

บทที่ 9

เทคนิคที่ใช้ในการศึกษาทางจิตวิทยา

การเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคลเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับครู เพื่อจะนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษานักเรียนในอนาคต หากนักเรียนคนใดมีปัญหาขึ้นมา ครูก็ต้องมีข้อมูลของเด็กคนนั้นประกอบการพิจารณาแก้ปัญหา ครูท่านใดมีข้อมูลของนักเรียนมากก็แสดงว่ามีประโยชน์อย่างมากที่จะใช้ในการให้คำปรึกษา ฉะนั้นเทคนิคที่ใช้ในการศึกษาทางจิตวิทยา จึงเป็นกระบวนการที่ให้ได้มาซึ่งข้อมูลของนักเรียนในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา เจตคติ ความสามารถ ความสนใจ เป็นต้น เพื่อช่วยให้ครูได้เข้าใจนักเรียนแต่ละคนได้อย่างละเอียดครบทุกแง่มุมอย่างเป็นระบบ โดยเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้สำรวจนักเรียนเป็นรายบุคคลต้องมีความหลากหลาย ซึ่งวิธีการศึกษาทางจิตวิทยามี 11 วิธี ประกอบด้วย 1. การสังเกต (Observation) 2. การสัมภาษณ์ (Interview) 3. การเขียนบันทึกประจำวัน (Diary) 4. การเขียนอัตชีวประวัติ (Autobiography) 5. การเขียนอนุทินส่วนตัว 6.การเยี่ยมบ้าน (Home Visitation) 7. ระเบียนสะสม (Cumulative Record) 8. แบบทดสอบ (Test) 9. แบบสอบถาม (Questionnaire) 10. สังคมมิติ (Sociometry) และ 11. การศึกษารายกรณี (Case Study)

1. การสังเกต (Observation)

ความหมายของการสังเกต มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

วิทยากร เชียงกุล (2552, หน้า 168) ได้ให้ความหมายการสังเกต หมายถึง การใช้ประสาทสัมผัสเฝ้าสังเกต ศึกษาและบันทึกปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างละเอียด เพื่อที่จะได้ทราบสาเหตุ การเปลี่ยนแปลงและผลที่ได้รับอย่างชัดเจน เป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์

พรทิพย์ เกณโรจน์ (2553, หน้า 18) ได้ให้ความหมายการสังเกต หมายถึง การใช้ประสาทสัมผัส อันได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น ผิวกาย เข้าไปสัมผัสโดยตรงกับวัตถุ เพื่อค้นหาข้อมูล โดยไม่ใสความรู้สึกของผู้สังเกตเข้าไป

ภสิทร เมตตพันธุ์ (2556, หน้า 30) ได้ให้ความหมายการสังเกต หมายถึง การใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เข้าไปสำรวจเพื่อค้นหาข้อมูลสิ่งนั้นโดยไม่ใสความคิดเห็นของตนเองลงไป และอาจใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกตด้วย

ชุดฝึกอบรม เน้นแนว โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง ได้ให้ความหมายของสังเกต (2553, หน้า 73) ได้ให้ความหมายการสังเกต หมายถึง การเฝ้ามองและรับรู้พฤติกรรมตามธรรมชาติของบุคคล หรือสิ่งที่สังเกตด้วยความตั้งใจโดยอาศัยประสาทสัมผัสในการรับรู้

โชติกา ภาชีผล (2559, หน้า 127)) ได้ให้ความหมายการสังเกต หมายถึง เป็นวิธีการวัดจิตพิสัยโดยการศึกษาและบันทึกพฤติกรรมที่สะท้อนจิตพิสัยอย่างมีแบบแผน จึงต้องสังเกตในสถานการณ์ที่แท้จริงและไม่ควรให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวเพื่อป้องกันการได้ข้อมูลที่เกิดจากการเสแสร้ง มีข้อจำกัดคือในบางสถานการณ์ไม่อาจสังเกตได้ ถ้าไม่มีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

สรุป ความหมายของการสังเกต หมายถึง วิธีการศึกษาพฤติกรรมโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตาในการดู สัมผัสทางหูในการฟังการพูด กิริยาท่าทาง และการแสดงออกอย่างมีระบบ โดยไม่ได้ใช้ความรู้สึกและความคิดเห็นส่วนตัวของผู้สังเกตลงไป

จุดประสงค์ของการสังเกต

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมตามธรรมชาติของนักเรียน การสังเกตเป็นวิธีการที่ใช้ประสาทสัมผัสเพ่งจ้องมองดูนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมตามธรรมชาติที่แสดงออกได้ดีที่สุด โดยเด็กนักเรียนไม่สามารถรู้ตัวได้ ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การเล่นกีฬา การเรียน การเล่น การเข้าห้องสมุด เป็นต้น
2. เพื่อรวบรวมข้อมูล เป็นวิธีการที่จะได้ข้อมูลที่แสดงออกของนักเรียน ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการของครู และข้อมูลที่รวบรวมได้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำ อีกทั้งพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกเป็นพฤติกรรมในหลากหลายสถานการณ์ที่สามารถสังเกตได้
3. เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างรวดเร็ว หากต้องการข้อมูลเรื่องใด พฤติกรรมใด ก็ใช้วิธีการสังเกตเด็กนักเรียนในขณะนั้นได้อย่างรวดเร็วกว่าวิธีอื่นๆ

ลักษณะพฤติกรรมที่ควรสังเกต

1. พฤติกรรมทางด้านร่างกาย เช่น ผอมแห้งแรงน้อย อ้วนมากไป หน้าตาซีดเซียว มีร่างกายผิดปกติ
2. พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ เช่น ชอบอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายหรืออาจจะมีอาการซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน
3. พฤติกรรมทางด้านสังคม เช่น ชอบต่อต้านสังคม ชอบเก็บตัว ชอบจับผิดผู้อื่น ตำหนิผู้อื่น ชอบทะเลาะวิวาท
4. พฤติกรรมด้านสติปัญญา เช่น สติปัญญาทึบ ชอบนั่งหลับในเวลาเรียน ไม่สนใจเรียน ชอบหนีเรียน
5. พฤติกรรมที่เปลี่ยนจากเดิม เช่น เคยเรียนเก่ง แต่กลับเรียนอ่อน หรือเคยเรียนอ่อน แต่กลับเรียนเก่ง เคยร่าเริง เปลี่ยนเป็นซึมเศร้า
6. พฤติกรรมที่เป็นความสามารถพิเศษ เช่น พูดได้หลากหลายภาษา มีความเป็นอัจฉริยะด้านต่างๆ

7. พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ฉกชิงวิ่งราว ชอบพูดจาหยาบค้าย ก้าวร้าวประเภของการสังเกต

สมนึก ภัททิยธนี (2553, หน้า 32-33) ได้แบ่งประเภทการสังเกตไว้ดังนี้

รูปแบบของการสังเกต แบ่งได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่ง โดยทั่วไปนิยมแบ่งประเภทของการสังเกตโดยยึดวิธีการสังเกตเป็นหลัก ซึ่งแบ่งออกได้ 2 แบบดังนี้

1. การสังเกตโดยผู้สังเกตเข้าไปร่วมในเหตุการณ์หรือกิจกรรม (Participant Observation) หมายถึง การสังเกตที่ผู้สังเกตเข้าไปมีส่วนร่วมหรือคลุกคลีในหมู่ผู้ถูกสังเกตและอาจร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน คือ อาจเข้าไปร่วมอยู่ในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ผู้สังเกตจะไม่สามารถจดบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการสังเกตได้ทันที และต้องใช้เวลาในการสังเกตนานๆ การบันทึกข้อความมักจะกระทำภายหลังการเข้าไปร่วมกิจกรรมนั้นๆ และมักจะบันทึกในรูปของการสังเคราะห์ข้อความจุดมุ่งหมายของการสังเกตในลักษณะนี้อีกข้อหนึ่ง คือสังเกตโดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวเพื่อช่วยให้การเก็บข้อมูลเป็นจริงหรือเป็นธรรมชาติมากที่สุด

2. การสังเกตโดยผู้สังเกตไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในเหตุการณ์หรือกิจกรรม (Non-Participant Observation) หมายถึงการสังเกตที่ผู้สังเกตอยู่ภายนอกวงของผู้ถูกสังเกต คือสังเกตในฐานะเป็นบุคคลภายนอก ไม่เข้าร่วมกระทำกิจกรรมกับผู้ถูกสังเกต การสังเกตในรูปแบบนี้แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

2.1 การสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Observation) หมายถึง การสังเกตที่ผู้สังเกตไม่ได้กำหนดเรื่องเฉพาะที่มุ่งสังเกตเพียงอย่างเดียว แต่จะสังเกตเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยส่วนใหญ่ใช้กับการศึกษาแบบสำรวจเรื่องใหม่ทั่วไป ผู้ที่สังเกตไม่มีความรู้ภูมิหลังมาก่อน จึงไม่สามารถกำหนดรูปแบบที่แน่นอนได้ การสังเกตแบบนี้นำไปสู่การสังเกตแบบมีโครงสร้างที่แน่นอนต่อไป

2.2 การสังเกตแบบมีโครงสร้าง (Structured Observation) หมายถึง การสังเกตที่ผู้สังเกตกำหนดเรื่องที่จะสังเกตเฉพาะไว้แล้ว โดยคาดว่าพฤติกรรมที่สังเกตจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ทำการสังเกต เช่น การสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน เป็นต้น ผู้สังเกตมักจะอยู่ในลักษณะที่ผู้ถูกสังเกตไม่รู้ตัว จะช่วยให้การจดบันทึกพฤติกรรมถูกต้องตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น

สุภกิจ โสทัต (2558, หน้า 44) ได้แบ่งประเภทการสังเกตไว้ดังนี้

ประเภทของการสังเกตแบ่งตามเกณฑ์การมีส่วนร่วม 2 ประเภทคือ

1. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องการสังเกตหรือเข้าไปเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มศึกษาจะทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดถูกต้องชัดเจนเป็นลักษณะของการสังเกตทางตรง (Direct Observation) เช่นการศึกษาเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของชาวเขาที่มาอาศัยวัดถ้ากระบอกจังหวัดสระบุรีผู้สังเกตจะต้องเข้าไปอยู่ในวัดถ้ากระบอกนานๆจนไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นคนแปลกหน้า

2. การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตไม่ได้เข้าไปร่วมกิจกรรมในเหตุการณ์ที่ศึกษาแต่คอยเฝ้าดูอยู่ห่างๆอาจให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้การสังเกตแบบนี้เป็นการสังเกตทางอ้อม (Indirect Observation) ซึ่งอาจมีการใช้อุปกรณ์ต่างเข้าช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลเช่นกล้องถ่ายภาพกล้องถ่ายวิดีโอ เป็นต้น

แบ่งตามการมีโครงสร้างมี 2 ประเภทคือ

1. สังเกตแบบมีโครงสร้าง (Structure Observation) เป็นการสังเกตที่ได้กำหนดเรื่องราวหรือขอบเขตของเนื้อหาไว้ล่วงหน้าแน่นอนว่าจะสังเกตพฤติกรรมหรือปรากฏการณ์อะไรมีการเตรียมเครื่องมือที่จะใช้ประกอบการสังเกตล่วงหน้า

2. การสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Observation) เป็นการสังเกตที่ไม่มีการกำหนดเรื่องราวหรือขอบเขตของเนื้อหาไว้ล่วงหน้าเป็นการสังเกตอย่างอิสระผู้สังเกตจะสังเกตอย่างกว้างๆ

กล่าวได้ว่าการสังเกตสามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภท ดังนี้

ประเภทของการสังเกตแบ่งตามเกณฑ์การมีส่วนร่วม 2 ประเภทคือ

1. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) หมายถึงการสังเกตที่ผู้สังเกตเข้าไปอยู่คลุกคลีอยู่ร่วมกับเหตุการณ์ในขณะที่ทำการสังเกตและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ถูกสังเกต ดังนั้นผู้สังเกตต้องมีทักษะการสังเกตที่ดีพอสมควรที่จะสังเกตไปด้วยและทำกิจกรรมไปด้วย

2. การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) หมายถึงการสังเกตที่ผู้สังเกตไม่ได้เข้าไปอยู่ร่วมในกิจกรรมที่ผู้ถูกสังเกตกระทำอยู่ โดยกระทำเป็นบุคคลภายนอกแต่ก็อยู่ในสถานที่ที่สามารถทำการสังเกตได้ โดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวว่ากำลังถูกสังเกตอยู่

แบ่งตามการมีโครงสร้างมี 2 ประเภทคือ

1. สังเกตแบบมีโครงสร้าง (Structure Observation) หมายถึงการสังเกตที่ผู้สังเกตได้กำหนดโครงสร้างหรือเค้าโครงการสังเกตไว้ล่วงหน้าว่าจะสังเกตเรื่องอะไร เช่น สังเกตพฤติกรรมการเรียนในห้องเรียน สังเกตพฤติกรรมการยืนหน้าเสาธง สังเกตพฤติกรรมการรายงานหน้าชั้น เป็นต้น

2. การสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Observation) หมายถึงการสังเกตที่ผู้ทำการสังเกตไม่ได้กำหนดรูปแบบ แบบแผน โครงสร้าง หรือเค้าโครงการสังเกตไว้ล่วงหน้าได้ ดังนั้นผู้สังเกตต้องมีความพร้อมเสมอเมื่อสถานการณ์ที่กำลังสังเกตมีเปลี่ยนแปลง หรือเมื่อต้องสังเกตเรื่องที่ไม่ได้คาดหมายมาก่อน

ตัวอย่างแบบฟอร์มการสังเกต

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสังเกต.....

ชื่อ-สกุล ผู้สังเกต

ทำการสังเกตวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

สถานที่.....

จุดประสงค์ในการสังเกต

.....

พฤติกรรมที่สังเกตเห็น

.....

ข้อเสนอแนะของผู้สังเกตและการให้ความช่วยเหลือ / ปรับพฤติกรรม

.....

ผู้สังเกต

.....

2. การสัมภาษณ์ (Inter View)

ความหมายของการสัมภาษณ์ มีนักวิชาการให้ความหมายไว้ ดังนี้

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553, หน้า 23) ได้ให้ความหมายของการสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมาย ฉะนั้นคำถามที่ถามจึงต้องใช้ภาษาที่เหมาะสม มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า และการสัมภาษณ์จะประสบผลสำเร็จ หากผู้สัมภาษณ์มีความเป็นกันเอง สร้างสัมพันธ์กับผู้ถูกสัมภาษณ์อย่างดี

เชาว์ อินโย (2555, หน้า 53) ได้ให้ความหมายของการสัมภาษณ์ หมายถึง การสัมภาษณ์เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสอบถามพูดคุยอย่างมีจุดมุ่งหมายเป็นการสอบถามกันโดยตรง หากมีข้อสงสัยหรือคำถามใดไม่ชัดเจนก็สามารถถามซ้ำได้ทันที สามารถเก็บข้อมูลได้ทั้งข้อเท็จจริง ความเชื่อ ความสนใจและอื่นๆ การสัมภาษณ์ผู้สัมภาษณ์สามารถที่จะสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้และถ้าผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่เข้าใจคำถามก็จะสามารถสอบถามผู้สัมภาษณ์ให้เข้าใจก่อนตอบคำถามได้

รัตนะ บัวสนธ์ (2556, หน้า 104) ได้ให้ความหมายของการสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูลเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่ต้องการ ในการสัมภาษณ์ต้องมีคนอย่างน้อย 2 คน โดยคนหนึ่งเป็นการสัมภาษณ์และอีกคนหนึ่งเป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นการพูดคุยอย่างมีจุดประสงค์ อาศัยสัมพันธ์ภาพและมนุษยสัมพันธ์เป็นกุญแจสำคัญ

สุณิสรา วงศ์อารีย์ (2559, หน้า 50) ได้ให้ความหมายของการสัมภาษณ์ หมายถึง เป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนาหรือการพูดคุยกันระหว่างบุคคล 2 คนเพื่อรวบรวมข้อมูลต่างๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย และหากเป็น การสัมภาษณ์ตัวผู้เรียนโดยตรงจะช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมและพฤติกรรมของ ผู้เรียนที่มีต่อคำถามต่างๆ เพื่อจะได้นำมาใช้ประกอบการพิจารณาในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กได้ดียิ่งขึ้นด้วย นอกจากนี้อาจจะสัมภาษณ์เพื่อหาข้อมูลจากบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สัมภาษณ์เพื่อนของผู้เรียน สัมภาษณ์ครูที่เคยสอน พ่อแม่หรือผู้ปกครอง และคนอื่นที่เกี่ยวข้องที่เห็นว่าสมควรจะสัมภาษณ์เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียน

สรุป การสัมภาษณ์ หมายถึง การพูดคุยกันอย่างมีจุดมุ่งหมาย ระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยต้องอาศัยมนุษยสัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ได้ข้อมูลและข้อเท็จจริงตามที่ต้องการ

จุดประสงค์ของการสัมภาษณ์

1. เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่ไม่สามารถใช้วิธีการอื่นๆ ศึกษาได้ เช่น อารมณ์ สีหน้า กิริยาท่าทาง ความรู้สึก
2. เพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากวิธีการอื่นๆ ที่ได้ศึกษาแล้ว
3. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน

กระบวนการสัมภาษณ์

1. ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ หมายถึง คือการนัดหมายผู้สัมภาษณ์ นัดเวลา สถานที่ แจ้งจุดประสงค์ของการสัมภาษณ์ว่าสัมภาษณ์เพื่ออะไร และต้องทำการตกลงล่วงหน้าหากการสัมภาษณ์มีการบันทึกเสียง

2. ขั้นเริ่มต้นสัมภาษณ์ หมายถึง เป็นขั้นตอนของการเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพ ทักทาย พูดคุย เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เกร็ง มาความเป็นกันเอง และมีทัศนคติที่ดีกับผู้สัมภาษณ์

3. ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ หมายถึง เป็นขั้นตอนของการสัมภาษณ์ ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ตั้งแต่ต้น และได้แจ้งกับผู้ถูกสัมภาษณ์ไว้ โดยคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ควรจะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้มีโอกาสพูดมากที่สุด

4. ขั้นยุติการสัมภาษณ์ หมายถึง การยุติในการสัมภาษณ์หากเห็นว่าได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่ครบถ้วนแล้ว หรือผู้ถูกสัมภาษณ์อาจจะไม่พร้อมที่จะสัมภาษณ์ต่อ และต้องแจ้งผู้ถูกสัมภาษณ์ว่าข้อมูลจากการสัมภาษณ์นั้นจะรักษาเป็นความลับอย่างดี เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เกิดความสบายใจและนัดหมายสัมภาษณ์ครั้งต่อไป หากเห็นว่าได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน

ตัวอย่างแบบฟอร์มบันทึกการสัมภาษณ์

สัมภาษณ์ครั้งที่.....

นักเรียนชื่อ.....สกุล.....ชั้น...../.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

สถานที่.....

เหตุผลในการสัมภาษณ์

.....

จุดประสงค์ในการสัมภาษณ์

.....

สรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์

.....

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

การสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....สถานที่.....

ผู้สัมภาษณ์

.....

3. การเขียนบันทึกประจำวัน (Dairy Record)

การเขียนบันทึกประจำวัน หมายถึง การเขียนบันทึกเรื่องราว กิจกรรม เหตุการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ที่ได้ประสบพบเจอมา เพื่อเตือนสติความจำเรื่องราวต่างๆในอนาคต

จุดประสงค์ของการเขียนบันทึกประจำวัน

1. เพื่อให้ครูได้ทราบความคิด ทักษะคิด ความรู้สึกของนักเรียนในแต่ละวัน
2. เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการแนะแนว
3. เพื่อให้นักเรียนได้คลายความตึงเครียดในแต่ละวัน

ตัวอย่างการเขียนบันทึกชีวิตประจำวัน (แบบที่ 1)

วันอาทิตย์ที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2559

นางสาวณัฐชา นากสุก

รหัสนักศึกษา 571121322

โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

พระตำหนักภูพานราชนิเวศน์

ตื่นเช้ามาบรรยากาศดีเย็นสบาย เมื่อคืนนอนหลับเต็มที่เลย รู้สึกสดชื่นแจ่มใสมาก ตอนเช้าเราก็ตื่นทำกิจกรรม “ยิ้มรับตะวัน” เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้รู้สึกมีชีวิตชีวาสักหน่อย หลังจากออกกำลังกายเสร็จอารมณ์ดีมาก ได้พูดคุยและถ่ายรูปร่วมกับเพื่อนๆและรุ่นน้อง “ทุนเศรษฐกิจพอเพียง” จากนั้นเราก็ไปอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด แล้วมารับประทานอาหารพร้อมกัน วันนี้มีเมนูเด็ดแสนอร่อย นั่นก็คือ “ไข่กระทะ” รับประทานอาหารเช้าเสร็จ ก็เตรียมของขึ้นรถไปทำกิจกรรมกันต่อเลย

วันนี้มาทัศนศึกษาดูงานพิพิธภัณฑ์ป่าหุ้ม-ป่าไ้ ที่บ้านหนองแซ่ จังหวัดสกลนคร ตื่นเต้นมากเป็นครั้งแรกในชีวิต ที่ได้มีโอกาสมาศึกษาดูงานที่นี่ ในวันนี้ได้รู้ถึงประวัติความเป็นมาของพิพิธภัณฑ์ป่าหุ้ม-ป่าไ้ ได้รู้ว่าสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เคยเสด็จมาที่นี่เพื่อซื้อผ้าไหมจากชาวบ้าน ได้เห็นฉลองพระองค์ ตั้งอยู่ในพิพิธภัณฑ์ สง่างามมาก ได้ดูพิพิธภัณฑ์มีการย้อมผ้าคราม ศึกษาวิธีการย้อมจากวิดีโอประกอบ ได้เก็บเกี่ยวความรู้มากมายจากลูกหลานของป่าหุ้ม-ป่าไ้ ซึ่งเป็นผู้ให้ความรู้ มาศึกษาดูงานในวันนี้ได้ทั้งประสบการณ์ ความรู้ และความประทับใจที่ไม่มีวันลืม

หลังจากทำกิจกรรมเสร็จแล้วก็เดินทางกลับมาที่พระตำหนักภูพานราชนิเวศน์ เพื่ออาบน้ำพักผ่อน และมารับประทานอาหารพร้อมกันกับเพื่อนๆและน้องๆ ต่อมาก็ทำกิจกรรม AAR เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่ได้ของแต่ละคน ทำให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้นมาก เมื่อเสร็จจากการทำกิจกรรมแล้วก็นั่งสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตาร่วมกัน จากนั้นก็แยกย้ายกันเข้านอน

ตัวอย่างการเขียนบันทึกชีวิตประจำวัน (แบบที่ 2)

วันอังคารที่ 13 เดือน กันยายน พ.ศ. 2559
 นางสาวศิริรัตน์ ลอยกลาง
 รหัสนักศึกษา 571121315
 โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เวลา	กิจกรรมที่ทำ
06.00 - 07.00 น.	ตื่นนอนเก็บที่นอน เข้าห้องน้ำทำธุระส่วนตัว
07.00 - 08.30 น.	แต่งตัว กินข้าวเช้า เตรียมตัวไปเรียน
08.30 - 12.00 น.	เข้าเรียนวิชา การศึกษาและความเป็นครู วันนี้นั่งฟังเพื่อนนำเสนองานในหัวข้อ คุณลักษณะของครูที่ดีของครูไทย
12.00 - 12.40 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.40 -13.00 น.	เตรียมตัวไปเรียนในวิชาในภาคบ่าย
13.00 -16.30 น.	เข้าเรียนวิชา การเรียนภาษาอังกฤษโดยใช้โครงงานสำหรับเด็กประถมศึกษาวันนี้อาจารย์ให้นักศึกษาคิดวัตถุประสงค์และสื่อในการทำโครงงานภาษาอังกฤษภายในกลุ่ม
16.30 - 17.00 น.	กลับหอของไปเก็บ และนัดกับเพื่อนทำงานกลุ่มที่คุยกันค้างไว้เกี่ยวกับโครงงานภาษาอังกฤษที่หอเพื่อน จนถึงเวลา 19.30 น.
19.30 - 20.30 น.	ไปส่งเพื่อนกลับบ้าน ออกไปรับประทานอาหารเย็นกับเพื่อนๆ
20.30 - 22.30 น.	ทำงานวิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา อาจารย์ให้ทำหนังสือ e-book สำหรับเด็กประถมศึกษา ทำงานวิชาอาจารย์ต่างๆที่ค้างไว้
22.30 - 23.30 น.	จัดตารางเรียนในวันพรุ่งนี้ อาบน้ำแล้วเข้านอน

4. การเขียนอัตชีวประวัติ (Autobiography)

อัตชีวประวัติ หมายถึง การเขียนประวัติการเป็นไปเป็นมาของการดำรงชีวิตทั้งในอดีต ปัจจุบัน และความคาดหวังในอนาคต ตามอารมณ์ เจตคติ และความต้องการ โดยการเขียนอัตชีวประวัตินี้มีทั้งกำหนดหัวข้อและไม่กำหนดหัวข้อ

จุดประสงค์ของการเขียนอัตชีวประวัติ

1. ช่วยให้นักเรียนได้ย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตทั้งด้านดีและด้านเสีย เพื่อนำมาเป็นคติสอนใจในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ระบายความอัดอั้นตันใจ ความไม่สบายใจ ความเครียดออกมาเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
3. เพื่อให้ครูได้ทราบถึงทัศนคติ เจตคติ และวิธีการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา
4. เพื่อให้ครูได้ทราบข้อมูลอื่นๆ ที่นักเรียนต้องการเขียนออกมาตามความต้องการและความสนใจ

ตัวอย่างการเขียนอัตชีวประวัติ

นายธนากร เพ็ญฉาย

รหัสนักศึกษา 561220610

โปรแกรมวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ข้าพเจ้านายธนากร เพ็ญฉาย ชื่อเล่น โตโยต้า เกิดเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พุทธศักราช 2556 เป็นบุตรคนแรกและคนเดียวของนางรุ่งฤดี เพ็ญฉาย และนายนเรศ เพ็ญฉาย ผู้เป็นมารดาและบิดาของข้าพเจ้าตามลำดับ รวมถึงยังเป็นหลานคนแรกของวงศ์ตระกูลแก้วชาติ และครอบครัวเพ็ญฉาย เมื่อช่วงเวลาเป็นเด็ก (ทารก) ญาติผู้ใหญ่มาหา ก็มักจะหลงใหลในหลานคนนี้เป็นอย่างมาก มักจะซื้อของ ซื้อของเล่น หรือไม่ก็ให้เงิน ด้วยเหตุนี้แม่จึงตั้งชื่อว่า “ธนากร” เพราะ ใครจะไปจะมา ก็มักจะเอาเงินมาให้ เรื่องราวข้างต้น คุณยายเป็นคนเล่าให้ฟัง แต่โตมาแม่เล่าว่า ตอนท้องเปิดทีวีดูข่าว แล้วเห็นชื่อนี้ในทีวี จึงอยากจะตั้งชื่อลูกว่า “ธนากร” โดยไม่จำเป็นต้องเปิดตำรา เพื่อตรวจสอบว่ามีตัวกาลากินีในชื่อหรือไม่ ทั้งยังไม่เคยไปปรึกษาหมอดูหรือปรึกษาพระ เพื่อให้พระตั้งชื่อให้เหมือนคนอื่น เพราะถือว่าแม่เป็นพระที่ดีที่สุดของลูกแล้ว ชื่อแรกที่พ่อแม่ตั้งให้ ถือว่าดีที่สุดสำหรับลูกทุกคน รวมถึงตัวของข้าพเจ้าเอง ทั้งยังไม่เคยคิดว่าจะเปลี่ยนชื่อนี้อีกด้วย เมื่ออายุพร้อมที่จะเข้าเรียน แม่ก็เลือกโรงเรียนที่ดีที่สุดใกล้บ้าน เป็นโรงเรียนเอกชน คือ “โรงเรียนเจริญสุขอุดมวิทยา” ซึ่งแม่มองว่า อย่างน้อยโรงเรียนแห่งนี้ก็สอนภาษาอังกฤษตั้งแต่ออนุบาล แม่ทนไปอยู่ด้วยที่โรงเรียนเป็นครั้งๆวัน เพราะข้าพเจ้าไม่ยอมให้แม่กลับบ้าน แม่ทำอย่างนี้เป็นเวลา 2 เดือน จนสุดท้ายข้าพเจ้าก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนได้ด้วยตัวเอง ข้าพเจ้าได้รู้เรียนในโรงเรียนแห่งนี้ ตั้งแต่ระดับอนุบาล

จนถึงระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นเด็กกิจกรรมตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงวันสุดท้ายของการเรียน ณ ที่แห่งนี้ เมื่อเวลาของชั้นประถมศึกษากำลังจะจบลงไป เราก็ต้องมาหาโรงเรียนแห่งใหม่ เพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษา และแม่ก็เป็นเข็มทิศที่ชี้หนทางเพื่อให้รู้ว่าควรจะไปเรียนต่อที่ไหน สุดท้ายแม่ก็ส่งให้เข้าเรียนที่โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม เพราะแม่บอกว่า “จะเรียนเก่งหรือไม่ เก่งไม่รู้ แต่อย่างน้อยจบมามันก็ขึ้นชื่อว่าเป็นโรงเรียนประจำจังหวัด” จึงทำให้เด็กบ้านนอกที่ไม่รู้เรื่องอะไร เริ่มมีเรื่องราวที่ตื่นเต้นตื่นใจ แตกต่างไปจากเดิมทั้งเพื่อนทั้งคุณครู การแต่งกาย กฎระเบียบ สภาพของสังคมทั้งภายใน และสังคมภายนอกรั้วโรงเรียนทำให้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายๆ อย่าง เพื่อให้อยู่ในสังคมที่แปลกใหม่อย่างนี้ต่อไป

การเดินทางไปโรงเรียนนั้น จากเดิมเคยมีแม่ ป้า และตา ขับรถไปส่งที่โรงเรียน แต่เมื่อเข้าโรงเรียนที่อยู่ในตัวเมือง พ่อจึงเป็นบุคคลเดียวที่ไปส่ง เพราะพ่อต้องเข้ามาทำงานในเมืองทุกวัน และมาคอยรับกลับบ้านเมื่อเลิกงานตอน 5 โมงเย็น พ่อทำแบบนี้ทุกวัน เป็นเวลา 6 ปี บางครั้งทำกิจกรรม เลิกดึกพ่อก็นั่งรอทำกิจกรรมนั้นจนเสร็จ พ่อจึงเป็นคนสำคัญที่อยู่เบื้องหลัง ในช่วงเวลามัธยม เพราะทุกคนในบ้านเป็นห่วงที่จะให้ไปกับรถประจำทางหรือรถโรงเรียน ก็กลัวจะเกิดอุบัติเหตุ จึงให้พ่อไปรับไปส่งตลอดระยะเวลา 6 ปี จนเรียนจบมัธยม ด้วยความที่มีแวວความเป็นเด็กกิจกรรมมาจากโรงเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาแล้วนั้น เมื่อมาอยู่มัธยม การทำกิจกรรมก็มากขึ้น ข้าพเจ้าก็เริ่มเข้าสู่วงการของเด็กกิจกรรมอย่างเต็มรูปแบบ เริ่มจากการเรียนวิชานาฏศิลป์พื้นฐาน เมื่อมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยความที่มีพื้นฐานทางการรำมา เลยสามารถรำได้ ต้องขอขอบคุณคุณครูวันเพ็ญ ศรีสุนทรไทย และคุณครูนวนจันทร์ คล้ายจ้อย ที่เห็นแวວในการรำรำ แล้วท่านทั้ง 2 ก็เป็นผู้ส่งเข้าประกวดรำวงมาตรฐาน ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนเป็นตัวแทนของจังหวัดไปแข่งระดับภาค แต่ไม่ถึงระดับประเทศ หลังจากการไปแข่งขันรำวงมาตรฐานก็ยังมีคุณครูโสภิต อินทร์แนม ที่ได้มองเห็นแวວความสามารถในด้านการขับร้อง จึงได้ส่งข้าพเจ้าเข้าไปประกวดร้องเพลงพระราชนิพนธ์ประสานเสียง เป็นตัวแทนของจังหวัดไปแข่งในระดับภาคแต่ก็ไม่ถึงระดับประเทศ นอกจากการร้องเพลงประสานเสียงแล้ว ยังมีการแข่งขันประกวดการอ่านทำนองเสนาะ ประเภทเสภา โดยคุณครูผู้ส่งเข้าประกวด คือ คุณครูรินทร์ภา ทองอ่อน ได้เข้าเป็นตัวแทนระดับจังหวัดไปแข่งระดับภาค แต่ก็ไม่ถึงระดับประเทศเหมือนรายการที่กล่าว ๆ มาข้างต้น เมื่อเข้าสู่มัธยมศึกษาตอนปลาย มีวิชาที่ต้องเรียนก็คือ วิชาดนตรีพื้นฐาน (ดนตรีไทย) ก็ได้รู้จักกับคุณครูสายใจ พวกดี เป็นอาจารย์สอนประจำวิชาด้วยความที่มีความสามารถทางการร้องมาก่อนหน้านี้ อาจารย์เลยชักชวนให้เข้ามาอยู่ในวงดนตรี แต่ด้วยที่ตนเองไม่มีความสามารถในการเล่นดนตรีไทยเลยสักชิ้น คุณครูเลยให้เล่นเครื่องประกอบจังหวะเป็นพื้นฐาน ก็คือ “ฉิ่ง” แต่ใครจะไปรู้ละว่า “ฉิ่ง” ที่มีการตีแค่เพียง ๒ เสียง คือเสียง ฉิ่ง และ ฉับ จะเป็นเครื่องดนตรีที่เป็นหัวใจหลักของวงดนตรี เพราะเครื่องดนตรีทุกเครื่องที่บรรเลงจะต้องอาศัยเสียงฉิ่งในการกำหนดอัตราความเร็วและช้าของจังหวะในบทเพลงที่ได้บรรเลง ทำให้ชีวิตในช่วง ม.ปลาย มักจะคลุกคลีกันอยู่แต่ในห้องดนตรีไทยเสียส่วนใหญ่ เข้าก็ซ้อม เย็นหลังจากเลิกเรียนก็ซ้อม จนในที่สุดก็ถึงวันประชัน งานแรกที่ได้ไปแข่งขัน คือ งานแข่งขันวงดนตรีไทยระดับภาค ซึ่งจัดทำโดยมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นเวทีแรกที่ได้เข้าช่นในนามนักดนตรีไทย ประเภทของวงดนตรีไทยที่ส่งไปแข่งในครั้งนั้น คือ วงดนตรีไทยผสมเครื่องสาย ในบทเพลง พม่าเห่ เมื่อผลการตัดสินออกมา วงของ

เราได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ ได้รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และในการแข่งขันครั้งนี้จะมีการมอบรางวัล แต่ผู้ที่มีการบรรเลงเครื่องดนตรีดีเด่นในแต่ละชนิด และข้าพเจ้าก็เป็นหนึ่งในนั้น ได้รับรางวัล ผู้บรรเลงเครื่องดนตรี ฉิ่งดีเด่น เหมือนเป็นรางวัลของการเข้ามาอยู่ในวงดนตรีไทยอย่างเต็มภาคภูมิ หลังจากงานนี้จบไปแล้วก็ได้เข้าแข่งขันในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน จนในที่สุดได้รับรางวัล ชนะเลิศระดับประเทศ ในการบรรเลงเพลงจีนซิมเล็ก โดยวงปี่พาทย์ไม้แข็ง เป็นอีกชัยชนะที่นับว่าสูงที่สุดสำหรับชีวิตในตอนนั้น เพราะแข่งขันงานนี้มาหลายต่อหลายครั้งก็ยังไม่สามารถไปถึงจุดที่สูงที่สุดได้สักที แต่ด้วยความตั้งใจของคุณครู และความขยันซ้อมของลูกศิษย์ทุกคน จนทำให้ประสบผลสำเร็จนั้นได้ในที่สุดในปีต่อมา ได้เข้าแข่งขันในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนอีกเช่นเคย แต่คราวนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวเพลงใหม่โดยการเปลี่ยนแปลงและควบคุมวงในครั้งนี้ โดยท่านอาจารย์ซัชชัย พวกดี (ครูยิ้ม) ท่านเข้ามาช่วยในการฝึกซ้อมดนตรีในทุกๆ เย็น และในที่สุดก็ถึงวันแข่งขันโดยปีนี้ ก็ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 อีกเช่นเคย เป็นที่ปิติยินดีโดยทั่วกัน ด้วยความที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันในวงดนตรีไทยเป็นเวลาทั้งหมดเกือบ 3 ปี ก็มีความสนิทกันเหมือนเป็นครอบครัวเป็นครอบครัวอีกครอบครัวหนึ่งมีทั้งรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และน้ำตามีประสบการณ์ทั้งด้านความรู้ ควบคู่ไปกับความสุนทรีย์ การใช้ชีวิตอยู่บนเส้นทางของการทำกิจกรรมนั้น ก็ยอมรับว่าไม่ใช่คนเรียนเก่ง ไม่ใช่คนขยัน แต่ไม่เคยสอบตกวิชาใด ๆ เลย เพราะกิจกรรมทุกอย่างกิจกรรมล้วนแฝงไปด้วยความรู้ ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าตัวข้าพเจ้าเองเรียนไม่เก่งเรียนไม่ทันเพื่อน จึงต้องพยายามหาสิ่งอื่นที่มาทดแทนในการเรียนของตัวเอง สิ่งนั้นก็ คือ “การทำกิจกรรม” จนถึงเวลาปลายภาคเรียนสุดท้ายของการเป็นนักเรียน ข้าพเจ้าก็ได้ทำหน้าที่ของตัวเอง คือ การบรรเลงดนตรีไทย เพื่อเป็นการอำลาในงานปัจฉิม แม้วันนี้จะไม่ได้บรรเลงดนตรีไทยเหมือนแต่ก่อน แต่ในหัวใจก็ยังคงกึกก้องไปด้วยเสียงเพลงไทยเดิมที่บรรเลงอยู่ทุกขณะลมหายใจที่มีอยู่ ไม่เคยเสียใจและไม่เคยเสียตายเป็นระยะเวลาตลอด 6 ปี ที่ทุ่มเทให้กับโรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม เพราะสิ่งที่ได้รับมันมีค่ามากกว่าบทเรียนที่ต้องเรียนในห้องเรียนเสียอีก “ประสบการณ์ในการเรียนข้าพเจ้าอาจจะไม่ค่อยรู้ แต่ประสบการณ์ในการดำรงชีวิตอยู่ข้าพเจ้าขอสู้จนสุดลมหายใจ” สำหรับข้าพเจ้าแล้วไม่เคยยึดติด กับชื่อเสียงหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง เพราะแม่พูดเสมอว่า “ต่อให้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยชื่อดัง ถ้าตัวเราไม่ตั้งใจมันก็ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์อะไร ที่จะต้องไปแย่งกันเรียน เรียนที่ไหนก็เหมือนกัน ถ้าเรามุ่งมั่นและตั้งใจ” ด้วยเหตุนี้ทุกมหาวิทยาลัยที่ข้าพเจ้าสมัครล้วนขึ้นต้นด้วยคำว่า “มหาวิทยาลัยราชภัฏ” ทั้งสิ้น เพราะคุณภาพของแต่ละบุคคลมันไม่ได้อยู่ที่ชื่อของมหาวิทยาลัย มันอยู่ที่ความสามารถของแต่ละบุคคลมากกว่า จึงทำให้การศึกษาในระดับปริญญาตรีมาสิ้นสุดลงที่ “มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โปรแกรมวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์” เมื่อสมัครและยื่นเอกสารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว คราวนี้ก็เพียงเวลาที่จะไปสอบสัมภาษณ์ คำถามแรกที่ถูกถามในการสอบสัมภาษณ์ครั้งนั้น คือ “เรียนบรรณารักษ์จบมาทำอะไร” ข้าพเจ้าก็ตอบไปว่า “ทำงานบรรณารักษ์ในห้องสมุด” หลังจากนั้นอาจารย์แต่ละท่านก็ล้วนอธิบายว่า วิชาชีพบรรณารักษ์นั้นประกอบวิชาชีพอะไรได้บ้าง การสอบสัมภาษณ์ในครั้งนี้จึงเป็นเสมือนการแนะแนวในการเรียน โปรแกรมวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ มากกว่าการสอบสัมภาษณ์เสียอีก ตั้งแต่นั้นจนถึงวันนี้ ก็เข้าปีที่ 4 ของการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยนับว่ามีทั้งประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี ให้เลือกจดจำ เรียนรู้ และเพื่อเป็นประสบการณ์ในการดำรงชีวิต ในวันที่ประสบผลสำเร็จในการศึกษา

และพร้อมที่จะนำวิชาชีฟไปใช้ในการดำรงชีวิตและสร้างประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคตสำหรับข้าพเจ้าแล้ว คำๆ นี้ไม่ค่อยมีอิทธิพลอะไรมากมายต่อตัวข้าพเจ้าสักเท่าไรเพราะอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มันไม่ต่างอะไรกับของเหลวที่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างไปตามภาชนะที่ใส่ มันก็มีเพียงความว่างเปล่า ข้าพเจ้าจึงค่อนข้างที่จะหุ่มเหให้กับปัจจุบันมากกว่า ที่จะมานั่งวาดฝันในอนาคต คำว่า “ความใฝ่ฝัน” สำหรับข้าพเจ้า จึงดูเรื้อนราง เพราะในอดีต ข้าพเจ้าใฝ่ฝันว่าอยากทำหลายสิ่งอย่าง แต่สุดท้ายความฝันนั้นก็สลายลงในพริบตา ข้าพเจ้าไม่อยากจะฝันถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ถ้าพูดถึงความตั้งใจที่จะทำ ข้าพเจ้ามีความตั้งใจด้วยกัน คือ ความตั้งใจแรก ที่ต้องทำให้สำเร็จคือการตั้งใจเรียน เรียนให้จบ เพราะพ่อกับแม่ไม่เคยได้มีโอกาสมาไกลได้ถึงขนาดนี้ ถ้ามัวเรียนเพื่อใคร ถ้าเรื่องของความรู้ คงเพื่อตัวของข้าพเจ้าเองแต่ความสุขและความภาคภูมิใจ คงหนีไปไม่พ้นพ่อแม่และคนในครอบครัว ความตั้งใจต่อมา คือ การมีงานที่ดี มันคง และสามารถที่จะเลี้ยงตัวเองและคนในครอบครัวให้อยู่ได้อย่างสุขสบายไม่ต้องดีกว่าใคร ไม่ต้องลำบากเหมือนแต่ก่อน แค่นี้ให้ทุกคนมีความสุขสบาย ในการดำรงชีวิตแค่นี้ก็พอแล้ว และความตั้งใจสุดท้าย คือ การดูแลเอาใจใส่ทุกๆ คนในครอบครัวให้ดีที่สุด จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

5. การเขียนอนุทินส่วนตัว (Diary Record)

การเขียนอนุทินส่วนตัว หมายถึง การเขียนเล่าเรื่องราวประทับใจ ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ความรัก ความขัดแย้ง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่น่าจดจำและเป็นคติสอนใจ

จุดประสงค์ของการเขียนอนุทินส่วนตัว

1. เพื่อให้ครูได้ทราบเรื่องประทับใจของนักเรียนในแต่ละวัน
2. เพื่อให้ครูได้ทราบเรื่องที่ไม่ประทับใจ ทุกข์ใจ ไม่สบายใจในแต่ละวันและทำการช่วยเหลือได้ทันที่
3. เพื่อให้ครูได้เข้าใจนักเรียนได้มากขึ้น

ตัวอย่างการเขียนอนุทินส่วนตัว

วันพฤหัสบดีที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2559

นางสาวธีรศรา ปัชชาติ

รหัส 591420503

โปรแกรมวิชาการจัดการทั่วไป

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันนี้ เป็นอีกหนึ่งวันที่ฉันรู้สึกทั้งตื่นเต้น และประทับใจ หลังจากทีอาจารย์ได้มอบหมายให้ฉันและเพื่อนในห้องแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมจิตอาสา ฉันกับเพื่อนในกลุ่มเลือกทำค่ายอาสาที่โรงเรียนวัดสะกัฒน์น้ำมัน จ.พิษณุโลก โรงเรียนระดับประถมศึกษา มีนักเรียนประมาณ 50 คน เข้านี้ ฉันและเพื่อนเลยต้องตื่นมาลงทะเลเย็นกันตั้งแต่ 7 โมงเช้า เพื่อเตรียมกิจกรรมและออกเดินทางให้ทันเวลา

พวกเราเดินทางโดยใช้รถที่ไม่ใหม่และไม่เก่าจนเกินไปเพียงพอสำหรับจุคนได้ 20-25 คน เมื่อเริ่มออกเดินทางเสียงเพลง และจังหวะกลองก็ทำให้ทุกคนบนรถยิ้มแล้วปรบมือตาม ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที กับระยะทางเพียง 8 กิโลเมตรเท่านั้น ก็ถึงที่หมายที่รอคอย

ระหว่างที่เดินลงจากรถก็ประทับใจได้ๆ ที่มาเข้าแถวต้อนรับอย่างเป็นระเบียบ พร้อมกับสวมชุดพลีไบหน้าเปื้อนรอยยิ้ม สัมผัสได้ถึงความพร้อมที่จะช่วยฉันกับเพื่อนทำกิจกรรมวันนี้ เมื่อคุณครูและนักเรียนกล่าวต้อนรับนิสิตที่เข้าค่าย แล้วพวกเรา ก็เริ่มทำกิจกรรม ท่ามกลางอากาศร้อน ฉันสวมหมวกแล้วเริ่มเอากระดาษทรายมาขัดของเล่นให้เด็กๆ เพื่อนฉันถอนหายใจตัดกิ่งไม้ ไม่นานนักฉันก็เริ่มทาสี เด็กๆ ที่โรงเรียนเข้ามาช่วยยกถังสีเล็กๆ เทาที่ทำได้ พอถึงเวลาพักกลางวันฉัน เพื่อน และเด็กๆ ต่อแถวรับข้าวกล่องอย่างเป็นระเบียบ เมื่อนำทานคือผัดกะเพราไก่ไข่ดาว วันนี้อาหารอร่อยเป็นพิเศษ และชอบที่สุดคือไข่ดาว ฉันเห็นเพื่อนและเด็กๆ ออกอาการร้อน และเหนื่อยจนหน้าแดงไปหมด แต่ก็ได้ยินเสียงหัวเราะตลอดเวลา ช่วงบ่ายเริ่มทำกิจกรรมอีกครั้งที่ต้องเริ่มเร่งมือทำให้เสร็จทันเวลาทั้งทาสีรั้วโรงเรียน สีประตูห้องเรียน ทาสีกระถางต้นไม้ และทาสีของเล่น ถึงเวลาหกโมงเย็นทุกอย่างเสร็จทันเวลา เห็นชัดว่าทุกคนเหนื่อยล้ากว่าเก่า แต่ก็ยังเห็นรอยยิ้ม ถึงเวลาเดินทางกลับ พอได้ขึ้นรถแล้ว หันหน้ากลับไปมองเด็กๆ สายตาแฝงความดีใจ พร้อมโบกมือลาตะโกนคำว่าขอบคุณ ภาพข้างหลังเหมือนฉันกับเพื่อนมาวาดภาพแล้วลงสีโรงเรียนให้ใหม่ รู้สึกได้ถึงความสุขและหยอกกันว่าอยากย้อนกลับไปเข้าโรงเรียนอีกครั้ง เมื่อเดินทางกลับถึงมหาวิทยาลัยก็แยกย้ายกลับบ้าน รู้สึกถึงความภูมิใจของการเป็นผู้ให้มาตลอดทาง คิดในใจว่าจะมีสักกี่ครั้งที่นั่งๆ เหล่านี้จะมีโอกาสดีๆ แบบนี้ หมดแรงไปอีกหนึ่งวัน ถึงบ้านอาบน้ำหัวถึงหมอนแล้วก็นอนหลับไป

6. การเยี่ยมบ้าน (Home Visitation)

การเยี่ยมบ้าน หมายถึง วิธีการเก็บข้อมูลจากบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ชุมชน สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กนักเรียน เพื่อให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครอบครัวและสภาพสังคมรอบข้างตามความเป็นจริง

จุดประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน

1. เพื่อให้ครูได้เห็นบ้าน และสภาพแวดล้อมที่แท้จริงของนักเรียน
2. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างโรงเรียน / ครู และครอบครัวของนักเรียน
3. เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น ทุนการศึกษา อุปกรณ์การเรียน
4. เพื่อให้ครูได้ทราบเจตคติของผู้ปกครองที่มีต่อโรงเรียน ครู
5. เพื่อให้ผู้ปกครองให้ทราบถึงความใส่ใจต่อนักเรียน ของโรงเรียนและครู

ตัวอย่างแบบฟอร์มการเยี่ยมบ้าน

เยี่ยมบ้านครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.เวลา.....น. เวลา.....น.
 ครูผู้ทำการเยี่ยมบ้านชื่อ.....นักเรียนชื่อ.....ชั้น.....
 ห้อง.....บ้านเลขที่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 ชื่อบิดา.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....
 ชื่อมารดา.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....
 ชื่อปกครองชื่อ.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....

มีพี่น้องรวมกัน.....คน ดังต่อไปนี้

1. ชื่อ.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....
2. ชื่อ.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....
3. ชื่อ.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....
4. ชื่อ.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....
5. ชื่อ.....อายุ.....อาชีพ.....การศึกษา.....

1. สภาพบ้าน

.....

2. สภาพภายในบ้านและบริเวณบ้าน

.....

3. สภาพแวดล้อมรอบบริเวณบ้าน

.....

4. ลักษณะท่าทีพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีต่อการเยี่ยมบ้าน

.....

5. วิธีการอบรมเลี้ยงดูนักเรียนของพ่อแม่

.....

6. เวลาว่างนักเรียนช่วยเหลือพ่อแม่ผู้ปกครองอย่างไร

.....

7. ใช้เวลาเกี่ยวกับการเรียนอยู่บ้านอย่างไร

.....

8. ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบุคคลในครอบครัว

9. ความคาดหวังของพ่อแม่ผู้ปกครองต่อนักเรียน

10. โอกาสของนักเรียนในการศึกษาต่อ

11. ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว

12. เจตคติพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีต่อโรงเรียนและครู

13. สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถให้ความช่วยเหลือกับทางโรงเรียน

14. สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการให้โรงเรียนช่วยเหลือ

15. ข้อเสนอแนะจากผู้ปกครองเพื่อปรับปรุงพัฒนาโรงเรียนให้ดีขึ้น

16 . ปัญหาและอุปสรรคในการเยี่ยมบ้านครั้งนี้

17. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูในการเยี่ยมบ้าน

7. ระเบียบสะสม (Cumulative Record)

ความหมายของระเบียบสะสม มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

มาลิณี จุโฑปะมา (2552, หน้า 45) ได้ให้ความหมายของระเบียบสะสม หมายถึง การรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนแต่ละคนเช่นประวัติส่วนตัวประวัติครอบครัว รายงานทดสอบ รายงานการเรียน รายงานสุขภาพ ความถนัด ความสนใจ กิจกรรมพิเศษ โครงการศึกษา อาชีพในอนาคต บันทึกการสัมภาษณ์เป็นบันทึกการให้คำปรึกษาและรายงานอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้รับการรวบรวมมาจากเทคนิคที่หลากหลาย และอุปกรณ์การแนะแนวหลายประการ หรือหมายถึง เอกสารที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคลตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา หรือออกจากสถานศึกษานั้นๆ ไป

ชุดฝึกอบรม แนะแนว โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง (2553, หน้า 86) ได้ให้ความหมายของระเบียบสะสม หมายถึง เอกสารที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษาหรือออกจากสถานศึกษานั้นๆ ไป

กฤตวรรณ คำสม (2559, หน้า 96) ได้ให้ความหมายของระเบียบสะสม หมายถึง เอกสารอย่างหนึ่งที่เป็นที่รวบรวมข้อมูลข้อเท็จจริงและรายละเอียดในด้านต่างๆ ของนักเรียนแต่ละอย่างมีระบบแบบแผน เช่น ประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว รายงานการเรียน รายงานการทดสอบ รายงานสุขภาพ ความถนัด ความสนใจ กิจกรรมพิเศษโครงการศึกษา และอาชีพในอนาคต บันทึกการสัมภาษณ์ บันทึกการให้คำปรึกษาและรายงานอื่นๆ ที่โรงเรียนต้องการทราบเกี่ยวกับตัวนักเรียน

สรุป ระเบียบสะสม หมายถึง เทคนิควิธีการรวบรวมข้อมูลของนักเรียนอย่างเป็นระบบ และระเบียบปัจจุบันถูกบันทึกไว้ในระบบคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของนักเรียนตั้งแต่เข้ามาเรียนจนถึงจบการศึกษาเพื่อให้ครูได้ทราบพัฒนาการของนักเรียนและเพื่อส่งต่อข้อมูลที่มีอยู่ให้ครูประจำชั้นต่อไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว

จุดประสงค์ของระเบียบสะสม

1. เพื่อให้ครูได้ทราบถึงข้อมูลต่างๆ ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อให้ครูได้ทราบพัฒนาการด้านต่างๆ ของนักเรียนเพื่อใช้ในการวางแผนปรับปรุงแก้ไขพัฒนาพฤติกรรม
3. เพื่อให้ครูและโรงเรียนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียน

รูปแบบของระเบียบสะสม

1. แบบบัตรแผ่นเดียวหรือบัตรพับได้ โดยใช้วิธีการพิมพ์เป็นหัวข้อสำคัญต่างๆ ใส่กระดาษแบบแผ่นเดียวหรือแบบพับได้คือมีหน้าหลัง เพื่อสะดวกต่อการเก็บรักษา แต่วิธีการนี้มักจะเก็บข้อมูลได้จำกัด
2. แบบใส่ซองหรือแบบแฟ้ม เป็นวิธีการที่มีความคล้ายคลึงกับแผ่นพับ เพียงแต่แผ่นกับรวบรวมข้อมูลในแผ่นเดียวในหนึ่งคน แต่แบบใส่ซองหรือแฟ้ม แบ่งเป็นหมวดหมู่ของหัวข้อนั้นๆ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน แต่ในหนึ่งแฟ้มจะมีประวัติของนักเรียนทุกคน วิธีการนี้เป็นระบบและสะดวกหากถึงเวลาต้องการใช้ข้อมูล

3. แบบรวมเป็นรูปเล่ม วิธีการนี้จะรวบรวมข้อมูลของนักเรียนทุกคน และทุกหัวข้ออยู่ในเล่มเดียวกันทั้งหมด หรืออาจจะแยกเป็นรายบุคคลแต่มีข้อมูลครอบคลุมทุกด้าน เป็นวิธีการที่อาจจะสิ้นเปลืองงบประมาณ แต่หากโรงเรียนใดต้องการข้อมูลอย่างละเอียด ก็เป็นวิธีการที่ดีที่สุดได้เช่นกัน

4. แบบรวบรวมด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ ในปัจจุบันนี้เป็นยุคโลกาภิวัตน์ ฉะนั้นแต่ละโรงเรียนแม้แต่มหาวิทยาลัยก็ใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อสะดวกในการค้นหา การเก็บข้อมูล เป็นวิธีที่ดีที่สุดในปัจจุบันก็ว่าได้ เพราะเก็บข้อมูลได้อย่างครอบคลุม ละเอียด ประหยัดพื้นที่ในการเก็บและประหยัดงบประมาณในการซื้อกระดาษ อีกทั้งยังสะดวกต่อการส่งข้อมูลต่อไปยังครูประจำชั้นอื่นต่อไป แต่อาจจะมีข้อควรระวังคือ หากระบบอิเล็กทรอนิกส์มีปัญหา ก็อาจจะทำให้ข้อมูลเกิดความเสียหายได้ ดังนั้นควรที่จะเก็บไว้ในหลายๆ แห่ง หรือเก็บไว้ในแผ่นซีดี ก็จะช่วยป้องกันความเสียหายได้ในอนาคต