

โครงการพัฒนานาตน

เรื่อง...การปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานสาย...

เสนอ

ดร.อารีย์ พรหมเล็ก
อาจารย์กรณิศ ทองสอาด

จัดทำโดย

นางสาวชุตินกชน์ คลองเคียน
รหัส 571081321158
สาขาการศึกษาปฐมวัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
วิทยาเขตสุพรรณบุรี

คำนำ

การตรงต่อเวลาในการทำงาน เป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของสังคม ผู้ที่มีพฤติกรรมตรงต่อเวลาย่อมทำให้มีนิสัยรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ เอาการเอางานอย่างจริงจัง มีความซื่อตรงต่อตัวเอง เป็นคนกระตือรือร้นทำงานได้สะดวก รวดเร็ว เรียบร้อย และมีผลต่อหน้าที่การงาน สามารถกำหนดกิจกรรมต่างๆ ที่จะกระทำได้ ในแต่ละวัน ทำให้ชีวิตมีระเบียบ และมีวินัยกับตนเอง เป็นที่หน้าเชื่อถือ และไว้วางใจของบุคคลรอบข้าง

ในการจัดทำโครงการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้า หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะเป็นประโยชน์ของผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ภาระงานระยะที่ 1	
1. การสำรวจตนเอง	1
 การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 1	2
 การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 2	3
 การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 3	4
2. การพรรณนาตน	5
3. เลือกลักษณะที่ต้องการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา	5
4. ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาตนที่ต้องการ	5
ภาระงานระยะที่ 2	
5. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนา	6-8
6. เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	8
7. วางแผนการดำเนินการพัฒนาตน	9
ภาระงานระยะที่ 3	
8. รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์	
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1	10
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 2	11
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 3	12
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 4	13
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 5	14
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 6	15
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 7	16
 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 8	17
9. สรุปการประเมินผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ	18
10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนครั้งนี้นำไปสู่การพัฒนาตนต่อไป	18
11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นโครงการพัฒนาตนที่ 2	18

🌻 ภาระงานระยะที่ 1 🌻

แบบสำรวจ

1.การสำรวจตนเอง

ให้นักศึกษาสำรวจพฤติกรรมตนเอง ทั้งที่เป็นจุดแข็ง จุดอ่อน ให้ครอบคลุมพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา โดยใช้เครื่องมือทางด้านจิตวิทยา เช่น แบบสำรวจ แบบทดสอบซึ่งสามารถหาแบบทดสอบได้จากหนังสือ นิตยสาร หรืออินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต เพื่อค้นหาว่าตนเองมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไรบ้าง (อย่างน้อย 4 แบบ) พร้อมแนบบแบบทดสอบและผลการทดสอบมาด้วย

- 1.1 แบบสำรวจที่ 1 ตามการรับรู้ของตนเอง และบุคคลอื่น จำนวน 3 คน
- 1.2 แบบสำรวจที่ 2 แบบวัดความเครียด
- 1.3 แบบสำรวจที่ 3 แบบวัดบุคลิกภาพ
- 1.4 แบบสำรวจที่ 4 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
- 1.5 แบบสำรวจที่ 5 แบบสำรวจอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

การรับรู้จุดเด่น จุดด้อย ของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1.มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อทุกคน	1.ด้านการทำงานอยากมาให้เร็วกว่านี้ ปกติมา 08.00 น. จะมาทำงานในเวลา 07.30 น.
2.ขยัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	
3.พูดเก่ง	

พฤติกรรมที่ข้าพเจ้าควรปรับปรุงมากที่สุด จะมาทำงานในเวลา 07.00 น.

ลงชื่อ ชุติมณีนท์ คลองเคียน ผู้ให้ข้อมูล
(นางสาวชุติมณีนท์ คลองเคียน)

🌻การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 1🌻 มีฐานะเป็น ผู้ร่วมงาน ของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1.มีทักษะและความสามารถในการสื่อสาร	1.ร่างกายอาจเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพไม่เข้มแข็งและแข็งแรงอย่างบุคคลอื่นๆ
2.เป็นบุคคลมีอัธยาศัยดี	2.มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานที่มากเกินไปต่อความรับผิดชอบที่ควรจะเป็น
3.มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน	
4.เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	
5.เป็นบุคคลที่นำเสนอสิ่งใหม่ๆและทันสมัย	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุด คือ -

ลงชื่อ

นันทิกานต์

ผู้ให้ข้อมูล

(นางสนันนันทิกานต์ ชำนินา)

☀️ การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 2 ☀️

มีฐานะเป็น ผู้ร่วมงาน ของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1. ร่าเริง เข้ากับคนอื่นได้ดี	1. บุคลิกภาพ ต้องลดน้ำหนักลงอีกมาก
2. อธิบายดี	2. มาทำงานให้ตรงเวลา
3. พูดจาไพเราะอ่อนหวาน	
4. มีภาวะความเป็นผู้นำ	
5. ขยัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุด คือ ลดน้ำหนัก

ลงชื่อ ปณยา ผู้ให้ข้อมูล
(นางสาวปณยา ทูลนอก)

การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 3 🍧 มีฐานะเป็น หัวหน้าสำนักปลัด เพื่อนร่วมงาน ของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1.เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความกระตือรือร้นในการทำงาน	1.น้ำหนักร่างกายมากเกินไป
2.มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ	
3.มีความคิดสร้างสรรค์ แสวงหาความรู้อยู่เสมอ	
4.มีภาวะความเป็นผู้นำสูง	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุด คือ เรื่องการลดน้ำหนัก

ลงชื่อ ไกรสร ผู้ให้ข้อมูล
(นายไกรสร ภูสวัสดิ์)

2.การพรรณนาตน

จากการสำรวจพฤติกรรมจากแบบทดสอบดังกล่าว ของข้าพเจ้าและผู้ใกล้ชิดทั้ง 3 คนพบว่า ข้าพเจ้ามีความสามารถหลากหลายด้าน เช่นด้านเทคโนโลยี กับความแปลกใหม่ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พูดจาไพเราะ เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบสูง มีน้ำใจคอยช่วยเหลือคนอื่นอยู่เสมอ แต่ข้าพเจ้าก็มีจุดบกพร่องในการทำงานข้าพเจ้า ปกติข้าพเจ้ามาทำงานในเวลา 08.00 น. แต่สิ่งที่ข้าพเจ้าจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการทำงานของข้าพเจ้าโดยข้าพเจ้าจะมาทำงานในเวลา 07.30 น. เพื่อมาเตรียมความพร้อมของห้องเรียนเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนในแต่ละวัน

3.เลือกลักษณะที่ต้องการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา

จากการสำรวจตนเองแล้ว ข้าพเจ้าได้พิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเพื่อการพัฒนาในการทำโครงการพัฒนาตนแล้ว

 ข้าพเจ้าเลือกที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง 1 ลักษณะ คือ

 ข้าพเจ้าจะมาทำงานในเวลา 07.30 น.

 เหตุผลที่เลือก สถานการณ์ (ระบุผลเสียที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และประโยชน์ที่จะได้รับถ้าปรับเปลี่ยนได้)

 เหตุผลที่ข้าพเจ้าเลือกที่จะมาทำงานในเวลา 07.30 น. ข้าพเจ้าจะได้มาเตรียมห้องเรียน เตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียน และรับนักเรียนเข้าห้องเรียนมีเวลาพบปะพูดคุยกับผู้ปกครองที่มาส่งนักเรียนด้วย

4.ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาตนเองที่ต้องการ

พฤติกรรมเป้าหมายของข้าพเจ้า ระบุตามหลัก SMART ข้าพเจ้าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองจากที่ ข้าพเจ้ามาทำงานในเวลา 07.30 น. โดยข้าพเจ้าจะมาทำงานในเวลา 07.00 น.โดยจะทำให้สำเร็จภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยยึดแนวคิดหรือหลักปรัชญาในการพัฒนาคือ ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยาชูกำลัง

6

ภาระงานระยะที่ 2

ให้นักศึกษาใช้ข้อมูลจากภาระงานระยะที่ 1 ที่ได้รับคินไปนั้นมาแก้ไขให้ถูกต้องตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน แล้วเขียนลงในภาระงานระยะที่ 2

5. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนา เพื่อสืบทราบสภาพปัจจุบัน พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม

5.1 เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณของพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนในสภาพปัจจุบันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ตารางการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเอง แสดงความถี่หรือความยาวนานของเวลาที่ข้าพเจ้ามี (ทำ) พฤติกรรม**การมาทำงานสาย.....**

สัปดาห์ที่บันทึก พฤติกรรม : หน่วยวัด	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5
การมาทำงานสาย : วัน	2	2	-	-	-
รวมความถี่ของพฤติกรรมต่อสัปดาห์	2 ครั้ง				
ค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมต่อวัน	2.5 ต่อวัน				

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยการบันทึกประจำวันเพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม เป็นเวลา 7 วัน การบันทึกประจำวัน เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน การมาทำงานสายของข้าพเจ้า

วันที่.....9-13 กุมภาพันธ์ 2558.....

วันที่ของการบันทึก	สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแล้ว
9 ก.พ. 58	ตัวข้าพเจ้าป่วยแหวะหาหมอในตอนเช้าที่คลินิก	แล้วจะไปทันหรือเปล่า	เริ่มหงุดหงิด/ปวดหัว	มาทำสาย เข้าไป 20 นาที
10 ก.พ. 58	ส่งลูกสาวขึ้นรถรับส่งนักเรียนและมาทำงาน	ต้องรีบให้ทันทำงาน	รีบขับรถมาส่งลูก	มาทำงานตรงเวลา
11 ก.พ. 58	ส่งลูกสาวขึ้นรถรับส่งนักเรียนและมาทำงาน	ต้องมาทำงานให้ทันเวลา	ไม่ต้องรีบ/ไม่หงุดหงิด	มาทำงานตรงเวลา
12 ก.พ. 58	ส่งลูกสาวขึ้นรถรับส่งนักเรียนและมาทำงาน	ต้องมาทำงานให้ทันเวลา	ไม่ต้องรีบ/ไม่หงุดหงิด	มาทำงานตรงเวลา
13 ก.พ. 58	พาลูกสาวไปแต่งหน้าทำผม งานกีฬาโรงเรียนทองประสาธเวชย์	จะทันหรือป่าวนะ	แสดงอาการรีบร้อน โมโห	มาทำงานทันเวลาพอดี

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวหาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จากข้อมูลในบันทึกประจำวันทั้ง 7 วัน ข้าพเจ้าได้วิเคราะห์ผลกระทบระหว่างกันของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเกิดของพฤติกรรมของข้าพเจ้า ดังนี้

1. สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกของข้าพเจ้าคือเหนื่อย ต้องรีบเร่ง มีภาระงานที่บ้าน ส่งลูกสาวขึ้นรถรับ-ส่ง ไปโรงเรียน และไปส่งลูกชายที่บ้านย่า ต้องรีบขับรถมาทำงานให้ทันเวลา.....

2. ความคิดและความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีผลกระทบต่อกัน คือทำไมต้องรีบมาทำงาน เหนื่อย บางวันแทบจะมาไม่ทันเวลาที่กำหนดไว้.....

3. ความคิดและ/หรือความรู้สึกมีผลต่อพฤติกรรมของข้าพเจ้า คือหงุดหงิด ที่ต้องรีบร้อนมาทำงานทุกวัน.....

4. ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแต่ละครั้งนั้น ส่งผลทำให้พฤติกรรมนี้ซ้ำอีกในครั้งต่อไปคือกลายเป็นคนรีบร้อน บางครั้งทำอะไรด้วยความรีบร้อน รุนราน และกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่โหง่่าย จนติดเป็นนิสัย จนบางคนทักว่าจะรีบไปไหน.....

6.เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

จากผลการสืบสาวหาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของข้าพเจ้า ซึ่งพบว่า สาเหตุคือ (สิ่งแวดล้อม/ความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรมที่ทำ/ผลที่ได้รับหลังทำ) ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกวิธีการและเทคนิคการแก้ไขดังนี้ (ระบุชื่อเทคนิคและรายละเอียดของวิธีการโดยสังเขป)

6.1 เทคนิค/วิธีการที่ 1 คือ.....เทคนิคการควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานสายของข้าพเจ้า.....

6.2 เทคนิค/วิธีการที่ 2 คือ.....ทำให้ติดจนเป็นนิสัย.....

6.3 เทคนิค/วิธีการที่ 3 คือ.....ต้องมีสติทุกครั้ง พยายามไม่รีบเร่ง....

7.วางแผนการดำเนินการพัฒนาคน

7.1 ข้าพเจ้ากำหนดแผนดำเนินการ ทั้ง 8 สัปดาห์ ดังนี้

ระยะที่	ระยะเวลา (สัปดาห์)	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมาย ระยะที่ 1)	ตัวเสริมแรง (สิ่งกระตุ้นให้ทำสำเร็จได้)
ระยะต้น	สัปดาห์ที่ 1-3	มาทำงานสาย	ไม่อย่าถูกตำหนิ หรือถูกมอง ด้วยสายตา
ระยะกลาง	สัปดาห์ที่ 4-5	เริ่มปรับเปลี่ยน พฤติกรรมมา ทำงานสายเป็นบาง วัน	เริ่มมองด้วยสายตาที่เป็นมิตร
ระยะสุดท้าย	สัปดาห์ที่ 6-8	มาทำงานตรงตาม เวลาที่กำหนด 07.30 น.	ไม่ถูกตำหนิ มองด้วยสายตาเป็น มิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส ได้รับคำชม



7.2 ระบุแผนการดำเนินการพัฒนาตนเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เทคนิค และวิธีที่ใช้ใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายข้อ 6.1)
1	ควบคุมตนเอง	ต้องมาทำงานให้ทันในเวลา ที่กำหนด
2	ควบคุมตนเอง	ต้องมาทำงานให้ทันในเวลา ที่กำหนด
3	ควบคุมตนเอง	ต้องมาทำงานให้ทันในเวลา ที่กำหนด
4	ทำให้ติดจนเป็นนิสัย	ไม่ต้องรีบเร่ง มาทำงานให้ทัน
5	ทำให้ติดจนเป็นนิสัย	ไม่ต้องรีบเร่ง มาทำงานให้ทัน

6	ต้องมีสติทุกครั้ง พยายามไม่รีบเร่ง	ไม่รีบเร่ง มาทำงานทันเวลาที่กำหนด จนติดเป็นนิสัย
7	ต้องมีสติทุกครั้ง พยายามไม่รีบเร่ง	ไม่รีบเร่ง มาทำงานทันเวลาที่กำหนด จนติดเป็นนิสัย
8	ต้องมีสติทุกครั้ง พยายามไม่รีบเร่ง	ไม่รีบเร่ง มาทำงานทันเวลาที่กำหนด จนติดเป็นนิสัย

10

🌸 ภาระงานระยะที่ 3 รายงานการปฏิบัติจริง และสรุปผล 🌸



8. รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์

8.1 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1-8 ใช้แบบฟอร์มตามนี้ ขยายตารางให้เหมาะสมกับข้อมูล

สัปดาห์ ที่ 1	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	รับนักเรียนตอนเช้า	รีบร้อนมาก	เตือนตัวเองว่า อย่ารีบร้อน	มาทำงานทัน เวลาแต่รีบเร่ง
วันที่ 2	รับนักเรียนตอนเช้า	เหนื่อย รีบร้อน	ฟังเพลงเบาๆ ขณะขับรถ	สายไป 10 นาที
วันที่ 3	ต้องรีบไปส่งลูกสาวขึ้น รถรับ-ส่ง	ทำไมเวลามัน เดินไวจัง	รีบเดินทาง	มารับนักเรียนทัน เวลา
วันที่ 4	ต้องรีบไปส่งลูกสาวขึ้น รถรับ-ส่ง	เริ่มท้อแท้ แต่ใจ รีบเร่งมาก	ไม่ทันก็ไม่ เป็นไร	มารับนักเรียนทัน เวลา
วันที่ 5	ต้องรีบไปส่งลูกสาวขึ้น รถรับ-ส่ง	เหนื่อย เพลีย	เดินทางปกติ	มาทำงานเข้าไป 5 นาที เนื่องจากรถ รับ-ส่งมาผิดเวลา

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน

สัปดาห์ ที่ 3	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความ รู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	รับนักเรียนตอนเช้า	เหนื่อย เพลีย	ต้องสู้ ต้องทน	มารับนักเรียน ทัน ได้พูดคุย กับผู้ปกครอง
วันที่ 2	รับทำใบตรวจรับอาหาร กลางวัน	ต้องทำให้ทัน จ่ายร้านค้าไม่ทัน โดนบ่น	ทำด้วยความ รีบเร่ง	ใบตรวจรับ เสร็จ สมบูรณ์ พร้อมเสนอ เช็คนต์
วันที่ 3	ประชุมพนักงานตอนเช้า	จะทันไหมหนอ	อาบน้ำแต่งตัว ไปทำงาน	รับนักเรียน เข้าประชุม
วันที่ 4	รับนักเรียนตอนเช้า	อากาศเย็นสบาย	ไม่ต้องรีบร้อน	รับนักเรียน พบปะพูดคุยกับ ผู้ปกครอง
วันที่ 5	ไปส่งลูกสาวที่โรงเรียน ทองประสพวิทยเวทย์ ทัศนศึกษา	ต้องตื่นแต่เข้าไป ส่งลูกแล้วกลับมา ทำงาน	เตรียมของให้ ลูกตั้งแต่ตอน เย็น ใส่รถไว้	มาส่งลูกแล้ว กลับมาทำงาน

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 3 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน

สัปดาห์ ที่ 4	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความ รู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	ทำความสะอาดห้องเรียน	เหนื่อย	ฟังเพลงเบาๆ ขณะทำงาน	เหนื่อย ร้อน
วันที่ 2	รับนักเรียนตอนเช้า	ทำไมผู้ปกครอง มาส่งนักเรียนเช้า จัง	พูดคุยกับผู้ ปกครอง	แนะนำให้ผู้ ปกครองป้อน ข้าวมาให้ นักเรียนในตอน เช้าง่อนมาส่ง
วันที่ 3	หยุด วันมาฆบูชา			
วันที่ 4	ถ่ายเอกสารใบงานให้ นักเรียน	สบายๆ ไม่ต้อง รีบเร่ง	ทำจิตใจให้ สบาย ปล่อย วาง	ถ่ายเอกสาร รับ นักเรียน พบปะ พูดคุยกับผู้ ปกครอง
วันที่ 5	รับนักเรียนในตอนเช้า	ทำไมวันนี้เหนื่อย จัง	ทำจิตใจให้ สบาย	รับนักเรียน ยิ้ม แย้มแจ่มใส
สรุปภาพประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 4 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์ สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน				

สัปดาห์ ที่ 5	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความ รู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	ทำความสะอาด ห้องเรียน/รับนักเรียน ตอนเช้า	นักเรียนจะรีบมา แต่เช้าทำไมเนี่ย	พบปะพูดคุยกับ ผู้ปกครอง	เร่งรีบทำความสะอาด ห้องเรียน
วันที่ 2	รับนักเรียนตอนเช้า	เหนื่อย เพลีย ต้องสู้ ต้องทน	มารับนักเรียน ทัน	ได้พูดคุยกับผู้ ปกครอง
วันที่ 3	ลูกชายป่วยต้องไปส่งไว้ที่ บ้านย่า	จะทันรับ นักเรียน ?	เตรียมของใช้ ใส่รถไว้ก่อน เข้ามาก็เอาลูก ไปส่งไว้บ้านย่า	มาทำงานทัน เวลา แต่รีบร้อน
วันที่ 4	รับนักเรียนตอนเช้า/ส่ง บันทึกข้อความ	สบายๆ ไม่ต้อง รีบร้อน	เร่งทำภาระกิจ ให้เรียบร้อยใน ช่วงลูกหลับ ตอนหัวค่ำ	มาทำงานทัน รับนักเรียนใน ตอนเช้า พบปะ พูดคุยกับผู้ ปกครอง
วันที่ 5	รับนักเรียนตอนเช้า	สบายๆ ไม่ต้อง รีบร้อน	เร่งทำภาระกิจ ให้เรียบร้อยใน ช่วงลูกหลับ ตอนหัวค่ำ	มาทำงานทัน รับนักเรียนใน ตอนเช้า พบปะ พูดคุยกับผู้ ปกครอง

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 5 (กรณีที่ไม่นเป็นไปตามแผน ให้อวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติงานนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน



15

สัปดาห์ ที่ 6	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความ รู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	ทำความสะอาดห้องเรียน ตอนเช้า/รับนักเรียน	วันจันทร์อีกแล้ว	สร้างข้อตกลง ให้กับตัวเอง	ทำความสะอาด ห้อง รับ นักเรียน พบปะ พูดคุยกับผู้ ปกครอง
วันที่ 2	รับนักเรียนตอนเช้า	วันนี้อยู่คนเดียว ไหวหรือเปล่านะ	ทำตามสบายๆ เพราะมาแต่เช้า	รับนักเรียน พูด คุยกับผู้ ปกครอง
วันที่ 3	หยุด วันท้องถิ่น			
วันที่ 4	รับนักเรียนตอนเช้า	รู้สึกอากาศร้อน จังเลย	ทำจิตใจให้ แจ่มใส	รับนักเรียน พบปะพูดคุยกับ ผู้ปกครอง

วันที่ 5	รับนักเรียนตอนเช้า	ร้อนจัง	รดน้ำต้นไม้ หน้าศูนย์	รับนักเรียน ผู้ ปกครองช่วย รดน้ำต้นไม้
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 6 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์ สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน				

สัปดาห์ ที่ 7	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความ รู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	ลูกชายป่วยต้องไปส่งไว้ที่ บ้านย่า	จะทันรับ นักเรียน ?	เตรียมของใช้ ใส่รถไว้ก่อน เข้ามาก็เอาลูก ไปส่งไว้บ้านย่า	มาทำงานทัน เวลา แต่รีบร้อน
วันที่ 2	ส่งลูกชายที่บ้านย่า /รับ นักเรียนตอนเช้า	เหนื่อยแต่เข้าเลย	ทำให้ปกติ ไม่ ต้องรีบเร่ง	มาทันรับ นักเรียนพอดี เลย

วันที่ 3	รับนักเรียนตอนเช้า	วันนี้ นักเรียนจะ มาเยอะหรือป่าว	คิดบวกเข้าไป สบายๆ	มาทันรับ นักเรียน แต่วัน นี้นักเรียน มา เรียน 2 คน ร้องไห้งอแง ร้องไม่หยุด โทรหาผู้ ปกครองมารับ กลับบ้านคะ
วันที่ 4	รับนักเรียนตอนเช้า/ ทำความสะอาดหน้าศูนย์	อากาศร้อนจัง สายๆ คงร้อนน่า ดู	ฉีดยาที่ลานปูน หน้าศูนย์เพื่อ คลายร้อน	มาทำงานแบบ สบายๆ ไม่ต้อง รีบเร่ง
วันที่	รับนักเรียนตอนเช้า/ ทำความสะอาดหน้าศูนย์	อากาศร้อนจัง สายๆ คงร้อนน่า ดู	ฉีดยาที่ลานปูน หน้าศูนย์เพื่อ คลายร้อน	มาทำงานแบบ สบายๆ ไม่ต้อง รีบเร่ง
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 7 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์ สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติงานจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน				

สัปดาห์ ที่ 8	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความ รู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	รับนักเรียนตอนเช้า/ ทำความสะอาดหน้าศูนย์	เหนื่อยจังเลย/ แป้งขาวเต็มหน้า ศูนย์เลย	ล้างหน้าศูนย์	ผู้ปกครองช่วย กวาด ล้าง บริเวณหน้า ศูนย์
วันที่ 2	หยุด รับบัณฑิตน้อย			

วันที่ 3	รับนักเรียนตอนเช้า	นักเรียนจะมาเรียนกันหรือป่าว	โทรถามหาสาเหตุที่ไม่มาเรียน	ไม่มีเด็กมาเรียนเลย อากาศร้อนมาก
วันที่ 4	รับนักเรียนตอนเช้า/ส่งใบตรวจรับเสนอเซ็นต์	เด็กนักเรียนจะมาเรียนกันหรือป่าว	มาทำงานแต่เช้า	ส่งใบตรวจรับ/วันนี้ไม่มีนักเรียนมาเรียนเลย
วันที่ 5	รับนักเรียนตอนเช้า	นักเรียนจะมาเรียนกันหรือป่าว	โทรถามหาสาเหตุที่ไม่มาเรียน	ไม่มีเด็กมาเรียนเลย อากาศร้อนมาก
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 8 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน				

9. สรุปการประเมินผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ

9.1 ผลการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้า เรื่อง.....การปรับพฤติกรรมการทำงานสาย.....สรุปผลได้ดังนี้.....จากที่ข้าพเจ้าได้ทำโครงการพัฒนาตนเองเป็นรายวัน ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ นั้นได้บรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้าจากเดิมข้าพเจ้ามาทำงานสาย บางวันมาไม่ทันรับนักเรียนเข้าห้องเรียนบางครั้งถูกผู้ร่วมงานมองด้วยสายตา ที่ไม่เป็นมิตร ข้าพเจ้าได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น จนสามารถมาทำงาน ทันเวลาที่กำหนดไว้ คือ 07.30 น. โดยไม่ต้องรีบร้อน ไม่เหนื่อย และทันรับนักเรียนในตอนเช้า และยังได้พบปะพูดคุยกับผู้ปกครอง ได้รู้ถึงพฤติกรรมนักเรียนขณะอยู่กับผู้ปกครอง และยังได้รับคำชมจากเพื่อนร่วมงานอีกด้วย.....

9.2 ข้าพเจ้ารู้สึก (พอใจ/ไม่พอใจ) ต่อผลการพัฒนาครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะ.....ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจ เพราะ จากการทำโครงการพัฒนาตนเองทำให้ข้าพเจ้าได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น.....

9.3 ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติการดำเนินการพัฒนาตนเองครั้งนี้
1.....บางวันต้องเปลี่ยนเส้นทางมาทำงาน เนื่องจากต้องไปรับวัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวันของนักเรียน บางครั้งมาทำงานด้วยความรีบเร่ง เพราะต้องส่งลูกที่บ้านยาก่อน ซึ่งระยะทางห่างไกลกันพอสมควร.....

10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนครั้งนี้ที่นำไปสู่การพัฒนาตนต่อไป

.....การพัฒนาตนเอง เรื่องการปรับพฤติกรรมการทำงานสายของข้าพเจ้าส่งผลให้ดีขึ้นทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ ของข้าพเจ้า มีความพร้อมต่อการทำงานแต่ละวัน ไม่ต้องรีบเร่ง ไม่ต้องถูกบ่น และพัฒนาพฤติกรรมของข้าพเจ้าจนเป็นที่ยอมรับของผู้ร่วมงาน

11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นโครงการพัฒนาตนที่ 2 คือ

.....ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง.....