

เรื่อง การพัฒนาบุคคลิกภาพ

เสนอ
อาจารย์สุนทร เทียนงาม



ชื่อ นางสาวอารยา โสภิต
โปรแกรม หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
รหัสประจำตัว 571081321052

โครงการพัฒนาคนเล่นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา
บุคคลิกภาพและสมรรถนะสำหรับครูปฐมวัย รหัสวิชา 1071302
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตศูนย์สุพรรณบุรี

ภาระงานระยะที่ 1

1. การสำรวจตนเอง

จุดเด่น	จุดด้อย
1. มีอัธยาศัยดี	1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	2. ไม่กล้าแสดงออก
3. มีความอดทนสูง	3. ไม่แต่งหน้า
4. ร่าเริง แจ่มใส	

จุดเด่น	จุดด้อย
1. มีอัธยาศัยดี เข้ากับคนอื่นได้ง่าย	1. ไม่แต่งหน้า
2. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	2. ไม่มั่นใจในตนเอง
3. ร่าเริง แจ่มใส	3. ไม่กล้าแสดงออก
4. ทำงานไว	

พฤติกรรมที่ข้าพเจ้าควรปรับปรุงมากที่สุด คือ ขาดความมั่นใจในตนเอง

ลงชื่อ นางสาวอารยา โสภิต ผู้ให้ข้อมูล

การรับรองของผู้ใกล้ชิด มีฐานะเป็นเพื่อนของข้าพเจ้า

ลงชื่อ นางสาวกัญญา พัดดำ ผู้ให้ข้อมูล

2. การพรรณนาตนเอง

หลังจากที่ข้าพเจ้าได้สำรวจและวิเคราะห์ตนเองแล้ว ข้าพเจ้า

ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเองเพื่อหาโอกาสและทราบอุปสรรคของตัวเอง
แล้ว ข้าพเจ้าต้องการหาทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของตนเองให้ได้

3. เลือกลักษณะที่ต้องการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา

จากการสำรวจตนเองแล้วข้าพเจ้าได้พิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับ
ตนเองเพื่อการพัฒนาในการทำโครงการพัฒนาตนแล้ว

★ ข้าพเจ้าเลือกที่จะปรับเปลี่ยนตัวเอง 1 ลักษณะคือ ไม่มั่นใจ
ในตนเอง

★ เหตุผลที่เลือก สถานการณ์ (ระบุมลเสียที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
และประโยชน์ที่จะได้รับถ้าปรับเปลี่ยนได้)

เพราะปัจจุบันการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ไม่ค่อยมั่นใจตนเองใน
การแสดงออกกลัวว่าจะออกมาผิดหรือไม่ดี ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

4. ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาที่ต้องการ

ข้าพเจ้าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความมั่นใจในการทำ
กิจกรรมต่างๆ ให้มีความมั่นใจมากขึ้นภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยยึด
แนวคิดปรัชญาในการพัฒนาตนเองของอิลีคสัน ความมั่นใจในตนเอง และ
ฝึกทำให้อยู่ขึ้นจะได้มีประสบการณ์ได้หลากหลายวิธีเพื่อนำมาใช้ในชีวิต
ประจำวันต่อไปในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ



ภาระงานระยะที่ 2

5. เก็บข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนา เพื่อสืบทราบสภาพปัจจุบัน พฤติกรรมที่ต้องการและสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม

5.1 เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณของพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนในสภาพปัจจุบันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ตารางสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง แสดงความถี่หรือความยาวนานของเวลาที่มีข้าพเจ้ามี พฤติกรรม ไม่มั่นใจในตนเอง

วันที่บันทึกพฤติกรรม : หน่วยวัด	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมต่อวัน	3 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง	2 ครั้ง	2 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง

: รวมความถี่ของพฤติกรรม 19 ครั้งต่อสัปดาห์
ค่าเฉลี่ยการเกิดพฤติกรรม 2.71 ต่อวัน

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยการบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรมเป็นเวลา 7 วัน การบันทึกประจำวันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน

วันที่ 9 - 15 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 8.00 - 16.00 น.

สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด / ความรู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแล้ว
ผู้ฟังที่มีจำนวนมาก	ขาดความมั่นใจในตนเอง คิดว่าตัวเองทำไม่ได้	พูดเสียงสั้นและเร็ว	คนฟัง ฟังไม่รู้เรื่อง

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกประจำวันเพื่อสืบสาวหาเหตุของการเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์จากข้อมูลในบันทึกประจำวัน ข้าพเจ้า ได้วิเคราะห์ผลกระทบระหว่างกันของสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับการเกิดของพฤติกรรมของข้าพเจ้า

1. สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความคิดความรู้สึก ของข้าพเจ้า คือ การที่อยู่กับคนจำนวนมากทำให้ข้าพเจ้าไม่มีความมั่นใจ อาจ ไม่กล้าแสดงออก
2. ความคิดความรู้สึกที่มีผลกระทบต่อกัน คือ ประหม่า กลัวพูดไม่ดี
3. ความคิดและ/หรือความรู้สึกที่มีผลต่อพฤติกรรมของข้าพเจ้าคือ ขาดความมั่นใจในตนเอง
4. ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแต่ละครั้งนั้น ส่งผลให้ทำพฤติกรรมนี้ซ้ำอีกในครั้งต่อไปคือ พูดเสียงสั้น และเร็วทำให้ผู้ฟังฟังไม่รู้เรื่องมีผลกระทบต่อการสื่อสารอาจคลาดเคลื่อนได้

6. เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

จากผลการสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของข้าพเจ้าพบว่าสาเหตุคือ (สิ่งแวดล้อม/ความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรมที่ทำ/ผลที่ได้รับหลังทำ) ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกวิธีการและเทคนิคการแก้ไข ดังนี้ (ระบุชื่อเทคนิคและรายละเอียดของวิธีการโดยสังเขป)

6.1 เทคนิค/วิธีการที่ 1 คือ เตรียมข้อมูลให้ตรงกับเนื้อหาถูกต้อง

6.2 เทคนิค/วิธีการที่ 2 คือ ฝึกพูดกับกระจกบ่อยๆเพื่อจะได้พูดคล่อง

6.3 เทคนิค/วิธีการที่ 3 คือ ฝึกพูดโดยการใช้นิดบ่อยๆเพื่อความเคยชิน

7. วางแผนการดำเนินการพัฒนาคน

7.1 ข้าพเจ้ากำหนดแผนดำเนินการทั้ง 8 สัปดาห์ ดังนี้

ระยะที่ 1	ระยะเวลา (สัปดาห์)	พฤติกรรมเป้าหมาย(ตามเป้าหมายระยะที่1)	ตัวเสริมแรง(สิ่งกระตุ้นให้ทำสำเร็จได้)
ระยะต้น	สัปดาห์ที่ 1 - 3	ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก	ฝึกให้ตนเองมีสมาธิ
ระยะกลาง	สัปดาห์ที่ 4 - 6	เริ่มมีความมั่นใจมากขึ้น	เตรียมข้อมูลให้ตรงกับเนื้อหาพร้อมถูกต้อง
ระยะสุดท้าย	สัปดาห์ที่ 7- 8	มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก	

7.2 ระบุแผนดำเนินการพัฒนาตนเองเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เทคนิคและวิธีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายข้อ6.1)
1	ศึกษาวิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ	ฝึกการพูดและการกล้าแสดงออกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง
2	ศึกษาวิธีการพูดจากผู้ที่มีความมั่นใจในการพูดและกล้าแสดงออก	ฝึกการพูดและการกล้าแสดงออกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง
3	สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง	ฝึกการพูดและกล้าแสดงออกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง
4	รวบรวมข้อมูลที่จะพูดให้ถูกต้องชัดเจน	ฝึกการพูดและการกล้าแสดงออกในที่ประชุมเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง
5	ฝึกความมั่นใจให้กับตนเองโดยการพูดหน้าชั้นบ่อยๆ	ฝึกการพูดและกล้าแสดงออกในที่ประชุมเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง
6	ฝึกการพูดโดยใช้ไมโครโฟน	ฝึกการกล้าแสดงออกและการพูดโดยมีอุปกรณ์เช่นไมโครโฟน
7	ฝึกพูดหน้ากระจกบ่อยๆ	ฝึกการพูดและกล้าแสดงออกโดยใช้ไมโครโฟน
8	ฝึกพูดหน้ากระจกบ่อยๆ โดยใช้ไมโครโฟน	ฝึกการพูดและกล้าแสดงออกโดยใช้ไมโครโฟน