



SNRU

SAKON NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY



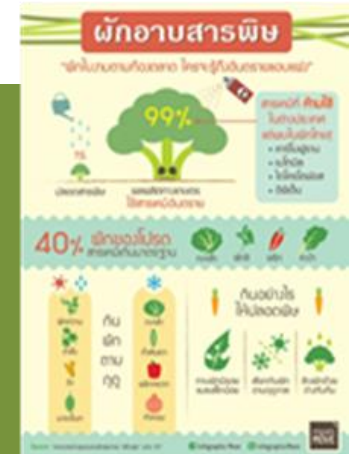
โปรแกรมการพัฒนาตน

การอ่านเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ

การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)



นางสาววารุภรณ์ วงศ์ตาขี้





SNRU

ขั้นที่ 1 การสำรวจหรือการทำความรู้จักตนเอง

ข้อดี	ข้อจำกัด
<p>ลักษณะข้อดี ที่ไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงควรรักษาไว้ในตัวเองพบว่ามี ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none">1. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ2. ควบคุมอารมณ์โกรธได้ ไม่โกรธง่าย ๆ แม้โกรธใครก็ไม่นาน3. ใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่4. มีความยุติธรรมสูง5. ไม่ขัดใจผู้อื่น ยอมให้เขาก่อนแล้วค่อยแนะนำภายหลัง6. ทำงานเร็ว7. เป็นคนมีเหตุผล มีจิตใจแจ่มใสตลอดเวลา ทำให้ผู้ใกล้ชิดมีความสุข8. มีความรับผิดชอบตนเอง (เครื่องมือ)	<p>ลักษณะข้อเสียที่เป็นข้อจำกัดที่ควรปรับปรุง คงมีอยู่อาจทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเองพบว่ามี ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none">1. ไม่ชอบอ่านหนังสือ2. นอนดึก3. ดื่มกาแฟมากกว่าปกติ4. ความคิดและการกระทำสุดโต่งในบางครั้ง5. เป็นคนขี้เกียจ และเหนื่อยชาในบางครั้ง6. อ้วนกินเยอะ7. ใช้เงินเก่ง ไม่ประหยัด8. ดื้อรั้น ไม่ฟังใคร9. บริหารเวลาไม่ได้ดี10. ไม่ชอบออกกำลังกาย11. ขาดความมั่นใจ มีความลังเลในการคิดและการตัดสินใจ12. ชอบระบวยอารมณ์โกรธด้วยการทำร้าย



SNRU

SAKON NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY

ขั้นที่ 2 การเลือกพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา

จากการศึกษาลักษณะข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง และคนรอบข้างจนพบ ลักษณะต่างๆในตัวข้าพเจ้าก็คือการไม่ชอบอ่านหนังสือที่มีเรื่องราวหลายๆหน้า จึงเป็นที่มาของการจุดประกายความคิดที่จะเลือกลักษณะข้อจำกัดหรือข้อเสียมา ปรับปรุง เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง จึงเลือกที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนในเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรู้เรื่องการอ่าน(Reading Literacy)” ทั้งนี้ เพราะการอ่านประเภทนี้ สามารถอ่านได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเกร็ดความรู้ ถ้อยความตามนิตยสารต่างๆ หรือแม้กระทั่งสัญลักษณ์ที่ใช้แปลความหมาย กราฟ หรือแผนภูมิรูปภาพต่างๆ การ์ตูน ฯลฯ





SNRU

SAKON NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY

ขั้นที่ 3 การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย

การที่ข้าพเจ้าเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย การรู้เรื่องการอ่าน(Reading Literacy) เพื่อจะได้มีการพัฒนาตนเอง และส่งผลต่อการทำงาน หรือความก้าวหน้าในหน้าที่มากขึ้น โดยมีเหตุผลสนับสนุนตัวเอง ดังนี้

- 1) เพื่อเป็นการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมการอ่าน
- 2) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นวิทยากร โครงการฝึกอบรม เชิงปฏิบัติการ การรู้เรื่องการอ่าน
- 3) เพื่อเป็นการฝึกทักษะการสร้างข้อสอบที่เกิดจากสมรรถนะการค้นคืนสาระ การบูรณาการตีความ และการสะท้อนประเมิน



SNRU

ขั้นที่ 4 การระบุพฤติกรรมเป้าหมายตามหลัก SMART

1. ค้นหาถ้อยความภาพกราฟฟิคจากอินเทอร์เน็ตทุกวันใน 1 สัปดาห์ อย่างน้อย 28 ภาพ
2. อ่านสรุปใจความสำคัญและจดบันทึกลงในแบบบันทึกการอ่าน อย่างน้อยวันละ 2 เรื่อง ภายใน 2 สัปดาห์ (28 เรื่อง)
3. ออกข้อสอบตามสมรรถนะการค้นคืนสาระ การบูรณาการและการตีความ การสะท้อนประเมิน จำนวน 4 ถ้อยความ ๆ ละ 1 สัปดาห์ จำนวน 4 สัปดาห์

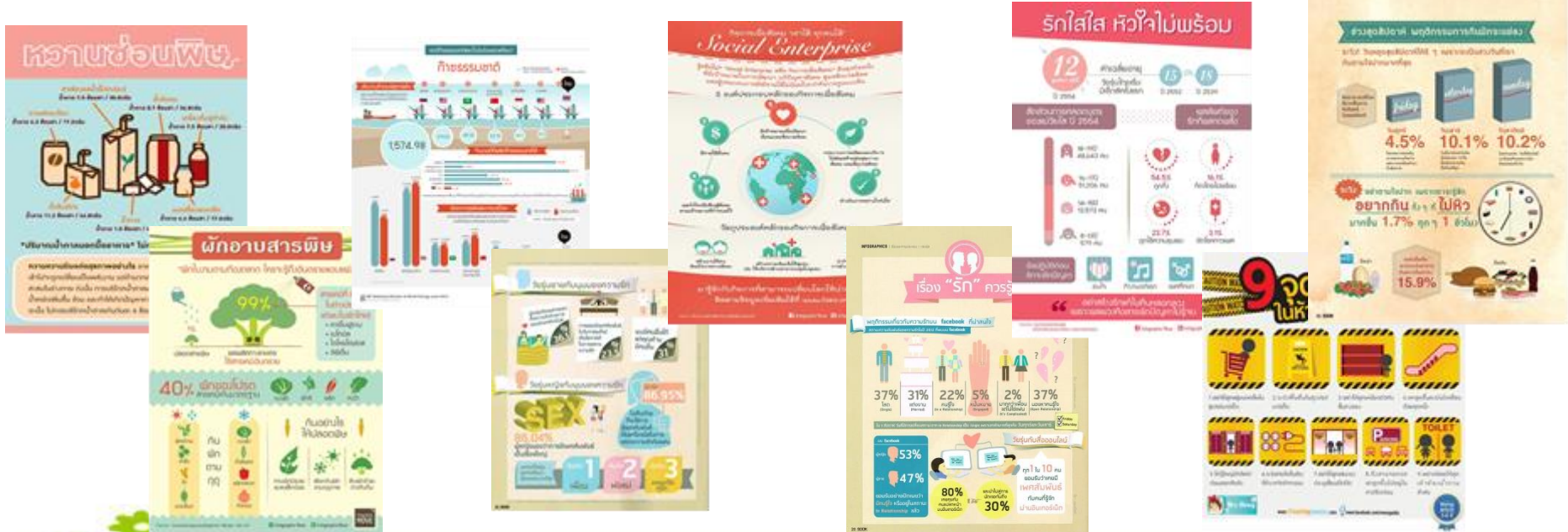


ขั้นที่ 5 การรวบรวมข้อมูลที่เป็นสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมหรือ คุณลักษณะที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

สภาพแวดล้อมที่ชักนำหรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม คือ...ความถี่ของพฤติกรรมที่ทำ เช่น
ผลการบันทึกความถี่ของพฤติกรรม

สถานที่สังเกต บ้านและที่ทำงาน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม
เขต 2) พฤติกรรมที่สังเกต (วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558)

ค้นหาถ้อยความภาพกราฟฟิคจากอินเทอร์เน็ต จำนวน 9 เรื่อง ดังนี้





SNRU

SAKON NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY



ขั้นที่ 6 วิเคราะห์ลักษณะและสาเหตุของพฤติกรรมหรือ คุณลักษณะ ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (ภายใน 1 สัปดาห์)

วันที่	1 ก.พ 58	2 ก.พ 58	3ก.พ 58	4 ก.พ 58	5 ก.พ 58	6ก.พ 58	7ก.พ 58
จำนวน ภาพ กราฟฟิค	9	7	6	4	8	7	8

จำนวนภาพกราฟฟิคที่ค้นโดยเฉลี่ยต่อวัน $(9+7+6+4+8+7+8)/7 = 7$ เรือง





ขั้นที่ 7 การวางแผนการดำเนินการพัฒนา

พฤติกรรมเป้าหมาย	ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ
1) ถ้อยความภาพกราฟฟิค จำนวน 28 ภาพ	ระยะที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) - รูปภาพถ้อยความภาพกราฟฟิคจากอินเทอร์เน็ตที่บันทึกเป็นไฟล์รูปภาพ จำนวน 28 ภาพ (แบบบันทึกชื่อเรื่องภาพกราฟฟิค)
2) สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน จำนวน 28 เรื่อง	ระยะที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2-3) - สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน จำนวน 28 เรื่อง (แบบบันทึกการอ่าน)
2) แบบทดสอบสมรรถนะด้านการรู้เรื่องการอ่าน (การค้น	ระยะที่ 3 (สัปดาห์ที่ 4-7) - แบบทดสอบสมรรถนะด้านการรู้เรื่องการอ่าน จำนวน 4 เรื่อง (แบบทดสอบจำนวน 4 เรื่อง บันทึกผล หากค่าความสอดคล้อง (IOC) ของ

เทคนิควิธีการพัฒนาที่ใช้ในโปรแกรม

วิธีการที่เลือกใช้ในครั้งนี้ ได้แก่

ระยะแรก (สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558 – วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2558)

- ตั้งปณิธานไว้ว่า จะต้องบรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยการตั้ง
เกณฑ์ประเมินตนเองในแบบบันทึก 3 ระดับ และจะต้องปฏิบัติให้
ได้ในระดับที่สูงสุด

- ถ้าปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนด จะให้รางวัลตนเองโดยการไปดูภาพยนตร์
จำนวน 1 เรื่อง

ระยะกลาง (สัปดาห์ที่ 2 และ 3 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2558 – 21 กุมภาพันธ์
2558)

- ทำตารางการอ่านอย่างน้อยวันละ 2 ถ้อยความ พร้อมสรุป
สาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน และบันทึกการอ่าน

- ถ้าปฏิบัติได้ครบจำนวน และครบวัน จะให้รางวัลตนเองด้วยการรับประทานกุ้ง



ขั้นที่ 8 การลงมือปฏิบัติตามแผนและการบันทึกผลที่เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่	เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	พฤติกรรมเป้าหมาย
สัปดาห์ที่ 1	ตั้งปณิธานไว้ว่า จะต้องบรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยการตั้งเกณฑ์ประเมินตนเองในแบบบันทึก 3 ระดับ และจะต้องปฏิบัติให้ได้ในระดับที่สูงสุด	ถ้าค้นถ้อยความภาพกราฟฟิค จำนวนไม่น้อยกว่า 28 ภาพ ภายใน 1 สัปดาห์ จะให้รางวัลตนเองด้วยการไปดูภาพยนตร์จำนวน 1 เรื่อง
สัปดาห์ที่ 2-3	ทำตารางการอ่านอย่างน้อยวันละ 2 ถ้อยความ พร้อมสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน และบันทึกการอ่าน	ถ้าสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน จำนวน 28 เรื่อง ในแบบบันทึกการอ่าน จะให้รางวัลตนเองด้วยการไปรับประทานกุ้งเผา 1 ครั้ง
สัปดาห์ที่ 4-7	ทำตารางการสร้างข้อสอบ โดยคัดเลือกถ้อยความจำนวน 4 ถ้อยความ และใช้ 1 ถ้อยความ ในการออกแบบข้อสอบทั้ง 3 สมรรถนะ ใน 1 สัปดาห์ พร้อมทั้งให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของข้อสอบ	ถ้าออกข้อสอบได้ครบ 4 ถ้อยความ ใน 4 สัปดาห์ จะให้รางวัลตนเองด้วยการซื้อกระเป๋าอี้ห้อ MAWELL



ขั้นที่ 9 การประเมินผลการดำเนินการและประสิทธิภาพของโปรแกรม

พฤติกรรม ที่ต้องการปรับปรุง	พฤติกรรมและเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน การพัฒนาตนเอง
(ระยะแรก) ควรปรับเปลี่ยนเวลาในการ ค้นภาพในเวลากลางคืนเป็น เวลาเช้า เพื่อสุขภาพที่ดีต่อ ดวงตา	1) ถ้อยความภาพกราฟฟิค จำนวน 28 ภาพ	1) ดำเนินการค้นภาพกราฟฟิค ได้จำนวน 49 ภาพ ผลการประเมินตนเองอยู่ใน ระดับ 3 (ระดับคุณภาพดี) ภาคผนวก ข หน้า 20
(ระยะกลาง) ควรเพิ่มการอ่านจากวันละ 2 ถ้อยความเป็นวันละ 3 ถ้อยความ	2) สรุปสาระสำคัญที่ได้จาก การอ่าน จำนวน 28 เรื่อง	2) อ่านสรุปสาระสำคัญวันละ 2 ถ้อยความ จำนวน 2 สัปดาห์ คิดเป็น 28 เรื่อง เท่ากับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ภาคผนวก ค หน้า 34
(ระยะสุดท้าย)		



SNRU

SAKON NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY

พฤติกรรม ที่ต้องการปรับปรุง	พฤติกรรมและเป้าหมาย	ผลการดำเนินงานการพัฒนาตนเอง
		<ul style="list-style-type: none">- สัปดาห์ที่ 5 เลือกถ้อยความเรื่อง “ทายนิสัยจากกาแฟ”- สัปดาห์ที่ 6 เลือกถ้อยความเรื่อง “รักใสใสหัวใจไม่พร้อม- สัปดาห์ที่ 7 เลือกถ้อยความเรื่อง “เรื่องแม่วา ภาคผนวก ง หน้า 65



ขั้นที่ 10 การยุติโปรแกรมพัฒนาตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย

สรุปผลการพัฒนาตนเองเมื่อเทียบกับเป้าหมาย

ผู้พัฒนาตนเองสามารถปฏิบัติได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ทั้ง 3 ระยะ โดยระบุพฤติกรรมการพัฒนาและมีการบันทึกร่องรอยการพัฒนาตนเองไว้ชัดเจน

ปัญหาและอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข

ปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคส่วนใหญ่เกิดจากความไม่มั่นคงทางอารมณ์ บางครั้งเกิดความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ทำให้ท้อทอยจนไม่อยากปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

แนวทางการแก้ไข

ควรฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง เอาชนะอุปสรรคทุกอย่างที่มาขัดขวางการพัฒนา และบริหารเวลาให้ชัดเจน

สรุปปัจจัยที่ทำให้โครงการพัฒนาตนเองบรรลุเป้าหมาย

ความท้าทายและความเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้