปสู่การออกแบบระบบการเรียนรู้ที่สร้างเงื่อนไข สนับสนุน และใช้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียนอย่างยั่งยืน พร้อมเชื่อมโยงกับกลยุทธ์ ผู้รับผิดชอบ และตัวชี้วัดได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตในโลกยุคดิจิทัลจึงต้องอาศัยการออกแบบระบบนิเวศการเรียนรู้ที่บูรณาการทุกองค์ประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตได้อย่างยั่งยืน

กลยุทธ์การศึกษาที่เท่าทันโลกดิจิทัล

ในโลกยุคพลิกผัน การพัฒนาทักษะชีวิตไม่สามารถใช้การศึกษาแบบเดิมที่เน้นถ่ายทอดเนื้อหาได้อีกต่อไป แต่จำเป็นต้องใช้กลยุทธ์การศึกษาเชิงบูรณาการ ที่เชื่อมโยงความรู้ ทักษะ และคุณค่าเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเผชิญความท้าทายในโลกดิจิทัล (OECD, 2018) ผ่าน 6 กลยุทธ์สำคัญดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 การพัฒนาหลักสูตรฐานสมรรถนะ (Competency-Based Curriculum) มุ่งพัฒนาความสามารถในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงแทนการท่องจำ



สอดคล้องกับกรอบของ OECD 2018 ที่เน้นสมรรถนะเชิงเปลี่ยนผ่าน เช่น การคิดเชิงระบบ การแก้ปัญหาซับซ้อน และความรับผิดชอบต่อสังคม (OECD, 2018) ซึ่งบริบทไทยจำเป็นต้องปรับกระบวนการนำไปใช้ให้สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 ผู้รับผิดชอบ ได้แก่ หน่วยงานนโยบายระดับสูง เขตพื้นที่/สำนักการศึกษา ผู้บริหาร และครู

ตัวชี้วัด มีหลักสูตรฐานสมรรถนะที่นำไปใช้จริง ผลสัมฤทธิ์ด้านสมรรถนะ และความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ (OECD, 2018)

กลยุทธ์ที่ 2 การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) มีรากฐานมาจากทฤษฎี Constructivism ที่เชื่อว่าผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ (Piaget, 1970; Vygotsky, 1978) โดยใช้กิจกรรม เช่น การเรียนรู้แบบโครงงาน (PBL) และการใช้ปัญหาเป็นฐาน ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเพื่อเชื่อมโยงกับชีวิตจริง (Freeman et al., 2014) ผู้รับผิดชอบ คือ ผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มสาระ และครู

ตัวชี้วัด การมีส่วนร่วมของผู้เรียน ผลงานจากการปฏิบัติ และทักษะการคิดวิเคราะห์ (Freeman et al., 2014)

กลยุทธ์ที่ 3 การบูรณาการการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning: SEL) มุ่งพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการอารมณ์ ความเข้าใจผู้อื่น และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (CASEL, 2020) ซึ่ง Durlak et al. (2011) และ Cipriano et al. (2023) ยืนยันว่า SEL ส่งผลเชิงบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมของผู้เรียน ผู้รับผิดชอบ คือ ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูแนะแนวนักจิตวิทยาโรงเรียน และครอบครัว

ตัวชี้วัด ได้แก่ ระดับสมรรถนะ SEL พฤติกรรมเชิงบวก และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (CASEL, 2020; Durlak et al., 2011; Cipriano et al., 2023)

กลยุทธ์ที่ 4 การพัฒนาความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence: DQ Integration) เป็นการขยายกรอบทักษะชีวิตสู่โลกออนไลน์ โดยเน้นการรู้เท่าทันสื่อ ความปลอดภัย และจริยธรรมดิจิทัล (Park, 2019) ควบคู่กับการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) เพื่อป้องกันภัยออนไลน์ (Ribble, 2015) ซึ่งสำคัญมากต่อบริบทไทยที่เยาวชนยังเผชิญปัญหาการใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง (สรานนท์ อินทนนท์, 2563) ผู้รับผิดชอบ คือ ผู้บริหาร ครูคอมพิวเตอร์ และครูกลุ่มสาระวิทยาการคำนวณ

ตัวชี้วัด ได้แก่ ระดับ DQ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ และการลดความเสี่ยงออนไลน์ (Park, 2019; Ribble, 2015)



กลยุทธ์ที่ 5 การสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ (Learning Ecosystem) การเชื่อมโยงโรงเรียน ครอบครัว และชุมชนเข้าด้วยกันตามแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสภาพแวดล้อม (Bronfenbrenner, 1979) สอดคล้องกับ OECD (2018) ที่ระบุว่า การพัฒนาผู้เรียนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ผู้รับผิดชอบ คือ ผู้บริหาร ครู ครอบครัวย ชุมชน หน่วยงานบริการในพื้นที่ทั้งของรัฐและเอกชน

ตัวชี้วัด ได้แก่ ระดับความร่วมมือของภาคี การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และคุณภาพการพัฒนาผู้เรียน (Bronfenbrenner, 1979; OECD, 2018)

กลยุทธ์ที่ 6 การประเมินผลเชิงสมรรถนะ (Authentic Assessment) เน้นประเมินความสามารถจากการปฏิบัติจริง เช่น โครงงาน หรือแฟ้มสะสมงาน (Portfolio) ซึ่งสะท้อนสมรรถนะที่แท้จริงของผู้เรียนได้ดีกว่าการสอบแบบปรนัย (Wiggins & Grant, 1998) และสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตที่ต้องอาศัยการลงมือทำ ผู้รับผิดชอบ ได้แก่ ผู้บริหาร หัวหน้างานวิชาการ นักเรียน

ตัวชี้วัด ได้แก่ ผลการประเมินสมรรถนะ คุณภาพชิ้นงาน และพัฒนาการของผู้เรียน (Wiggins & McTighe, 2005)

ในภาพรวม กลยุทธ์การศึกษาที่เท่าทันโลกดิจิทัลต้องบูรณาการทั้งหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ การประเมินผล และสภาพแวดล้อมทางการศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะในการดำรงชีวิตในโลกยุคใหม่ได้อย่างมีคุณภาพ

โดยสรุป การพลิกโฉมทักษะชีวิตของนักเรียนไทยจำเป็นต้องอาศัยกลยุทธ์เชิงระบบ และเชิงบูรณาการ ที่มุ่งพัฒนาทั้งความรู้ ทักษะการคิด อารมณ์ สังคม และจริยธรรม ดิจิทัลควบคู่กันไป เพื่อสร้างผู้เรียนที่มีความสามารถในการปรับตัว มีความยืดหยุ่น และดำรงชีวิตในโลกยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน

การอภิปรายเชิงวิพากษ์

ผลการศึกษาชี้ว่า วิถีชีวิตทักษะชีวิตของนักเรียนไทยไม่ใช่เพียงปัญหาเฉพาะประเทศ แต่สะท้อนความตึงเครียดเชิงโครงสร้างระดับสากล ระหว่างระบบการศึกษาดั้งเดิมกับความต้องการของโลกยุคดิจิทัล แม้งานวิจัยที่ผ่านมาจะเน้นย้ำความสำคัญของทักษะชีวิต (WHO, 1997) และสมรรถนะดิจิทัล (OECD, 2018) แต่บทความนี้เสนอว่า ปัญหาแท้จริงเกิดจากความแยกส่วนของกรอบสมรรถนะ และการขาดการออกแบบการเรียนรู้เชิงบูรณาการ



ในเชิงวิพากษ์ ระบบการศึกษาไทยเกิดภาวะความล่าช้าเชิงโครงสร้าง คือ แม้ นโยบายจะก้าวไปสู่ฐานสมรรถนะแล้ว แต่ทางปฏิบัติยังยึดติดกับการถ่ายทอดเนื้อหา และการประเมินแบบมาตรฐาน (Schleicher, 2019) ความไม่สอดคล้องนี้มักเกิดในระบบที่มี วัฒนธรรมการสอบสูง ส่งผลให้ทักษะชีวิตถูกลดบทบาทเป็นเพียงกิจกรรมเสริม แทนที่จะ เป็นแกนกลางการเรียนรู้ ยิ่งไปกว่านั้น นิยามทักษะชีวิตเดิมมักแยกมิติด้านการคิด อารมณ์ และดิจิทัลออกจากกัน ทั้งที่ในความเป็นจริง สมรรถนะเหล่านี้เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก โดยเฉพาะเมื่อการตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ และจริยธรรม ล้วนถูกกำหนดผ่าน สภาพแวดล้อมดิจิทัล (Park, 2019; Livingstone & Smith, 2014)

บทความนี้จึงเสนอกรอบแนวคิดการบูรณาการทักษะชีวิต และความฉลาดทาง ดิจิทัลเชิงองค์รวม (Holistic Life Skills–Digital Intelligence Integration Framework) ซึ่งมองทักษะชีวิตเป็นระบบสมรรถนะที่มีพลวัต ประกอบด้วย 4 มิติเชื่อมโยงกัน ได้แก่ 1. สมรรถนะด้านการคิด 2. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ 3. ความสามารถด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม และ 4. คุณค่าและจริยธรรมดิจิทัล ซึ่งทุกมิติต่างมีปฏิสัมพันธ์กันต่อเนื่องภายใต้ ระบบนิเวศการเรียนรู้ สอดคล้องกับทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (1979) แต่ ได้ขยายขอบเขตให้ครอบคลุมระบบนิเวศดิจิทัล ในฐานะบริบทสำคัญของการพัฒนามนุษย์ ยุคปัจจุบัน

การบูรณาการแนวคิด Constructivism, SEL และ DQ ช่วยสร้างฐานทฤษฎี สำหรับออกแบบการเรียนรู้รูปแบบใหม่ จุดเด่นของบทความนี้คือการชี้ให้เห็นว่าแนวคิดทั้ง สามควรหลอมรวมเป็นกรอบเดียวกันเพื่อขับเคลื่อนร่วมกันอย่างเป็นระบบ (Piaget, 1970; Vygotsky, 1978; Durlak et al., 2011; Park, 2019)

อีกประเด็นสำคัญคือบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลในฐานะดาบสองคม ที่สร้างทั้ง โอกาส และความเสี่ยง แม้การเข้าถึงข้อมูลจะเพิ่มขึ้นมหาศาล แต่ความสามารถในการคัด กรอง และใช้ข้อมูลอย่างมีจริยธรรมกลับไม่ได้เติบโตในอัตราเดียวกัน ปรากฏการณ์นี้ สะท้อนถึง “ความย้อนแย้งทางดิจิทัล” (Digital Paradox) ซึ่งชี้ว่า การเข้าถึงเทคโนโลยี ไม่ได้เท่ากับการใช้งานอย่างมีคุณภาพ (OECD, 2021) เมื่อเปรียบเทียบกับระบบการศึกษา ที่มีประสิทธิภาพสูง เช่น ฟินแลนด์ และสิงคโปร์ พบว่า ประเทศเหล่านี้สามารถบูรณาการ ทักษะชีวิตเข้ากับหลักสูตร การเรียนรู้ และการประเมินผลได้อย่างเป็นระบบ (Schleicher, 2019) ขณะที่ระบบการศึกษาไทยยังคงจัดการเรียนรู้แบบแยกส่วน ซึ่งจำกัดการพัฒนา ทักษะชีวิตในเชิงองค์รวม



บทสรุปและข้อเสนอเชิงนโยบาย

ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในบริบทดิจิทัลมีลักษณะเป็นพหุมิติ ครอบคลุมด้านการคิด อารมณ์ สังคม และพฤติกรรมดิจิทัล โดยมีสาเหตุสำคัญจากช่องว่างระหว่างนโยบายกับการปฏิบัติ และการจัดการเรียนรู้ที่ยังเน้นการถ่ายทอดความรู้มากกว่าการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน (OECD, 2018; OECD, 2023; กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

บทความนี้เสนอกรอบ H-LiDQ (Holistic Life Skills–Digital Intelligence Integration Framework) ซึ่งบูรณาการทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (CASEL, 2020) และความฉลาดทางดิจิทัล (DQ Institute; Park, 2019) ภายใต้แนวคิดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ (Constructivism) เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ทั้งด้านการคิด อารมณ์ สังคม และคุณค่า-จริยธรรมดิจิทัล

การนำกรอบ H-LiDQ ไปใช้ให้เกิดผลจำเป็นต้องอาศัยระบบนิเวศการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และนโยบาย พร้อมใช้กลไกข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Mechanism) ในการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้และการพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตและเรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพในโลกยุค VUCA และ BANI (Bronfenbrenner, 1979; OECD, 2018)

ข้อเสนอเชิงนโยบาย

จากข้อค้นพบดังกล่าว ผู้เขียนเสนอข้อเสนอเชิงนโยบาย และเชิงปฏิบัติเป็น 5 ระดับ พร้อมข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต ดังนี้

1. ระดับภาครัฐควรปรับกรอบนโยบายชาติให้เน้นสมรรถนะเชิงชีวิต เป็นแกนกลาง โดยบูรณาการทักษะชีวิต ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) และการเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์ (SEL) เข้าด้วยกันอย่างชัดเจน พร้อมกำหนดตัวชี้วัดเชิงสมรรถนะแทนการมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเพียงอย่างเดียว

2. ระดับหลักสูตร ออกแบบหลักสูตรฐานสมรรถนะที่ผสมผสานทักษะชีวิตและ DQ เข้าไปในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ในลักษณะบูรณาการข้ามศาสตร์เพื่อเชื่อมโยงกับสถานการณ์จริง แทนการจำกัดอยู่ในกิจกรรมเสริม

3. ระดับสถานศึกษาและการจัดการเรียนรู้ สถานศึกษาต้องพัฒนาระบบนิเวศการเรียนรู้ และเร่งพัฒนาศักยภาพครูให้ปรับบทบาทจากผู้ถ่ายทอดความรู้สู่ผู้ออกแบบการเรียนรู้ โดยใช้แนวทาง Active Learning, Problem-based และ Experiential Learning เพื่อหล่อหลอมทักษะการคิด อารมณ์ และจริยธรรมดิจิทัลควบคู่กัน



4. ระดับการประเมินผล ปรับเปลี่ยนจากการสอบมาตรฐานไปสู่การประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment) เช่น โครงงาน แฟ้มสะสมงาน และการประเมินพฤติกรรม เพื่อให้สะท้อนสมรรถนะที่แท้จริง และการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้เรียน

5. ระดับครอบครัว และสังคม ร่วมสร้างวินัย และสภาพแวดล้อมในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม ส่งเสริมความสัมพันธ์ในโลกจริง และเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม

ข้อเสนอเพื่อการวิจัยในอนาคต

ข้อเสนอเพื่อการวิจัยในอนาคต เนื่องจากบทความนี้เป็นการสังเคราะห์เชิงแนวคิด งานวิจัยในอนาคตควรมุ่งศึกษา และพัฒนารูปแบบหรือโปรแกรมการเรียนรู้ที่บูรณาการ Life Skills และ DQ เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งประเมินผลลัพธ์ของการนำกลยุทธ์ดังกล่าวไปใช้ในบริบทจริงของสถานศึกษา

สรุป

กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิต และการศึกษานักเรียนไทยให้ก้าวทันโลกดิจิทัล จำเป็นต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบที่ครอบคลุมทั้งนโยบาย หลักสูตร การจัดการเรียนรู้ และการประเมินผล เพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่เฝ้ามองพร้อมด้วยการคิดเชิงวิพากษ์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความรับผิดชอบต่อสังคม และจริยธรรมดิจิทัล อันเป็นรากฐานสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และความมั่นคงในโลกยุคพลิกผัน

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2566). *สถิติข้อมูลและสถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน ปี 2566*.

สืบค้น 8 สิงหาคม 2569, จาก <https://datacatalog.dcy.go.th/dataset/dcy67-102>

กรมสุขภาพจิต. (2561). *รายงานผลการดำเนินงานสุขภาพจิตประจำปี 2561*. กรุงเทพฯ: บริษัทละม่อม จำกัด.

ไพฑูรย์ สินลารัตน์. (2557). *เพื่อความเป็นเลิศของครุศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

วิจารณ์ พานิช. (2555). *วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.



- สรานนท์ อินทนนท์. (2563). *ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ Digital Intelligence)*. ปทุมธานี: บริษัท วอล์ค ออน คลาวด์ จำกัด
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018* (Research report) . Pew Research Center. Retrieved August 8, 2026, from <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Freeman, S., Eddy, S.L., McDonough, M., Smith, M. K., Okoroafor, N., Jordt, H., & Wenderoth, M. P. (2014). Active learning increases student performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(23), 8410–8415.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597–605.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by children online. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654.
- OECD. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. Paris: OECD Publishing.



- OECD. (2021). *21st-century readers: Developing literacy skills in a digital world*. Paris: OECD Publishing.
- OECD. (2023). *Empowering young children in the digital age*. Paris: OECD Publishing
- Park, Y. (2019). *DQ global standards report 2019: Common framework for digital literacy, skills and readiness*. Retrieved August 8, 2026, from <https://www.dqinstitute.org/wpcontent/uploads/2019/10/DQGlobalStandardsReport2019.pdf>
- Partnership for 21st Century Skills. (2009). *P21 framework definitions*. Retrieved August 8, 2026, from <https://eric.ed.gov/?id=ED519462>
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. New York: Orion Press.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Ribble, M. (2015). *Digital citizenship in schools: Nine elements all students should know* (3rd ed.). Eugene: International Society for Technology in Education.
- Schleicher, A. (2018). *World class: How to build a 21st-century school system*. Paris: OECD Publishing.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood (and what this means for the rest of us)*. New York: Atria Books.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Wiggins & Grant. (1998). *Educative Assessment: Designing Assessments to Inform and Improve Student Performance*. San Francisco: Jossey-Bass.
- World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*. Geneva: World Health Organization.