

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้แบบอิสระครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความกล้าแสดงออกในวิชาภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม โดยมีสาระสำคัญตามลำดับต่อไปนี้

1. กิจกรรมแนะแนว

- 1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
- 1.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
- 1.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
- 1.6 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.7 การแนะแนวในฐานะการช่วยเหลือการปรับตัวและสังคม

2. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1 เทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม
- 2.2 การนำกิจกรรมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรม

3. แนวคิดเกี่ยวกับความกล้าแสดงออก

- 3.1 ลักษณะความกล้าแสดงออก
- 3.2 วิธีการฝึกความกล้าแสดงออก
- 3.3 ขั้นตอนการฝึกความกล้าแสดงออก

4. วิชานาฏศิลป์
5. ประวัติโรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมแนะแนว

ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

รวีวรรณ ชินตระกูล (2539: 26) กล่าวว่า การแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือ นักเรียน ให้เข้าใจตนเองสามารถตัดสินใจในการเลือกเรียนต่อ เลือกประกอบอาชีพ รู้จักปรับตัว และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี มีคุณภาพ

ศิริลักษณ์ วัฒนศิริ (2545: 14) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นการช่วยเหลือนักเรียนทั้งใน ลักษณะการให้บริการและกระบวนการช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี สามารถพัฒนา ความรู้ ความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาด และสามารถ แก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม

กระทรวงศึกษาธิการ (2546, 24: 32) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่ มุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงาน และอาชีพชีวิตและสังคมมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

จากความหมายของกิจกรรมแนะแนวข้างต้นสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนว คือ กระบวนการ ช่วยเหลือนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคมและเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิด ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักและเข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อม เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจวางแผนชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ ทั้งด้านการศึกษา

อาชีพ ส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน

6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศ

หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลักการ ดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน
2. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา ที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
3. จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคน โดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม
4. จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและการตัดสินใจ
5. จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
6. ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงประสานงาน

ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้างต้น จึงควรจัดให้ครอบคลุมขอบข่ายดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ และสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้

โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานในอาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพที่ตนเองถนัดและสนใจ

3. การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

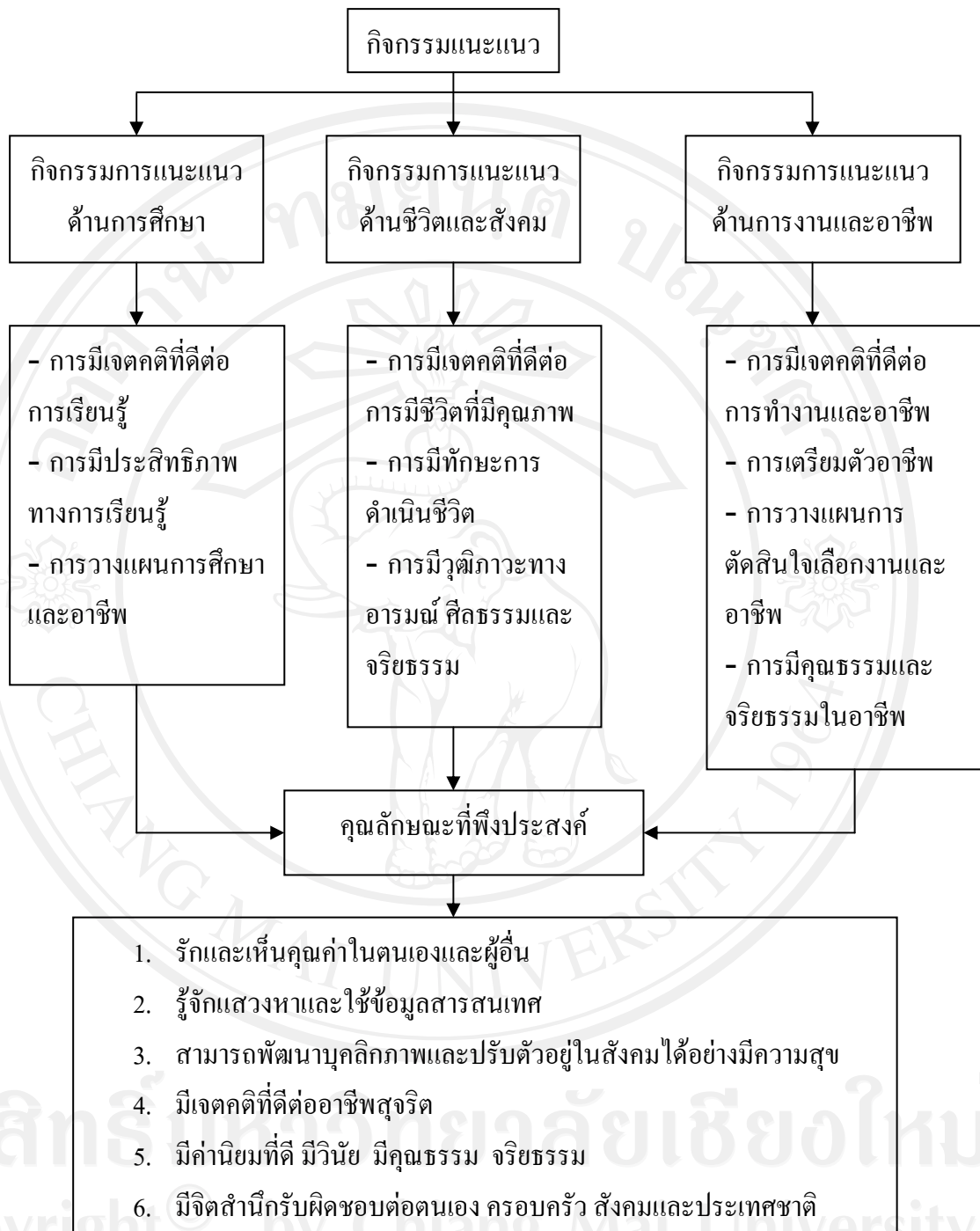
ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและสนใจของผู้เรียน
2. สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิต และสังคมเพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
3. เสริมสร้างทักษะต่างๆให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
4. เสริมสร้างค่านิยมที่ดี วินัย คุณธรรมและจริยธรรม
5. เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
6. จัดกลุ่มผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่มเป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาในด้านต่างๆและแก้ปัญหาผู้เรียนได้
7. จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน
8. เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการ แต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง
9. วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียน เพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น
10. สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและนำเสนอผู้ที่เกี่ยวข้อง

กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

1. สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียน ที่ได้จากการสำรวจ เพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจนำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว
3. กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้านการศึกษา การงาน และอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติและผู้ใช้เรียนเป็นหลัก ทั้งนี้ ครูและผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดสาระของกิจกรรม
4. กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เมื่อกำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้านแล้วว่าแต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ชั่วโมง ต่อมาจะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจน ว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้จัดทำเป็นรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป
5. การจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล
6. ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน



จากกรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีขอบข่ายครอบคลุมด้านการศึกษาด้านการทำงาน และอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ในการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องจัดกิจกรรมทั้ง 3 ด้านไปพร้อมๆกัน ดังนั้น จึงได้ผสมผสานและบูรณาการเป็นกลุ่มกิจกรรมใหญ่ๆ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. กิจกรรมการแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ
3. กิจกรรมการตัดสินใจและแก้ปัญหา
4. กิจกรรมการปรับตัวและดำรงชีวิต

กิจกรรมกลุ่มที่ 1 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมกลุ่มที่ 2 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้อย่างเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะ และวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ รวบรวมและจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบ กลั่นกรอง เลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาด เหมาะสม และเห็นคุณค่าในการใช้ข้อมูลสารสนเทศ

กิจกรรมกลุ่มที่ 3 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้อย่างเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียน สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินงาน โดยใช้ข้อมูล คุณธรรมและ จริยธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ

กิจกรรมกลุ่มที่ 4 จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวและการดำรงชีวิต อย่างมีความสุข เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนให้เข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทาง อารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข

การแนะแนวในฐานะการช่วยเหลือการปรับตัวและสังคม

Hand & Kefauver (1957 อ้างใน พนม ลิ้มอารีย์, 2548: 30) ได้กล่าวถึงแนวคิดของการแนะ แนวไว้ว่า การแนะแนวจะต้องมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. การช่วยเหลือ ผู้แนะแนวจะต้องค้นหาวิธีการเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในการกำหนด เป้าหมายในอาชีพ สังคม ความเป็นพลเมืองและนันทนาการเท่าเทียมกับการแสวงหาอื่นๆ ความ ต้องการนี้ช่วยเหลือนักเรียนให้รู้จักตนเองในสิ่งแวดล้อมของตน ในหน้าที่ของการช่วยเหลือ นักเรียนได้รับการช่วยเหลือด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดและเป็นไปได้ เพื่อให้ นักเรียนได้ค้นพบโอกาสทางการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสมกับตน

2. การปรับตัว ผู้แนะนำช่วยเหลือนักเรียนในการปรับตัว เมื่อนักเรียนไม่สามารถประสานความรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืนกับเป้าหมายของตน

พนม ลิ้มอารีย์ (2548: 31) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการแนะแนวในฐานะการช่วยเหลือและการปรับตัวซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

1. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้บรรลุถึงการเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพสูงและพึงพอใจในกิจกรรมที่เหมาะสมซึ่งตนได้เกี่ยวข้องด้วย
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียน ในลักษณะของการให้ความช่วยเหลือทางด้านสังคมศาสตร์และความสุขส่วนบุคคล
3. เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างเป้าหมายที่เหมาะสมสำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชีวิตและการวางแผนการศึกษาที่เหมาะสมและกลมกลืนกับเป้าหมายชีวิตของตน
4. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับข้อเสนอแนะที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้

สรุปได้ว่างานแนะแนวจะมีประสิทธิภาพ ลักษณะของงานแนะแนวต้องสามารถช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน สามารถช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยมีขอบข่ายครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านการงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ในการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องจัดกิจกรรมทั้ง 3 ด้านไปพร้อม ๆ กัน จะเห็นได้ว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่จะช่วยพัฒนาและส่งเสริมบุคคลเพื่อให้เกิดแนวคิดและการปฏิบัติในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ให้กับบุคคลให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของบุคคล หมู่คณะหรือสถาบัน สำหรับสมชาติ กิจยรรยง (2553: 1) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มว่าเป็นชุดกิจกรรมที่ได้วางแผนและจัดเตรียมไว้สำหรับคนสองคนขึ้นไป เป็นผู้กระทำกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆซึ่งจะมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมหลายประเภท

เทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับเทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาแนวคิดของสุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541: 397) ซึ่งได้กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสอน โดยใช้สรุปเป็นเทคนิควิธีการที่สำคัญๆดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) การสอนโดยใช้เกม การสอนโดยให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ผู้เล่นยินยอมตกลงกันที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง เพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งมักจะมีผลในรูปของการแพ้ การชนะ การเล่นเกมจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ยุทธวิธีที่

จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และได้ฝึกฝนเทคนิคและทักษะที่ต้องการ รวมทั้งช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ เป็นการใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นจากสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมาเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม โดยให้สวมบทบาทนั้นๆ และแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น ได้อย่างลึกซึ้ง และช่วยให้เข้าใจถึงบทบาทที่ต่างไปจากตน

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงและใช้สื่อ ตัวอย่าง หรือเครื่องมือ ในการให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เป็นการช่วยฝึกฝนการใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหลายๆ แบบ วิธีการนี้ช่วยให้คิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน นอกจากนั้นยังช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการใช้สถานการณ์ที่จำลองขึ้นให้เหมือนจริงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสถานการณ์และใช้ข้อมูลในความเป็นจริงในสถานการณ์นั้น ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ โดยที่การตัดสินใจนั้นจะส่งผลถึงผู้เล่นถึงลักษณะเดียวกับที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง ในการเล่นในสถานการณ์จำลองช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งในองค์ประกอบที่ซับซ้อนของสภาพความเป็นจริงได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตจริงอาจไม่กล้าแสดงเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. กลุ่มย่อย (Small Group) การใช้กลุ่มย่อยช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกัน คือได้เรียนรู้ความรู้สึก พฤติกรรม การปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้บทบาทหน้าที่ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจร่วมกันทั้งยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิด การใช้เทคนิคกลุ่มย่อยมีหลายวิธีด้วยกัน แต่ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือกลุ่มระดมสมองที่เรียกว่า Brainstorming Group

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นมีหลากหลาย ฉะนั้นการที่จะนำเทคนิคแต่ละวิธีการมาใช้ควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับสถานการณ์และเป้าหมายในการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งด้วย

การนำกิจกรรมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรม

การนำกิจกรรมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตรงตามวัตถุประสงค์ จำเป็นจะต้องมีกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้องเหมาะสมจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์

ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม ซึ่งเราสามารถดำเนินการตามแนวคิดวิธีการตามที่ท่านผู้รู้ได้เสนอแนวคิดไว้ ดังนี้

สมพร สุทัศนีย์ (2531: 150) ได้ชี้แนะกระบวนการและขั้นตอนในการนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมดังนี้

1. เลือกพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข
2. วิเคราะห์พฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้
3. เลือกกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมกับพฤติกรรม
4. วางจุดมุ่งหมายในการแก้ไข
5. กำหนดระยะเวลา
6. เลือกอุปกรณ์ที่ใช้
7. ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำด้วยการทำตามตกลงว่าจะทำอะไร กำหนดตัวผู้แสดง ผู้สังเกต และอาสาสมัคร กำหนดเงื่อนไขและกฎเกณฑ์ในการเล่นตลอดจน ดำเนินการตามกติกาการเล่น

ขั้นดำเนินการกิจกรรม เป็นขั้นแสดงบทบาทของกิจกรรมหรือเกมการเล่น รวมทั้งการอภิปราย โดยครูจะต้องบอกให้นักเรียนทราบว่า ทุกคนต้องร่วมกันแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นอย่างเสรีได้แก่ กิจกรรมแสดงบทบาทตามที่กำหนด สมาชิกในกลุ่มสังเกตและจดจำร่วมกันอภิปราย สมาชิกแสดงความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น ประเมินการกระทำว่าดี หรือ ไม่ดี เสนอแนวทางในการแก้ไข

สรุปและนำไปใช้ สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ คือข้อดี ข้อเสียของพฤติกรรม สรุปแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรม

ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าว สามารถสรุปขั้นตอนและวิธีการนำกระบวนการกลุ่มดำเนินการตามขั้นตอน คือขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ผล มาจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มให้เกิดการพัฒนาความกล้าแสดงออกของผู้เรียนได้

แนวคิดเกี่ยวกับความกล้าแสดงออก

Bowwer and Bower (1967 อ้างในนิตยา วิเศษพาณิชย์, 2546) ได้แบ่งพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ความไม่กล้าแสดงออก
2. ความก้าวร้าว
3. ความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความหมายของความกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

Arberti and Emmmoms (1974 อ้างในนิตยา วิเศษพานิช, 2546) ได้ให้ความหมายของความกล้าแสดงออกว่าเป็นการกระทำที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ เป็นการเรียกร้องโดยปราศจากความวิตกกังวล เป็นการแสดงออกของความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา

เช่นเดียวกับ Wolpe (1982 อ้างในสมโภช เอี่ยมสุภายิต, 2539) กล่าวว่าความกล้าแสดงออกหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวล

หลักการพื้นฐานอยู่ที่ว่าทุกคนมีสิทธิจะแสดงออกอย่างกล้าแสดงออกและสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่ออย่างจริงใจ ซึ่งจะครอบคลุมถึงสิทธิหลักๆดังต่อไปนี้ สมโภช เอี่ยมสุภายิต (2539 : 24)

1. เราทุกคนมีสิทธิอย่างเต็มที่ ที่จะได้รับการเคารพจากบุคคลอื่น
2. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความต้องการและความต้องการนั้นก็สำคัญเท่ากับความต้องการของคนอื่นยิ่งกว่านั้นเรามีสิทธิที่จะขอ (มิใช่การเรียกร้อง) ให้บุคคลอื่นสนองตอบต่อความต้องการของเราและมีสิทธิที่จะตัดสินใจว่าเราจะสนองตอบตามความต้องการของผู้อื่นหรือไม่
3. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความรู้สึกและแสดงความรู้สึกนั้นออกมาในทิศทางที่ไม่ไปก้าวก่ายศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น เช่นเรามีสิทธิที่จะรู้สึกเหนื่อย ซึมเศร้า โกรธ เปล่าเปลี่ยว เป็นต้น
4. เราทุกคนมีสิทธิที่จะตัดสินใจว่า เราจะทำตามความคาดหวังของผู้อื่นหรือไม่ หรือจะแสดงออกในวิถีทางที่คิดว่าเหมาะสมกับเรา ตราบเท่าที่การแสดงออกของเรานั้นไม่ไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
5. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และแสดงความคิดเห็นนั้นออกไป

สรุปได้ว่าหลักการพื้นฐานของความกล้าแสดงออกนั้น ทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกตามความต้องการของตน ซึ่งเป็นการแสดงออกของความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา เช่น การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ การพูดและความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นตอบสนองความต้องการของเรา แต่การแสดงออกของเรานั้นต้องไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นด้วย

ลักษณะของความกล้าแสดงออก

ความกล้าแสดงออกมีอยู่ด้วยกันหลายลักษณะ ความเหมาะสมในการแสดงออกแต่ละลักษณะนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ Lange and Jakuboski (1970 อ้างในสมโภช เอี่ยมสุภายิต, 2539) ได้แบ่งลักษณะของความกล้าแสดงออกเป็น 6 ลักษณะด้วยกันดังต่อไปนี้

1. การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิ ตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่นๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูงใจ เป็นต้น

2. การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ บ่อยครั้งที่คนเราจะมีความต้องการที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากกว่าการแสดงออกอย่างปกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อต้องการที่จะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่มีต่อบุคคลอื่น การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจจึงสมควรที่จะนำไปใช้

3. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ ในการแสดงความสามารถกล้าแสดงออกนั้น Rimm and Masters (1974 อ้างในสม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539) ได้เสนอไว้ว่าควรแสดงออกในลักษณะที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะที่เดียวกันต้องให้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึงควรจะทำอย่างเพิ่มระดับของความเข้มข้นของความกล้าแสดงออกขึ้นไปหรืออาจให้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับความกล้าแสดงออก จนอาจมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว

4. การกล้าแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการกล้าแสดงออกที่ใช้เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของการกล้าแสดงออกลักษณะนี้จะบอกอย่างเป็นวัตถุวิสัยว่าอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำและอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริงๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้จะเป็นการพูดไปตามความจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตีความใดๆทั้งสิ้น

5. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน (I-Language Assertion) มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามข่มขู่ค่านิยมและความคาดหวังของตนให้กับเขา

6. การกล้าแสดงออกและการชักจูง (Assertion and Persuasion) บ่อยครั้งที่เราต้องถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่เสนอความคิดเห็นต่างๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ โดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดในกลุ่มให้ได้ผลนั้นจะต้องพิจารณาปัจจัยหลักนั้นคือ เวลาและลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนที่สุดการพูดจะต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงในของผู้พูด

รวมทั้ง Clark (1987 อ้างใน วิชญา ไชยเทพ, 2544: 30) ได้กล่าวถึงการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า

1. การแสดงตนต่อผู้อื่นทั้งด้วยคำพูดและไม่ใช่คำพูดโดยการแสดงออก คือ สามารถพูดแสดงความรู้สึกด้วยเสียงดังพอสมควร ชัดเจน มีการสบตาคู่สนทนา ในการพูดเกี่ยวกับตนเอง สามารถพูดถึงสิ่งที่มีคุณค่าและน่าสนใจของตนเอง ไม่ผูกขาดการสนทนา ไม่คุยโอ้อวดหรือนิ่งเฉย คอยฟังแต่ผู้อื่นพูดอย่างเดียว สบตากับผู้ที่พูดด้วยไม่หลบสายตา พูดจาหักทลายปราศรัย สามารถเริ่มกล่าวสนทนากับผู้อื่นก่อนได้ และใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 แทนตัวเอง เช่น ดิฉัน ผม ฉัน

2. การพูดแสดงความรู้สึกชัดเจน ตรงไปตรงมา นั่นคือแสดงสีหน้าที่เหมาะสมและน้ำเสียงสอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง ยอมรับคำชมเชยอย่างจริงใจสามารถใช้คำพูด “ทำไม” ได้โดยใช้น้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง สามารถเปิดเผยความคิดเห็นได้เมื่อมีความเห็นที่ตรงข้ามกับผู้อื่น สามารถแสดงสิทธิอันชอบธรรมและขอให้บุคคลอื่นแสดงตอบด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพ และสามารถขออภัย อธิบาย หรือแนะนำซ้ำอีกครั้งเพื่อให้มีความชัดเจน

3. มุ่งงาน ไม่อยู่นิ่งเฉยหรือรอคอยโชคชะตา นั่นคือ สามารถทำงานเต็มความสามารถของตน มีการวางแผนในการทำงาน รู้จักตั้งเป้าหมายในการทำงานและทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายมีเหตุผล ให้ความสนใจอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ถึงแม้จะไม่ชอบงานบางอย่างแต่ก็สามารถวางแผนทำให้สำเร็จ อีกทั้งในขณะทำงานสามารถกล่าวปฏิเสธในเรื่องที่ตนรู้สึกว่าไม่สามารถทำตามคำขอของผู้อื่นได้ และเมื่อทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายก็มีการให้รางวัลกับตัวเองบ้าง

4. การให้/การยอมรับคำวิจารณ์และการขอความช่วยเหลือ ได้แก่ สามารถรับฟังคำติชมด้วยความรู้สึกสบายใจ สามารถชมผู้อื่นเมื่อเขาทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จ รับผิดชอบต่อข้อบกพร่องของตนเอง สามารถขอความร่วมมือจากบุคคลอื่นได้ สามารถให้ข้อคิดเห็นหรือข้อวิจารณ์แก่ผู้อื่นด้วยท่าทีสุภาพ ไม่ก้าวร้าว และพูดด้วยความจริงใจและด้วยความปรารถนาดี

5. การควบคุมความวิตกกังวล ความกลัว ความโกรธ ได้แก่ สามารถยืนยันสิทธิที่พึงมีพึงได้ของตนเอง แสดงความไม่เห็นด้วย โดยไม่รู้สึกผิด หรือรู้สึกไม่สบายใจในภายหลังสามารถแสดงความรู้สึกโกรธออกมาได้โดยไม่เก็บกดหรือแสดงความก้าวร้าว สามารถจัดการกับปัญหา กับคำพูดเยาะเย้ย เลียดสีกับบุคคลอื่น และสามารถจัดการความกลัวที่เกิดจากความเชื่ออย่างไม่มีเหตุผล

จากแนวคิดที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าลักษณะความกล้าแสดงออกเป็นความสามารถของบุคคลในด้านการพูด การกระทำ และความคิดเห็น โดยจะแสดงออกทางหน้าตา ท่าทาง ตลอดจนภาษาในการสื่อความหมายในประโยชน์การสนทนา กล่าวคำขอและกล่าวคำปฏิเสธได้ ซึ่งเป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

วิธีการฝึกความกล้าแสดงออก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541: 14) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกความกล้าแสดงออก เป็นการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ แต่สำหรับผู้ที่ใช้เทคนิคฝึกการกล้าแสดงออกนั้นจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการฝึกการกล้าแสดงออกนั้น ไม่ใช่เป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับบุคคลที่มีปัญหาทุกคน หากแต่เหมาะสมกับบุคคลที่มีปัญหาในการแสดงออก โดยปัญหานั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลหรือความกลัวในการที่จะแสดงออกด้วย ดังนั้นในกรณีที่บุคคลมีปัญหาในการแสดงออก เขาจะไม่มีความรู้สึกว่าการแสดงออกของเขานั้นเป็นปัญหา หรือไม่เกิดความวิตกกังวลต่อการแสดงออกของเขา การฝึกการกล้าแสดงออกก็จะไม่เหมาะสมที่จะใช้กับกรณีดังกล่าว การใช้การฝึกทักษะทางสังคมร่วมกับการเสริมแรงทางบวกน่าจะเหมาะสมกว่า

ขั้นตอนการฝึกความกล้าแสดงออก

ในการฝึกความกล้าแสดงออกนั้น ควรมีการวางแผนการดำเนินการและขั้นตอนในการฝึกให้เหมาะสมกับบุคคล และเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังนี้

1. กำหนดสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาในการแสดงออกให้เฉพาะเจาะจง เนื่องจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น ไม่ใช่เป็นลักษณะพฤติกรรมของบุคคล จะต้องแสดงออกในสถานการณ์ หากแต่ควรแสดงออกในบางสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเท่านั้น ซึ่งสภาพการณ์ที่เจาะจงนั้นควรจะรวมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการกระทำหรือคำพูดของบุคคล ในเหตุการณ์นั้น การที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้จำเป็นต้องอาศัยแบบสอบถาม การสัมภาษณ์
2. สอนให้บุคคลสามารถแยกแยะได้ระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non-Assertive Behavior) พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Assertive Behavior) และพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)
3. พัฒนาความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก สิทธิส่วนบุคคลและสิทธิของผู้อื่น ปัญหาบางประการหนึ่งที่จะทำให้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควรน่าจะเป็นที่ความเชื่อถือของบุคคลในเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตลอดจนไม่เข้าใจถึงสิทธิส่วนบุคคลและสิทธิของผู้อื่น เพราะไม่เช่นนั้นแล้วการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอาจนำไปสู่การก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่นอย่างไม่รู้ตัว
4. พัฒนาทักษะกล้าแสดงออก โดยปกติแล้วการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกนั้น มักจะแตกต่างกันไปตามปัญหาของบุคคล ซึ่งอาจจะเรียกได้ว่าเป็นการบำบัดแบบเฉพาะเจาะจง ในการพัฒนาการกล้าแสดงออกนั้น สามารถแบ่งทักษะออกเป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ ทักษะทั่วไปและทักษะเฉพาะเจาะจง

Albert & Emmons (1986 อ้างใน กัญญารัตน์ วงษ์เชษฐ, 2543: 14-15) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกความกล้าแสดงออกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือ การมองของบุคคลที่พูดอย่างตรงไปตรงมาและมองประสานตาอย่างเหมาะสม
 2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะการเผชิญหน้า การยืนหรือการนั่งที่เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เรื่องราวที่พูดน่าหนักมากยิ่งขึ้น
 3. การแสดงท่าทาง (Gesture) ที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น
 4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ได้สอดคล้องกับเรื่องที่จะพูดหรือเรื่องกำลังพูด ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
 5. น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ กระชับเบาๆ จะเป็นการยากในการชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือได้โดยไม่ต้องบังคับ
 6. จังหวะในการพูด (Timing) การเลือกจังหวะที่เหมาะสมในการพูดหรือสิ่งที่จำเป็นซึ่งส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ในส่วนหนึ่ง
 7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะไม่มีความลังเลใจ เนื่องจากไม่รู้ว่าจะพูดอะไรจึงต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้
 8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้า ท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น
- ทักษะเฉพาะอย่าง เป็นทักษะที่ควรได้รับการฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 12 ทักษะ คือ

1. การพูดอย่างกล้าแสดงออก (Assertive Talk) เป็นประโยคที่พูดเพื่อแสดงสิทธิของตนเอง
 2. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (Expression of feeling) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบ ไม่ชอบของบุคคลอย่างทันทีทันใดเปิดเผยและตรงไปตรงมา
 3. การพูดจากักทหาย (Greeting Talk)
 4. การแสดงออกไม่เห็นด้วย (Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับคนอื่น
- ควรจะมีการแสดงออกอย่างจริงจัง
5. การใช้คำถามว่าทำไมเพื่อถามถึงเหตุผล (Asking Why)

6. การคุยเกี่ยวกับตนเอง (Talking about oneself) บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกจะทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
7. การให้รางวัลแก่บุคคลอื่นสำหรับคำเยินยอของเขา (Rewarding others for compliment)
8. หลีกเลี่ยงการให้เหตุผลต่อความคิดเห็น (Avoid justifying opinion)
9. มองคู่สนทนาที่ตา (Looking people in the eye) การที่จะให้เห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น การมองตาคู่สนทนานั้นนับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่ง
10. ฝึกการใช้ (Broken Record) เป็นการที่บุคคลพูดซ้ำจุดสำคัญครั้งแล้วครั้งเล่า โจนอาการที่สงบ
11. ฝึกการใช้ Fogging เป็นการฝึกเพื่อให้บุคคลค้นหาสิ่งที่เห็นด้วยกับผู้ที่กล่าวหาหรือต่อว่าเขาด้วยคำพูด
12. การใช้ผม/ดิฉันสื่อความ (I-Messages) การใช้ผม/ดิฉันสื่อความ จะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน โกรธ หรือรู้สึกเจ็บปวด

สมพร สุทัศนีย์ (2541: 152-154) ก็เสนอแนะวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสอดคล้องกันดังนี้

การฝึกความกล้าแสดงออกควรฝึกให้ผู้มีปัญหาแสดงออกทางสีหน้าและวาจาให้คนอื่นรู้ว่ากำลังมีความสุข ความทุกข์หรือความไม่พอใจต่อบุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ รู้จักแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง เมื่อไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้อื่น รวมทั้งแสดงความรู้สึก “เห็นด้วย” กับการที่บุคคลอื่นแสดงความคิดเห็นของตนเอง และใช้สรรพนามแทนตนเองว่าฉัน ข้าพเจ้า เพื่อเป็นการย้ำความมั่นใจ

ดังนั้นการฝึกความกล้าแสดงออกนั้น ควรฝึกในด้านการแสดงทางด้านความรู้สึกทาง การพูด การแสดงท่าทางและความคิดเห็นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

วิชานาฏศิลป์

นาฏศิลป์ไทย มีลักษณะที่อ่อนช้อย งดงามถึงทำร้าย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงศิลปวัฒนธรรมไทยของชาติได้ ปัจจุบันเยาวชนได้ส่วนมากคิดว่านาฏศิลป์เป็นศิลปะการแสดงที่เชื่องช้า โบราณ ไม่ทันสมัยเหมือนกับศิลปวัฒนธรรมชาติตะวันตกที่มักแสดงท่าทาง การขับร้องที่รวดเร็ว สนุกสนาน ซึ่งเป็นความไม่เข้าใจต่อศิลปวัฒนธรรมของไทย โดยแท้จริงแล้วนาฏศิลป์ไทย ประกอบด้วยศิลปะหลายประเภท มีทั้งที่อ่อนช้อย เชื่องช้าและรวดเร็วสนุกสนาน ซึ่งในแต่ละภูมิภาคของไทย ได้มีการแสดงพื้นเมืองที่มีความแตกต่างกันออกไป ขณะเดียวกันปัจจุบันมีการ

นำการแสดงชุดสั้น ๆ หลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้ชมได้รับความบันเทิงที่ไม่ก่อให้เกิดความรำคาญ (บึงอร อนุเมธางกุล, 2542: 129 – 140)

ในการแสดงท่าทางการรำทางนาฏศิลป์ไทยนั้น จะมีพื้นฐานมากจากท่าคนตามธรรมชาติ และนำมาดัดแปลงปรับปรุงให้วิจิตร งดงาม อ่อนช้อย เรียกว่าเป็นภาษาท่าทางนาฏศิลป์ ซึ่ง การศึกษาทางด้านนาฏศิลป์ไทย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโขน ละคร หรือระบำเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ ก็คือ ท่าทางที่ผู้แสดงแสดงออกมานั้นย่อมมีความหมายเฉพาะ ยิ่งหากได้ศึกษาอย่างดีแล้ว อาจทำให้ เข้าใจในเรื่องการแสดงมากยิ่งขึ้นทั้งในตัวผู้แสดงเองและผู้ที่ชมการแสดงนั้น ๆ สิ่งที่มีส่วนประกอบเป็นท่ารำและการแสดงทางนาฏศิลป์ไทยที่สำคัญก็คือ เรื่องของนาฏยศัพท์และภาษา ท่าทางนาฏศิลป์ไทย สุมิตร เทพวงษ์ (2541: 191-223)

นาฏศิลป์ จึงเป็นศิลปะแห่งการละคร ฟ้อนรำ และดนตรี อันมีคุณสมบัติตามคัมภีร์นาฏยะ หรือนาฏยะ กำหนดว่า ต้องประกอบไปด้วย ศิลปะ 3 ประการ คือ การฟ้อนรำ การดนตรี และการขับร้อง รวมเข้าด้วยกัน ซึ่งทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นอุปนิสัยของคนมาแต่ดึกดำบรรพ์ นาฏศิลป์ไทยมี ที่มาและเกิดขึ้นจากสาเหตุตามแนวคิดต่าง ๆ เช่น เกิดจากความรู้สึกระทอกระเทือนทาง อารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์แห่งความสุข หรือความทุกข์แล้วสะท้อนออกมาเป็นท่าทาง แบบธรรมชาติและประดิษฐ์ขึ้นเป็นท่าทางลีลาการฟ้อนรำ หรือเกิดจากลัทธิความเชื่อในการนับถือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทพเจ้า โดยแสดงความเคารพบูชาด้วยการเดินรำ ขับร้อง ฟ้อนรำให้เกิดความพึง พอใจ เป็นต้น

นอกจากนี้ นาฏศิลป์ไทย ยังได้รับอิทธิพลแบบแผนตามแนวคิดจากต่างชาติเข้ามา ผสมผสานด้วย เช่น วัฒนธรรมอินเดียเกี่ยวกับวัฒนธรรมที่เป็นเรื่องของเทพเจ้า และตำนานการ ฟ้อนรำ โดยผ่านเข้าสู่ประเทศไทย ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ ผ่านชนชาติขวและเขมร ก่อนที่จะ นำมาปรับปรุงให้เป็นรูปแบบตามเอกลักษณ์ของไทย เช่น ตัวอย่างของเทวรูปศิลาปางนาฏราช ที่สร้างเป็นท่าการรำรำของ พระอิศวร ซึ่งมีทั้งหมด 108 ท่า หรือ 108 กรณะ โดยทรงฟ้อนรำ ครั้งแรกในโลก ณ ตำบลจิตรัมพรม เมืองมัทราส อินเดียใต้ ปัจจุบันอยู่ในรัฐทมิฬนาฑู นับเป็น คัมภีร์สำหรับการฟ้อนรำ แต่งโดยพระภคตมุนี เรียกว่า คัมภีร์ภคตนาฏยศาสตร์ ถือเป็นอิทธิพล สำคัญต่อแบบแผนการสืบสาน และการถ่ายทอดนาฏศิลป์ของไทยจนเกิดขึ้นเป็นเอกลักษณ์ของ ตนเองที่มีรูปแบบ แบบแผนการเรียน การฝึกหัด จารีต ขนบธรรมเนียม มาจนถึงปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม บรรดาผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาทางด้านนาฏศิลป์ไทยได้สันนิษฐานว่าอารย ธรรมทางศิลปะด้านนาฏศิลป์ของอินเดียนี้ได้เผยแพร่เข้ามาสู่ประเทศไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ตามประวัติการสร้างเทวาลัยศิลาปางนาฏราชที่สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 1800 ซึ่งเป็นระที่ไทยเริ่มก่อตั้งกรุง สุธโขทัย ดังนั้นที่รำไทยที่ดัดแปลงมาจากอินเดียในครั้งแรกจึงเป็นความคิดของนักปราชญ์ในสมัย

กรุงศรีอยุธยา และมีการแก้ไข ปรับปรุงหรือประดิษฐ์ขึ้นใหม่ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ จนนำมาสู่ การประดิษฐ์ขึ้นใหม่ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์จนนำมาสู่การประดิษฐ์ทำทางร้ายราและละครไทย มาจนถึงปัจจุบัน

การสอนนาฏศิลป์

ปัจจุบันนี้ต้องยอมรับว่า สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมี ผลกระทบถึงการจัดการศึกษาให้กับนักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา โดยเฉพาะในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาที่มีความสำคัญที่ต้องพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่ ดีให้กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า ที่ดีให้กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า และเหมาะสมกับสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไปในยุคใหม่หรือที่เรียกว่ายุคไร้พรมแดน จึงจำเป็นต้องจัดการให้ทันต่อการ เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน โดยเฉพาะการสอนของครู ครูต้องเปลี่ยนจากการสอนโดยการบอกการ บรรยายให้จดจำ มาเน้นให้นักเรียนรู้จักการคิดวิเคราะห์ รู้จักการวางแผนการทำงาน เป็นผู้ที่ใฝ่หา ความรู้ จนเกิดการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง บังอร อนุเมธางกุล (2542: 129 – 140)

ความมุ่งหมายของการเรียนนาฏศิลป์

นาฏศิลป์ไทยเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของชาติ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ปู่ ย่า ตา ยาย ได้ถ่ายทอดไว้ให้สมควรที่เยาวชนทั้งหลายควรสนใจรับสืบทอดและรักษาไว้เป็นศรีสง่าของชาติ ไทยสืบไป เรณู โกสินานนท์ (2535 : 5) ดังนั้นความมุ่งหมายการเรียนนาฏศิลป์มีดังนี้

1. เพื่อให้มีโอกาสดูได้แสดงออกหากมีความถนัดพอ
2. เป็นต้นทางการที่ดี แม้จะไม่แสดงเอง แต่ถ้าทราบหลักไว้บ้างก็จะทำให้การชมการ แสดงนาฏศิลป์ เช่นละคร ฟ้อน รำ ฯลฯ สนุกยิ่งขึ้นมีความเข้าใจขึ้นวิพากษ์วิจารณ์ได้ถูกต้องขึ้น
3. เพื่อเป็นการร่วมมือในการรักษาการร้ายราของไทย ให้เป็นสมบัติอันมีค่าประจำชาติให้ คงอยู่สืบไป
4. เพื่อเป็นการปลูกฝังและส่งเสริมนิสัยทางศิลปะแก่ผู้เรียน
5. ให้ความคิดอ่าน หรือสติปัญญาจากการชม หรือแสดงละคร ละครเวที เพราะ ละครย่อมมีสถานการณ์หรือปรัชญาแทรกอยู่ ช่วยในเรื่องการศึกษา มนุษย์และสังคม เพราะผู้แต่ง บทละครนั้นย่อมจะแทรกอะไรบางอย่างไว้ในละครของตนเสมอ
6. ช่วยในการสร้างความถนัดของผู้เรียน หากมีความถนัดจริงใจรักการแสดง อาจถือเป็น อาชีพได้
7. ได้ฝึกหัดการประสานงานในด้านต่างๆ ทำให้ได้ทำงานร่วมกับสังคมหมู่มาก
8. ช่วยในการสร้างบุคลิกภาพให้เคลื่อนไหว ไม่ขัดตาทำทางสง่างาม ไม่ขวยเขินเหนียมอายเมื่ออยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ เป็นการฝึกให้กล้าแสดงออกด้วย ความมั่นใจ

9. การฟ้อนรำเป็นการออกกำลังกาย ที่ได้บริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างหนึ่ง เป็นวิธีลดน้ำหนักและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

สรุปได้ว่า นาฏศิลป์มีความสำคัญซึ่งเป็นแหล่งรวมศิลปะ และแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ซึ่งเป็นความภูมิใจของชนชาวไทย ปลูกฝังให้ผู้เรียนรักศิลปะ แสดงออกตามความถนัดของตนได้อย่างเหมาะสม

ประโยชน์ของการเรียนวิชานาฏศิลป์

ในการเรียนนาฏศิลป์ก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ คือ

1. ทำให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส
2. มีความสามัคคีในหมู่คณะ
3. สามารถยึดเป็นอาชีพได้
4. ทำให้รู้จักดนตรีและเพลงต่างๆ
5. ทำให้เกิดความจำและปฏิภาณดี
6. ช่วยให้เป็นคนมีท่าทางเคลื่อนไหวสง่างาม
7. ช่วยในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี
8. ได้รับความรู้ทางนาฏศิลป์ จนเกิดความชำนาญสามารถปฏิบัติได้ดี มีชื่อเสียง

สรุปได้ว่า นาฏศิลป์เป็นกิจกรรมที่นับว่าสามารถใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์ ก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะทั้งยังมีประโยชน์ในด้านส่งเสริมด้านบุคลิกภาพ และเป็นการออกกำลังกายได้อีกด้วย

ประวัติโรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม

โรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม ตั้งอยู่เลขที่ 19/1 ถนนหน้าวัดเกต ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

เริ่มแรกเปิดสอนแบบอนุบาลให้กับเด็กเล็ก เมื่อ พ.ศ. 2450 จากการริเริ่มของพระเทพวงศ์ (เจ้าอธิการในสมัยนั้น) โดยมีพระเสริมพระเลิศ มุลคนธ์ เป็นครูสอนต่อมาพระเทพวงศ์ลาสิกขาบท เจ้าอาวาสรูปใหม่ คือ พระครูชัยศรีวิมลได้มอบหมายให้พระครูปริยัติยานุรักษ์ เป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ในการสอน พ.ศ. 2496 พระเสริม พระเลิศ มุลคนธ์ ลาสิกขาบท จึงไม่มีครูสอน ทางราชการจึงรับไปอุปการะดำเนินการและส่งครูมาสอนอย่างเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. 2470 เป็นโรงเรียนประชาบาล

พ.ศ.2480 เทศบาลนครเชียงใหม่ได้รับโอนเป็นโรงเรียนสังกัดเทศบาล (เทศบาลรับโอนเป็นโรงเรียนแรก จึงเรียกว่าโรงเรียนเทศบาล 1 วัดเกตการาม)

พ.ศ. 2483 เทศบาลจัดสรรงบประมาณเพื่อสร้างอาคารเรียน 2 ชั้น ชนิดครึ่งตึกครึ่งไม้ ขนาด 8 ห้องเรียน 1 ห้องมุข จำนวน 1 หลัง เป็นเงิน 10,414.34 บาท (หนึ่งหมื่นสี่ร้อยสิบสี่บาท สามสิบสี่สตางค์) สร้างในที่ดินของวัดซึ่งทางวัดจัดสรรให้ทางทิศตะวันออกของพระอุโบสถ ซึ่งเป็นหนองน้ำขนาดใหญ่ พระครูปริยัติยานุรักษ์พร้อมด้วยคณะศรัทธาได้ช่วยเหลือจัดถมที่ดินเป็นบริเวณสำหรับโรงเรียนทั้งหมด ประมาณ 2 ไร่ (ที่ดินทั้งหมดประมาณ 6 ไร่)

ปีงบประมาณ 2527 เทศบาลได้รับเงินอุดหนุนเฉพาะกิจจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย จำนวน 2,880,000 บาท (สองล้านแปดแสนแปดหมื่นบาทถ้วน) เป็นค่าก่อสร้างอาคารเรียนชนิดคอนกรีตเสริมเหล็ก จำนวน 1 หลัง ขนาด 3 ชั้น 14 ห้องเรียน 3 ห้องมุข ห้องขนาด 7 × 9 เมตร

ปัจจุบันเปิดสอนตั้งแต่ชั้นก่อนวัยเรียน จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมี นายบุญทรง วงศ์เขื่อนแก้ว เป็นผู้อำนวยการสถานศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุไรทอง ทองจุไร (2542) ได้ศึกษา ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงป่าเป้าวิทยาคม จังหวัดเชียงราย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการพูด การกระทำและการแสดง ความคิดเห็นเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณี ศรีระโส อรุณี (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์พฤติกรรมการแสดงออกต่อเพศตรงข้ามของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่านักเรียนมี พฤติกรรมการแสดงออกต่อเพศตรงข้ามในระดับปานกลาง ด้านการมีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือ วิธีทำให้เพศตรงข้ามสนใจ วิธีการพบความขัดแย้ง ส่วนด้านการสัมผัสพฤติกรรมการแสดงออก อยู่ในระดับน้อย

กัญญารัตน์ วงศ์เชษฐ (2543) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบการใช้กระบวนการกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทำกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง 10 คน ซึ่งหลังการทดลองปรากฏว่านักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น ทั้งทางด้านการพูด การกระทำและการแสดงความคิดเห็น

นิตยา วิเศษพานิช (2543) ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านปางสนุก จังหวัดลำปาง จำนวน 36 คน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มจำนวน 10 กิจกรรมซึ่งผลการทดลองพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมี พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นทั้งทางด้านการพูด การแสดงความคิดเห็นและการกระทำ

นอกจากนี้พิสมัย ทินเต (2542) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการของKemmis & McTaggart (1988) คือการวางแผน การสังเกตการณ์ การสะท้อนข้อมูล และการปรับปรุงการปฏิบัติการกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 ได้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว 5 กิจกรรม คือ การรวบรวมข้อมูลนักเรียน การให้บริการสนเทศ การสอนวิชาแนะแนว การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีการพัฒนาพฤติกรรมความมีวินัยให้ตนเอง มีความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม

สุภาวดี เรืองคณะ (2543) ได้ทำการวิจัย ผลการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอรุโณทัย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2542 ผลการวิจัย พบว่า การฝึกกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ โดยหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้วนักเรียนมีคะแนนการฝึกกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ.05

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมด มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ ในการเสริมสร้างและพัฒนาเด็กให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ได้ การใช้กิจกรรมแนะแนวยังเป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองได้และเหมาะกับการแก้ไขปัญหาผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ความขัดแย้งและความซับซ้อนใจ และฝึกกระบวนการแนะแนว ทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีทางการเรียน และเห็นคุณค่าของตนเองในการเรียนเพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป