



โครงการพัฒนาตนเอง

จัดทำโดย

นางสาวสมคิด พลเสน

รหัส 571081321077 เทอม 2/2557

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต(การศึกษาปฐมวัย)
สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย

โครงการความร่วมมือทางวิชาการ ระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น

กับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ภาระงานระยะที่2

5.เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนาดน

เพื่อสืบทราบสภาพปัจจุบันพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน และสืบหาสาเหตุของพฤติกรรม

5.1เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณพฤติกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยนในสภาพปัจจุบันเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ตารางการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเองแสดงความถี่หรือความยาวนานของเวลาที่ข้าพเจ้าทำพฤติกรรม

ข้อ 6. ครุยอมพัฒนาดนเองในด้านบุคลิกภาพ

วันที่บันทึก พฤติกรรม:หน่วยวัด	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
การแต่งกาย	1	-	1	-	1
รวมความถี่ของ พฤติกรรมต่อสัปดาห์	3				
ค่าเฉลี่ยของการเกิด พฤติกรรมต่อวัน	$(3 \div 5 = 0.6) = 1$				

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยการบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม เป็นระยะเวลา 5 วัน การบันทึกประจำวันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน

วันที่ 9 - 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2558 เวลา 7.00 น. - 15.30 น.

วัน	สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแล้ว
วันจันทร์	-อากาศร้อน	-ไม่อยากใส่รู้สึกอึดอัด	-ไม่ใส่ชุดข้าราชการ -ใส่เสื้อยืดสีเหลืองแทน	-หัวหน้าส่วนตักเดือน
วันอังคาร	-	-	-	-
วันพุธ	-เสื้อตัวเล็ก -น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น(อ้วนขึ้น)	-ไม่อยากใส่ ใส่แล้วไม่สบายตัว -รู้สึกอึดอัด -เสียดับ	-ไม่ใส่ชุดผ้าไทยสีเขียว -ใส่เสื้อยืดสีเขียวแทน	-หัวหน้าส่วนตักเดือน
วันพฤหัสบดี	-	-	-	-
วันศุกร์	-เสื้อตัวเล็ก -น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น(อ้วนขึ้น)	-ไม่อยากใส่ ใส่แล้วไม่สบายตัว -รู้สึกอึดอัด -เสียดับ	-ไม่ใส่ชุดผ้าไทยสีฟ้า -ใส่เสื้อยืดสีฟ้าแทน	-หัวหน้าส่วนตักเดือน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นระยะเวลา 5 วัน การบันทึกประจำวันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน

1. สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อความคิด /ความรู้สึกของข้าพเจ้า คือ

- อากาศร้อน
- เสื้อตัวเล็ก
- น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น (อ้วนขึ้น)

2. ความคิด/ความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีผลกระทบต่อกัน คือ

- ไม่อยากใส่
- ใส่แล้วไม่สบายตัว
- ใส่แล้วรู้สึกอึดอัด

3. ความคิด /ความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของข้าพเจ้า คือ

- ไม่ใส่ชุดข้าราชการ
- ไม่ใส่เสื้อผ้าไทยสีเขียว
- ไม่ใส่เสื้อผ้าไทยสีฟ้า

4. ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปแต่ละครั้งนั้นส่งผลให้ทำพฤติกรรมนี้ซ้ำอีกในครั้งต่อไป

- หัวหน้าส่วนตักเดือน (นักวิชาการศึกษา)

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

6.เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

จากผลของการสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของข้าพเจ้าซึ่งพบว่า สาเหตุ คือ

- สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย (อากาศร้อน)
- รู้สึกอึดอัด เลื้อยคืบ
- นักวิชาการศึกษาเรียกไปดักเตือนเกี่ยวกับการแต่งกาย

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกวิธีการและเทคนิคการแก้ไขดังนี้

- เทคนิค/วิธีการที่ 1 ซื้อชุดใหม่มาใส่ให้ถูกต้องตามกฎระเบียบ
- เทคนิค/วิธีการที่ 2 เลือกซื้อเสื้อที่มีความเหมาะสมกับตัวของเราไม่เล็กและไม่คับจนเกินไป

- เทคนิค/วิธีการที่ 3 ควรที่จะซื้อตัวใหม่มาใส่เพื่อให้เรารู้สึกสบายตัว และใส่แล้วไม่อึดอัด จะได้ไม่ถูกหัวหน้าดักเตือน

7.การวางแผนการดำเนินการพัฒนาตนเอง

7.1ข้าพเจ้ากำหนดแผนดำเนินการ ทั้ง 8 สัปดาห์ ดังนี้

ระยะที่	ระยะเวลา(สัปดาห์)	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายระยะ ที่1)	ตัวเสริมแรง (สิ่งกระตุ้นให้ทำสำเร็จได้)
ระยะต้น	1-4	เปลี่ยนการแต่งกายให้ ถูกต้องตามกฎระเบียบ ของต้นสังกัด	นายกและหัวหน้าส่วน ชมเชย
ระยะสุดท้าย	5-8	เปลี่ยนการแต่งกายให้ ถูกต้องตามกฎระเบียบ ของต้นสังกัด	นายกและหัวหน้าส่วน ชมเชย

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

7.2 ระบุแผนการดำเนินการพัฒนาตนเองเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เทคนิคและวิธีการใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายข้อ 6.1)
1	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
2	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
3	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
4	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
5	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
6	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
7	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน
8	การปรับเปลี่ยนเลือกซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่มาใส่ และเลือกชุดที่มีความเหมาะสมกับขนาดและลำตัวของเรา	ปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบของหน่วยงาน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

ภาระงานระยะที่ 3

8.รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์

8.1 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1-8 ใช้แบบฟอร์มตามนี้

สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุปริมาณพฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	วันจันทร์แต่งชุดข้าราชการ	ปฏิบัติหน้าที่ลำบากเพราะอากาศร้อนและรู้สึกอึดอัด	ซื้อชุดข้าราชการตัวใหม่	จากการซื้อเสื้อชุดใหม่มาใส่รู้สึกสบายตัว
วันที่ 2	วันอังคารใส่เสื้อชุดผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมีขนาดที่เหมาะสมกับลำตัว	-	-
วันที่ 3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้าไทยสีเขียว	ปฏิบัติหน้าที่ลำบากเพราะเสื้อตัวเล็กใส่แล้วรู้สึกอึดอัด	ซื้อเสื้อผ้าไทยสีเขียวตัวใหม่ที่มีขนาดใหญ่มากกว่าลำตัวซักนิดหนึ่ง	จากการซื้อเสื้อชุดใหม่มาใส่รู้สึกสบายตัว
วันที่ 4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อยืดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัวเพราะเป็นเสื้อยืด	-	-
วันที่ 5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้าไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่ลำบากเพราะเสื้อคับใส่แล้วรู้สึกอึดอัด	ซื้อเสื้อผ้าไทยสีฟ้าตัวใหม่ที่มีขนาดเหมาะสมกับลำตัว	จากการซื้อเสื้อชุดใหม่มาใส่รู้สึกสบายตัว

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎหมายระเบียบ 2 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง 8302

สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ ที่1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุ ปริมาณพฤติกรรม ที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุด ข้าราชการ	ปฏิบัติหน้าที่ลำบาก เพราะอากาศร้อนและ รู้สึกอึดอัด	ซื้อชุดข้าราชการตัว ใหม่	จากการซื้อเสื้อชุด ใหม่มาใส่รู้สึก สบายตัว
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุด ผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีเขียว	ปฏิบัติหน้าที่ลำบาก เพราะเสื้อตัวเล็กใส่ แล้วรู้สึกอึดอัด	ซื้อเสื้อผ้าไทยสีเขียว ตัวใหม่ที่มีขนาด ใหญ่กว่าลำตัวซักนิด หนึ่ง	จากการซื้อเสื้อชุด ใหม่มาใส่รู้สึก สบายตัว
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อ ยัดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว เพราะเป็นเสื้อยัด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่าง สบายไม่รู้สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 2 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎหมาย
ระเบียบ 3 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ ที่1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุ ปริมาณพฤติกรรม ที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุด ข้าราชการ	ปฏิบัติหน้าที่ลำบาก เพราะอากาศร้อนและ รู้สึกอึดอัด	ซื้อชุดข้าราชการตัว ใหม่	จากการซื้อเสื้อชุด ใหม่มาใส่รู้สึก สบายตัว
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุด ผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีเขียว	ปฏิบัติหน้าที่ลำบาก เพราะเสื้อตัวเล็กใส่ แล้วรู้สึกอึดอัด	ซื้อเสื้อผ้าไทยสีเขียว ตัวใหม่ที่มีขนาด ใหญ่กว่าลำตัวซักนิด หนึ่ง	จากการซื้อเสื้อชุด ใหม่มาใส่รู้สึก สบายตัว
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อ ยัดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว เพราะเป็นเสื้อยัด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่าง คล่องแคล่วสบายไม่รู้ สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 3 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎหมาย
ระเบียบ 3 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ ที่1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุ ปริมาณพฤติกรรม ที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุด ข้าราชการ	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับลำ ตัว	-	-
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุด ผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับลำ ตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีเขียว	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับลำ ตัว	-	-
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อ ยัดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว เพราะเป็นเสื้อยัด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่าง คล่องแคล่วสบายไม่รู้ สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 4ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎ
ระเบียบ 5วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ ที่1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุ ปริมาณพฤติกรรม ที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุด ข้าราชการ	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุด ผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีเขียว	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อ ยัดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว เพราะเป็นเสื้อยัด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่าง คล่องแคล่วสบายไม่รู้ สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 5 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎ
ระเบียบ 5 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

สัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ ที่1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุ ปริมาณพฤติกรรม ที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุด ข้าราชการ	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุด ผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีเขียว	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อ ยัดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว เพราะเป็นเสื้อยัด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่าง คล่องแคล่วสบายไม่รู้ สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 6 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎ
ระเบียบ 5วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

สัปดาห์ที่ 7

สัปดาห์ ที่1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุ ปริมาณพฤติกรรม ที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุด ข้าราชการ	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุด ผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีเขียว	รู้สึกสบายตัวเพราะมี ขนาดที่เหมาะสมกับ ลำตัว	-	-
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อ ยัดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว เพราะเป็นเสื้อยัด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้า ไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่าง คล่องแคล่วสบายไม่รู้ สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 7 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎ
ระเบียบ 5 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

สัปดาห์ที่ 8

สัปดาห์ที่ 1	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข	ประเมินผล(ระบุปริมาณพฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	วันจันทร์แต่งชุดข้าราชการ	รู้สึกสบายตัวเพราะมีขนาดที่เหมาะสมกับลำตัว	-	-
วันที่2	วันอังคารใส่เสื้อชุดผ้าไทยสีชมพู	รู้สึกสบายตัวเพราะมีขนาดที่เหมาะสมกับลำตัว	-	-
วันที่3	วันพุธใส่เสื้อชุดผ้าไทยสีเขียว	รู้สึกสบายตัวเพราะมีขนาดที่เหมาะสมกับลำตัว	-	-
วันที่4	วันพฤหัสบดีใส่เสื้อยืดสีส้ม	ใส่แล้วรู้สึกสบายตัวเพราะเป็นเสื้อยืด	-	-
วันที่5	วันศุกร์ใส่เสื้อชุดผ้าไทยสีฟ้า	ปฏิบัติหน้าที่อย่างคล่องแคล่วสบายไม่รู้สึกอึดอัด	-	-

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 8 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบ 5 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

9.สรุปผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ

9.1ผลการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้า เรื่อง **การแต่งกาย**
สรุปผลได้ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัดจำนวน 2 วันซึ่งมีการปรับเปลี่ยนโดยใช้เทคนิค แก้ไขโดยการซื้อเครื่องแบบชุดข้าราชการและชุดผ้าไทยสีเขียวและสีฟ้าใหม่

สัปดาห์ที่ 2 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัด กำหนดซึ่งมีการปรับเปลี่ยนโดยใช้เทคนิค แก้ไขโดยการซื้อเครื่องแบบชุด ข้าราชการและชุดผ้าไทยสีเขียวและสีฟ้าใหม่ที่มีขนาดที่เหมาะสมกับลำตัวของ ตนเอง

สัปดาห์ที่ 3 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัด กำหนดไว้ 3 วัน โดยใช้เทคนิค แก้ไขโดยการซื้อเครื่องแบบชุดข้าราชการและชุด ผ้าไทยสีเขียวและสีฟ้าใหม่ที่มีขนาดที่เหมาะสมกับลำตัวของตนเอง

สัปดาห์ที่ 4 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัดครบ ทั้ง 5 วัน

สัปดาห์ที่ 5 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัดครบ ทั้ง 5 วัน

สัปดาห์ที่ 6 ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัดครบ ทั้ง 5 วัน

สัปดาห์ที่ 7ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัดครบ ทั้ง 5 วัน

สัปดาห์ที่ 8ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของต้นสังกัดครบ ทั้ง 5 วัน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

9.2ข้าพเจ้ารู้สึก (พอใจ/ไม่พอใจ) ต่อผลการพัฒนาตนเองครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะ
-รู้สึกพอใจ เพราะแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของหน่วยงานต้น
สังกัด จะได้ไม่ต้องระแวงว่าจะโดนหัวหน้าเรียกตักเตือน มีแต่จะได้รับคำชมเชย
9.3ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติการดำเนินการพัฒนาตนเอง
ครั้งนี้คือ

1.อากาศร้อนไม่ยากใส่ชุดข้าราชการ

2. ใส่แล้วอึดอัดไม่เหมือนใส่เสื้อยืด

10.ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนเองครั้งนี้ที่นำไปสู่การพัฒนาตนใน
ครั้งต่อไป

การพัฒนาตนเองในครั้งนี้เป็นการปรับปรุงตนเองในด้านการแต่งกาย
เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมถึงด้าน
บุคลิกภาพของตนเองด้วยเพื่อเป็นการพัฒนาตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับ
นักเรียนและผู้ปกครองด้วย

11.พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเอง เป็นโครงการ
พัฒนาตนที่ 2 คือ การผลิตสื่อการเรียนการสอน

นางสาวสมคิด พลเสน
571081321077 ห้อง8302

