

ของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามถ่ายทอดค่านิยมและความคาดหวังของตนให้กับเขา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีทั้ง การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงมากขึ้นกว่าปกติ การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริงและการแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน ซึ่งการแสดงออกในแต่ละชนิดมีเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังนี้

กอร์มอลลี และฮิลล์ (Gormally & Hill, 1975, p. 299) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ จริงใจ ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติมากขึ้น

บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower & Bower, 1976, p. 7) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถควบคุมตัวเองได้ ลดความอายให้น้อยลง เพิ่มพฤติกรรมความกล้าแสดงออกให้มากขึ้น และสามารถทำให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่นที่เคยเขาเปรียบ (downer) ตลอดเวลาได้

ฟลาวเวอร์ส และโกลด์แมน (Flowers & Goldman, 1976, p. 147) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์ที่จะฝึกให้แต่ละบุคคลสามารถขอร้องให้ผู้อื่นกระทำตามความต้องการของตนเองได้และขณะเดียวกันก็สามารถปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกระทำได้

วิลค์ และโคปลาน (Wilk & Koplán, 1977, p. 460) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคนสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟัง

พรรณราย ทวีพะประภา (2524, หน้า 53) ให้ความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอหรือที่ไรเหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอหรือ หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบออกมาเพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง

เหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532, หน้า 129) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกคือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ

กล่าวโดยสรุป การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมฝึกให้บุคคลที่มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยมีความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนในทางบวกและทางลบ ได้อย่างตรงไปตรงมา สามารถควบคุมตนเองได้ ลดความวิตกกังวล ซึ่งจะทำให้สามารถขึ้นกรานในสิทธิของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นได้ ตลอดจนมีความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคคลอื่น และสามารถเรียนรู้ที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น สามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายกลุ่มและเป็นรายบุคคล ผู้เข้าร่วมการฝึกอาจเป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป ทั้งบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และทางพฤติกรรม รวมทั้งคนไข้โรคประสาท โรคจิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องขนาดกลุ่ม เวลาที่ใช้ในการฝึก และมีผู้ให้ความเห็นไว้ดังนี้

แคนเฟอร์ และ โกลด์สไตน์ (Kanfer & Goldstein, 1975, p. 67) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6-8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

ฟลาวเวอร์ส (Flowers, 1975, p. 167) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายในและคนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา ในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผลคือ 8-10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6-12 ครั้ง

วิลค์ และ โคปแลนด์ (Wilk & Koplan, 1977, p. 461) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า ควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนที่ได้รับการฝึกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมง ประมาณ 4-8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และ เอ็มมอนส์ (Alberti & Emmons, 1982, p. 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ถ้ากลุ่มมีขนาด 5-12 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 5-6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลานาน

หลุยส์ จาปาเทศ (2533, หน้า 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น อาจทำ

เป็นรายบุคคล หรือเป็นรายกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้ว จะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มจะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอตามเหตุผลตามสิทธิของเขา

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น สามารถฝึกทั้งเป็นรายกลุ่มและเป็นรายบุคคล สามารถใช้ฝึกได้กับบุคคลทุกประเภท ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 8-10 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4-8 สัปดาห์ ๆ ละ 1-2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1-2 ชั่วโมง

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นมีอยู่มากมายหลายวิธี ซึ่งมีผู้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ ดังนี้

ซอลเตอร์ (Salter, 1961, pp. 18-20) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งความขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วย โดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจคล้อยตามผู้อื่น
4. ให้สรรพนามที่หนึ่งแทนตัวเองให้มากที่สุด เช่น “ฉัน” “ผม”
5. การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ในการรับคำชมเชยอย่างจริงจัง
6. พยายามได้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติ ทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะใดระตรง หรือแสดงอาการลังเล

มอริส (Morris, 1975, pp. 252-256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์
2. การแสดงแบบ (modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้ที่เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบ หรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น

3. การให้รางวัลและการให้คำแนะนำ (reward and coaching) เป็นการให้การเสริมแรงแก่ผู้เข้ารับการฝึกให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่ และความเข้มข้นของพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่มขึ้น แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใด ยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

แลกริช (Langrish, 1986, pp. 72-73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นควรคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกด้วยว่า เขาต้องการฝึกพฤติกรรมในด้านใด แต่อย่างไรก็ตาม ในโปรแกรมการฝึกนั้น ต้องประกอบด้วย

1. ให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าวทางตรง และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งของตนเองและบุคคลอื่น
2. ให้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ฝึกพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการ โดยการฝึกซ้อมและแสดงบทบาทสมมติ
4. ให้กลับไปฝึกแสดงที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง
5. ประเมินผลจากการกลับไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2524, หน้า 70-75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (instructional coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้รับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่า การเกิดความกล้าแสดงออกความวิตกกังวลนั้นมีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออกนั้นถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (behavior rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (reinforcement) คือ การให้ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็สิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (assigning homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์

มากขึ้น โดยให้ผู้รับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (assertive script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้เกิดความมั่นใจขึ้น

โฟเดอร์ (Foder, 1980 อ้างถึงใน จันทรฉาย พัทธศิริกุล, 2532, หน้า 2) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. การแสดงตัวแบบ (modeling) ผู้นำการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ที่ผู้รับการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ สาธิตหรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้ อาจสังเกตจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้รับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม นึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (behavior rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ปฏิบัติ หลังจากที่ได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว
6. การให้แรงเสริม (reinforcement) การที่ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจและให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ
7. การทำการบ้าน (assigning homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงต้องให้ผู้รับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

หลุย จำปาเทศ (2533, หน้า 136-137) ได้สรุปหลักของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่าง และการยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น
3. ฝึกคิดเพื่อช่วยขจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง เป็นต้น

4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยวิธีการฝึกปฏิบัติจริง

นอกจากนี้ หลุย จำปาเทศ (2533, หน้า 138-142) ได้เสนอขั้นตอนในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบไปด้วย การฝึกให้รู้จักแก่สถานการณ์ที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกให้เข้าใจและสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกทั้ง 3 รูปแบบได้ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ขั้นที่ 2 การฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นที่ 3 การฝึกให้พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

ขั้นที่ 4 การฝึกแก่สถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการวางแผนที่จะแก่สถานการณ์นั้น ๆ เป็นขั้นตอน

ขั้นที่ 5 การฝึกโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทางที่เหมาะสม

ขั้นที่ 6 การฝึกการแสดงออกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง หรือเผชิญหน้ากันอย่างเหมาะสม

เคลลี (Kelly, 1979 อ้างถึงใน สุมาลี อุคมผล, 2537, หน้า 26) ได้สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อฝึกบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวเฉพาะบางสถานการณ์ที่ปรากฏจะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น โดยยึดหลักการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (humanistic values) และใช้ระบบการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่ละทักษะ เรียงตามลำดับก่อนหลังอย่างมีเหตุผล โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ มาสอนทักษะที่จัดไว้นั้น และเคลลี ยังได้กล่าวถึงสาเหตุของการนำทักษะมาจัดเรียงลำดับก่อนหลัง โดยเริ่มต้นด้วยการเน้นที่เป้าหมายที่ผู้รับการฝึกจะต้องได้รับ คือ การแสดงออกที่สามารถยืนกรานในสิทธิของตนเองและไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น จากนั้นจึงนำทักษะองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมาเรียงลำดับกัน แล้วใช้เทคนิคที่เหมาะสมมาสอนแต่ละทักษะ เพื่อให้บุคคลไปถึงเป้าหมายที่ต้องการซึ่งโปรแกรมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการให้ความรู้ทั่วไปเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เริ่มต้นด้วยการแนะนำเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเนื่องจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นหัวใจสำคัญในการฝึก เพราะจะทำให้ผู้รับการฝึกทราบขอบเขตและเหตุผลในการฝึก รวมทั้งสามารถเลือกทักษะในการแสดงออกอย่างเหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่ตนต้องการ

ขั้นตอนที่ 2 การฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

อย่างเหมาะสม ซึ่งจัดแบ่งเป็น 3 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะขั้นเตรียมการ (preparatory skill) เป็นการสร้างความเข้าใจและสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและการแสดงออกอย่างเหมาะสมไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อบ่มเพาะให้ผู้รับการฝึกได้เพิ่มพูนทักษะเกี่ยวกับการสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิ ประกอบด้วยทักษะย่อยดังนี้

1.1 ทักษะการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) จัดเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ที่ประกอบด้วยการพัฒนาระดับความมั่นใจและระบบความเชื่อที่ผู้เรียนได้เรียนรู้มา ถ้าไม่มีความเชื่อและความมั่นใจในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็ยากที่จะเชื่อมั่นในสิทธิของตน และยากต่อการมีพฤติกรรมและการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ ทักษะนี้ทำให้ผู้รับการฝึกสามารถยืนกรานในความเป็นตัวของตัวเอง และแสดงสิทธิของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถช่วยในการพัฒนาทักษะที่ใช้ระหว่างบุคคลได้

1.2 ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง (identification of rights) ประกอบด้วย ความเข้าใจในสิทธิของตน และสามารถแสดงสิทธิของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รวมทั้งเป็นการสร้างขอบเขตจิตใจและอารมณ์ที่ช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.3 ทักษะการสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิ (confidence in rights) ประกอบด้วย การเป็นเจ้าของสิทธิและปรารถนาจะมีส่วนร่วมในการกระทำที่อยู่ในสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม

2. ทักษะขั้นปฏิบัติการ (core skills) เป็นการสร้างหรือเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับทักษะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนี้

2.1 ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม (verbal assertion) เน้นการใช้ประโยคคำพูดที่ถูกต้องเหมาะสม ในการสื่อสารในสถานการณ์กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถยืนกรานในสิทธิของตนเองได้ โดยไม่รุกรานสิทธิของคนอื่น ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสมสามารถพัฒนาได้โดยการแนะนำคนอื่นและจากตัวแบบ

2.2 ทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม (nonverbal assertion) เป็นทักษะที่ใช้ประกอบการพูด หรือบางครั้งยังใช้สื่อความหมายแทนคำพูดได้อีกด้วย การใช้ภาษา ท่าทางที่เหมาะสม แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ทางการเห็น ได้แก่ การสบตา การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางของร่างกาย การเคลื่อนไหว และทางการได้ยิน ได้แก่ ความดัง ความถี่ จังหวะ ระดับความต่อเนื่องของเสียง รวมทั้งระยะห่างอย่างเหมาะสมด้วยกิริยาที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ซึ่งการใช้ภาษาท่าทางนี้จะเป็นตัวส่งเสริมให้ภาษาพูดมีประสิทธิภาพ

2.3 ทักษะการใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม (cognitive assertion) เป็น

ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง เหมาะกับสถานการณ์กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม นับเป็นทักษะที่สำคัญ ควรให้ผู้รับการฝึกหัดการสร้างความคิดในแง่ที่ไม่ดีต่อตนเองและส่งเสริมให้เลือกแสดงออกตามความรู้สึก ความคิด และความต้องการที่แท้จริงอย่างถูกต้อง

2.4 ทักษะการผสมผสาน (integration) เป็นการผสมผสานทักษะย่อย ๆ ที่เป็นองค์ประกอบการแสดงออกอย่างเหมาะสมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งการฝึกซ้อมและการฝึกแสดงพฤติกรรม เป็นวิธีการแรกทีมนิยมนำมาใช้มากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม และสิ่งที่จะทำให้พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของบุคคลคงอยู่ตลอดไป คือ การให้การเสริมแรงทางบวก

3. ทักษะขั้นพิเศษ (accessory skills) เป็นตัวที่บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของการฝึกทักษะของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ผ่านมา หรือเป็นตัววัดความสามารถของบุคคลในการประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ที่กำลังประสบ ซึ่งประกอบด้วย 2 ทักษะ คือ

3.1 การใช้เฉพาะด้าน (special application Areas) เป็นส่วนที่บอกกล่าวเป็นพิเศษ พัฒนาทักษะพิเศษ ประกอบด้วยเรื่องของการปฏิสัมพันธ์ การขอร้อง การกล่าวคำยกย่อง การวิพากษ์วิจารณ์และอื่น ๆ

3.2 การใช้เมื่อต้องการ (special needs) เป็นความต้องการพิเศษของบุคคลเมื่อมีความยากลำบากที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม อันเนื่องมาจากความวิตกกังวล

จากหลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการฝึกให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมด้วยเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การให้เสริมแรง การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมพฤติกรรมและการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

งานวิจัยในต่างประเทศ เทท (Tait, 1977, p. 642-A) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพ 3 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม กลุ่มตัวอย่างมี 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน ผลปรากฏว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น จะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการแสดงออก บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

ไบรเดนบาร์ค (Breidenbarch, 1977, p. 3593-B) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 16-18 ปี เป็นชาย 26 คน เป็นหญิง 34 คน และแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน และกลุ่มควบคุมเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน การฝึกใช้เวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่รุนแรงขึ้นกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กวัยรุ่นชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญ แต่เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติ

แมค เคลลาร์ (Mc Kellar, 1978, p. 7) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนิสิตปริญญาตรีปีที่ 2 และนิสิตบัณฑิตศึกษาว่า หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วจะทำให้ทัศนคติมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่และในด้านใดบ้าง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงออกได้เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

เพ็นซ์ (Pentz, 1980, pp. 76-83) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก และเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกมาเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวต่อครู จำนวน 90 คน เป็นชาย 43 คน หญิง 47 คน ในจำนวนนี้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก 49 คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าว 41 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกการเรียนรู้แบบมีโครงสร้าง โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มสอน (instruction condition) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการแก้ไขปัญหาใดๆ เลย จากรายงานของตนเองและการวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น แต่ยังมีลักษณะของการตอบสนองการไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวเหลืออยู่

ฮุย (Huey, 1984, pp. 95-98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกความกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มที่ฝึกโดยนักจิตวิทยาการศึกษา (counselor) กับเพื่อนผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษา (peer-counselor) ที่มีต่อวัยรุ่นที่มีความก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นมีความก้าวร้าว 9 จำนวน 48 คน ซึ่งสุ่มเลือกจากนักเรียน 60 คน ในชั้นเรียนที่ครูจัดไว้ว่าเป็นชั้นของนักเรียนที่มีความก้าวร้าวรบกวนการเรียนการสอน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม มีอยู่ 4 กลุ่มที่ฝึกความกล้าแสดงออก โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำการฝึก 2 กลุ่ม และเพื่อนผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษาเป็นผู้นำคนละกลุ่ม ซึ่งกลุ่มเปรียบเทียบจะมีจำนวนสมาชิก 6 คน ในแต่ละกลุ่ม

สำหรับกลุ่มควบคุมมี 1 กลุ่ม ไม่ได้รับการทดลองใดๆ ระยะในการทดลอง 4 สัปดาห์ ละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาและเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษามีประสิทธิภาพในการนำกลุ่มในการฝึกเท่าเทียมกัน ทำให้ผู้รับการฝึกลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง และมีความพอใจในผู้ฝึกซึ่งเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อกลุ่มในระดับเดียวกัน

บริดลอฟ (Breedlove, 1988, p. 59-C) ได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบเป็นกลุ่มและการฝึกแบบเป็นกลุ่มตามแบบของผู้ปกครอง ที่มีผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งได้รับการฝึกแบบเป็นกลุ่มและอีกกลุ่มหนึ่งได้รับการฝึกเป็นกลุ่มตามแบบของผู้ปกครอง การประเมินผลมี 3 วิธี คือ ครูเป็นผู้สังเกต ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกต และแบบฟอร์มให้นักเรียนกรอก แบบฟอร์มนี้เรียกว่า แบบฟอร์มวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ ราทัส (Rathus) ให้ตอบ 3 ครั้ง ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง คะแนนจากแบบวัดใช้ในการประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้ร่วมทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบเป็นกลุ่มมีผลทำให้พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลง ซึ่งแสดงว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น ผลจากการฝึกแบบกลุ่ม และการฝึกแบบเป็นกลุ่มตามแบบของผู้ปกครองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บูธ (Booth, 1990, p. 2387-A) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยเปรียบเทียบแบบกลุ่ม แบบรายบุคคล แบบการอ่านหนังสือ และกลุ่มควบคุม การฝึกครั้งนี้ต้องการทราบความแตกต่างระหว่างการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 3 วิธี ได้แก่ การฝึกเป็นกลุ่ม การฝึกเป็นรายบุคคล และการอ่านหนังสือ และกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบฟอร์มประเมินตนเอง และให้เพื่อนร่วมกลุ่มเป็นผู้ประเมิน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกแบบเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลได้ผลดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่การฝึกแบบเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลให้ผลไม่แตกต่างกัน การประเมินตนเองและให้เพื่อนประเมินมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกัน ส่วนการสรุปความก้าวหน้าของแต่ละสัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มที่อ่านหนังสือมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกค่อนข้างมากในช่วง 2 สัปดาห์แรกของการฝึก และนักเรียนที่ได้รับการฝึกแบบเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากที่สุดในช่วง 2 สัปดาห์สุดท้าย สำหรับนักเรียนที่ได้รับการฝึกเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกดีขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ของการฝึก

งานวิจัยในประเทศ รังสรรค์ เพ็งหนู (2523, หน้า 83-85) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี จำนวน 32 คน จากโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นก่อนได้รับการฝึก

เอี่ยมจิต ศิศรีแก้ว (2524, หน้า 98) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพจากเก็บตัวเป็นแสดงตัว และมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

วิจิต บุญชื้อ (2525, หน้า 86-89) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ระดับ ป.กศ. สูง ปีที่ 1 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนได้มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติสูงขึ้น และสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527, หน้า 101-102) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดุสิตไพบูลย์อุปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529, หน้า 47-50) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 24 คน ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

วิไล ไชยปรณ์ (2532, หน้า 64) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลย์สงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่น และสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532, หน้า 57) ได้ศึกษาผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532, หน้า 72-73) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและท่าทางลดลง

ยุพิน กองธรรม (2532, หน้า 68-70) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบุญนาคพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

อารีย์ ลิลา (2535, หน้า 61) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

กาญจนา หลวงจอก (2536, หน้า 62-64) ได้ศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปทุมพิทย จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537, หน้า 56-59) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

ไพโรพวรรณ ไชยสุวรรณ (2537, หน้า 61-66) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองหลวงบางพรหม กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน

ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลง

ระวีวรรณ แก้วทอง (2539, หน้า 84) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว กลุ่มทดลอง มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้วมีระดับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอีกด้วย

จากผลงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น มีความก้าวร้าว ไม่กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลเป็นต้น ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น อีกอย่างหนึ่ง พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนยังมีส่วนในการช่วยให้การเรียนการสอนในชั้นเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการแนะแนว

ความหมายของชุดการแนะแนว ชุดการแนะแนว เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการแนะแนว ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของชุดแนะแนว ดังต่อไปนี้

วิลาวัลย์ บุญวัฒน์ (2532, หน้า 8) ได้สรุปความหมายของชุดการแนะแนวไว้ว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ โดยจัดหาสื่อการสอนแบบประสม ได้แก่ วิดีโอ ภาพประกอบ เอกสาร และใช้กระบวนการกลุ่มประกอบการสอน

วลัยลักษณ์ ภักดีพล (2533, หน้า 5) ได้สรุปความหมายของชุดการแนะแนวไว้ว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการสอน โดยมีรายละเอียดคือ คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้และเครื่องมือจัดโปรแกรม กิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน

ปิยะรัตน์ ศรีสมบัติ (2533, หน้า 6) ได้สรุปความหมายของชุดการแนะแนวไว้ว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการสอน ประกอบด้วย คู่มือครูและโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปราย พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสมได้แก่ วิดีโอเทป เทป สไลด์ รูปภาพ และกรณีตัวอย่าง

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542, หน้า 223) ได้กล่าวว่า ชุดการแนะแนว ก็คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วน

สำคัญคือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่าง ๆ แบบฝึกปฏิบัติ และแบบประเมินผล บรรจรรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม แบบศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายสำหรับครูก็ได้

จากความหมายของชุดการแนะแนวดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของชุดการแนะแนวไว้ว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียน ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งได้นำเอาวิธีการ สื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาในแต่ละหน่วย และเทคนิคที่นำมาใช้ในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวคือ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้การบ้าน โดยแบ่งแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออกเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง

การใช้ชุดการแนะแนว การใช้ชุดการแนะแนวสามารถใช้เป็นชุดการสอนและพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายของการใช้ชุดการแนะแนว ดังนี้
 ธาระณี พัฒนศักดิ์บุญ (2533, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การสอนโดยการใช้ชุดการแนะแนว หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยคู่มือครูและโปรแกรมการสอนโดยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม การได้วาที กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลองบทบาทสมมติ การอภิปราย พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ สไลด์ แผ่นภาพ เทปบันทึกภาพ เทปเพลง บัตรคำ บทล่านำ

ปิยะรัตน์ ศรีสมบัติ (2533, หน้า 7) กล่าวว่า การสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว หมายถึง การสอนนักเรียนในกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้เกิดพฤติกรรมประชาธิปไตย ทั้งนี้เพราะการสอนด้วยชุดการแนะแนวมุ่งให้ประสบการณ์ตรงกับนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปราย พร้อมทั้งมีอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม เช่น วีดิโอเทป สไลด์ รูปภาพ และกรณีตัวอย่าง จึงช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แล้วเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

เบญจวรรณ ศรีสุริยกานนท์ (2534, หน้า 6) กล่าวว่า การใช้ชุดการแนะแนว หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการทำงานกลุ่ม โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นซึ่งประกอบด้วยคู่มือครู และโปรแกรมการสอน โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ การอภิปราย และเกม พร้อมทั้งอุปกรณ์ที่เป็นสื่อประสม ได้แก่ แผ่นภาพ บัตรคำ เทป

เพลง และวิดีโอเทป การใช้ชุดการแนะนำแต่ละครั้ง ใช้วิธีการและอุปกรณ์การสอนบางอย่างเท่านั้น ใช้หมุนเวียนสลับกันจนครบทุกวิธีการ และครบทุกอุปกรณ์การสอน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การใช้ชุดการแนะนำ หมายถึง วิธีที่ทำให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การได้วาที การทำงานเป็นกลุ่ม ตัวแบบ โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นสื่อประสมได้แก่ วิดีโอเทป สไลด์ รูปภาพ จุลสาร แผ่นโปร่งใส เทปเพลง บัตรคำ บทกล่าวนำ เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างชุดการแนะนำขึ้นเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียน ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ คู่มือครู และโปรแกรมการใช้ชุดการแนะนำ เทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในโปรแกรมการแนะนำ คือ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้การบ้าน

เทคนิคการสอนแนะนำ ประเสริฐ วิเศษกิจ (2524, หน้า 2) ได้เสนอแนะวิธีการสอนแนะนำไว้ดังนี้

1. การบรรยายเนื้อหา และสาระสำคัญต่าง ๆ ตามหัวข้อที่เรียนในแต่ละครั้ง
2. ใช้เกม การละเล่นต่าง ๆ เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจ และมีความคิดกว้างไกลขึ้น
3. อภิปรายและได้วาที
4. การแสดงบทบาทสมมติ
5. การให้ชมภาพยนตร์ สไลด์
6. การปฏิบัติหรือเลียนแบบตัวจริง เช่น การฝึกสัมภาษณ์บุคคลในอาชีพต่าง ๆ
7. การรายงานทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล
8. การใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ

จำเนียร ช่วงโชติ (2527, หน้า 118-120) ได้เสนอแนะเทคนิคในการสอนแนะนำไว้ดังนี้

1. จัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้สึกอิสระ สบายใจในการแสดงออก
2. กระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุดทั้งในด้านความคิด ความริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าในการพูด และความรู้สึกที่ต่อการระบาย
3. เปิดโอกาส กระตุ้น และช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิด เรียนรู้แก้ปัญหา และปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด
4. กระตุ้น และช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดโปรแกรมต่าง ๆ และมอบหมายความรับผิดชอบให้ทำงานในกิจกรรมนั้น ๆ ตามความถนัด ความสามารถ และความสนใจ

5. ไม่ควรอย่างยิ่งในการสอนแบบปาฐกถา โดยครูพูดคนเดียว และนักเรียนจดเอา
6. ครูและนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เรียนรู้หน้าที่ของตน มีการช่วยเหลือกัน มีความพยายามเข้าใจกัน ให้ความร่วมมือกัน เห็นอกเห็นใจกัน เรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
7. มีการนำเอาหลักการของกระบวนการกลุ่ม หรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ตลอดจนเทคนิคการสอนต่าง ๆ รวมถึงการนำเกมทางจิตวิทยาเข้ามาประกอบการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนได้ปลูกฝังนิสัยเจตคติ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และจริยธรรมต่าง ๆ ไปด้วย
8. ครูผู้สอนแนะนำควรมีสมุดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ของการสอนไว้ทุกครั้ง
9. ในการสอนครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดการแนะแนวเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งชุดการแนะแนวจะประกอบไปด้วยเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้การบ้าน และสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการแนะแนว

จินดาภรณ์ อังสุวรรณชาติ (2525, หน้า 62) ได้ทำการทดลองใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพแบบบรรยาย ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพ มีคะแนนปัญหาในการเลือกอาชีพทุกด้านต่ำกว่าเมื่อยังไม่ได้ได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพ คือมีปัญหาในการเลือกอาชีพน้อยกว่าก่อนการทดลอง

สมปอง สุขสงคารกิติ (2530, หน้า 65) ได้ทำการทดลองใช้ชุดการแนะแนวอาชีพพัฒนาความถนัดด้านอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดธาตุทอง จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนวอาชีพ กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนวอาชีพมีความถนัดด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิลาวัลย์ บุญวัฒน์ (2532, หน้า 56) ได้ทดลองใช้ชุดการแนะแนวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกันทรารมณี จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 55 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมให้โทษสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

วลัยลักษณ์ ภักดีพล (2533, หน้า 36) ได้ทำการทดลองใช้ชุดการแนะแนวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิจิตรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนว กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลปรากฏว่า การสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว ทำให้นักเรียนมีความไม่ประมาทในการเรียนสูงกว่าการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยะรัตน์ ศรีสมบัติ (2533, หน้า 64) ได้ทดลองใช้ชุดการแนะแนวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านแก่งไกรสรรพงษ์สงเคราะห์ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยชุดการแนะแนว มีพฤติกรรมประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธีระ ชัยยุทธขรรค์ (2533, หน้า 60) ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี จำนวน 254 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวมีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ปกรณ์ วงศ์สวัสดิ์ (2533, หน้า 40-41) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพที่มีต่อความสนใจของอาชีพอิสระในท้องถิ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประจวบวิทยาลัย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนวอาชีพ และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนวอาชีพมีความสนใจอาชีพอิสระในท้องถิ่นสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อังคณา ปรีชานันท์ (2537, หน้า 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อความรู้เรื่องเอดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปลวกแดง อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับการสอนโดยชุดการแนะแนว กลุ่มที่ 2 ได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยชุดการแนะแนวมีความรู้เรื่องเอดส์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มควบคุม

รัชณี มณีโชติ (2536, หน้า 50-51) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคมที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทัพทันอนุสรณ์ จังหวัดอุทัยธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอน โดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคม มีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอน โดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

ศุภนิดา ทองหีบ (2537, หน้า 81) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อจริยธรรมด้าน ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมราชวงศา อำเภอปทุมราชวงศา จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อจริยธรรมด้านความมีวินัยใน ตนเอง มีจริยธรรมด้านความมีวินัยในตนเองสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ณัฐกานต์ มหาวรรณ (2538, หน้า 58) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อ ความวิตกกังวลของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนผดุงปัญญา อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 12 คน และกลุ่มทดลอง 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว มีความวิตกกังวลแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สัญญา ธนาสวัสดิโยธิน (2538, หน้า 80) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อ เจตคติในอาชีพอิสระของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าข้าม อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2537 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีเจตคติในอาชีพอิสระสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีเจตคติในอาชีพอิสระสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิตติมา จงพิพัฒน์วณิชย์ (2539, หน้า 66) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้ชุดการแนะแนวเพื่อพัฒนากระบวนการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนท่ามะกาวิทยาาคม จังหวัดกาญจนบุรี

จำนวน 20 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาคืบขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะพบว่า ชุดการแนะแนว เป็นเครื่องมือที่ถูกสร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีวัตถุประสงค์ในการใช้ที่แน่นอน ซึ่งประกอบไปด้วยสื่อ อุปกรณ์ และเทคนิคต่าง ๆ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ครูแนะแนวนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงได้ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้ ปัญหาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนการสอนในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสร้างชุดการแนะแนวขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโบสถ์อินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี