



## คำชี้แจงร่างตัวอย่างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.6)

ร่างตัวอย่างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.6) เป็นตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวัดและประเมินผลในชั้นเรียน เพื่อประกอบการเรียนการสอนตามหลักสูตรฐานสมรรถนะ ประกอบด้วย

1. กรอบโครงสร้างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.6)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.6)
3. ขอความร่วมมือครูผู้สอน ศึกษานิเทศก์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง พิจารณากรอบโครงสร้างเครื่องมือและเครื่องมือประเมิน พร้อมแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำ โดยตอบลงในแบบสำรวจความคิดเห็นเพื่อประกอบการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเองให้มีคุณภาพ สำหรับนำไปใช้เป็นแนวทางในการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเองตามหลักสูตรฐานสมรรถนะต่อไป ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



### 1. กรอบโครงสร้างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.6)

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

ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
3 เริ่มต้น	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แยกแยะสิ่งถูกผิดหลีกเลี่ยงการนำพาตัวเองเข้าไปสู่ภาวะเสี่ยงตามคำแนะนำ อดทนต่อปัญหาในชีวิตประจำวันและการเรียน	<b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b> 1. บอกความสามารถของตนเองได้ เช่น วิชาที่เรียนได้ดี ประเภทกีฬาที่เล่นได้เก่ง ความสามารถพิเศษต่าง ๆ ฯลฯ <b>ด้านกรมีเป้าหมายในชีวิต</b> 1. มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง <b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b> 1. ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อถูกกระตุ้นจากเพื่อน บุคคลใกล้ชิด และสิ่งแวดล้อมรอบตัว 2. บอกสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน <b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b> 1. แยกแยะสิ่งถูกผิด สิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เช่น ไม่ควรหยิบของคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต ขออนุญาตออกนอกห้องเรียน ขโมยของเพื่อน 2. หลีกเลี่ยงการนำตัวเองเข้าไปสู่ภาวะเสี่ยง เช่น การคบเพื่อน การเล่นที่เป็นอันตราย (ชน) โดนเพื่อนแกล้ง	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		3. อดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการไม่ยอมมาโรงเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน อ่านหนังสือไม่ออก โดนเพื่อนแกล้ง อุบัติเหตุจากการเล่นชน	
4 กำลังพัฒนา	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับผิดชอบต่อจัดการอารมณ์และความเครียด ตระหนักรู้ผิดชอบชั่วดี จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ พร้อมเผชิญและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น	<p><b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b></p> <p>1. บอกสิ่งที่ตนเองมีความสามารถตามความถนัดได้ เช่น วิชาที่ชื่นชอบและเรียนได้ดี กีฬาที่ถนัดและเล่นได้ดี ประเภทเพลงที่ชื่นชอบและร้องได้ไพเราะ ฯลฯ</p> <p><b>ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต</b></p> <p>1. มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง</p> <p><b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b></p> <p>1. สามารถสื่อสารขอความช่วยเหลือในการจัดการความเครียด</p> <p><b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b></p> <p>1. รู้ว่าการกระทำนั้นถูกหรือผิด เช่น รู้ว่าการขโมยของไม่ดี ไม่ควรทะเลาะกับเพื่อน</p> <p>2. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาครู หรือผู้ปกครอง เพื่อหาทางแก้ไขปัญหา</p> <p>3. พร้อมเผชิญและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ด้านการเรียน (ลืมทำการบ้าน ลืมอุปกรณ์ที่ครูสั่งให้นำมา) ด้านการคบเพื่อน (เพื่อนไม่คุยด้วย ไม่เล่นด้วย ทะเลาะกับเพื่อน)</p>	แบบประเมินตนเอง
5 สามารถ	มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่ง	<p><b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b></p> <p>1. บอกบุคลิกภาพของตนเองได้ เช่น ร่าเริง เสียบขริ้ม สุขภาพอ่อนโยน อ่อนไหวง่าย ฯลฯ</p>	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
	<p>ที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ</p>	<p>2. บอกได้ว่าตนเองมีความรู้ความสามารถด้านใดมากที่สุด เช่น ด้านการคิดคำนวณ ด้านภาษา ด้านศิลปะ ด้านกีฬา ฯลฯ (พหุปัญญา)</p> <p>3. บอกบุคคลที่ยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้</p> <p>4. บอกอาชีพที่ใฝ่ฝันอยากจะเป็นได้</p> <p><b>ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต</b></p> <p>1. สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง</p> <p><b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b></p> <p>1. บอกวิธีการในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียด</p> <p>2. บรรยายขอบเขตของอารมณ์และสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์และความเครียด</p> <p><b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b></p> <p>1. รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น ด้านร่างกาย</p> <p>2. การรู้เท่าทันสื่อ และการใช้โทรศัพท์มือถือ เช่น การแสดงออกบนสื่อออนไลน์</p> <p>3. เมื่อมีปัญหา ปรึกษาครู ผู้ปกครอง หรือ เพื่อน แล้วหาวิธีแก้ปัญหาได้</p>	



2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

**ตอนที่ 2** แบบประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ประกอบไปด้วย 4 ด้าน

- 2.1 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2.2 ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต
- 2.3 ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด
- 2.4 ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต

ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละรายการ แล้วพิจารณาว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมอยู่ในระดับใด

- ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเป็นประจำ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ที่ช่อง 4
- ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเป็นบางครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ที่ช่อง 3
- ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ที่ช่อง 2
- ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ที่ช่อง 1

ผลการตอบแบบประเมินครั้งนี้จะไม่มีผลเสียต่อนักเรียนและสถานศึกษาแต่อย่างใดคำตอบที่ได้ถือเป็นความลับ จะนำไปใช้สำหรับประเมินสมรรถนะเพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปใช้พัฒนาและส่งเสริมสมรรถนะรายบุคคลต่อไป

\*\*\*\*\*

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ชื่อ ..... ชั้น.....เลขที่.....

โรงเรียน .....

**ตอนที่ 2** แบบประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ			
	4	3	2	1
<b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b>				
1. ฉันสามารถอธิบายความสามารถของตนเองให้เพื่อนเข้าใจได้				
2. ฉันมักจะทำในสิ่งที่ตนเองถนัดได้ดี				



รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ			
	4	3	2	1
3. ฉันทำสิ่งที่ฉันถนัดให้เกิดประโยชน์ได้				
4. ฉันอธิบายลักษณะประจำตัวของฉันได้				
5. ฉันพยายามทำตามบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี				
6. ฉันมั่นใจว่าฉันสอบผ่านได้ด้วยตนเอง				
7. ฉันมั่นใจว่ามีโอกาสจะได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันในกิจกรรมที่ฉันถนัด				
8. ฉันกล้าที่จะแสดงความสามารถของตนเองต่อหน้าผู้อื่น				
9. ฉันภูมิใจในผลงานที่เกิดจากความสามารถของตนเอง				
10. ฉันสามารถให้การต้อนรับผู้ที่มาเยี่ยม				
<b>รวมคะแนนรายด้าน</b>				
<b>ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต</b>				
11. ฉันทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองอย่างตรงต่อเวลา				
12. ฉันออมเงินตามคำแนะนำของครูหรือผู้ปกครอง				
13. ฉันเก็บของที่ใช้แล้วให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังใช้งาน				
14. ฉันออมเงินด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ				
15. ฉันวางแผนการออมเงินเพื่อซื้อของที่อยากได้				
16. ฉันแบ่งเวลาเพื่อทบทวนบทเรียนเป็นประจำทุกวัน				
17. ฉันแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ				
18. ฉันเลือกใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน				
19. ฉันทำงานอดิเรกหารายได้ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียน				
20. ฉันวางแผนการเรียนต่อของตนเองในอนาคต				
21. ฉันทำบันทึก รายรับ-รายจ่าย ประจำวัน				
<b>รวมคะแนนรายด้าน</b>				
<b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b>				
22. ฉันจะไม่ส่งเสียงดังโวยวาย เมื่อถูกขัดใจ				
23. ฉันยอมรับและแก้ไข เมื่อถูกตำหนิ				
24. ฉันหวาดกลัว เมื่ออยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย				
25. ฉันปรึกษาผู้ปกครอง เมื่อรู้สึกมีเรื่องไม่สบายใจ				



รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ			
	4	3	2	1
26. ฉันรู้สึกสบายใจ เมื่อครูให้คำแนะนำเวลาเดือดร้อน				
27. ฉันขอความช่วยเหลือจากเพื่อน เมื่อทำการบ้านไม่ได้				
28. ฉันทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อเกิดความเครียด				
29. ฉันตอบโต้ เมื่อเพื่อนล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของฉัน				
30. ฉันพร้อมที่จะพุดคุย เมื่อเกิดความขัดแย้ง				
31. ฉันสามารถปรับอารมณ์ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม				
32. ฉันพยายามนอนหลับ เพื่อไม่ให้คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น				
33. ฉันพยายามไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ				
34. ฉันพยายามหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ทำให้กังวลใจ				
<b>รวมคะแนนรายด้าน</b>				
<b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b>				
35. ฉันไม่หยิบของของเพื่อนก่อนได้รับอนุญาต				
36. ฉันไม่วิ่งเล่นในห้องเรียน				
37. ฉันเก็บของได้ แล้วบอกคุณครูเพื่อคืนให้เจ้าของ				
38. ฉันยอมรับในความผิดของตนเอง				
39. ฉันขอโทษ เมื่อทะเลาะกับเพื่อน				
40. ฉันบอกได้ว่าส่วนใดในร่างกายของฉันเกิดการเปลี่ยนแปลง				
41. ฉันวิเคราะห์ข่าวสารด้วยข้อมูลที่หลากหลาย				
42. ฉันพร้อมจะเรียนรู้และฝึกฝนตามคำแนะนำของผู้อื่น				
43. ฉันไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข แม้จะมีเพื่อนชักชวน				
44. ฉันปรับปรุงตนเองจากข้อผิดพลาดที่ฉันได้เรียนรู้				
45. ฉันปฏิบัติตามหลักของศาสนาที่ตนเองนับถือ				
46. ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น				
<b>รวมคะแนนรายด้าน</b>				
<b>รวมคะแนนทั้งหมด</b>				



## ผลการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง

สมรรถนะการจัดการตนเอง	คะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง		
2. การมีเป้าหมายในชีวิต		
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด		
4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต		
รวม		

## ระดับคะแนนและเกณฑ์การให้คะแนน

## ระดับและการให้คะแนน

ระดับ	ความหมาย	คะแนน
4	ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเป็นประจำ	4
3	ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเป็นบางครั้ง	3
2	ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง	2
1	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว	1

## เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายสมรรถนะด้านการจัดการตนเอง

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.50 - 4.00	มีพฤติกรรมการจัดการตนเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.50 - 3.49	มีพฤติกรรมการจัดการตนเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.50 - 2.49	มีพฤติกรรมการจัดการตนเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
1.00 - 1.49	มีพฤติกรรมการจัดการตนเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

## เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายสมรรถนะด้านการจัดการตนเองรายด้าน

## ด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.50 - 4.00	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.50 - 3.49	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.50 - 2.49	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
1.00 - 1.49	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น



**ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต**

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.50 - 4.00	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.50 - 3.49	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.50 - 2.49	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
1.00 - 1.49	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

**ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด**

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.50 - 4.00	มีพฤติกรรมด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.50 - 3.49	มีพฤติกรรมด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.50 - 2.49	มีพฤติกรรมด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
1.00 - 1.49	มีพฤติกรรมด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

**ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต**

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.50 - 4.00	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.50 - 3.49	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.50 - 2.49	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
1.00 - 1.49	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น