

คำชี้แจงร่างตัวอย่างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4 – ม.6)

ร่างตัวอย่างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4 – ม.6) เป็นตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวัดและประเมินผลในชั้นเรียน เพื่อประกอบการเรียนการสอนตามหลักสูตรฐานสมรรถนะ ประกอบด้วย

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

1. กรอบโครงสร้างเครื่องมือประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4 – ม.6)

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

ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
7 เริ่มต้น	มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียดแสดงออกตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำปรึกษา	<p>ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคยได้ 3. ยอมรับคำวิจารณ์หรือความไม่รู้ของตนเองได้ 4. แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเองได้ <p>ด้านกรมีเป้าหมายในชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แสดงออกถึงความสามารถที่จะริเริ่มสร้างสรรค์งานของตนเองได้ 2. มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) 3. วางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเองได้ 4. ปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเองได้ 5. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามขั้นตอนของตนเองเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนได้ <p>ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองได้ 	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		2. สื่อสารอารมณ์ไปยังผู้อื่นอย่างเหมาะสมได้ 3. บอกกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของตนได้ ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต 1. สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ 2. ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ 3. รับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเองได้ 4. พ้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตจากคำปรึกษาได้	
8 กำลังพัฒนา	มีกรอบความคิดแบบเติบโต สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง และสะท้อนความก้าวหน้าของตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง วางแผนป้องกันปัญหาและความเสี่ยง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต	ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 1. แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ 2. กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเองที่จะประสบความสำเร็จได้ 3. ประเมินจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองที่จะประสบความสำเร็จได้ ด้านกรมีเป้าหมายในชีวิต 1. ยอมรับข้อผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ 2. สะท้อนกระบวนการและผลลัพธ์ของการตั้งเป้าหมายและปรับใช้เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด 1. สรุปความคิด อารมณ์และความเครียด ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม 2. อธิบายกลวิธีในการปรับกรอบความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต <ol style="list-style-type: none"> วางแผนป้องกันปัญหาและความเสี่ยงได้ ประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ วางแผนและกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้ตนเองอยู่ในภาวะสมดุล เมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤตได้ 	
9 สามารถ	<p>มีภาพอนาคตของตนเอง (Ideal Self) ที่ต้องการจะเป็น มองเห็นข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเอง กำหนด ลงมือทำปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ค่านิยม และความเชื่อ ของตนเอง ตามแผนพัฒนาตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาได้ด้วยตนเองเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต</p>	ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง <ol style="list-style-type: none"> บอกลักษณะของบุคคลที่ต้องการยึดเป็นแบบอย่างได้ บอกแนวทางการพัฒนาตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่านิยม และความเชื่อของตนเองได้ มีภาพอนาคตของตนเองที่ต้องการพัฒนาไปให้ถึงได้ ระบุข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเองได้ ด้านกรมีเป้าหมายในชีวิต <ol style="list-style-type: none"> สร้างแบบจำลองความสามารถที่จะนำมาใช้เพื่อเอาชนะอุปสรรค เลือกเครื่องมือที่จำเป็นเพื่อปรับใช้ในการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด <ol style="list-style-type: none"> แสดงออกถึงกลวิธีในการจัดการอารมณ์ได้ แสดงออกถึงกลวิธีในการจัดการความเครียดได้ เห็นประโยชน์จากความเครียดระดับเล็กน้อย สามารถปรับกรอบความคิดและพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้มีสุขภาวะทางจิตและทางกาย 	แบบประเมินตนเอง



ระดับ	คำนิยามบรรยายระดับ	พฤติกรรมย่อย	เครื่องมือ
		<p>ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต</p> <ol style="list-style-type: none">1. ใช้มุมมองที่หลากหลายในการบ่งชี้ปัญหาและการแก้ปัญหา2. ริเริ่มและสร้างทางเลือกใหม่ที่หลากหลายในการแก้ปัญหาในภาวะวิกฤต3. อธิบายแนวทางและวิธีการแก้ปัญหของตนเองกลับสู่ภาวะสมดุลได้เมื่อเผชิญความผิดหวังและภาวะวิกฤต4. ฟื้นคืนจากสภาพปัญหาได้ด้วยตนเองเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตได้	



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
ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง					
1. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคยด้วยตนเอง					
2. นักเรียนเล่าสิ่งที่ตนเองภูมิใจให้คนอื่นฟังได้					



พฤติกรรม/ประเด็น	ระดับในการปฏิบัติพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
3. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถของตนเอง ถึงแม้ว่ายากลำบาก					
4. นักเรียนวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองเพื่อสามารถนำไปปรับปรุงพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จได้					
5. นักเรียนมีภาพในอนาคตของตนเองที่ต้องการเป็นอยู่เสมอ					
6. นักเรียนวางแผนเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองในอนาคต					
7. นักเรียนคำนึงถึงข้อจำกัดที่มี เมื่อต้องลงมือปฏิบัติงาน					
8. นักเรียนปฏิบัติตนให้มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว					
9. นักเรียนกระทำสิ่งที่ไม่รู้สึกขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น					
10. นักเรียนแสดงออกถึงความพึงพอใจในการกระทำสิ่งที่ตนเองรัก					
รวมคะแนนรายด้าน					
ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต					
11. นักเรียนมีความสามารถที่จะริเริ่มสร้างสรรค์					
12. นักเรียนปฏิบัติตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
13. นักเรียนกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผน					
14. นักเรียนนำข้อผิดพลาดมาใช้ในการปรับปรุงตนเอง					
15. นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้เป็นไปตามแผนการพัฒนาตนเอง					
16. นักเรียนทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ โดยไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค					
รวมคะแนนรายด้าน					
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด					
17. นักเรียนแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม					
18. นักเรียนมีวิธีการผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด					
19. นักเรียนเปลี่ยนความเครียดเป็นแรงผลักดันมากกระตุ้นให้ตนเองประสบความสำเร็จ					
20. นักเรียนมักคิดถึงด้านดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนและการทำงาน					



พฤติกรรม/ประเด็น	ระดับในการปฏิบัติพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
21. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเสมอ					
22. เมื่อเกิดความเครียด นักเรียนสามารถสร้างมุมมองใหม่ได้					
23. นักเรียนให้กำลังใจ เมื่อเห็นผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจอกับปัญหา แม้ตัวเองจะอยู่ภาวะอารมณ์ความเครียด					
รวมคะแนนรายด้าน					
ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต					
24. นักเรียนยอมรับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ					
25. นักเรียนนำแนวทางที่ได้จากการปรึกษามาใช้แก้ปัญหาให้ผ่าน พ้นภาวะวิกฤต					
26. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน นักเรียนสามารถจัดการปัญหา ที่เผชิญอยู่ได้					
27. นักเรียนมีวิธีการป้องกันปัญหาและความเสี่ยง จากการ ประเมินสถานการณ์					
28. นักเรียนเลือกวิธีการเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นได้					
29. นักเรียนนำตัวเองออกจากสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจได้					
30. เมื่อเผชิญภาวะวิกฤต นักเรียนปรับตัวให้อยู่ในสภาวะปกติได้					
31. นักเรียนมีมุมมองที่เติบโตขึ้นหลังจากผ่านพ้นภาวะวิกฤต					
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	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 – 1.25	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 – 1.25	มีพฤติกรรมด้านการมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น

ด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต

ระดับ	ความหมาย	ระดับความเชี่ยวชาญ
3.76 – 5.00	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับดีเยี่ยม	เหนือความคาดหวัง
2.51 – 3.75	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับดีมาก	สามารถ
1.26 – 2.50	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับดี	กำลังพัฒนา
0.00 – 1.25	มีพฤติกรรมด้านการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตอยู่ในระดับพอใช้	เริ่มต้น