

ภาคผนวก ช

ผลงานนิสิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



### โปรแกรมการพัฒนาตนเอง

ขั้น 1 ขั้นการสำรวจหรือทำความรู้จักตนเอง  
 เกี่ยวกับตัวเองกับ ตัวเอง ให้มากที่สุด

ขั้น 2 ขั้นเลือกลักษณะของตนเองที่ต้องการพัฒนาเพียง 1 ลักษณะ  
 เลือกจากข้อ 1 ถึง 10 หรือ ข้อ 11 ถึง 10 ของตนเอง

ขั้น 3 ขั้นเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย  
 การเล่น facebook ในเวลาว่าง

ขั้น 4 ขั้นระบุพฤติกรรมเป้าหมายตามหลัก SMART

ลด facebook กับแฟน หรือการดูข่าวสารใน 7 ชม/สัปดาห์

ขั้น 5 ขั้นการรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขและสิ่ง  
 ที่เกี่ยวข้อง

การเล่นโทรศัพท์ในเวลารว่าง

ขั้น 6 ขั้นการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรม และสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่  
 ไม่พึงประสงค์

1) คนกับแฟน

2) ชอบดูวิดีโอแฟน

3) ชอบเล่นดู ข่าวสารใน facebook 7U เรือ

ขั้น 7 ขั้นการวางแผนการดำเนินการพัฒนาตน

- 1. กำหนดเวลา ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น 1.2 = 1.20 น. เล่น 7 น. นวด
- 2. เริ่มปฏิบัติ 1.2 = 0.30 น.

ขั้น 8 ขั้นการลงมือปฏิบัติตามแผนดำเนินการและบันทึกผลที่เกิดขึ้น

ลดเวลา เล่นนวด สันทัด ใน นวด 1.20 น. เหลือ 1.10 น. และ  
การพักผ่อนมากขึ้น

ขั้น 9 ขั้นการวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพของแผน

- 1. ไม่เล่นโทรศัพท์ นวด 1.20 น. เหลือ 1.10 น.

บันทึกที่วิทยาลัย มหาวชิราวุธราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ชั้น 10 ชั้นการยุติโครงการพัฒนาตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย

๕. สามารถจุดประกายให้ผู้อื่นในวัยเราได้ และมีมุมมองใหม่  
ในกิจกรรมมากขึ้น

8. สรุปผลจากการทำกิจกรรม

จากการทำกิจกรรม ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่า...  
จากเพื่อนำได้... จากที่อาจารย์สอนได้ครบ

บันทึกนี้ทำโดย ม.พ.วิทย์ วิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



## ขั้นที่ 1 การสำรวจหรือทำความเข้าใจตนเอง

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนสำรวจพฤติกรรมตนเองและกรอกข้อความลงในแบบสำรวจ  
กรุณาพิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

### ข้อมูลพื้นฐาน

1. ชื่อ นาย สรรค์ ..... ความหมาย .....
2. นามสกุล จันทร์ ..... ความหมาย .....
3. น้ํานัก 55 .....

### พฤติกรรม

1. กิจกรรมเวลาว่างที่ชอบทำเป็นประจำ คือ ดัดก็ตาร์, ฟังเพลง, ดูทีวี
2. พฤติกรรมของตนเองที่เห็นจำเป็นต้องปรับปรุง คือ เล่นเพลงมั่วๆ เวลาเรียน
3. ข้อดีที่สุดของตนเองคือ ตั้งใจเรียนในเนื้อเรื่องไม่หล่นเวลาเรียน
4. อนาคตที่ผู้เรียนอยากจะเป็น หรือ อาชีพที่ผู้เรียนมีเป้าหมาย วิศวกร
5. ผู้เรียนเชื่อในการบนบานต่อเทพเจ้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือ เรื่องโชคลางหรือไม่  
เพราะเหตุใด ไม่ เพราะ การเรียนขึ้นอยู่กับตัวเราที่จะแสวงหาความรู้
6. ถ้าผู้เรียนปรารถนาให้ครอบครัวและสังคมมีความสุข ผู้เรียนจะทำอะไรได้บ้าง  
ก่อนอื่นผมจะตั้งใจเรียนไว้ก่อนแล้วทำให้พ่อแม่ภูมิใจ  
พอเรียนจบก็อยากมีงานทำ มีเงินก้อนเอาไว้ใช้  
พ่อแม่ พาพ่อแม่ไปเที่ยว

## ขั้นที่ 2 เลือกลักษณะของตนเองที่ต้องการพัฒนาเพียง 1 ลักษณะ

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนสำรวจลักษณะของตนเอง ที่ต้องการพัฒนา  
กรณพิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

จากข้อเด่นและข้อด้อยของตนเองที่ได้จากการสำรวจตนในขั้นที่ 1  
จะพบว่าอาจมีหลายประการ ในการพัฒนาขั้นที่ 2 นี้ ให้เลือกลักษณะด้อย  
ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมาเพียง 1 ลักษณะ

1. เล่น facebook เวลาเรียนของอาจารย์คุณ

---



---



---



---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

### ขั้นที่ 3 เลือกพฤติกรรมเป้าหมาย

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการพัฒนา  
กรรณาพิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

1. พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นลักษณะที่ซับซ้อนซึ่ง  
ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อยอื่น ๆ อีกหลายพฤติกรรม ใช่ หรือ ไม่  
ใช่

2. ถ้าใช่ พฤติกรรมย่อย ๆ เหล่านั้น คือ พฤติกรรมอะไรบ้าง  
ดูไว้ค่าพัฒนา หรือ ดูด้วยตนเอง

(ตัวอย่าง ถ้าเลือกที่จะพัฒนาให้มีความรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้น คำ  
ว่า "ความรับผิดชอบ" เป็นคุณลักษณะที่ซับซ้อนประกอบด้วยพฤติกรรม  
ย่อยหลายพฤติกรรม เช่น 1) พฤติกรรมตั้งใจเรียน 2) ทำงานให้สำเร็จ  
3) ส่งงานตรงเวลา 4) เข้าชั้นเรียนตรงเวลา

3. เราจะสามารถจะประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในการ  
ทำโครงการพัฒนาครั้งนี้ ในพฤติกรรมหลาย ๆ พฤติกรรมที่แยกได้ใน  
ข้อ 2 พร้อม ๆ กันได้หรือไม่  
ได้

4. ในกรณีที่มีพฤติกรรมหลายพฤติกรรมที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง เราควร  
จะเลือก พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของโครงการพัฒนา  
ตนเอง การอ่านหนังสือทุกวัน ออกกำลังกายทุกวัน  
วันละ 1 - 2 ชั่วโมง

(หมายเหตุ : การเลือกพฤติกรรมเป้าหมายของโครงการพัฒนาตน มีหลักการเลือกว่า ควร  
เลือกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด เป็นพฤติกรรมที่ควรได้รับการเปลี่ยนแปลงมาก  
ที่สุด และเป็นพฤติกรรมที่ตนเองเห็นว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จมากที่สุด)



### ขั้นที่ 4 ระบุพฤติกรรมเป้าหมายตามหลัก SMART

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนระบุพฤติกรรมเป้าหมายตามหลัก SMART ที่ต้องการพัฒนา กรุณาพิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

(S : specific (มีความเฉพาะเจาะจง) M : Measurable (สามารถวัดได้)

A : Action/Achieve (เป็นลักษณะหรือการกระทำให้สำเร็จ)

R : Realistic (อยู่ในวิสัยที่เป็นจริงได้) T: Time (มีกรอบเวลาที่ทำได้สำเร็จได้

การระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่เลือกไว้แล้วในขั้นที่ 3 ให้ชัดเจนและ  
ง่ายต่อการดำเนินการพัฒนา มีหลักการระบุ ซึ่งเรียกว่า สมาร์ท (SMART)  
โปรตรอบุ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ที่มา : กุญชรী คำชาย, 2554

## ขั้นที่ 5 การรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการ แก้ไขและสิ่งที่เกี่ยวข้อง

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการ  
แก้ไขและสิ่งที่เกี่ยวข้องที่ต้องการพัฒนา กรุณาพิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความ  
จริง

ขั้นนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง  
ของตนในสภาพปัจจุบันก่อนลงมือพัฒนาตน เพื่อที่จะได้วิเคราะห์สาเหตุและเงื่อนไขที่  
เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งปริมาณหรือความ  
เข้มของพฤติกรรมก่อนการพัฒนาตน ความก้าวหน้าและกระบวนการประเมินผลความสำเร็จของ  
โครงการพัฒนาตนเอง

1. ชนิดของข้อมูล ข้อมูลที่รวบรวมในขั้นนี้ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ความ  
เกี่ยวข้องหรือส่งผลให้เราทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่
  - 1.1 สภาพแวดล้อมที่กระตุ้นหรือนำให้เราทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์  
อะไรบ้าง เพื่อน ชอบบนโซเชียลมีเดีย ทำในบอกราคาถูกราคา  
ไม่ถูกรับ และตอบโต้ใหม่ไลน์ facebook ไลน์เมื่อ
  - 1.2 ผลกรรมที่ได้รับหลังทำพฤติกรรมซึ่งมีผลทำให้ตนทำพฤติกรรมซ้ำ  
อีก เช่น ความสุข สนุก เพลิดเพลินใจ เป็นต้น มีอะไรบ้าง  
เป็นความสุข เพลง = บวกที่ เนื้อหา ขงฮาก เข้าใจฮาก  
สิงห์ใน ไม่สนใจ
  - 1.3 ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนที่มีผลต่อการ  
เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีอะไรบ้าง ความที่เก๋อง หงษ์รับ  
เนื้อหาที่มันยากต่อความเข้าใจ
  - 1.4 ปริมาณหรือความเข้มของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นใน  
สภาพปัจจุบัน คืออะไร ทำทุกวัน แต่ไม่ได้อะไรเลย

## ขั้นที่ 5 การรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการ แก้ไขและสิ่งที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการ  
แก้ไขและสิ่งที่เกี่ยวข้องที่ต้องการพัฒนา กรุณาพิจารณาอย่าง  
รอบคอบและตอบตรงความจริง

2. วิธีการรวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบัน การรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ  
การทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองอาจทำได้ 2 วิธี คือ

2.1 การอาศัยความจำและการรับรู้ของตนเองในการนึกย้อนกลับ  
ไปพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ (ดังที่กล่าวในข้อ 1) ซึ่งส่งผลให้เราทำ  
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ วิธีนี้มีข้อดีตรงที่ไม่ต้องเสียเวลาในการ  
รวบรวมข้อมูลใหม่ แต่ก็ไม่มีข้อเสียที่อาจจะได้ข้อมูลที่คลาดเคลื่อนอัน  
เนื่องมาจากความจำ การรับรู้และไม่เคยสังเกตอย่างถี่ถ้วนเกี่ยวกับสิ่ง  
เหล่านี้มาก่อน คือ คลาดเคลื่อนเวลาเริ่ม

2.2 โดยการเริ่มต้นสังเกตตนเองและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน  
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนใหม่แล้วบันทึกผลการสังเกตอย่างเป็น  
ระบบ วิธีนี้ต้องใช้เวลาในการเก็บข้อมูลโดยเริ่มต้นสังเกตตนเองและ  
บันทึกผลการสังเกตเป็นระยะสั้น ๆ ระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งผลที่ได้จากการ  
รวบรวม ข้อมูลโดยวิธีนี้มีข้อดีกว่าวิธีการประมวลความจำ คือ ทำให้ได้  
ข้อมูลที่ครบถ้วนกว่าและคลาดเคลื่อนน้อยกว่า ทั้งนี้เพราะเมื่อเราตั้งใจ  
สังเกตตนเอง จะทำให้เรามีโอกาสที่จะพบข้อมูลสำคัญที่เราไม่เคย  
สังเกตมาก่อน และการบันทึกผลการสังเกตจะช่วยลดความ  
คลาดเคลื่อนอันเนื่องมาจากความจำ ได้ คือ การสังเกตเริ่มที่วัด  
สังเกตก่อน หรือ จดที่ อาจารย์สอน



ขั้นที่ 6 การวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรม และสาเหตุ  
ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรม และสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม  
ที่ไม่พึงประสงค์ของพฤติกรรมที่ต้องการ แก้ไขและสิ่งที่เกี่ยวข้องที่  
ต้องการพัฒนา กรณศึกษาพิจารณาอย่าง รอบคอบและตอบตรงความจริง

นำข้อมูลที่ได้ในขั้นที่ 5 ทั้งที่เป็นข้อมูลความถี่ของพฤติกรรม ความ  
ยาวนานของพฤติกรรม และบันทึกประจำวัน มาประมวลผลให้ได้คำตอบ 2  
ประการ คือ

1. ลักษณะของพฤติกรรมก่อนการพัฒนามุ่งความมากน้อยเชิงปริมาณ  
หรือความยาวนานของการทำพฤติกรรม ดังนี้ กรณีหิวเวลา ๑๑  
หรือ กลางวันจ๋า เล่น facebook ทุกวัน จนบางครั้งไม่ได้  
กินข้าว และรู้สึกตัวอ่อนเพลียในวันนั้น

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ดังนี้  
เมื่อเจอเนื้อหา น่าเบื่อหรือเนื้อหา ที่ยากจนเกินไป  
ก็จะทำในขั้นต่อไป

## ขั้นที่ 7 การวางแผนการดำเนินการพัฒนาตน

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนการวางแผนการดำเนินการพัฒนาตน ต้องการพัฒนากฎมาพิจารณาอย่าง รอบคอบและตอบตรงความจริง

ขั้นนี้เป็นการนำผลการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และลักษณะพฤติกรรมในเชิงปริมาณของพฤติกรรมที่ได้ในขั้นที่ 6 มาใช้ในการวางแผนดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง โดยมีสิ่งที่ต้องระบุในแผน ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายเป็นระยะ ๆ โดยทั่วไปแล้วการที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นั้น มักไม่สามารถทำได้ในทันทีทันใด ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายแบบค่อยเป็นไปจะทำให้การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นจริงได้มากกว่าการวางเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเวลาอันอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมเป้าหมายจึงอาจแบ่งออกเป็นระยะสั้น ๆ ซึ่งอาจจะแบ่งเป็น 2-3 ระยะ ดังนี้

1.1 เป้าหมายระยะต้น ของการพัฒนาตนเอง มีอะไรบ้าง .....

ตั้งใจจะทำตามพี่อาจารย์สอน แก่ตัวคงเปิด facebook เล่น

1.2 เป้าหมายระยะกลาง ของการพัฒนาตนเอง เป็นอย่างไร .....

เล่น น้อยลงหรือ ควบคุมเวลาที่จะเล่น  
โทรศัพท์ขึ้นมา

1.3 เป้าหมายระยะสุดท้าย ของการพัฒนาตนเอง มีผลอย่างไร .....

ปกติเล่นหรือ ไม่ถือ น่าน่า วิชา วิชา



## ขั้นที่ 7 การวางแผนการดำเนินการพัฒนาตน (ต่อ)

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนการวางแผนการดำเนินการพัฒนาตน ต้องการพัฒนากฎหมายพิจารณาอย่าง รอบคอบและตอบตรงความจริง

2. กำหนดวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง
  - 2.1 กำหนดวิธีการ จากผลการสรุปสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ได้จากการวิเคราะห์ผลกระทบระหว่างสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมที่แสดงออก และผลที่ได้รับในขั้นที่ 6 นำมาใช้เป็นหลักในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเอง ตามสาเหตุที่วิเคราะห์ได้ ดังนี้
 

ไม่สนใจนำโทษมาปรับใช้เมื่อทำผิด ๑-๒ ครั้ง ๑๐-๒๐

วิชาที่ ๑๕๓
  - 2.2 กำหนดเทคนิค การเลือกเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองนั้น นักจิตวิทยาได้เสนอเทคนิคทางจิตวิทยาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไว้มีมากมายหลายเทคนิคเลือกใช้ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงได้ คือการเสริมแรงตนเอง ดังนี้
    - 2.2.1 สิ่งที่เป็นรางวัลสำหรับตนเอง ต้องเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ และมีความหมายต่อตนเอง คือ ๑๕ นาที บ๊องบ๊อง

แบบ เป็นคน ชอบรถ
  - 2.2.2 ระบุเกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนในการให้รางวัลตนเอง คือ เรียนได้เกรด ๓.๐๐ ขึ้นไป

**ขั้นที่ 8 การลงมือปฏิบัติตามแผนดำเนินการและบันทึกผลที่เกิดขึ้น**

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามแผนดำเนินการและบันทึกผลที่เกิดขึ้น  
กรุณาพิจารณาอย่าง รอบคอบและตอบตรงความจริง

เป็นขั้นที่นำเอาแผนดำเนินการเปลี่ยนแปลงตนเองที่วางไว้แล้วนั้น  
ไปปฏิบัติในสภาพจริง พร้อมกับสังเกตและบันทึกผลที่เกิดขึ้นจากเริ่ปฏิบัติ  
ตามแผนตลอดระยะเวลาของสภาพจริง พร้อมกับสังเกตและบันทึกผลที่  
เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนตลอดระยะเวลาของกฎปฏิบัติการ นับตั้งแต่  
เริ่มลงมือปฏิบัติจนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ โดยวิธีกรสังเกตและบันทึกผล  
นั้น ทำเช่นเดียวกับวิธีการเก็บรวบรวมในขั้นที่ 5 ทุกประการ โดย

รายละเอียดดังนี้ ก่อนจัดกระทำด้วยตัวเอง ก่อน/ขณะ  
บันทึกผลเสีย ทั้งความสำเร็จ  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

บันทึกที่วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ

## ขั้นที่ 9 การวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพของแผน

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนลงวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพของแผน  
การบูรณาการอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

เป็นขั้นตอนการนำข้อมูลที่บันทึกผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนมา  
วิเคราะห์ในทำนองเดียวกับที่วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในขั้นที่ 5 เพื่อประเมินผลว่าแผนมี  
ประสิทธิภาพเพียงพอที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้จริงตามที่วางแผนไว้  
หรือไม่

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตระหว่างการดำเนินงานการตามแผนเพื่อ  
ประเมินประสิทธิภาพของแผน มีขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลที่เป็นความถี่ และความยาวนานของเวลาที่สังเกตตนเองและบันทึก  
เป็นรายวันเมื่อสิ้นสุดแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

วันที่ 1	เล่นในช่องเปลี่ยนรายการเรียน
วันที่ 2	หยุดไปกินข้าวเย็น ๕๐๐ ความเครียดในใจ
วันที่ 3	นอนหลับ
วันที่ 4	จัดการค้นห
วันที่ 5	อ่านหนังสือไปเรียน
วันที่ 6	อ่านหนังสือไปเรียน
วันที่ 7	อ่านหนังสือไปเรียน

## ขั้นที่ 9 การวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพของแผน (ต่อ)

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนลงวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพ  
ของแผน กรณณาพิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

2. นำแผนภูมิที่ได้จากข้อ 1 มาเปรียบเทียบกับแผนที่วางไว้ ดังนี้

แผนภูมิจากข้อ 1 คือ แผนที่จะมีการจัดตั้งกองกั้น  
เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้มาใช้บริการ  
ที่จอดรถบริเวณหน้าอาคารเรียน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์



ชั้นที่ 9 การวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพของแผน  
(ต่อ)

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนลงวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพ  
ของแผน กรรณาทิจารณาอย่างรอบคอบและตอบตรงความจริง

3. นำข้อมูลที่ได้นบันทึกประจำวัน มาวิเคราะห์ เพื่อประเมินผลในสิ่งของ  
ประสิทธิภาพของการใช้เทคนิควิธีการ และการเสริมแรงตนเองว่าเป็นไปตาม  
แผนหรือไม่

เป็นไปตามแผน เพราะ ถ้าเรามีจุดมุ่งหมาย ก็น่าจะ  
ที่จะมี ประสิทธิภาพใน การเรียน การสอน ใน สัปดาห์ที่ 10  
เรียน และ มีอาจารย์ จัดเนื้อหาให้ ได้ ใน ครรณ ทิจาร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธำมาศ



## ขั้นที่ 9 การวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพของแผน (ต่อ)

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนลงวิเคราะห์ผลการดำเนินการ และประเมินประสิทธิภาพ  
ของแผน กรณณาพิจารณาอย่างรอบคอบและตรงตรงความจริง

4. ถ้าพบว่าผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามแผนหรือไม่สำเร็จตามแผนจะด้อย

วิเคราะห์ค้นหา ปัญหาที่ทำให้ไม่ไปเป็นไปตามแผน

อุปสรรคที่ทำให้ผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามแผน เพื่อปรับแผนใหม่โดยมีขั้นตอน  
การปรับแผนใหม่ดังนี้

1. เขียนรายงานอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้ละเอียดที่สุด

เวลาเรียนกับแผนไม่ตรงกัน พอเวลาเรียนก็มักจ-คู่กัน  
ทวface book

2. คิดหาวิธีแก้ปัญหา วิธีการเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นให้ได้ทางเลือกมากที่สุด

บทสวดมนต์สมาธิช่วย คือ วิจัยคู่กัน

3. เลือกวิธีที่สามารถทำได้จริงและมีความเป็นไปได้สูง

คุยกับเพื่อน หรือเล่นfacebook ในเวลานี้ทั้งสองข้างร่วมอกกับเพื่อน  
เวลาว่างวิ่งใน กับกระดานบนนิ้วมือ

4. ปรับแผนใหม่

แบ่งเวลา เรียนกับเวลาคุยใน 1 ชม = 1 ชม

## ขั้นที่ 10 การยุติโครงการพัฒนาตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย

เมื่อเราสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้มีพฤติกรรมใหม่ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้เป็นระยะ ๆ จนสามารถบรรลุเป้าหมายสุดท้ายของโครงการแล้ว นั่นหมายถึงการประสบความสำเร็จในการพัฒนาตน ซึ่งนับเป็นชัยชนะที่น่าภาคภูมิใจยิ่ง และโครงการพัฒนาของท่านก็ดำเนินมาถึงขั้นสุดท้ายแล้ว คือ ขั้นยุติ โครงการนี้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราจะหยุดพัฒนาตนเอง แต่เป็นเพียงการจบโครงการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองหนึ่งพฤติกรรม แล้วเริ่มต้นโครงการใหม่ในการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตที่ ต่อเนื่องตลอดชีวิต

1. สามารถรักษาพฤติกรรมใหม่ หรือชัยชนะให้คงอยู่ตลอดไป
2. สามารถถ่ายโยงพฤติกรรมใหม่นี้ไปยังสถานการณ์ใหม่ได้

ให้ผู้เรียนสรุปผลการดำเนินโครงการพัฒนาตนเอง ..... จ. ทวีวัฒนา ศาลายา จ. ฟ้าใส  
 ในเนื้อหานี้ เรารู้ได้ตั้งมากทีเดียว จากแบบฝึกหัดตามตาราง 15 หน้า เมื่อหน้า  
 จ. ทวีวัฒนา และแบบฝึกหัด

---



---



---



---

### แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

#### โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ ด้วยปัญญาและการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ระยะที่ 6 หัตถ์ยืนมุ่งมั่นสู่ฝันที่เป็นจริง

วัน..... 1 .....เดือน..... เมษายน ..... พ.ศ. .... 2559

ผู้บันทึก..... นาย ดนวิฐ ..... รัตนวง

ให้ผู้เรียนเขียนบันทึกสิ่งที่ผู้เรียนได้รับจากเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญาและการนำตนเอง ระยะที่ 6 หัตถ์ยืนมุ่งมั่นสู่ฝันที่เป็นจริง ในหัวข้อต่อไปนี้

#### 1. เนื้อหาที่ได้เรียนรู้

การพัฒนาคณะเอง จากบทกิจกรรมที่เป็นข้อดีของเธอ และมีการปรับปรุงตนเอง

#### 2. กิจกรรมอะไรบ้างที่ชอบที่สุดเพราะอะไร

เล่นโทรศัพท์ แอปพลิเคชัน facebook เพจ สุนัขต๋องป๊อ และ บ้างๆ ต่างๆ หน้าเว็บไซต์ ร่มต๋องต๋อง ไร่ สุนัขต๋อง

#### 3. ขั้นตอน วิธีการในการจัดทำโปรแกรมพัฒนาตนเอง

- ทำการวางแผนในการพัฒนาคณะเอง จากข้อดี
- ตั้งเป้าหมาย
- ทำการปฏิบัติตามแผน
- รวบรวมผล
- ประเมินผล



4. ต้องการให้ช่วยเหลือในเรื่องอะไร

ในเรื่องการนำเสนองาน และ การเรียน

5. การเรียนรู้ในกิจกรรมได้กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะในด้านใดบ้าง

๑. การฟัง

๒. การเขียน

๓. การอ่าน

6. ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

การปรับปรุงในเนื้อหาวิชา จากข้อเรียนวิชา มุ่งหน้าใน

ด้าน