

เกณฑ์การประเมินตนเอง (Self-assessment Rubric Scale)

คำแนะนำ

1. อ่านเกณฑ์การประเมินตนเอง
2. ทบทวนตนเอง ด้วยใจเป็นกลาง
3. ให้คะแนนในแบบประเมินตนเอง

หัวข้อ PERMA	คะแนน				
	1	2	3	4	5
Positive Emotion อารมณ์บวก	ไม่สนุก ไม่ อยากร่วม เปื่อ เครียด ท้อแท้ หมดใจ ถอดใจ ตลอด กิจกรรม ถูกบังคับมา ไม่ชอบ กิจกรรมที่ ต้องทำ ต้อง มีส่วนร่วม ไม่ได้อยาก รู้จักใครมาก	เริ่มสนุกบ้าง บางกิจกรรม ลองทำดูก็ดี รู้สึกเฉยๆกับ เพื่อนๆ เริ่ม ได้ข้อคิด ใหม่ๆ	สนุกดีเป็น ส่วนใหญ่ แต่ มีบางกิจกรรม แอบเบื่อ เริ่มต้นเฉยๆ แต่รู้สึกดีขึ้น ตามเวลา รู้สึก ดีๆกับเพื่อนๆ ขึ้น เริ่มรู้สึกมั่นใจ ในการเรียนรู้สู่ การ เปลี่ยนแปลง ที่ทำให้เห็น การ เปลี่ยนแปลง ตนเอง จบแล้วรู้สึกดี กับตนเอง รู้สึกดีต่อคน อื่น	สนุกมากทุก กิจกรรม ถ้ามี กิจกรรมอีกจะ สมัคร สนุกกับเพื่อนๆ รู้สึกดีที่รู้จัก เพื่อนมากขึ้น มั่นใจว่าการ เรียนรู้สู่การ เปลี่ยนแปลงจะ ดีต่องาน เริ่มอยากจะ นำไปใช้กับงาน จบแล้วรู้สึกดี ต่อตนเอง ต่อ เพื่อน อยากรู้จักกัน มากขึ้น อยาก ติดต่อกันอีก อยากกลับไป ทำงานร่วมกับ	สนุกที่สุด ได้มา กว่าที่คาดไว้ จะแนะนำเพื่อน ให้เข้ากิจกรรม แบบนี้ ขอขอบคุณผู้จัด ขอขอบคุณเพื่อน ขอขอบคุณที่มี กิจกรรมนี้ จะจดจำไป ตลอดชีวิต อยากกลับไป ออกแบบการ เรียนรู้ของ ตนเอง อยากเรียนรู้ เพิ่มเติม อยากนำไปสอน ต่อ อยาก ปรับเปลี่ยนงาน

				เพื่อนๆที่มาด้วยกัน	
Engagement มีส่วนร่วม/ ผูกพัน	ไม่มีส่วนร่วม แอบเปิดมือถือหลุดออกจากกิจกรรม แอบออกไปนอกห้อง คุยนอกเรื่อง	ตอนแรกไม่ค่อยอยากมีส่วนร่วม แต่พอลองทำแล้วดีขึ้น ยังมีหลุดบ่อยๆ	มีส่วนร่วมเป็นส่วนใหญ่ แสดงความคิดเห็นบ้าง แต่ไม่ค่อยกล้าแสดงออกบางเรื่อง	มีส่วนร่วมด้วยความเต็มใจ ทำกิจกรรมครบ ตลอดเวลา ไม่หลุด จบแล้วรู้สึกผูกพันกับเพื่อนๆ	เข้าร่วมกิจกรรมครบ ทำกิจกรรมตลอดเวลา มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การถาม การสนทนา เปิดเผย ไม่อยากพลาดกิจกรรมใดๆเลย
Relationship ความสัมพันธ์เชิงบวก	ไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม รู้สึกห่างเหิน ไม่ได้มีส่วนร่วม ไม่ได้ช่วยเหลือเพื่อน	เริ่มต้นไม่ได้สัมพันธ์กับใคร ไม่อยากสัมพันธ์ด้วย ต่อมารู้สึกดีขึ้น ผ่อนคลายเป็นกันเอง เริ่มสนุกที่จะทำงานกลุ่มร่วมกัน เริ่มเห็นทักษะสังคมเพิ่มขึ้น ในตนเอง เช่น การฟัง การเปิดเผย	ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น พัฒนาการสื่อสารได้ ช่วยเหลือกัน แบ่งปัน เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ได้เห็นและฝึกทักษะสังคมมากขึ้น ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวก	สัมพันธ์กับเพื่อนดี เข้าใจเพื่อน เข้าใจตนเอง เริ่มอยากสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ จบแล้วรู้สึกสนิทกับเพื่อนๆ และอาจารย์ อยากติดต่อกันอีก	รู้สึกดีมากกับการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น จะนำไปใช้ในงาน จะชวนเพื่อนเรียนรู้ จะนำไปพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบตัว จะทำกิจกรรมที่ให้ผู้อื่นมีความสัมพันธ์ดีด้วย

		ตนเอง การ ชม			
Meaning คุณค่า ความหมาย สาระ	ไม่ได้อะไร กิจกรรมไร้ สาระ สิ้นเปลือง เอาเวลาไป ทำอย่างอื่น ดีกว่า	กิจกรรมบาง กิจกรรมมี ส่วนให้ ความสำคัญ ของการเป็น ผู้ช่วยเหลือ	กิจกรรมช่วย กระตุ้นให้เห็น สาระสำคัญ การมี เป้าหมาย งาน และชีวิต	กิจกรรมมี สาระสำคัญ สำหรับการเป็น ผู้ช่วยเหลือ อยาก	กิจกรรมมี สาระสำคัญ สำหรับการเป็น ผู้ช่วยเหลือ กิจกรรมช่วยให้ เห็นมุมมอง ใหม่ๆที่จะ นำไปใช้ในชีวิต อยากนำไป สอดแทรกใน งาน
Accomplishment ทำได้สำเร็จ	ไม่มี เป้าหมาย มาก่อน ไม่ได้อะไรที่ เป็น ประโยชน์	เริ่มต้นไม่มี เป้าหมาย กิจกรรมชวน ให้ ตั้งเป้าหมาย เรียนรู้ได้ สำเร็จบ้าง	มีเป้าหมายมา ก่อน เรียนรู้ได้ สำเร็จตามเป้า	มีเป้าหมายมา ก่อน ได้ มากกว่าที่ตั้ง เป้าไว้	มีเป้าหมายมา ก่อน ได้มากกว่าที่ตั้ง เป้าไว้มาก เห็น ความสำคัญ ของการมี เป้าหมาย และ จะนำไปใช้ใน งาน