

รายงานโครงการพัฒนาตน

เรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ

เสนอ

อาจารย์สุนทร เทียนงาม



ชื่อนางสาววันฉนิตา สุชาการ

โปรแกรมวิชา การศึกษาปฐมวัย รหัสประจำตัว 571081321036

โครงการพัฒนาตนเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา

บุคลิกภาพและสมรรถนะสำหรับปฐมวัย 1071302

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ภาระงานระยะที่ 1

1.การสำรวจตนเอง

การรับจุดเด่น จุดด้อยของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1.อธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย	1.โมโห หงุดหงิด ง่าย
2.แต่งกายเรียบร้อย	2.พูดเสียงดัง
3.ยิ้มแย้ม แจ่มใส	3.ขาดความมั่นใจในตนเอง
4.เป็นคนตลก พุดเก่ง	

พฤติกรรมที่ข้าพเจ้าควรปรับปรุงมากที่สุดคือ

-พูดก่อนคิด พูดเร็ว

ลงชื่อ วันณิตา สุชาการ ผู้ให้ข้อมูล
(นางสาววันณิตา สุชาการ)

การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่1 มีฐานะเป็น เพื่อน ของข้าพเจ้า

จุดเด่น	จุดด้อย
1.อธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย	1.โมโห หงุดหงิด ง่าย
2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส	2.พูดเร็ว
3.เป็นกันเอง	
4.แต่งกายเรียบร้อย	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุด

-การพูดเสียงดัง

ลงชื่อ กุหลาบ ชูชื่น
(นางสาวกุหลาบ ชูชื่น)

2. การพรรณา

จากการสำรวจพฤติกรรมจากแบบทดสอบ พบว่าข้าพเจ้า



โมโห หงุดหงิดง่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง พูดไม่คิด พูดเสียงดัง

3. เลือกลักษณะที่ต้องการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา

ข้าพเจ้าเลือกปรับเปลี่ยนตนเอง 1 ลักษณะคือ



โมโห หงุดหงิด ง่าย

เหตุผลที่เลือกลักษณะนี้



ข้าพเจ้าคิดว่าการที่พูด โดยไม่ได้คิดก่อนนั้นอาจจะทำให้ใครที่ได้รับฟังรู้สึกไม่ดีกับคำพูดของเราก็ได้เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะคิดก่อนพูดเพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเองและคนที่รับฟัง

4. ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาตนที่ต้องการ



ข้าพเจ้าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองจากที่เป็นคนขาดความมั่นใจในตนเองให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นโดยจะทำให้เสร็จภายใน 8 สัปดาห์ โดยยึดแนวคิด โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ดังนั้นเราต้องไม่โกรธและไม่โมโหมีสติตลอดเวลาเพื่อแก้ไขปัญหา



ภาระงานระยะที่ 2

5.เก็บข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนาเพื่อสืบทราบสภาพปัจจุบันพบพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและสืบสาวเหตุของพฤติกรรม

5.1เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประมาณของพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนในสภาพปัจจุบันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ตารางสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแสดงความถี่หรือความยาวนานของเวลาที่ข้าพเจ้ามี พฤติกรรม โมโห หงุดหงิดง่าย

วันที่บันทึก พฤติกรรม:หน่วยวัด	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
	2	3	3	2	3	3	2
รวมความถี่ของพฤติกรรมต่อสัปดาห์ : 18 ค่าเฉลี่ยของहारเกิดพฤติกรรมต่อวัน : 3							

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยการบันทึกประจำวันเพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม เป็นเวลา 7 วัน การบันทึกประจำวัน เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน

วันที่ 16-22 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00 - 16.00 น.

สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
- บุคคลภายนอก	- หงุดหงิด โมโหง่าย - อารมณ์ร้อน ใจร้อน	- พูดเสียงดัง - โมโห - หงุดหงิด	- เสียบุคลิกภาพ

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกประจำวัน เพื่อสืบสาวหาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จากข้อมูลในบันทึกประจำวันทั้ง 7 วัน ข้าพเจ้าได้วิเคราะห์ผลกระทบระหว่างกันของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเกิดของพฤติกรรมข้าพเจ้า ดังนี้

(1) สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกของข้าพเจ้า คือ เสียงของเด็กๆที่ดังเกินไป เด็กชนและดื้อไม่เชื่อฟัง

(2) ความคิดและความรู้สึกของข้าพเจ้ามีผลกระทบต่อกัน คือ ทำให้เสียบุคลิกภาพ

(3) ความคิดและ/หรือความรู้สึกมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของข้าพเจ้า คือ โมโห หงุดหงิดง่าย

(4) ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแต่ละครั้งนั้น ส่งผลให้ทำพฤติกรรมนี้ซ้ำอีกในครั้งต่อไป

คือ เป็นคน โมโห หงุดหงิดง่าย ทำให้เราเสียบุคลิกภาพแก่เร็ว

6. เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

จากผลการสืบสาวหาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของข้าพเจ้า ซึ่งพบว่าสาเหตุ คือ (สิ่งแวดล้อม/ความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรมที่ทำ/ผลที่ได้รับหลังทำ) ดังนี้ (ระบุชื่อเทคนิคและรายละเอียดของวิธีการโดยสังเขป)

(6.1) เทคนิค/วิธีการที่ 1 คือ ปลอ่ยวางกับทุกสิ่ง ค่อยๆทำจิตใจให้สงบ

(6.2) เทคนิค/วิธีการที่ 2 คือ ฝึกสติและมีสมาธิเพื่อคุณธรรมของตนเอง

(6.3) เทคนิค/วิธีการที่ 3 คือ เดินออกไปสงบสติอารมณ์

7. วางแผนการดำเนินการพัฒนาตน

7.1 ข้าพเจ้ากำหนดแผนดำเนินการ ทั้ง 8 สัปดาห์ ดังนี้

ระยะที่	ระยะเวลา (สัปดาห์)	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายระยะที่ 1)	ตัวเสริมแรง (สิ่งกระตุ้นให้ทำสำเร็จได้)
ระยะต้น	สัปดาห์ที่ 1-3	โมโห หงุดหงิด ง่าย	ครอบครัวและเพื่อนๆ
ระยะกลาง	สัปดาห์ที่ 4-6	เริ่มมีอารมณ์ที่ดีขึ้น	ครอบครัวและเพื่อนๆ เด็กนักเรียน
ระยะสุดท้าย	สัปดาห์ที่ 7-8	ไม่มีพฤติกรรมโมโห หงุดหงิด ง่ายแล้ว	ครอบครัว เพื่อนๆ เด็ก นักเรียน

7.2 ระบุแผนการดำเนินการพัฒนาคนเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เทคนิค และวิธีการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายข้อ 6.1)
1	ศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาปรับใช้แก้ไขพฤติกรรม	ได้รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจน
2	นั่งสมาธิเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้โมโหและหงุดหงิดง่าย
3	นั่งสมาธิเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้โมโหและหงุดหงิดง่าย
4	นั่งสมาธิเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้โมโหและหงุดหงิดง่าย
5	นั่งสมาธิ หายใจเข้า-ออกลึกๆเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	คุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น
6	นั่งสมาธิ หายใจเข้า-ออกลึกๆเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	คุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น
7	นั่งสมาธิ หายใจ เข้า-ออกลึกๆเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ไม่มีพฤติกรรมโมโห หงุดหงิดง่ายและใช้สติในการแก้ปัญหามากขึ้น
8	นั่งสมาธิ หายใจเข้า-ออกลึกๆ เพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ไม่มีพฤติกรรมโมโห หงุดหงิดง่ายและใช้สติในการแก้ปัญหามากขึ้น

ภาระงานระยะที่ 3 รายการการปฏิบัติจริง และสรุปผล

8. รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์

8.1 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1-8

สัปดาห์ ที่ 1	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	เด็กไม่ยอมฟังที่สอน เล่นกันเสียง	โมโห หงุดหงิด	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 2	เล่นกันเสียงดังไม่ ยอมเก็บของเข้าที่	ดุเด็ก	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 3	เด็กตะโกนเสียงดัง โวยวาย	โมโห หงุดหงิด	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 4	เด็กไม่เชื่อฟัง	โมโห หงุดหงิด รำคาญ	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 5	เด็กพูดคำหยาบ	โมโห หงุดหงิด	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่นับเป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 2	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	เด็กเสียงดัง	โมโห หงุดหงิด	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 2	เด็กไม่ยอมเข้าแถว	โมโห ดุเด็ก	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 3	เด็กไม่เชื่อฟัง ดื้อ	รำคาญ หงุดหงิด	หายใจเข้า - ออก ลึกๆ แล้วหลับตา แล้วค่อยๆ พูดคุยกะเด็ก	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 4	เด็กแกล้งเพื่อน	ดุเด็กเสียงดัง	หายใจลึกๆค่อยหลับตา ทำสมาธิแล้วพูดกับเด็ก ดีๆ	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 5	ไม่ตั้งใจเรียน	โมโห	ทำสมาธิ แล้วอธิบายกับ เด็กด้วยเหตุและผล	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ ให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 3	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	ขว้างปาของเล่นใส่ กัน	โมโห หงุดหงิด	หายใจลึกๆ ปลอ่ยวาง แล้วอธิบายให้เด็กฯฟัง	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 2	เด็กวิ่งเล่นแกล้งกัน	รำคาญ โมโห	หายใจลึกๆหลายๆครั้ง จนกว่าจะเบาลงแล้วเขา ไปคุยกับเด็กด้วยเหตุ และผล	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 3	ไม่เก็บของเล่นเข้าที่	หงุดหงิด	ปลอ่ยวางฝึกสติสมาธิ	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 4	แกล้งเพื่อน	รำคาญ หงุดหงิด	หลับตาทำจิตใจให้สงบ	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 5	ไม่ตั้งใจเรียน	โมโห	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
วันที่ 6	บ้านรก	หงุดหงิด	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ ให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 4	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	เด็กไม่ยอมเข้าแถว รับอาหารกลางวัน	ไม่ค่อยหงุดหงิด โมโห	ปล่อยวางฝึกสติสมาธิ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 2	เด็กยอมยอมปฏิบัติ ตามที่สั่ง	โมโหน้อยลง	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 3	เด็กไม่ยอมทำงานที่ ได้รับมอบหมาย	โมโหน้อยลง	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 4	เด็กไม่ยอมเก็บ ที่นอน	หงุดหงิดน้อยลง	ปล่อยวางฝึกสติสมาธิ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 5	เด็กไม่เก็บของเล่น เข้าที่	รำคาญ หงุดหงิด โมโห น้อยลง	หายใจลึกๆ ปล่อยวาง แล้วอธิบายให้เด็กๆ ฟัง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 5	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	เด็กแกล้งเพื่อน	หงุดหงิดน้อยลง	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 2	เด็กพูดคำหยาบ	โมโหน้อยลง	หายใจลึกๆ ปล่อยวาง แล้วอธิบายให้เด็กๆ ฟัง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 3	เด็กไม่ยอมเก็บของ เข้าที่	โมโห รำคาญ น้อย ลง	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 4	เด็กไม่เชื่อฟังครู	หงุดหงิดน้อยลง	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 5	เด็กแย่งของเล่นกัน	โมโหน้อยลง	หายใจเข้า-ออกลึกๆ ทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 6	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	เด็กไม่ตั้งใจเรียน	หงุดหงิด โม โหน้อย ลง	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 2	เด็กไม่เชื่อฟังครู	โม โหน้อยลง	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 3	เด็กแย่งของเล่นกัน	โม โหน้อยลง	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 4	เด็กพูดคำหยาบ	โม โหน้อยลง	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
วันที่ 5	เด็กไม่เก็บของเข้าที่	หงุดหงิด โม โหน้อย ลง	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	เริ่มใจเย็นมากขึ้น มีสติ และสมาธิ
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 7	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึก ที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่	เด็กไม่ยอมทำงานที่ได้รับมอบหมาย	ไม่หงุดหงิด ใจเย็น	หลับตา ทำจิตใจให้สงบ	ใจเย็นไม่โม โหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา
วันที่ 2	เด็กตะโกนเสียงดัง	ไม่โม โหและใจเย็น ขึ้น	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โม โหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา
วันที่ 3	เด็กแกล้งเพื่อน	ไม่โม โห	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	ใจเย็นไม่โม โหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา
วันที่ 4	เด็กไม่ยอมไปล้าง มือก่อนรับประทานอาหาร	ไม่หงุดหงิด	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โม โหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา
วันที่ 5	เด็กไม่ยอมเก็บ ที่นอนของตนเอง	ใจเย็น ไม่หงุดหงิด	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โม โหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)				

สัปดาห์ ที่ 8	สถานการณ์หรือ กิจกรรมที่ ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้)
วันที่ 1	เด็กแย่งของเล่นกัน	มีสติ สมาธิ ใจเย็น	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โมโหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์แก้ ปัญหา
วันที่ 2	เด็กไม่ยอมเก็บของ เข้าที่	ไม่หงุดหงิด	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โมโหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์แก้ ปัญหา
วันที่ 3	เด็กไม่ยอมเข้าแถว	ไม่โมโห	หลับตา นับ 1-10 ให้ อารมณ์เย็นลง	ใจเย็นไม่โมโหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์แก้ ปัญหา
วันที่ 4	เด็กพูดคำหยาบ	ไม่หงุดหงิด ใจเย็น	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โมโหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์แก้ ปัญหา
วันที่ 5	เด็กขว้างปาสิ่งของ ในห้องเรียน	มีสติ สมาธิ ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ไม่โมโห	หายใจเข้า-ออกลึกๆทำ สมาธิใจจะได้เย็นลง	ใจเย็นไม่โมโหไม่ หงุดหงิดไม่ใช้อารมณ์แก้ ปัญหา

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผนให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)

9. สรุปการประเมินผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ

9.1 ผลการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้า เรื่อง โมโห หงุดหงิดง่าย
สรุปได้ดังนี้

การพัฒนาตนเองในครั้งนี้ช่วยให้ข้าพเจ้าควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี
ดีและช่วยเสริมสร้างให้ข้าพเจ้ามีบุคลิกภาพที่ดี

9.2 ข้าพเจ้ารู้สึก พอใจ ต่อผลการพัฒนาครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะ การพัฒนาตนเองครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว เพื่อนๆ และเด็กนักเรียน

9.3 ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติการดำเนินการพัฒนาตนเองครั้งนี้ คือ

(1) อารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้คือ โมโห หงุดหงิดง่าย

10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนเองครั้งนี้ที่นำไปสู่การพัฒนาต่อไป

อุปสรรคต่างๆมีไว้ให้เพื่อเป็นประสบการณ์ชีวิตและไม่มีสิ่งใดขวางเราได้ถ้าเราตั้งใจทำ

11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นโครงการพัฒนาตนเองที่ 2 คือ พูดเสียงดัง