



### คำชี้แจงร่างตัวอย่างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3)

ร่างตัวอย่างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3) เป็นตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวัดและประเมินผลในชั้นเรียน เพื่อประกอบการเรียนการสอนตามหลักสูตรฐานสมรรถนะ ประกอบด้วย

1. กรอบโครงสร้างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3)
3. ขอความร่วมมือครูผู้สอน ศึกษานิเทศก์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง พิจารณากรอบโครงสร้างเครื่องมือและเครื่องมือประเมิน พร้อมแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำ โดยตอบลงในแบบสำรวจความคิดเห็น เพื่อประกอบการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเองให้มีคุณภาพ สำหรับนำไปใช้เป็นแนวทางในการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเองตามหลักสูตรฐานสมรรถนะต่อไป ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

### 1. กรอบโครงสร้างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3)

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

ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
5 เริ่มต้น	มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนตามคำแนะนำ	<p><b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกบุคลิกภาพของตนเองได้ เช่น ร่าเริง เจียบขริ้ม สุขภาพอ่อนโยน อ่อนไหวง่าย ฯลฯ</li> <li>2. บอกได้ว่าตนเองมีความรู้ความสามารถด้านใดมากที่สุด เช่น ด้านการคิดคำนวณ ด้านภาษา ด้านศิลปะ ด้านกีฬา ฯลฯ (พหุปัญญา)</li> <li>3. บอกบุคคลที่ยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้</li> <li>4. บอกอาชีพที่ใฝ่ฝันอยากจะเป็นได้</li> </ol> <p><b>ด้านกรมีเป้าหมายในชีวิต</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง</li> </ol> <p><b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกวิธีการในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียด</li> <li>2. บรรยายขอบเขตของอารมณ์และสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์และความเครียด</li> </ol>	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		<b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น ด้านร่างกาย</li> <li>2. การรู้เท่าทันสื่อ และการใช้โทรศัพท์มือถือ เช่น การแสดงออกบนสื่อออนไลน์</li> <li>3. เมื่อมีปัญหาปรึกษาครู ผู้ปกครอง หรือ เพื่อน แล้วหาวิธีแก้ปัญหาได้</li> </ol>	
6 กำลังพัฒนา	<p>มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง มีวินัยและจงใจตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย รับผิดชอบและจัดการอารมณ์และความเครียด มีจุดยืนและความเชื่อของตนเองปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำแนะนำ</p>	<b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกสิ่งที่ตนเองมั่นใจว่าสามารถทำให้สำเร็จได้ เช่น การวิ่งเร็ว การกระโดดไกล การกระโดดสูง การคัดลายมือ การคิดเลขเร็ว ฯลฯ</li> <li>2. บอกผลงานที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติของตนเองได้ เช่น ภาพวาด สิ่งประดิษฐ์ โครงการ ฯลฯ</li> <li>3. บอกความสำเร็จที่เกิดจากการประกวดแข่งขันต่าง ๆ ได้ เช่น เกียรติบัตร โล่รางวัล ฯลฯ</li> </ol> <b>ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง มีวินัยและจงใจตนเองไปสู่เป้าหมาย</li> </ol> <b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกวิธีในการจัดการความเครียด อารมณ์ และความรู้สึกในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน</li> <li>2. แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้</li> </ol>	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		<p>3. แสดงออกถึงการจัดการความเครียดโดยใช้ชีวิตได้อย่างปกติ</p> <p><b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้ว่า สภาพปัญหาของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน</li> <li>2. ปรับตัวให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น ด้านร่างกาย</li> </ol> <p>ความแตกต่างในความชอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ยอมรับความผิดหวังหรือความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น การเรียน การสอบเข้าเรียนต่อ การเล่นกีฬา ความรัก</li> </ol>	
7 สามารถ	<p>มีความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) สามารถ</p> <p>กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผน</p> <p>เกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของ</p> <p>ตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์</p> <p>และความเครียดแสดงออกตาม</p> <p>ความเชื่อและจุดยืนของตนเอง</p> <p>แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบใน</p> <p>ผลของการกระทำของตนเอง</p> <p>และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อ</p> <p>เผชิญภาวะวิกฤตตามคำปรึกษา</p>	<p><b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>2. เข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคยได้</li> <li>3. ยอมรับคำวิจารณ์หรือความไม่รู้ของตนเองได้</li> <li>4. แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเองได้</li> </ol> <p><b>ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แสดงออกถึงความสามารถที่จะริเริ่มสร้างสรรค์งานของตนเองได้</li> <li>2. มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)</li> <li>3. วางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเองได้</li> <li>4. ปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเองได้</li> <li>5. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามขั้นตอนของตนเอง</li> </ol> <p>เกี่ยวกับชีวิตและการเรียนได้</p>	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		<p><b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองได้</li><li>2. สื่อสารอารมณ์ไปยังผู้อื่นอย่างเหมาะสมได้</li><li>3. บอกกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนได้</li></ol> <p><b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาได้</li><li>2. ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือทางเลือกในการแก้ปัญหาได้</li><li>3. รับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเองได้</li><li>4. ฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตจากคำปรึกษาได้</li></ol>	



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 5
ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวบ่อย ๆ	ให้ใส่เครื่องหมาย ✓	ที่ช่อง 4
ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวบ้างบางครั้ง	ให้ใส่เครื่องหมาย ✓	ที่ช่อง 3
นาน ๆ ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว	ให้ใส่เครื่องหมาย ✓	ที่ช่อง 2
ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว	ให้ใส่เครื่องหมาย ✓	ที่ช่อง 1

ผลการตอบแบบประเมินครั้งนี้จะไม่มีผลเสียต่อนักเรียนและสถานศึกษาแต่อย่างใด คำตอบที่ได้ถือเป็นความลับ จะนำไปใช้สำหรับประเมินสมรรถนะเพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปใช้พัฒนาและส่งเสริมสมรรถนะรายบุคคลต่อไป

\*\*\*\*\*

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ชื่อ ..... ชั้น.....เลขที่.....  
โรงเรียน .....

**ตอนที่ 2** แบบประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง

พฤติกรรม/ประเด็น	ระดับในการปฏิบัติพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
<b>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</b>					
1. เมื่อครูถามถึงสิ่งที่นักเรียนชอบหรือสนใจ นักเรียนสามารถตอบได้					
2. นักเรียนสามารถตอบได้ เมื่อต้องบรรยายถึงลักษณะนิสัยของตนเอง					
3. นักเรียนระบุสิ่งที่นักเรียนทำได้					



พฤติกรรม/ประเด็น	ระดับในการปฏิบัติพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
4. นักเรียนอธิบายลักษณะนิสัยที่ดีของตนเองได้					
5. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตนเอง					
6. เมื่อมีโอกาส นักเรียนจะแสดงความคิดเห็นทันที					
7. นักเรียนร่วมกิจกรรมด้วยความกระตือรือร้น					
8. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคยด้วยตนเอง					
9. นักเรียนเล่าสิ่งที่ตนเองภูมิใจให้คนอื่นฟังได้					
10. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถของตนเอง ถึงแม้ว่ายากลำบาก					
11. นักเรียนวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองเพื่อสามารถนำไปปรับปรุงพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จได้					
<b>รวมคะแนนรายด้าน</b>					
<b>ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต</b>					
12. นักเรียนตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้ผลการเรียนตามเป้าหมาย					
13. เมื่อต้องเลือกเป้าหมายชีวิต นักเรียนสามารถตัดสินใจได้					
14. นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์อย่างหลากหลาย					
15. นักเรียนตั้งใจจะปฏิบัติตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
16. นักเรียนมีความสามารถที่จะริเริ่มสร้างสรรค์					
17. นักเรียนปฏิบัติตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
18. นักเรียนกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผน					
19. นักเรียนนำข้อผิดพลาดมาใช้ในการปรับปรุงตนเอง					
<b>รวมคะแนนรายด้าน</b>					
<b>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</b>					
20. นักเรียนจัดการอารมณ์โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น					
21. นักเรียนจัดการความเครียดโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น					
22. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์					
23. นักเรียนแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม					



พฤติกรรม/ประเด็น	ระดับในการปฏิบัติพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
รวมคะแนนรายด้าน					
<b>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</b>					
24. นักเรียนขอคำแนะนำจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาการเรียน					
25. นักเรียนจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันตามคำแนะนำ					
26. นักเรียนปรับตัวได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง					
27. นักเรียนนำคำแนะนำไปใช้แก้ปัญหาทำให้ผ่านพ้นเรื่องทุกข้อใจ					
28. นักเรียนยอมรับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ					
29. นักเรียนนำแนวทางที่ได้จากการปรึกษามาใช้แก้ปัญหาให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤต					
30. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน นักเรียนสามารถจัดการปัญหาที่เผชิญอยู่ได้					
31. นักเรียนมีวิธีการป้องกันปัญหาและความเสี่ยง จากการประเมินสถานการณ์					
32. นักเรียนเลือกวิธีการเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นได้					
รวมคะแนนรายด้าน					
รวมคะแนนทั้งหมด					

## ผลการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง

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



**ระดับคะแนนและเกณฑ์การให้คะแนน****ระดับและการให้คะแนน**

ระดับ	ความหมาย	คะแนน
5	ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเป็นประจำ	5
4	ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวบ่อย ๆ	4
3	ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวบ้างบางครั้ง	3
2	นาน ๆ ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวครั้ง	2
1	ไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเลย	1

**เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายสมรรถนะด้านการจัดการตนเอง**

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 -1.25	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

**เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายสมรรถนะด้านการจัดการตนเองรายด้าน****ด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง**

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 -1.25	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

**ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต**

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 -1.25	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น



## ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 -1.25	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

## ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 -1.25	มีพฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น