



แบบประเมินทักษะชีวิต

โครงการนักเรียน YC เพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor)

วันศุกร์ที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ชั้น ม.1 ม.2 ม.3 ม.4 ม.5 ม.6

ตอนที่ ๒

เกณฑ์การประเมิน

4 = ดีเยี่ยม 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4	3	2	1
1. รู้จักความความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง				
2. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น				
3. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก				
4. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น				
5. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางสู่ความสำเร็จ				
องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	4	3	2	1
1. ตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ				
2. มองโลกในแง่ดี				
3. มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์				
4. ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง				
5. เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง				
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด	4	3	2	1
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง				
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม				
3. คลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์				
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น				
5. มีสุขภาพจิตที่ดี				
องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4	3	2	1
1. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์				
2. ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย				
3. มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น				
4. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก				
5. ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้				