

# ใบงานการประเมินผลตัวเอง

(ชื่อ) \_\_\_\_\_

(วันที่) \_\_\_\_\_

การศึกษาส่วนตัวสำหรับชีวิตใหม่ ในชั้น การศึกษาส่วนตัวสำหรับชีวิตใหม่ เราต้องการที่จะมั่นใจว่างานที่คุณทำนั้นจะช่วยให้คุณเติบโต โปรดทำใบงานนี้ให้เสร็จสมบูรณ์ โดยให้คำตอบที่ชัดเจนเท่าที่คุณจะทำได้ เราจะใช้ความคิดเห็นเหล่านี้ในการวางแผนบทเรียนและกิจกรรมอื่นๆ ที่คุณจะศึกษาในสัปดาห์ต่อไป

## ส่วนที่หนึ่ง: โปรดเช็ก / หน้าข้อที่อธิบายเกี่ยวกับตัวคุณ

### 1. ฉันมีปัญหาเร่งด่วนที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ

- \_\_\_\_\_ ค่ำสุรามากเกินไป หรือ ติดสุรา
- \_\_\_\_\_ ชีวิตครอบครัวแตกแยก
- \_\_\_\_\_ ประสบการณ์ทางเพศที่สับสนหรืออันตราย
- \_\_\_\_\_ ใช้สารเสพติดมากเกินไป หรือ ติดสารเสพติด
- \_\_\_\_\_ สูบบุหรี่
- \_\_\_\_\_ อารมณ์ลดลงและเปลี่ยนแปลง
- \_\_\_\_\_ ขาดเป้าหมายชีวิต: สับสนถึงอนาคต
- \_\_\_\_\_ ถูกดำเนินคดีทางกฎหมาย
- \_\_\_\_\_ ขัดแย้งกับหลายคน
- \_\_\_\_\_ การตั้งครรภ์
- \_\_\_\_\_ หลบหนี
- \_\_\_\_\_ อื่นๆ

### 2. อธิบายสั้นๆ ว่าคุณเห็นแต่ละปัญหาเป็นอย่างไรบนกระดาษอีกแผ่น โดยอธิบายอย่างน้อยหนึ่งย่อหน้าต่อหนึ่งปัญหา

## ส่วนที่สองโปรดเช็ค / หน้าข้อที่คุณสนใจ

- ฉันมีบางด้านในชีวิตที่สนใจจะศึกษาและฉันต้องการการฝึกฝนและสนับสนุนเพื่อหาทาง  
เลือกใหม่
  - \_\_\_\_\_ ความมั่นคงแน่นอนด้านอารมณ์
  - \_\_\_\_\_ ชีวิตครอบครัว: ฉันควรทำอย่างไรกับอดีตของฉัน?
  - \_\_\_\_\_ การค้นหาศักยภาพของชีวิต
  - \_\_\_\_\_ การจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น
  - \_\_\_\_\_ การรู้ถึงน้ำพระทัยของพระเจ้าต่อชีวิตของฉัน
  - \_\_\_\_\_ การมีชัยชนะเหนือความกลัว ความโกรธ ความผิด หรือ ความเหงา
  - \_\_\_\_\_ ความสัมพันธ์ ผู้ชาย และ ผู้หญิง
  - \_\_\_\_\_ หลักการปฏิบัติของครอบครัวคริสเตียน
  - \_\_\_\_\_ เรื่องเพศ, โสด หรือ สมรส
  - \_\_\_\_\_ อื่นๆ \_\_\_\_\_
  
- อธิบายสั้นๆ ว่าคุณเห็นแต่ละด้านที่คุณเช็คเป็นอย่างไรบนกระดาษอีกแผ่น โดยอธิบายอย่างน้อย  
หนึ่งย่อหน้าต่อหนึ่งด้านที่เช็คและมีอะไรบ้างที่คุณอยากจะศึกษา

*\*This worksheet is a modified version of the Personal Life Evaluation Form of the Contract Worksheet of Teen Challenge, Columbus, Ohio. Used by permission.*