ทักษะชีวิตในวัยรุ่น

Literature Review

Life skills …definitions by WHO, UN

Decision-making

Problem-solving

Creative thinking

Critical thinking

Communication

Interpersonal skills

Self-awareness

Empathy

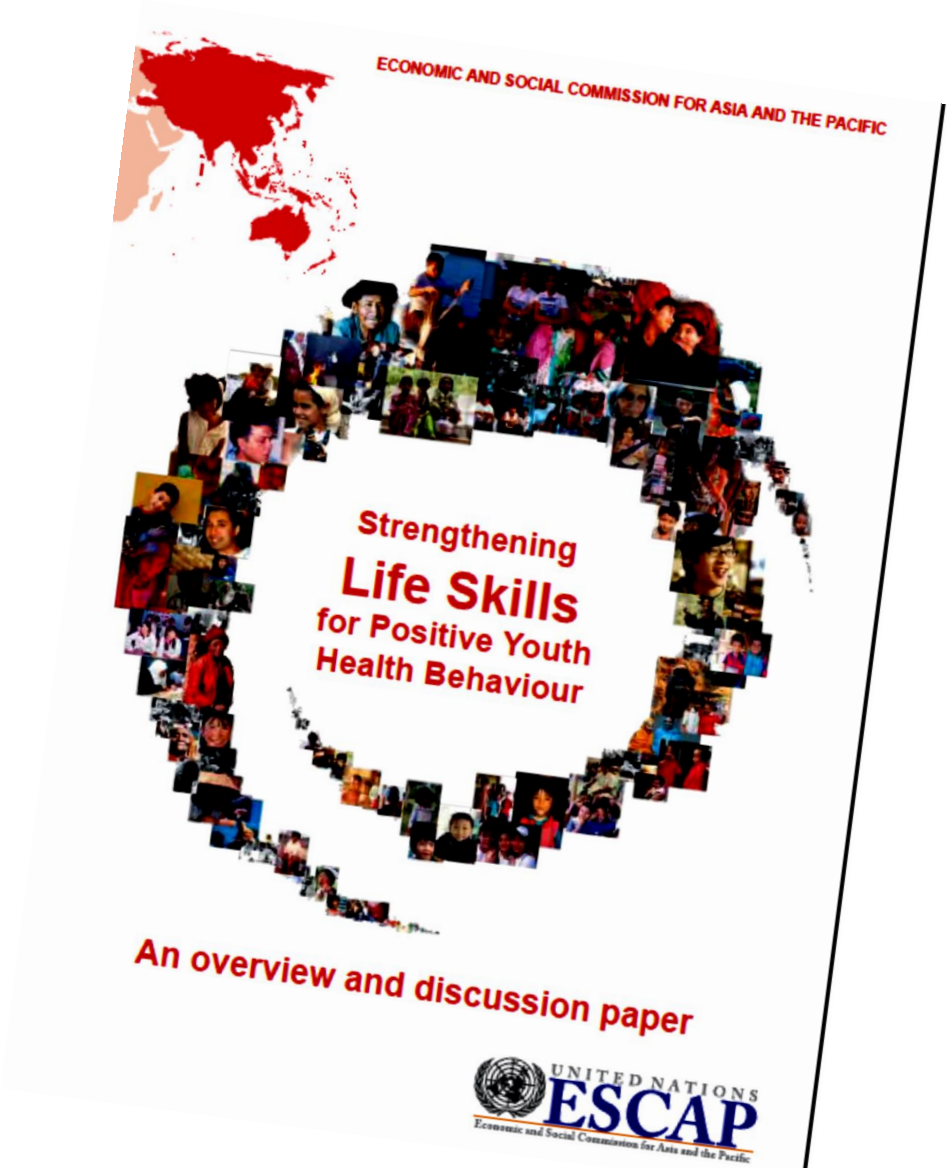
Coping with emotions

Coping with stress.

Survey of Youth Aged 15-24: Strengthening Life Skills for Positive Health Behaviour By UN ESCAP, 2009

Topics

- General information
- Substance use and attitude related to substances
- Sexual behavior and attitude related to sexual behavior
- Assertiveness
- Knowledge about HIV/AIDS
- Leisure time activities
- Social community involvement
- Skill development (training course)



CYFAR, US

https://cyfar.org/additional_instruments/Life-Skills

- แยกแบบประเมินตามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
  - Communication
  - Critical thinking in everyday life
  - Decision making
  - Empathy
  - Family relations and Cohesion
  - Making decision in everyday life
  - Self-esteem
  - Self-management
  - Social development
  - Solving problems
  - Speaking (public speaking)
  - Speech Communication skills
  - Written Communication skills

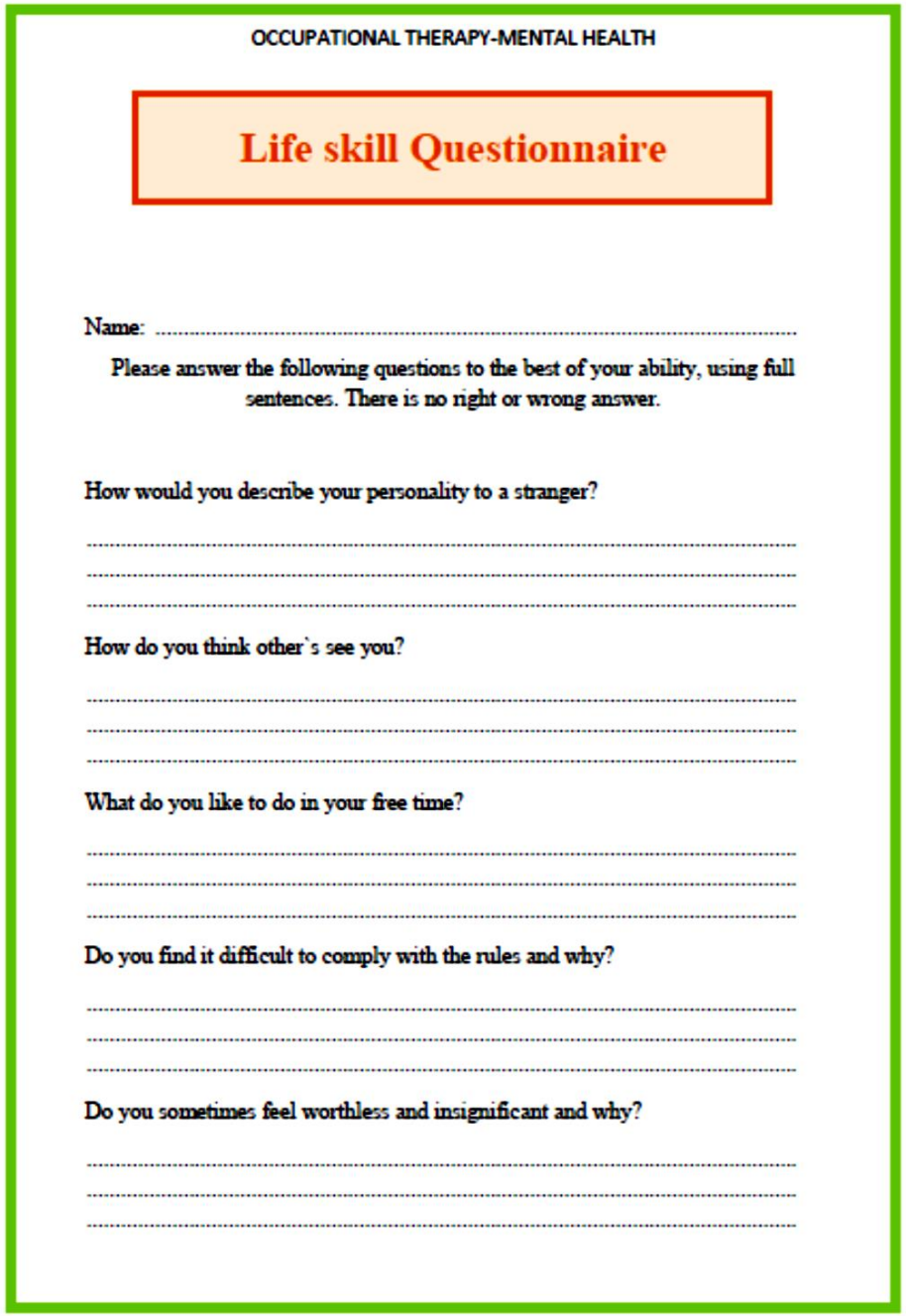
https://cyfar.org/additional_instruments/Life-Skills

LIFE SKILLS

This section includes instruments and scales that assess various aspects of Life Skills. Areas addressed include: communication, critical thinking, decision making, problem solving, and social skills

Instrument	Description
Communication Scale (Ages 12-18)	This 23-item scale assesses a youth's ability to communicate by examining the frequency of use of the various skills that are needed to use effective communication practices.
Critical Thinking in Everyday Life (Ages 12-18)	This 20-item scale examines frequency of use of the following skills: reasoning, inquiry, analysis/information processing, flexibility, evaluation.
Decision Making (Ages 9-18)	This 5-item scale assess decision making skills. Items were adapted from Mincemoyer and Perkins' scale *Making Decisions in Everyday Life*.
Empathy (Middle and High School)	This 10-item subscale focuses on assessing empathy toward others. There is no cost to use this instrument. Per the developer's request, a link is provided in the psychometric file.
Family Relations and Cohesion (Parents and Adolescents)	This 6-item scale measures family interaction and cohesion.
Family Relations and Cohesion (Parents and Adolescents)	This 6-item scale measures family interaction and cohesion.
Making Decisions in Everyday Life	This 30-item survey examines the frequency of use of decision-making skills (defining the problem, identifying alternatives, risks, and consequences, selecting an alternative, evaluation).

WHO for Occupational therapy and mental health



OCCUPATIONAL THERAPY-MENTAL HEALTH

Life skill Questionnaire

Name: .....

Please answer the following questions to the best of your ability, using full sentences. There is no right or wrong answer.

How would you describe your personality to a stranger?

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

How do you think other`s see you?

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

What do you like to do in your free time?

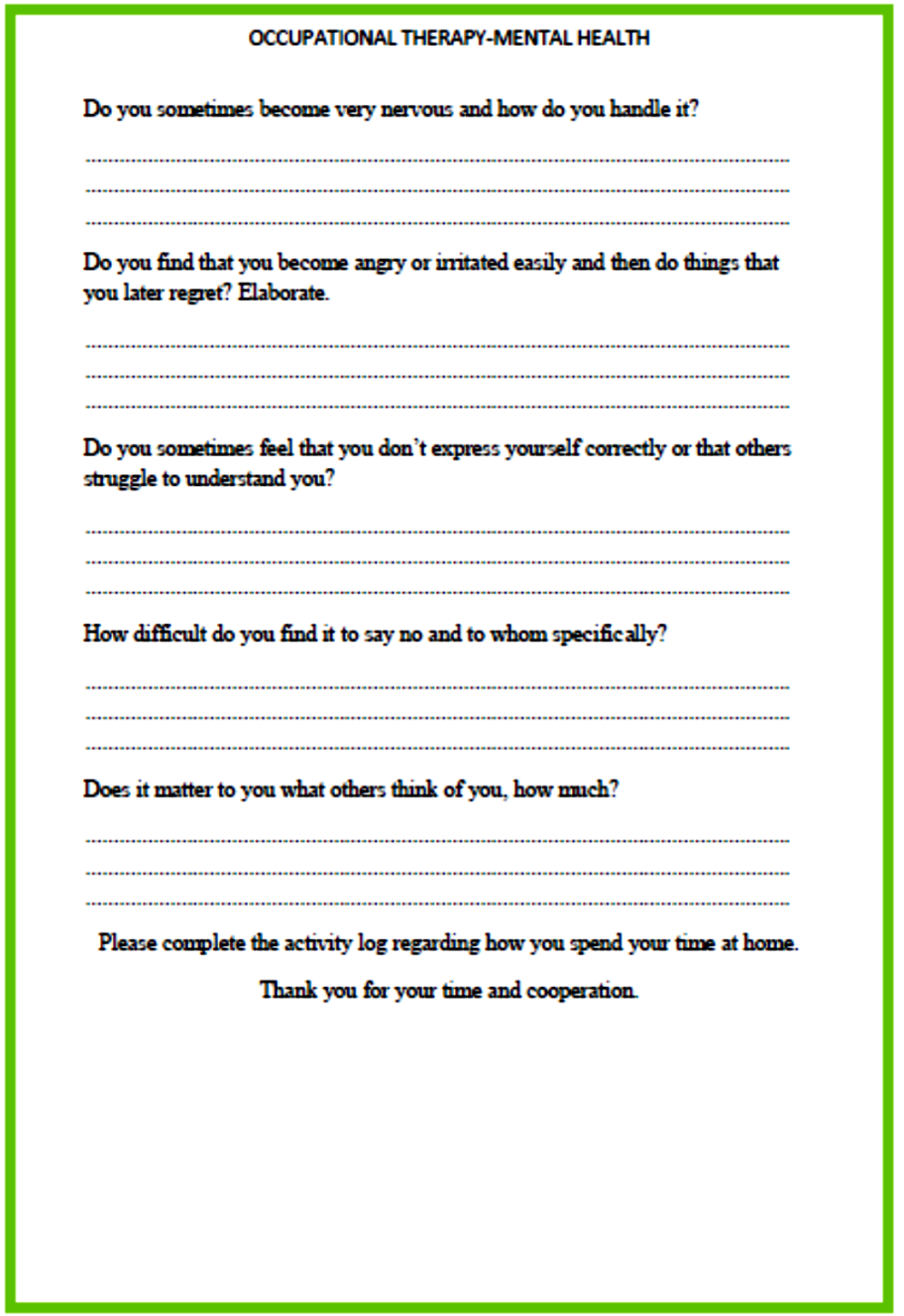
.....
.....
.....

Do you find it difficult to comply with the rules and why?

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

Do you sometimes feel worthless and insignificant and why?

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



OCCUPATIONAL THERAPY-MENTAL HEALTH

Do you sometimes become very nervous and how do you handle it?

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

Do you find that you become angry or irritated easily and then do things that you later regret? Elaborate.

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

Do you sometimes feel that you don't express yourself correctly or that others struggle to understand you?

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

How difficult do you find it to say no and to whom specifically?

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

Does it matter to you what others think of you, how much?

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

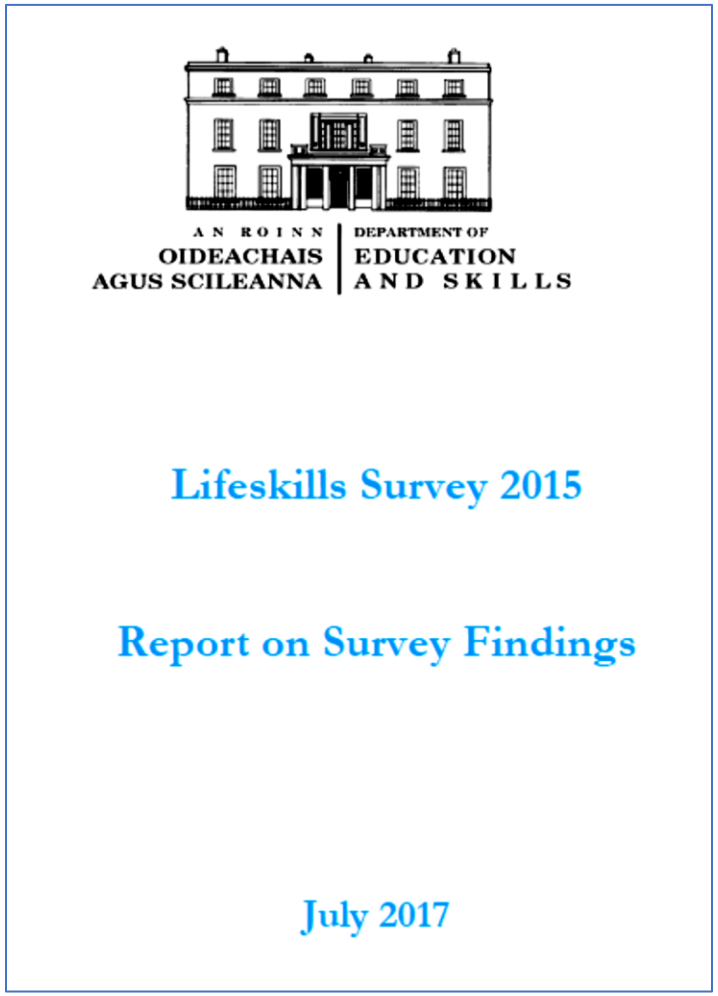
Please complete the activity log regarding how you spend your time at home.

Thank you for your time and cooperation.

Teacher's Observation form

Abilities	Low = 1	Medium = 2	High = 3	Begin School Year	Middle of year	End of Year
COMUNICATION						
Listens with Empathy	Is not interested in the ideas or opinions of others. Doesn't consider the feelings of others when they are talking. Doesn't pay attention.	Is sometimes interested in the ideas and opinions of others. Listens to others when they talk, but not always with empathy.	Always considers the ideas, opinions and feelings of others when speaking. Offers empathetic counsel to others without judging.			
Expresses Emotions	Can't or doesn't want to express feelings to others. Doesn't make eye contact and seems uncomfortable in social situations. Can resort to violence to express emotions.	Can sometimes express emotions to some people. Can confide in someone, but does not necessarily chose the most effective manner to express themselves or resolve a conflict.	Can express emotions with almost everyone and is comfortable in social situations. Can resolve conflicts and express self in an effective manner without resorting to violence.			
CRITICAL THINKING						
Healthy Decision-making	Doesn't make decisions or makes ill informed or impulsive decisions. Submits to peer pressure and engages in risky behavior such as drug and alcohol abuse, violence, and irresponsible sex. Isn't interested in discussing the possible consequences of actions, nor other important issues.	Makes decisions, but sometimes they are ill informed or impulsive. Sometimes resists peer pressure to engages in risky behavior such as drug and alcohol abuse, violence, and irresponsible sex. Isn't interested in discussing the possible consequences of actions, but is present and interested in sessions on important issues.	Analyses the situation and makes well informed decisions. Seeks counsel before making decisions. Can resist peer pressure to avoid high risk behavior such as drug and alcohol abuse, violence, and irresponsible sex. Understands the consequences of actions and takes them under consideration when making decisions.			
Integrity and Honesty	Does not make decisions based on conviction, nor defend beliefs. Miente para evitar las consecuencias del castigo, y casi nunca dice la verdad.	Lies to avoid punishment and rarely tells the truth. Sometimes will make decisions based on conviction and may defend beliefs. Sometimes tells the truth.	Lies to avoid punishment and rarely tells the truth. Sometimes will make decisions based on conviction and may defend beliefs. Frequently tells the truth, albeit with difficulty.			
Conflict Resolution	Can not mediate a conflict with neutrality and does not respect social or cultural differences	Can mediate a conflict, but is not always neutral. Respects social or cultural differences, but sometimes judges others.	Is always neutral within a conflict and can mediate both sides. Respects and appreciates social or cultural differences.			
SELF-ESTEEM						
Self-esteem and a Positive Identity	Does not demonstrate positive self-esteem: is very insecure, withdrawn, without value, frequently feels sorry for themselves.	Demonstrates some of the following self-esteem characteristics: has self-confidence physically and emotionally, values own ideas and abilities and feels that can contribute to society positively; feels happy and successful; is confident is own ideals and beliefs. Is proud of themselves and knows themselves. Knows their strengths and challenges.	Demonstrates the majority of the following self-esteem characteristics: has self-confidence physically and emotionally, values own ideas and abilities and feels that can contribute to society positively; feels happy and successful; is confident is own ideals and beliefs. Is proud of themselves and knows themselves. Knows their strengths and challenges.			
Responsibility	Does not accept or assume responsibility for actions and places blame on others.	Sometimes accepts and assumes responsibility for actions and sometimes admits and accepts mistakes.	Accepts and assumes responsibility for actions and always admits and accepts mistakes.			
HEALTHY PRACTICES						
Physical and Emotional Wellness	Does not take care of self physically or emotionally. Does not care about appearance, nor is active and can become depressed. Can make decisions that put self at risk physically and emotionally and is not interested in discussing the consequences of their actions, nor other important issues such as HIV/AIDS prevention.	Sometimes can take care of self physically or emotionally, but not in a consistent manner. Not interested in discussing the consequences of their actions, but is present and interested in sessions on sexuality and HIV/AIDS prevention.	Seems fine both physically and emotionally and projects a positive attitude. Is happy and active. Understands the consequences of their actions. Is comfortable when discussing sensitive issues such as sexuality and the HIV/AIDS prevention.			
Stress Management	Cannot tolerate stressful situations. Makes poor decisions and is fears responsibility under stress.	Sometimes flourishes under stressful situations and under a lot of pressure. May make poor decisions under stress and does not always fulfill	Flourishes under stressful situations or under pressure. Because of positive stress is successful and meets responsibilities effectively.			

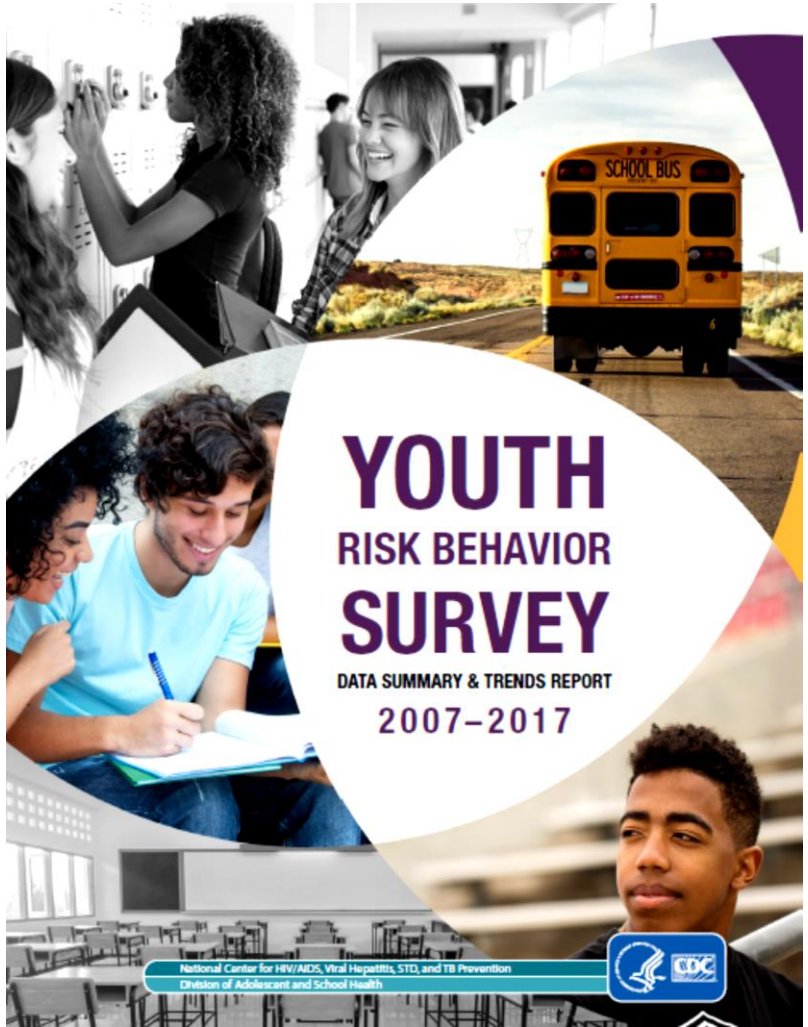
กระทรวงศึกษาฯ ไอร์แลนด์ ใช้การสำรวจนโยบายของโรงเรียน



- ประเด็นการสำรวจโรงเรียน

Have Student Council/Voice
Have RSE Policy
Have Substance Use/Misuse Policy
Have Anti-Bullying Policy
Have Healthy Eating Policy
Have Sport Outside School Time
Have Stay Safe Programme
Have Walk Tall Programme
Have Road Safety Programme
Resisting Peer Pressure
The Food Pyramid

Youth Risk Behavior Surveillance — CDC, United States https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm



Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) monitors six categories of health-related behaviors that contribute to the leading causes of death and disability among youth and adults, including—

- Behaviors that contribute to unintentional injuries and violence
- Sexual behaviors related to unintended pregnancy and sexually transmitted diseases, including HIV infection
- Alcohol and other drug use
- Tobacco use
- Unhealthy dietary behaviors
- Inadequate physical activity

Focus Areas - Youth Risk Behavior Surveillance — CDC, US

Sexual Behavior

- Ever had sex
- Four or more lifetime sexual partners
- Currently sexually active
- Used a condom during last sexual intercourse
- Effective hormonal birth control use
- Condom and effective hormonal birth control use (dual method use)

HIGH-RISK SUBSTANCE USE

- Select illicit drug use
- Injection drug use
- Prescription opioid misuse

Violence Victimization

- Threatened or injured with a weapon at school
- Did not go to school because of safety concerns
- Electronically bullied
- Bullied at school
- Forced sex
- Physical dating violence
- Sexual dating violence

Mental Health & Suicide

- Seriously considered attempting suicide
- Made a suicide plan
- Attempted suicide
- Injured in a suicide attempt

DQ; Digital Intelligence

เครื่องมือพัฒนา โดย **กรมสุขภาพจิต** ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

Decision-making

Problem-solving

Creative thinking

Critical thinking

Communication

Interpersonal skills

Self-awareness

Empathy

Coping with emotions

Coping with stress.

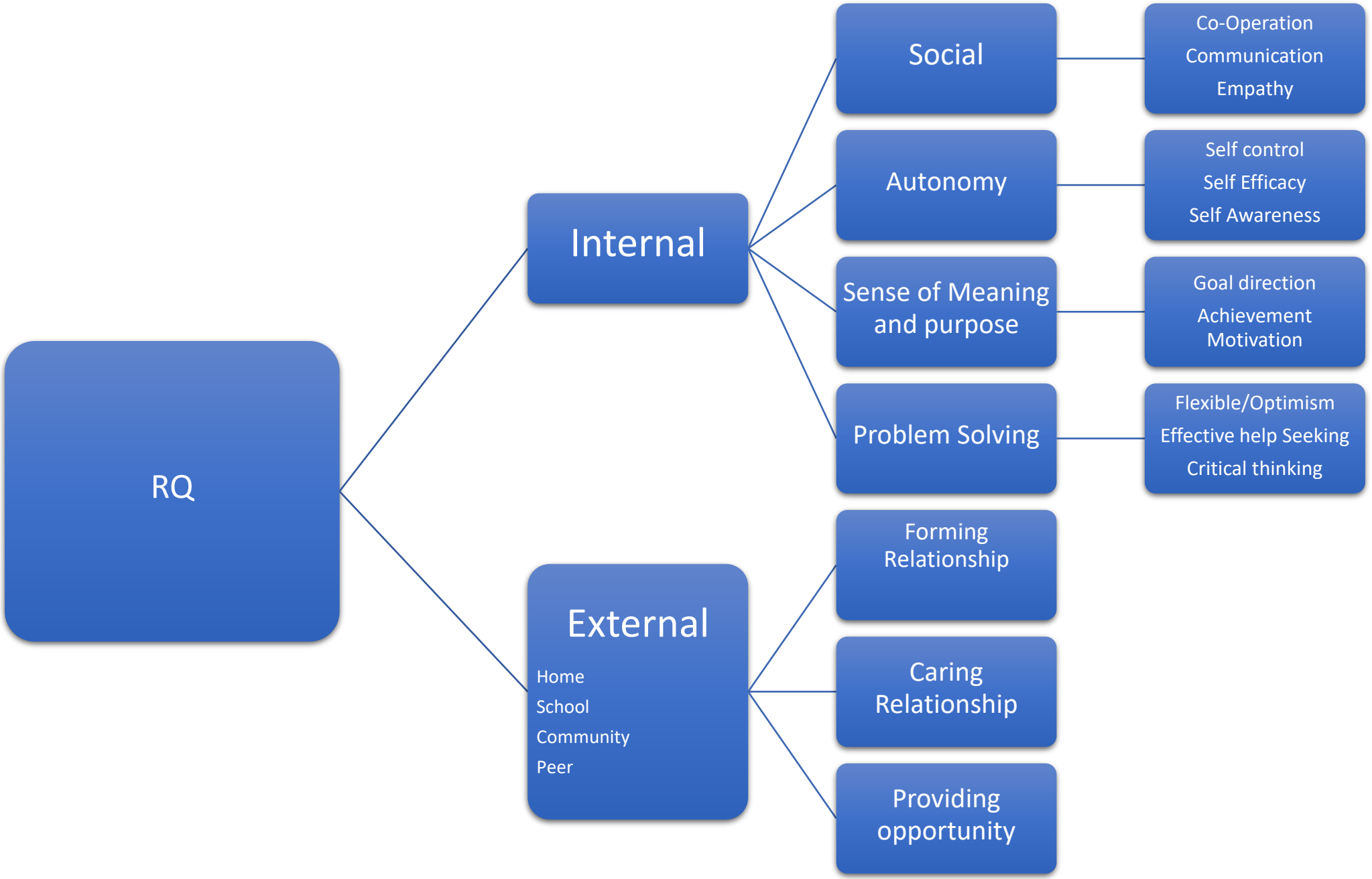
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น 12-17 ปี กรมสุขภาพจิต

- สำหรับวัยรุ่น 12-17 ปี
- 52 ข้อ

ดี
- Self-control
- Empathy
- Responsibility

เก่ง
- Motivation
- Decision making and problem solving
- Interpersonal Relationship

สุข
- Self-esteem
- Self-satisfaction
- Coping with stress


RQ
Internal
Social
Co-Operation
Communication
Empathy
Autonomy
Self control
Self Efficacy
Self Awareness
Sense of Meaning and purpose
Goal direction
Achievement Motivation
Problem Solving
Flexible/Optimism
Effective help Seeking
Critical thinking
External
Home
School
Community
Peer
Forming Relationship
Caring Relationship
Providing opportunity

ความเข้มแข็งทางใจ(Resilience Scale)

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

Resilience Scale (RS – 15, 10 – 12 years)

ชื่อ – นามสกุล_____ อายุ _____ ปี เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง ( ) ใต้ข้อความ **ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน** เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	( )	( )	( )
2	ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	( )	( )	( )
3	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	( )	( )	( )
4	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	( )	( )	( )
5	ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	( )	( )	( )
6	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	( )	( )	( )
7	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	( )	( )	( )
8	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	( )	( )	( )
9	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	( )	( )	( )
10	ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	( )	( )	( )
11	ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
12	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	( )	( )	( )
13	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	( )	( )	( )
14	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	( )	( )	( )
15	ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	( )	( )	( )

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ทั้ง 15 ข้อ และแปลผลเทียบกับตารางท้ายนี้

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 26	27 – 30						

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาให้เข้มแข็งได้ตลอดชีวิต โดยการฝึกฝนเรียนรู้
และการได้รับการสนับสนุนเกื้อหนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ด้วยความปรารถนาดีจากกรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

Resilience Scale (RS – 15, 13 – 18 years)

ชื่อ – นามสกุล_____ อายุ _____ ปี เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง ( ) ใต้ข้อความ **ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน** เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	( )	( )	( )
2	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	( )	( )	( )
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	( )	( )	( )
4	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	( )	( )	( )
5	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	( )	( )	( )
6	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	( )	( )	( )
7	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	( )	( )	( )
8	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	( )	( )	( )
9	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	( )	( )	( )
10	ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	( )	( )	( )
11	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	( )	( )	( )
12	ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
13	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	( )	( )	( )
14	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	( )	( )	( )
15	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ทั้ง 15 ข้อ และแปลผลเทียบกับตารางข้างท้ายนี้

สำหรับเด็กช่วงอายุ 13 -15 ปี

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 26	27 – 30						

สำหรับเด็กช่วงอายุ 16 -18 ปี

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 27	28 – 30						

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาให้เข้มแข็งได้ตลอดชีวิต โดยการฝึกฝนเรียนรู้
และการได้รับการสนับสนุนเกื้อหนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ด้วยความปรารถนาดีจากกรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก Thai Youth Checklist: TYC

ฉบับผู้ปกครอง 143 ข้อ

ฉบับครู 141 ข้อ

ฉบับเด็ก 119 ข้อ

Withdrawn

Somatic complaints

Anxious/ Depressed

Social Problems

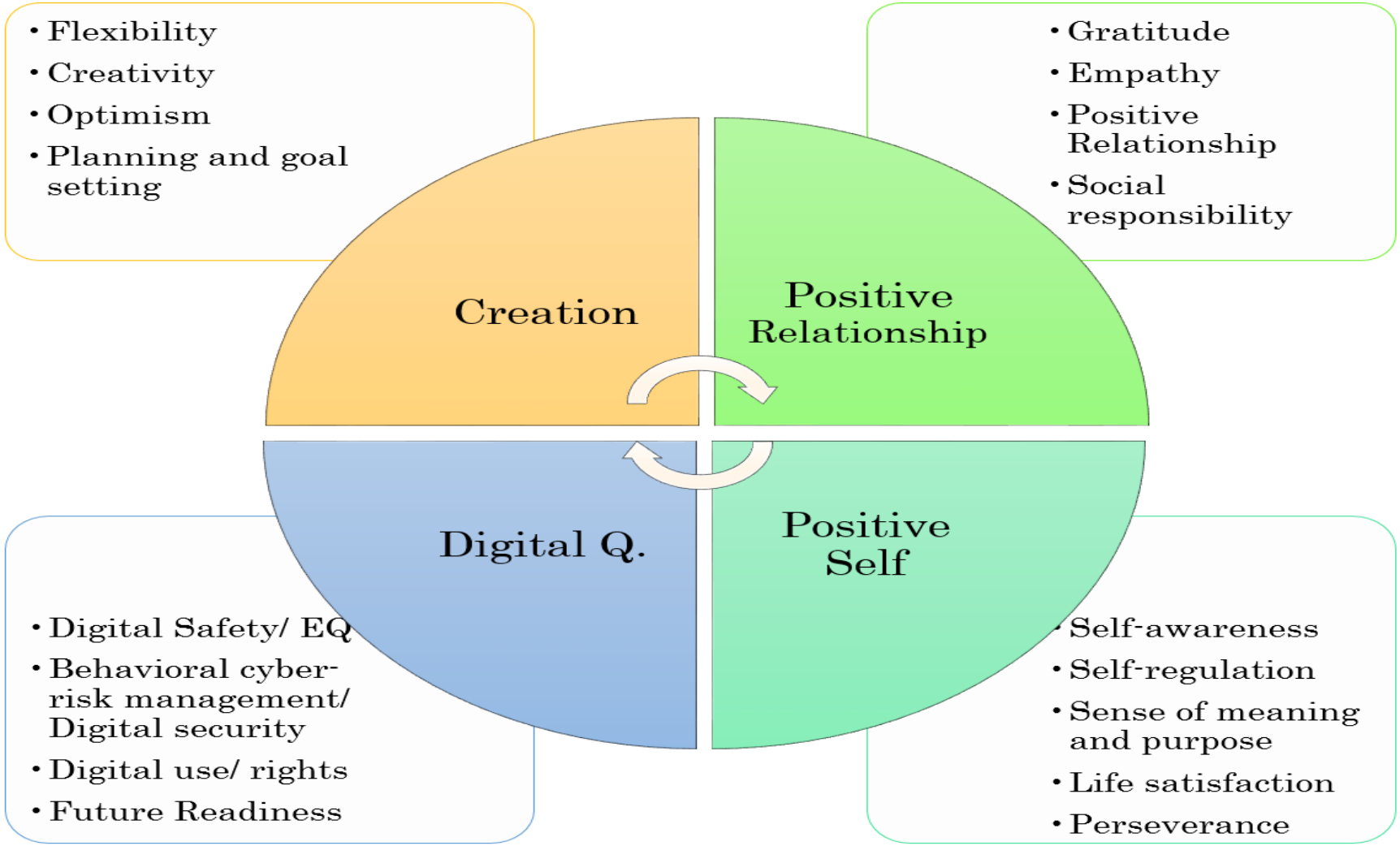
Thought Problems

Attention Problems

Delinquent behavior

Aggressive Behavior

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก The Strengths and Difficulties Questionnaire : SDQ

- ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวกและคำถามข้อที่เป็นปัญหา
- แบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ
  - พฤติกรรมเกเร (Conduct problems)
  - พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity)
  - ปัญหาทางอารมณ์ (Emotional problems)
  - ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน (Peer problems)
  - พฤติกรรมสัมพันธภาพทางสังคม (Pro-social behavior) แสดงถึงด้านดีของเด็ก **

Life Skill Frame work For Thai Adolescent