

🍁🍁 โครงการพัฒนาตนเอง 🍁🍁

🌻 ภาระงานระยะที่ 1 🌻

1. การสำรวจตนเอง ข้าพเจ้านางสาวอาภาพร ผิวคราม เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้ทำการ SWOT วิเคราะห์ตนเอง ด้านการปฏิบัติตน โดยมีจุดเด่น จุดด้อยดังนี้

จุดเด่น	จุดด้อย
1. ครูต้องรักและเมตตาศิษย์โดยเอาใจใส่ช่วยเหลือหรือส่งเสริมให้กำลังใจในการศึกษาเล่าเรียนแก่ศิษย์ โดยเสมอหน้า	4. ครูต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญทางกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคมของศิษย์
2. ครูต้องอบรมสั่งสอน ฝึกฝน สร้างเสริมความรู้ ทักษะและนิสัยที่ถูกต้องดีงามให้แก่ศิษย์อย่างเต็ม ความสามารถ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ	6. ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ
3. ครูต้องประพฤติ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ทั้งทางกาย วาจา และใจ	8. ครูพึงช่วยเหลือเกื้อกูลครูและชุมชนในทางสร้างสรรค์
5. ครูต้องไม่แสวงหาผลประโยชน์อันเป็นอามิสสินจ้างจากศิษย์ในการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ และไม่ใช่ศิษย์กระทำการใดๆ อันเป็นการหาประโยชน์ให้แก่ตนโดยมิชอบ	
7. ครูย่อมรักและศรัทธาในวิชาชีพครูและเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรวิชาชีพครู	
9. ครูพึงประพฤติ ปฏิบัติตน เป็นผู้นำการอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย	

มาตรฐานวิชาชีพครู ด้านการปฏิบัติตน ที่ข้าพเจ้าควรปรับปรุงมากที่สุดคือ ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ

ลงชื่อ นางสาวอาภาพร ผิวคราม

2. การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดชื่อ นางสาวกิตติมา สมตัว มีฐานะเป็น เพื่อนร่วมชั้นเรียน ของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1. ครูต้องรักและเมตตาศิษย์โดยเอาใจใส่ช่วยเหลือหรือส่งเสริมให้กำลังใจในการศึกษาเล่าเรียนแก่ศิษย์ โดยเสมอหน้า	6. ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ
2. ครูต้องอบรมสั่งสอน ฝึกฝน สร้างเสริมความรู้ ทักษะและนิสัยที่ถูกต้องดีงามให้แก่ศิษย์อย่างเต็มความสามารถ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ	9. ครูพึงประพฤติ ปฏิบัติตน เป็นผู้นำการอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย
3. ครูต้องประพฤติ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ทั้งทางกาย วาจา และใจ	
4. ครูต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญทางกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคมของศิษย์	
5. ครูต้องไม่แสวงหาผลประโยชน์อันเป็นอามิสสินจ้างจากศิษย์ในการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ และไม่ใช้ศิษย์กระทำการใดๆ อันเป็นการหาประโยชน์ให้แก่ตนโดยมิชอบ	
7. ครูย่อมรักและศรัทธาในวิชาชีพครูและเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรวิชาชีพครู	
8. ครูพึงช่วยเหลือเกื้อกูลครูและชุมชนในทางสร้างสรรค์	

มาตรฐานวิชาชีพครู ที่ควรปรับปรุงมากที่สุด คือ ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ

ลงชื่อ นางสาวกิตติมา สมตัว ผู้ให้ข้อมูล
(นางสาวกิตติมา สมตัว)

จากการวิเคราะห์ตนเองและเพื่อนร่วมงานวิเคราะห์ ข้าพเจ้าพบว่าข้าพเจ้าควรปรับปรุงมากที่สุดคือ ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ

การพรรณนาตนเอง

จากการวิเคราะห์ตนเองและเพื่อนร่วมงานวิเคราะห์ ข้าพเจ้าสามารถทราบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เพื่อหาโอกาสและทราบอุปสรรคของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การศึกษาเรียนรู้ และแก้ปัญหาในอุปสรรคของตนเองที่เกิดขึ้นมาได้

3. เลือกลักษณะที่ต้องปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา

จากการวิเคราะห์ตนเองแล้วข้าพเจ้าได้พิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เมื่อพัฒนาในการทำโครงการพัฒนาแล้ว

▶ ข้าพเจ้าเลือกที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง 1 ลักษณะคือ ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ คือ บุคลิกภาพ ข้าพเจ้าจะปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามที่ต้นสังกัดกำหนด

▶ เหตุผลที่เลือก

เพราะว่าข้าพเจ้าคิดว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนการแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบที่ต้นสังกัดกำหนดได้

4. ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาตนเองที่ต้องการ

ข้าพเจ้าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง จากที่ไม่เคยสืบทอด เรื่อง ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ ให้มีการสืบทอดข้อมูล โดยจะทำให้สำเร็จภายใน 8 สัปดาห์ โดยยึดหลักแนวคิดหรือปรัชญาในการพัฒนาคือ พรอยด์

🍄 ภาระงานระยะที่ 2 🍄

5. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนา เพื่อสืบทราบสภาพปัจจุบัน พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม

5.1 เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณของพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนในสภาพปัจจุบัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ตารางการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเองแสดงความถี่หรือความยาวนาน ของเวลาที่ข้าพเจ้ามี (ทำ) พฤติกรรม
การแต่งกายไม่ถูกต้องตามระเบียบที่ต้นสังกัดกำหนด

วันที่บันทึก พฤติกรรม : หน่วยวัด		จันทร์ 9/2/58	อังคาร 10/2/58	พุธ 11/2/58	พฤหัสบดี 12/2/58	ศุกร์ 13/2/58
การแต่ง กายไม่ เรียบร้อย	: ครั้ง	1	1	-	1	1
รวมความถี่ของพฤติกรรมต่อสัปดาห์ = 4 ครั้ง ค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมต่อวัน = (1+1+1+1หาร 5 = 1 ครั้ง)						

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยการบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม เป็นเวลา 5 วัน การบันทึกประจำวันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน

วันที่ของการบันทึก วันที่ 9-13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 เวลา 7.30 - 16.30 น.

วัน/เดือน/ปี	สิ่งเร้าในสภาพ แวดล้อม	ความคิด/ความ รู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับ หลังจากทำพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ไป แล้ว
9/2/58	ไม่แต่งกายชุด ข้าราชการ	ยังไม่มีชุด ข้าราชการ	ไม่ได้ใส่ชุด	ผู้บังคับบัญชาตำหนิ
10/2/58	ไม่ใส่รองเท้ารัดส้น	รีบร้อน	รองเท้าขาด	ผู้ปกครองมองดูไม่ดี
11/2/58	-	-	-	-
12/2/58	ใส่กระโปรงสั้นเกิน ไป	อ้วนขึ้น	กระโปรงสั้น	ดูไม่เรียบร้อย
13/2/58	ไม่ใส่ชุดผ้าไทย	ไม่ได้รีดเสื้อ	ไม่ได้ใส่	แตกต่างจากครูและ เด็กที่ใส่เหมือนกัน

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จากข้อมูลในบันทึกประจำวันทั้ง 5 วัน ข้าพเจ้าได้วิเคราะห์ผลกระทบระหว่างกันของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเกิดของพฤติกรรมของข้าพเจ้า ดังนี้

- (1) สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกของข้าพเจ้า คือ
 - 1.1 ไม่แต่งกายชุดข้าราชการ
 - 1.2 ไม่ใส่รองเท้ารัดส้น
 - 1.3 ใส่กระโปรงสั้นเกินไป
 - 1.4 ไม่ใส่ชุดผ้าไทย
- (2) ความคิดและความรู้สึกของข้าพเจ้า คือ
 - 2.1 ยังไม่มีชุดข้าราชการ
 - 2.2 รีบร้อน
 - 2.3 อ้วนขึ้น
 - 2.4 ไม่ได้รัดเสื้อ
- (3) ความคิด/หรือความรู้สึกมีผลกระทบ
 - 3.1 ไม่ได้ใส่ชุด
 - 3.2 รองเท้าขาด
 - 3.3 กระโปรงสั้น
- (4) ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแต่ละครั้งนั้นส่งผลให้ทำพฤติกรรมนี้ซ้ำอีกในครั้งต่อไปคือ
 - 4.1 ผู้บังคับบัญชาตำหนิ
 - 4.2 ผู้ปกครองมองดูไม่ดี
 - 4.3 ดูไม่เรียบร้อย
 - 4.4 แตกต่างจากครูและเด็กที่ใส่เหมือนกัน

6. เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

จากการสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของข้าพเจ้า ซึ่งพบว่าสาเหตุ คือ ไม่ได้แต่งกายชุดราชการ ไม่ได้แต่งกายตามที่ต้นสังกัดกำหนด

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงเลือกวิธีการและเทคนิคการแก้ไข ดังนี้

- 6.1 ตัดเครื่องแบบชุดข้าราชการ
- 6.2 แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบต้นสังกัด
- 6.3 ลดน้ำหนักเพื่อที่จะใส่กระโปรงตัวเดิมได้
- 6.4 ใส่รองเท้ารัดส้นให้เหมาะสมกับตัวเอง
- 6.5 รีดชุดทำงานให้ครบทั้งสัปดาห์

7. วางแผนการดำเนินการพัฒนาตน

7.1 ข้าพเจ้ากำหนดแผนดำเนินการ 8 สัปดาห์ ดังนี้

ระยะที่	ระยะเวลา (สัปดาห์)	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายระยะที่ 1)	ตัวเสริมแรง (สิ่งกระตุ้นให้ทำสำเร็จได้)
ระยะต้น	1-4 สัปดาห์	แต่งกายถูกต้องตามระเบียบของต้นสังกัด	เลือกซื้อเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับตนเอง
ระยะสุดท้าย	5-8 สัปดาห์	แต่งกายถูกต้องและเรียบร้อยตามระเบียบ	เลือกเสื้อผ้าให้ถูกต้องเหมาะสมตามต้นสังกัดกำหนด

7.2 ระบุแผนการดำเนินการพัฒนาตนเป็นรายสัปดาห์

[illegible]

🌻 ภาระงานระยะที่ 3 🌻

รายการการปฏิบัติจริง และสรุปผล

8. รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์

8.1 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1-8

สัปดาห์ ที่ 1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ไม่ได้แต่งชุดข้าราชการ	ไม่มีเงินตัดชุดราชการ	รอเงินเดือนออก	-
วันที่2	ไม่ได้ใส่รองเท้ารัดส้น	รองเท้าขาด	รอเงินเดือนออก	-
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ภูมิใจที่ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายตามระเบียบ แบบนี้ต่อไป
วันที่4	ใส่กระโปรงสั้นเกินไป	อ้วนขึ้น	ลดน้ำหนักลง	-
วันที่5	ไม่ได้ใส่ชุดผ้าไทย	ไม่ได้รีดผ้า	รีดผ้าให้ครบสัปดาห์	-
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 คือ การปรับเปลี่ยนการแต่งกายยังทำไม่ได้ เนื่องจากทางการเงิน ความรีบร้อน จึงยังทำไม่ได้				

สัปดาห์ ที่ 2	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ไม่ได้แต่งชุดราชการ	ยังไม่ได้ตัดชุด	รอเงินเดือนออก	-
วันที่2	ไม่ได้ใส่รองเท้ารัดส้น	รองเท้าขาด	รอเงินเดือนออก	-
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายถูกระเบียบแบบ นี้ต่อไป
วันที่4	ใส่กระโปรงตาม ระเบียบ	ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายถูกระเบียบแบบ นี้ต่อไป
วันที่5	ใส่ชุดผ้าไทย	แต่งกายเหมือนเด็ก	-	แต่งกายถูกระเบียบตาม เด็ก
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 2 คือ การปรับเปลี่ยนการแต่งกายยังทำได้ไม่ทุกวัน เนื่องจากปัญหา ทางการเงิน ในการตัดชุดใหม่ จึงยังแก้ปัญหาไม่ได้				

สัปดาห์ ที่ 3	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ไม่ได้แต่งชุดราชการ	ตัดชุดแล้วแต่ยังไม่ได้	รอชุดที่ตัดเสร็จ	-
วันที่2	ไม่ได้ใส่รองเท้ารัดส้น	รีบร้อนไปทำงาน	ต้องเตรียมพร้อมตั้งแต่ ตอนเย็น	-
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่4	ใส่เสื้อรัดจนเกินไป	อึดอัด	ลดน้ำหนักลงโดยการ ออกกำลังกาย	-
วันที่5	ไม่ได้ใส่เสื้อผ้าไทย	รีบร้อน	รีดผ้าให้ครบทั้งสัปดาห์	-
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 3 คือ ยังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแต่งกายไม่ได้เนื่องจากหลาย สาเหตุ ทั้งการที่เรารีบร้อนไปทำงาน เสื้อผ้ารัดจนเกินไป เนื่องจากอ้วนขึ้น จึงยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้				

สัปดาห์ ที่ 4	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ไม่ได้แต่งชุดราชการ	ตัดชุดแล้วแต่ยังไม่ได้	รอชุดที่ตัดเสร็จ	-
วันที่2	ใส่เสื้อถูกต้องตามระเบียบ ต้นสังกัด	ผู้ปกครองชมเชยเรื่อง การแต่งกาย	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	การทำงานมีความคล่อง ตัวดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่4	ใส่กระโปรงสั้นและรัด เกินไป	การทำงานไม่คล่องตัว	ลดน้ำหนักโดยการออก กำลังกายและคุมอาหาร	-
วันที่5	ใส่ชุดผ้าไทย	แต่งกายเรียบร้อย เหมือนเด็ก	-	แต่งกายให้ถูกต้องตาม ระเบียบต่อไป
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 4 คือ ยังปรับเปลี่ยนไม่ได้ เนื่องจากรอชุดที่ตัดยังไม่เสร็จ และเสื้อผ้าที่ คับจนเกินไป ทำให้การปรับเปลี่ยนจึงยังไม่สำเร็จ				

สัปดาห์ ที่ 5	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ไม่ได้แต่งชุดราชการ	ตัดชุดแล้วแต่ยังไม่ได้	รอชุดที่ตัดเสร็จ	-
วันที่2	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิเรื่องการ แต่งกาย	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ทำงานได้คล่องตัวดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่4	แต่งกายเรียบร้อยดี	ดูเรียบร้อยเหมาะสมกับ อาชีพ	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่5	แต่งกายผ้าไทยถูกต้อง	ดูเรียบร้อยดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 5 คือ เนื่องจากยังไม่ได้ชุดที่ตัดไว้การปรับเปลี่ยนเรื่องการแต่งกายจึง ยังไม่สำเร็จ				

สัปดาห์ ที่ 6	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ใส่ชุดราชการตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิ	-	ภูมิใจในเครื่องแต่งกาย
วันที่2	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิเรื่องการ แต่งกาย	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ทำงานได้คล่องแคล่ว	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่4	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	ทำงานสะดวก	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่5	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ดูเรียบร้อยดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 6 คือ สามารถปรับเปลี่ยนตนเองตามแผนพัฒนาตนเองได้				

สัปดาห์ ที่ 7	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ใส่ชุดราชการตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายเรียบร้อยดี
วันที่2	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	ทำงานคล่องตัวดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่4	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	มีความคล่องตัวดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่5	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	ดูเรียบร้อยไปกับเด็กๆ ในการแต่งชุดผ้าไทย	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 7 คือ สามารถปรับเปลี่ยนตนเองตามแผนพัฒนาตนเองได้				

สัปดาห์ ที่ 8	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีการแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่1	ใส่ชุดราชการตาม ระเบียบต้นสังกัด	ภูมิใจในชุดที่ใส่	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่2	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	แต่งกายเรียบร้อยดี	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่3	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบต้นสังกัด	ไม่โดนตำหนิ	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่4	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	ดูดีเหมาะสมกับอาชีพ	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
วันที่5	แต่งกายเรียบร้อยตาม ระเบียบต้นสังกัด	ดูดีเมื่อเราแต่งกาย เหมือนกันกับเด็ก	-	แต่งกายถูกต้องตาม ระเบียบนี้ต่อไป
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 8 คือ สามารถปรับเปลี่ยนตนเองตามแผนพัฒนาตนเองได้				

9. สรุปการดำเนินการผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ

9.1 ผลการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้าเรื่อง การแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบที่ต้นสังกัดกำหนด สรุปผลได้ดังนี้ การแต่งกายของข้าพเจ้าในช่วงแรกยังไม่สามารถทำได้ และพอถึงช่วงกลางก็มีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

9.2 ข้าพเจ้ารู้สึก พอใจต่อผลการพัฒนาครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะ การแต่งกายถูกระเบียบตามที่ต้นสังกัดกำหนดแล้ว ผู้บังคับบัญชาชื่นชม แต่งกายเหมือนกับเพื่อนร่วมงานและเด็ก ดูเป็นระเบียบเรียบร้อย ดูดีในสายตาผู้ปกครอง

9.3 ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติการดำเนินการพัฒนาตนเองในครั้งนี้ คือ

- (1) ต้องรอเงินเพื่อใช้ในการตัดชุดข้าราชการและซื้อรองเท้าใหม่
- (2) ชุดข้าราชการใช้เวลาในการตัดนาน
- (3) การลดน้ำหนักต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ถึงลดได้

10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนเองครั้งนี้ที่นำไปสู่พัฒนาตนเองในครั้งต่อไป
การพัฒนาตนเอง เป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีของตนเอง ให้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อให้เป็นตัวอย่างในการแต่งกายที่ดีแก่เด็กที่เราสอน สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กร ผู้บังคับบัญชาชื่นชม

11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นโครงการพัฒนาตนเองที่ 2 คือ ข้าพเจ้าต้องการที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในด้านการปฏิบัติตน คือ ครูต้องประพฤติ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ ทั้งทางกาย วาจา และใจ

Mar
1

6:35 PM



5°C
Clear



Loading places...

My journey to a beautiful land