

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวล  
ในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร

นางสาวภาวิณี สุวรรณประทีป



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
พ.ศ. 2559

The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on  
Group Dynamics to Reduce Anxiety in Learning English of  
Mathayom Suksa III Students at Suwannaphlabphla  
Phitthayakhom School in Bangkok Metropolis

Miss Pawinee Suwanprateep



An Independence Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies  
Sukhothai Thammathirat Open University

2016

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์  
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร  
ชื่อและนามสกุล นางสาวภาวิณี สุวรรณประทีป  
แขนงวิชา การแนะแนว  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

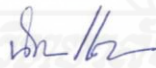
การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2560

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรินาท แสนสา)



(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวล  
ในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร

**ผู้ศึกษา** นางสาวภาวิณี สุวรรณประทีป รหัสนักศึกษา 2582800864

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วไลยา สบายยิ่ง **ปีการศึกษา** 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว และ (2) ศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลต่อการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ จำนวน 8 กิจกรรม (2) แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟารวมทั้งฉบับ เท่ากับ .86 และ (3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับ มาก

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว, กลุ่มสัมพันธ์, ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ มัธยมศึกษา

**Independent Study title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Group Dynamics to Reduce Anxiety in Learning English of Mathayom Suksa III Students at Suwannaphlabphla Phitthayakhom School in Bangkok Metropolis

**Author:** Miss Pawinee Suwanprateep; **ID:** 2582800864;

**Degree:** Master of Educational (Guidance and Psychological Counseling);

**Independent Study advisor:** Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor;

**Academic year:** 2016

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the effects of using a guidance activities package based on group dynamics to reduce anxiety in learning English of Mathayom Suksa III students before and after participating in guidance activities; and (2) to study the students' satisfaction with the use of the guidance activities package based on group dynamics to reduce anxiety in learning English.

The research sample consisted of 20 Mathayom Suksa III students studying in the first semester of the 2017 academic year at Suwannaphlabphla Phitthayakhom School in Bangkok Metropolis, whose scores of anxiety in learning English were at the seventy-fifth percentile and higher and volunteered to participate in group dynamics activities. The employed research instruments were (1) a guidance activities package based on group dynamics to reduce anxiety in learning English consisting of eight guidance activities; (2) a scale to assess anxiety in learning English with reliability coefficient of 0.86; and (3) a questionnaire to assess student's satisfaction with the use of the guidance activities package based on group dynamics to reduce anxiety in learning English. Statistics for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research results revealed that (1) after using the guidance activities package based on group dynamics to reduce anxiety in learning English, the level of anxiety in learning English of the experimental group students was reduced significantly at the .01 level of statistical significance; and (2) the experimental group students' satisfaction with the use of the guidance activities package based on group dynamics to reduce anxiety in learning English was at the high level.

**Keywords:** Guidance activities package, Group dynamics, Anxiety in learning English



## กิตติกรรมประกาศ

การทำการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอนุเคราะห์ดูแลอย่างดียิ่ง ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้แนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และติดตามนับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาและเอาใจใส่เป็นอย่างดีเสมอมา

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง ประธานกรรมการสอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา กรรมการสอบ เป็นอย่างยิ่งที่กรุณา ตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ให้ข้อเสนอแนะ ทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร คุณครูลำไย วัณเพ็ญ และคุณครูณิชาภัทรา แก้วนิรันดร์ ที่กรุณาเสียสละเวลาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม เพื่อนครูทุกท่าน ที่กรุณาให้ความสะดวก ขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคมทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและให้ความร่วมมือในการทดลองจนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ขอบพระคุณญาติผู้ใหญ่ บิดา มารดา พี่น้อง ในครอบครัว ตลอดจนเพื่อนๆ ที่ใกล้ชิด และผู้ร่วมงานทุกคนที่คอยให้กำลังใจช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา และที่คอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจอยู่เคียงข้างผู้วิจัยเสมอ

คุณประโยชน์อันพึงมีจากการศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบคุณความดีและความสำเร็จให้คุณยาย บิดา มารดา ครูอาจารย์ทุกท่านที่มีพระคุณต่อผู้วิจัย ตลอดจนญาติมิตรและบุคคลที่ผู้วิจัยเคารพรักทุกคนด้วยความภูมิใจยิ่ง

ภาวิณี สุวรรณประทีป  
กรกฎาคม 2560

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	4
ความสำคัญของการศึกษา.....	4
สมมุติฐานของการศึกษา.....	4
ขอบเขตของการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	40
ประชากร.....	40
ตัวแปรที่ศึกษา.....	40
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	40
รูปแบบการวิจัย.....	41
เครื่องมือการวิจัย.....	42
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	42
การประเมินคุณภาพเครื่องมือ.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	49
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ.....	50

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 3 เพื่อวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียน ภาษาอังกฤษ.....	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	53
สรุปผลการวิจัย.....	53
อภิปรายผลการวิจัย.....	55
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	67
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
ข แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	70
ค แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	74
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	76
จ ผลการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	102
ประวัติผู้ศึกษา.....	107





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.1 ตารางแสดงดัชนีความสามารถด้านการใช้ภาษาอังกฤษ ของประเทศในเอเชีย.....	2
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างข้อความด้านบวก ของแบบวัดระดับความวิตกกังวล ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ.....	43
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างข้อความด้านลบ ของแบบวัดระดับความวิตกกังวล ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ.....	44
ตารางที่ 3.3 เกณฑ์การตอบแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ.....	44
ตารางที่ 3.4 ตารางแสดงแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มสัมพันธ์.....	46
ตารางที่ 4.1 ตารางวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลา-พิทยาคม ( จำแนกตามเพศ).....	49
ตารางที่ 4.2 ตารางวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลา-พิทยาคม (จำแนกตามเกรดเฉลี่ยในวิชาภาษาอังกฤษ ในเทอมที่ผ่านมา).....	49
ตารางที่ 4.3 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ รายด้าน.....	50
ตารางที่ 4.4 ตารางเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์.....	51
ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียน ภาษาอังกฤษ.....	51



สารบัญญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการศึกษา.....	6
ภาพที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง.....	41



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาษาคือสิ่งที่บุคคลทั่วโลกใช้ในการติดต่อสื่อสารกัน ในแต่ละประเทศย่อมมีภาษาที่แตกต่างกันออกไป แต่มีภาษาหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกให้เป็นภาษากลางในการติดต่อสื่อสาร คือภาษาอังกฤษ ในประเทศไทยมีการนำภาษาอังกฤษเข้ามาใช้ในการติดต่อการค้าและการทูต ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 ด้วยเหตุนี้ภาษาอังกฤษจึงมีความสำคัญกับสังคมไทยตั้งแต่ในอดีต ถึงปัจจุบัน และในภาวะปัจจุบันที่อิทธิพลของโลกาภิวัตน์ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ จึงเป็นสิ่งจำเป็น การเรียนรู้ภาษาอังกฤษมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดต่อสื่อสาร การศึกษา การแสวงหาความรู้ การประกอบอาชีพ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมและวิถีทัศน์ของชุมชนโลก และตระหนักถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและมุมมองของสังคมโลก นำมาซึ่งมิตรไมตรีและความร่วมมือกับประเทศต่างๆ ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น เรียนรู้และเข้าใจความแตกต่างของภาษาและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การคิด สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง มีเจตคติที่ดีต่อการใช้ภาษาต่างประเทศ และใช้ภาษาต่างประเทศเพื่อการสื่อสารได้ รวมทั้งเข้าถึงองค์ความรู้ต่างๆ ได้ง่ายและกว้างขึ้น และมีวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ 2551, น.190)

ในปัจจุบันนี้ ประเทศไทยเป็นสมาชิกของประชาคมอาเซียน ซึ่งการขยายตัวทางเศรษฐกิจและสังคมในภูมิภาคอาเซียนนั้น ต้องใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากลในการติดต่อสื่อสาร ด้วยเหตุนี้ทำให้ภาษาอังกฤษยิ่งทวีความสำคัญและความจำเป็นมากขึ้น ที่จะต้องช่วยกันพัฒนาเด็ก เยาวชน และคนในชาติให้มีความพร้อมทางภาษา ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียนภาษาอังกฤษ เพื่อที่จะสามารถติดต่อสื่อสารกับชาวโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้ประเทศชาติพัฒนาต่อไป และการเรียนภาษาต่างประเทศ นั้น แตกต่างจากการเรียนวิชาอื่น เนื่องจากผู้เรียนไม่ได้เรียนภาษาเพื่อความรู้เกี่ยวกับภาษาเท่านั้น แต่เรียนภาษาเพื่อที่จะสามารถใช้เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสาร กับผู้อื่นได้ตามความต้องการในสถานการณ์ต่างๆทั้งในชีวิตประจำวัน และในชีวิตการทำงาน การที่ผู้เรียนใช้ภาษาได้ถูกต้อง ดังนั้นการเรียนภาษาที่ดี ผู้เรียนต้องมีโอกาสได้ฝึกฝนทั้งภายในห้องเรียนและภายนอกห้องเรียน ต้องมีการจัดกระบวนการสอน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติและการจัดการเรียนการสอนควรมีความหลากหลาย ทั้งกิจกรรมฝึกทักษะทางภาษา และการฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ควบคู่กันไป อันจะนำไปสู่การเป็นผู้เรียนที่พึ่งตนเองได้ และสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต (กรมวิชาการ, 2545)

ถึงแม้รัฐบาลจะให้การสนับสนุนและส่งเสริมด้านการศึกษา แต่ปัญหาด้านการใช้ภาษาของคนไทย นับเป็นปัญหาที่นำวิตกกังวลเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเด็ก เยาวชน หรือคนไทยส่วนมาก ไม่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ ดังจะเห็นได้จาก จากการสำรวจของ EF English Proficiency Index

(EF EPI) เรื่อง ความสามารถทางภาษาอังกฤษของผู้ใหญ่ในประเทศซึ่งไม่ใช่เจ้าของภาษา ดังตารางต่อไป

ตารางที่ 1.1 ตารางแสดงดัชนีความสามารถด้านการใช้ภาษาอังกฤษ ของประเทศในเอเชีย

อันดับ	ประเทศ	คะแนน EF EPI	ระดับการประเมินในการใช้ภาษา
9	มาเลเซีย	55.54	ความสามารถสูง
12	เกาหลีใต้	54.19	ความสามารถปานกลาง
12	ญี่ปุ่น	54.17	ความสามารถปานกลาง
25	ไต้หวัน	48.93	ความสามารถต่ำ
29	จีน	47.62	ความสามารถต่ำ
30	อินเดีย	47.35	ความสามารถต่ำ
34	อินโดนีเซีย	44.78	ความสามารถต่ำมาก
39	เวียดนาม	44.32	ความสามารถต่ำมาก
42	ไทย	39.41	ความสามารถต่ำมาก
44	คาซัคสถาน	31.74	ความสามารถต่ำมาก

ที่มา: สถาบัน EF Education First

สมนึก ชุสุวรรณ (2558) กล่าวว่า จากข้อมูลตามตารางที่ 1 EF Education First ซึ่งเป็นสถาบันสอนภาษาชั้นนำระดับโลก ได้จัดทำดัชนีความสามารถด้านการใช้ภาษาอังกฤษ (EF English Proficiency Index : EF EPI) ของผู้ใหญ่ในประเทศต่างๆที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่เป็นการสำรวจจากประชาชนกว่า 2 ล้านคนในปี 2554 จากจำนวน 44 ประเทศที่ทำแบบทดสอบภาษาอังกฤษทางออนไลน์ ผลการสำรวจพบว่าประเทศในเอเชียโดยรวมคะแนนต่ำกว่าที่คาดเอาไว้ และประเทศไทยเองอยู่ในอันดับ 42 จาก 44 ประเทศที่ EF Education First ได้ทำการสำรวจทั้งหมด และนอกจากนี้ยังมีผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ปีการศึกษา 2558 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของผู้เรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานพบว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม มีคะแนนเฉลี่ยร้อยละสูงที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ และกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ มีคะแนนต่ำที่สุด (สำนักทดสอบทางการศึกษา, 2559)

จากผลการสำรวจดังกล่าวทำให้เห็นถึงความล้มเหลวของการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษ โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ทำให้พบปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนมีความหลากหลาย แตกต่างกันไป เช่น นักเรียนบางคนจะชอบก้มหน้าก้มตา ไม่ค่อยสบตาครูเวลาที่ครูถามคำถามหรือให้แสดงความคิดเห็น



นักเรียนบางคนจะมีอาการสั่น เขินอาย พูดเสียงเบา หรือพูดตะกุกตะกัก เมื่อต้องมาพูดหน้าห้อง หรือต้องออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน ในขณะที่นักเรียนบางกลุ่มมีความเครียดและกังวลกับการทำกิจกรรมทางภาษาโดยแสดงออกโดยการเลี่ยงการทำกิจกรรมหน้าชั้น และจะนั่งด้านหลังห้อง เพราะกลัวว่าจะพูดผิด ทำผิด และกลัวเพื่อนจะล้อ หรือหัวเราะเยาะ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ Brown (1994) นักภาษาศาสตร์ประยุกต์ ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลต่อการเรียนภาษาที่สอง ไว้ว่า ทำให้เกิดความรู้สึกรู้สึกอึดอัด หงุดหงิด เกิดข้อสงสัย นอกจากนี้ พินดา ตาสี (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษ พบว่า นักศึกษาเพศ หญิงมีความวิตกกังวลในการพูดมากกว่านักศึกษาเพศชาย นักศึกษาที่มีความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ ไม่คล่อง จะมีความวิตกกังวลในการพูดมากกว่าคนที่พูดภาษาอังกฤษคล่องแคล่ว และนักศึกษาที่มีบุคลิกแบบแสดงตัวมีความวิตกกังวลในการพูดมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว นอกจากนี้ งานวิจัยของ เจนจิรา ชัยปาน และคณะ (2556) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ชั้นปีที่ 4 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลหากสอบไม่ผ่านรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมาก จากปัญหาดังกล่าวทำให้สามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ไม่ว่าจะในด้านการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน ล้วนแล้วแต่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ภาษา และพัฒนาตนเองของนักเรียน และเยาวชนคนไทย

ดังนั้นในฐานะครูผู้สอนควรมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ครูควรตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา การแก้ไขปัญหา การพัฒนา และปรับปรุงรูปแบบการสอนให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียน อันจะช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนมีความสนุกสนาน มีความสนใจเรียน อันจะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเรียนภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ภาษาอังกฤษได้จริงในการติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติ

กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ช่วยลดความอาย ความวิตกกังวล และช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้กลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษได้อีกทางหนึ่ง สมศักดิ์ ขำอ่อน (2532, น. 5) ได้กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้สมาชิกได้กระทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตน อันจะเป็นประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งให้เกิดเจตคติที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีได้เรียนรู้มาจากการทำกิจกรรมดังกล่าว อีกทั้งคาร์ทไรท์และแซนเดอร์ (Cartwright & Zander, 1968, pp. 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกตและการให้ข้อวิจารณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนีย์ แสงทอง (2552) พบว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีการใช้สื่ออุปกรณ์ และการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นและไม่โดดเดี่ยว ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กันภายในกลุ่ม นักเรียนมีความสุขและ เกิดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษอย่างมีความสุข อีกทั้งงานวิจัยของปณิตดา จินประชา (2545) พบว่า นักเรียนกลุ่ม

ทดลองที่มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เห็นด้วยกับการใช้การสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ และหลังจากสิ้นสุดการวิจัยนักเรียนยังมีความสามารถด้านการเขียน และการพูดเพิ่มขึ้นอีกด้วย

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร ที่ผลการศึกษานี้จะเป็นแนวทางกระตุ้น และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตจริง มีบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ไม่ตึงเครียด หรือ วิตกกังวลช่วยให้ รู้จักการทำงานกลุ่ม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรียน และการทำงานในอนาคตได้

## 2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

2.1 เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

2.2 เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

## 3. ความสำคัญของการศึกษา

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นและเป็นแนวทางแก่ครูผู้สอนภาษาอังกฤษที่ใช้กลุ่มสัมพันธ์ภาษาอังกฤษ ไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงจัดการเรียน การสอนภาษาอังกฤษต่อไป

## 4. สมมุติฐานของการศึกษา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

## 5. ขอบเขตของการศึกษา

### 5.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 106 คน

## 5.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลต่อการเรียนภาษาอังกฤษจากคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์จำนวน 20 คน

## 5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

**3.5.1 ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

**3.5.2 ตัวแปรตาม** คือ การลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ** หมายถึง ความรู้สึกที่ตึงเครียด ทำให้อึดอัด ความกระวนกระวายใจไม่สบายใจ ไม่มั่นใจ หวาดระแวง สับสน ตื่นเต้น ประหม่า อาย ขาดความเชื่อมั่น คับข้องใจ อันเนื่องมาจากการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งแสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก หลบตา พูดเร็ว เสียงดัง กระสับกระส่าย ตกใจง่าย กลัว ท้อแท้ เป็นต้น โดยความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

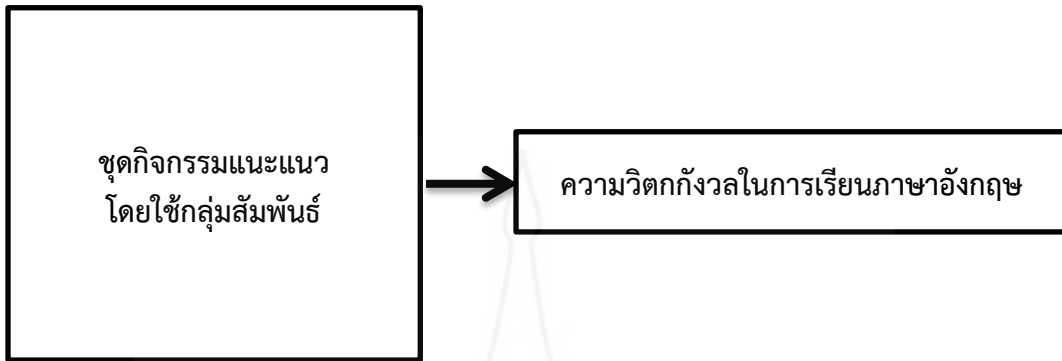
**6.1.1 ด้านความวิตกกังวลภายนอกห้องเรียน** หมายถึง ความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษที่มีภายนอกห้องเรียน โดยตนเองจะรู้สึกเครียดและประหม่า สับสน กังวลใจ ไม่สบายใจ และไม่มั่นใจ ในการทำชิ้นงาน แบบฝึกหัด หรือทำการบ้านภาษาอังกฤษด้วยตนเอง หรือมีความกังวลที่จะต้องพูดคุย และทักทายกับคุณครูเป็นภาษาอังกฤษภายนอกชั้นเรียน

**6.1.2 ด้านความวิตกกังวลในชั่วโมงเรียน** หมายถึง ความวิตกกังวลในการชั่วโมงเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ว่าตนเองฟังภาษาอังกฤษที่ครูพูดไม่เข้าใจ หรือไม่รู้เรื่อง ไม่สามารถตอบคำถามได้ และเกิดความรู้สึกวิตกกังวล กลัวหรืออายที่จะต้องพูด สื่อสาร หรือทำกิจกรรมทางภาษาในชั้นเรียนต่อหน้าคุณครูและเพื่อน

**6.2 การลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้เพื่อลดหรือขจัด สภาวะของจิตเมื่อเกิด ความกระวนกระวายใจ ความไม่สบายใจ ความหวาดระแวงใจ ความรู้สึกขัดแย้งสับสน ตื่นเต้น ประหม่า อาย ขาดความเชื่อมั่น คับข้องใจ อันเนื่องมาจากการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

**6.3 ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์** หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดรูปแบบกิจกรรม หรือประสบการณ์ให้แก่ นักเรียน เพื่อให้ นักเรียนการทำงานกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในกลุ่มด้วยตนเอง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสามารถดำเนินกิจกรรมไปได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ก่อให้เกิดการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อพัฒนาความกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความสามารถในการฟัง พูด อ่าน และเขียนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ คือ เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง และละคร เป็นต้น

6.4 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการศึกษา

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ทำให้ทราบผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นมานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

7.2 เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนรายวิชาอื่น ในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน

7.3 ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่โรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ จึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 1.1 ความหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 1.2 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 1.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
  - 1.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 1.5 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 1.6 เทคนิคการสอนกิจกรรมแนะแนว
  - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.2 หลักการเรียนรู้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.3 จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.4 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.5 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.6 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.7 เทคนิคในการจัดกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.8 ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
  - 3.1 ความหมายของความวิตกกังวล
  - 3.2 ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ
  - 3.3 ประเภทของความวิตกกังวลสาเหตุของความวิตกกังวล
  - 3.4 สาเหตุของความวิตกกังวล
  - 3.5 ระดับของความวิตกกังวล
  - 3.6 การวัดระดับของความวิตกกังวล
  - 3.7 ผลของความวิตกกังวล
  - 3.8 วิธีลดความวิตกกังวล

3.9 วิธีลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

คอร์ทแมน อาชบาย และเดอกรอฟ (Kottman, Ashby & De Groaf, 2001 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต, 2545) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นประมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้ หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัว

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544, น. 136) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activity) ว่าเป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย และหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้สำหรับแต่ละวัย

สุริพันธ์ ยูรี (2551, น. 4) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนวคือการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนในลักษณะของกระบวนการและการให้บริการซึ่งครอบคลุมด้านการศึกษา การงานอาชีพ และสังคม ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องใช้เทคนิค วิธีการ สื่อและเครื่องมือที่หลากหลาย ตามความเหมาะสมกับสภาพผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต และช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจ วางแผนชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พรพิชญ์ วิริยากุลภัทร์ (2553, น. 31) ) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้เชิงปัญหา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนา หรือสร้างตนเอง ป้องกันและแก้ไขปัญหา ได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัว

ฤทัย บุญมาเมือง (2554, น. 6) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคมและเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักและเข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อม เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการพัฒนาตนเองสามารถเลือกและตัดสินใจวางแผนชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ภัทรมน ชันธาฤทธิ (2551, น. 48) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกระบวนการหรือบริการที่โรงเรียนจัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้นักเรียนค้นพบและพัฒนาความสามารถของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักในคุณค่าของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับ

สิ่งแวดล้อม วางแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งด้านการศึกษาอาชีพ และการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

นันทธีรา หนูขาว (2556, น. 28) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนากิจกรรมแนะแนว ให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเอง ครอบคลุมทั้งด้าน อารมณ์ สังคม การเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพและสามารถฝึกฝนตนเอง ในด้านทักษะด้านต่างๆ ที่หลากหลายสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

จิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว (2556, น. 38) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างตามแบบแผนการแนะแนว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้น พัฒนา และส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม ตลอดจนสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม

กัลญา สุขเจริญประเสริฐ (2556, น. 8) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นการประมวลประสบการณ์ที่จัดให้เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับบริการทุกคน ทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ โดยมีขอบข่ายทั้งสามด้านคือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านสังคมและส่วนตัว เพื่อให้บุคคลรู้จัก เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ไพศาล อ้นประเสริฐ (2551, น. 2) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ครูทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้วิธีการแสวงหาและใช้ข้อมูลข่าวสารในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กระบวนการสอนแบบบูรณาการ โดยนำเอาเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาต่างๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมหรือการใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งการสอนในลักษณะนี้ครูมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย จัดเตรียมประสบการณ์ในการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งให้กับผู้เรียน และผู้เรียนเป็นผู้แสดงกิจกรรมจนเกิดประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้ด้วยตนเองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จากหลักการดังกล่าวอาจเรียนว่า เป็นการสอนแบบ “จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน”

สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวหมายถึง กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อช่วยพัฒนาผู้เรียนรู้จัก เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น กิจกรรมแนะแนวนั้นจะทำให้ผู้เรียนมีความพร้อม และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ กิจกรรมแนะแนวยังช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่มีความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสามารถอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

## 1.2 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 24-25) ได้กำหนดลักษณะกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน

2. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา ที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

3. จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพชีวิต และสังคม

4. จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจ

5. จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้

6. ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นที่เลี้ยงและประสานงาน

สรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว ต้องจัดให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน กิจกรรมนั้นต้องครอบคลุมทั้ง ด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัว โดยให้ผู้เรียนเน้นกระบวนการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง โดยครูทำหน้าที่คอยส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### 1.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 21) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียน อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความ

นภาพร ปริษามารถ (2542, น. 195) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อสนเทศโดยเฉพาะข้อสนเทศทางการศึกษา อาชีพ สังคม และการปรับตัว และสามารถนำข้อมูลสนเทศดังกล่าวมาปรับปรุงและพัฒนาชีวิตของตน รวมทั้งวางแผนการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตนเอง และรู้จักพัฒนาความสามารถหรือใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนให้เกิดประโยชน์เต็มที่ทั้งแก่ตนเองและสังคม

3. เพื่อช่วยให้นักเรียนมีทักษะพื้นฐานในกระบวนการแก้ปัญหาและตัดสินใจ รู้จักที่จะนำวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมมาใช้ในการวางแผนชีวิตหรือแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้นๆ

มูโร และคอตท์แมน (Muro & Kottman, 1995 อ้างถึงใน สมร ทองดี และ ปราณี งามสุต, 2545, น. 45 – 46) ได้ให้แนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว คือ การเสริมสร้างให้ผู้รับบริการมีลักษณะที่อยู่ในขอบข่ายดังนี้คือ ความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักแสวงหาความหมายของชีวิตด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งชีวิต การมองโลกในแง่ดี การรู้จักและเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและยอมรับ ผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง มีทักษะในการเรียนรู้และตัดสินใจแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบต่อตนเอง



และสังคม เสริมสร้างให้มีเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว คือ การช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จัก เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีทักษะในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม รู้จักพัฒนาตนเอง และใช้ความรู้ความสามารถพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

#### 1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 11-20) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวโดยแยกเป็น 3 ด้านได้แก่

1. กิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเองป้องกันและแก้ปัญหา เพื่อการเรียนรู้ในการศึกษา การฝึกอบรม การค้นคว้าแสวงหาความรู้ ทั้งในระบบสถานศึกษาและนอกระบบสถานศึกษา

2. กิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเองเพื่อดำรงงานอาชีพ ป้องกันปัญหาและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการตระหนักรู้เกี่ยวกับอาชีพ โลกของอาชีพในสังคมปัจจุบันและอนาคต การตัดสินใจเลือกอาชีพ และการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวสู่โลกของงาน

3. กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเอง ป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาของตนด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ การปรับตัวทางสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น สุขภาพการ สุขภาพจิต การพัฒนาบุคลิกภาพ ความเป็นผู้นำผู้ตาม การมีชีวิตที่เป็นสุข เป็นต้น

สรุปได้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวนั้นมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนใน 3 ด้านได้แก่ ด้านการศึกษาพัฒนาการเรียนอย่างเต็มที่ การพัฒนาให้เป็นผู้มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ และเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม และสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

#### 1.5 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2545, น. 26) กล่าวว่า กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวควรมีดังนี้

1. สืบหาสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

2. ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนที่ได้จากการสำรวจเพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจ นำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว

3. กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้านการศึกษา การงาน และอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่พอเหมาะ โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนเป็นหลัก

4. กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เมื่อกำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้านแล้ว แต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ชั่วโมง ต่อมาจะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้จัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป

5. จัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหาสาระสำคัญ วิธีดำเนินการ สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

6. ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงานขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ว่า ควรเริ่มจากการสำรวจสภาพปัญหาของผู้เรียน จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปวางแผนการจัดกิจกรรม โดยต้องจัดให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม มีการจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และวัดผลประเมินผล

### 1.6 เทคนิคการสอนกิจกรรมแนะแนว

จำเนียร ช่วงโชติ (2527, น. 118-120) ได้เสนอแนะเทคนิคในการสอนกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. จัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้จักเป็นอิสระ สบายใจในการแสดงออก
2. กระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุดทั้งในด้านความคิด ความริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าในการพูดและความรู้สึกที่ต้องระบายน
3. เปิดโอกาส กระตุ้นและช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ปัญหา และปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด
4. กระตุ้นและช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดโปรแกรมต่างๆ และมอบหมายความรับผิดชอบ ให้ทำงานในกิจกรรมนั้นๆ ตามความถนัด ความสามารถและความสนใจ
5. ไม่ควรอย่างยิ่งในการสอนปาฐกถา โดยครูพูดคนเดียวและนักเรียนจดเอาๆ
6. เวลาของกิจกรรมแนะแนวควรเป็นเวลาของนักเรียนจริงๆ และต้องใช้เวลาเหล่านั้นให้เกิดต่อความเจริญงอกงามของนักเรียนในทุกๆ ด้าน อย่างเต็มที่
7. ครูผู้สอนต้องวางแผนและเตรียมตนเองในเรื่องเนื้อหา วิธีการให้ความรู้และกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วม โดยนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนสนใจ
8. ครูและนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เรียนรู้หน้าที่ของตน มีพันธะต่อกัน
9. มีการนำหลักการของกระบวนการกลุ่มหรือกิจกรรมสัมพันธ์ (Group Process) และเทคนิคการสอนต่างๆ มาใช้เพื่อการพัฒนาผู้เรียน
10. ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ควรมีสมุดบันทึกรายละเอียดต่างๆ ของการสอนไว้ทุกครั้ง

11. ในการสอนกิจกรรมแนะแนว ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่ม โดยมีครูคอยให้คำแนะนำเวลามีปัญหา

สรุปได้ว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้น ควรมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมที่มีบรรยากาศเป็นกันเอง และกิจกรรมมีการกระตุ้นให้นักเรียนมีอิสระในการคิดและแสดงออกอย่างเต็มที่ โดยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจของตนเอง โดยมีการนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และเทคนิคต่างๆมาใช้ในการจัดการเรียนโดยสอน โดยมีครูทำหน้าที่คอยช่วยเหลือ

### 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวและชุดกิจกรรมแนะแนว

#### 1.7.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ปรียา สุวรรณเวลา (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะ

โหมงพิทยาคม จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรารัตน์ เรียวแรง (2553) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานวิทยา จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธรรศญา ไตรรัตน์ (2554) ศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกทักษะการคิดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสฤชติเดช จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกทักษะการคิดแต่ละชุดมีค่าประสิทธิภาพ E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 70/70 คือ ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมทั้ง 5 ชุดโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย E1 / E2 เท่ากับ 78.90/76.10 (2) คะแนนหลังการใช้สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกทักษะการคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 และ (3) นักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกทักษะการคิด มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.63$ )

ระเวียง ดอนศรีชา (2553) จากการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองสองห้องวิทยา โดยใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ จำนวน 12 ครั้ง โดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ มีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ มีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณัฐวีร์ นงนุช (2552) จากการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิตยา อุทธการ (2552) จากการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้กิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชตรา พรหมชาติ (2555) จากการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี

กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฤทัย บุญมาเมือง (2554) ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความกล้าแสดงออกในวิชานาฏศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีความกล้าแสดงออก ด้านการพูด การกระทำ และการแสดงความคิดเห็น เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ยุพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) จากการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการศึกษาพบว่า 1) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมแนะแนวมีทักษะด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < 0.05$

ราตรี ประชุมพันธ์ (2551, บทความ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดโยธยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

### 1.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

รูเนียน (Renion, 1975, pp. 5057-A อ้างถึงใน เยาวลักษณ์ ทองประยูร, 2548, น. 34) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จากรัฐออริโซนา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่มคือ 1. กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม 2. กลุ่มบรรยาย 3. กลุ่มควบคุม โดยกลุ่มแรกและกลุ่มที่สองนักเรียนในกลุ่มพบกัน 9 ครั้ง ในเวลา 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบ 2 ชนิด คือแบบทดสอบอัตมโนทัศน์ของปีแอร์และแฮริส (Pier Harris Children Self Concept) และทำสังคมมิติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวมีคะแนนสถาบันทางสังคมสูงกว่ากลุ่มบรรยายและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนอัตมโนทัศน์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติ

พาค (Parke, 1980, pp. 1377-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลและชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2 จำนวน 66 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงโดยใช้ชุดการสอน ผลการวิจัยพบว่าชุดการสอนทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ทั้งยังเป็นการสะดวกและประหยัดเวลาในการสอนนอกจากนี้ยังสามารถใช้ชุดการสอนในการสอนซ่อมเสริมหรือฝึกทักษะนักเรียนได้อีกด้วย



วิลสัน (Wilson, 1989, pp. 416) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลของการใช้ชุดการสอนที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ของเด็กพิการ ผลการศึกษาพบว่า การใช้ชุดการสอนทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์มากขึ้น

จากงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่มีประสิทธิภาพที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหา และสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้อย่างดี อีกทั้งกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยแก้ปัญหา และพัฒนาศักยภาพของบุคคลได้ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งตัวของนักเรียนเอง และเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนต่อไป

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

### 2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์นั้น มีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่า “กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics)” ไว้ดังนี้ คือ

คาร์ทไรท์และแซนเดอร์ (Cartwright & Zander 1960, p.3) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง เกมการอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ซึ่งกันและกัน

ประภาพร วิชัญไพบูลย์ ( 2551, น. 9) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า คือวิธีการสอนที่ให้ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีเป้าหมายการทำงานที่ชัดเจน เป็นการรวบรวมประสบการณ์ ซึ่งเกิดจากบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ขึ้นตอน วิธีการ พฤติกรรม และปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินงานกลุ่ม จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือได้ทั้งผลงานที่ดี ได้ทั้งความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ร่วมงาน

อเนก หงส์ทองคำ (2542, น. 65) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็นในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหันมาการได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปสอดแทรกสาระต่างๆโดยผ่านทางกระบวนการกลุ่มให้ได้เล่น ได้วิพากษ์ ได้วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง และเพื่อเป็นการศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำนั้นหันมาการจะต้องช่วยเสริม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, น. 80) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นกลุ่มที่เน้นปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม ที่แสดงความสัมพันธ์ต่อกันและกัน ล้วนมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่ม และจะเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการคิด ร่วมกันแก้ปัญหา หรือพัฒนาเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน และการที่สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เอื้ออาทร และ

เป็นแรงจูงใจให้กันและกันทำให้เกิดพลังของกลุ่มที่พร้อมจะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จร่วมกัน

อารีย์ ชุมณี (2546, น. 29) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า หมายถึงกระบวนการที่สมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างอิสระ และทุกคนมีบทบาทหน้าที่ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมนั้นเป็นชุดของกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มได้ผลงานอันเดียวกันและจากการที่ได้ผลงานนั้นทำให้สมาชิกทุกคนได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะคล้ายกัน และมีความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกภายในกลุ่มด้วย

ทิตนา แคมมณี (2545, น. 139) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่ม เพื่อปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย โดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของกลุ่ม อาทิ ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่ม เพื่อช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พรทิพย์ วัฒนพงษ์ (2548, น. 11) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่าเป็นกิจกรรมนั้นหนทางการที่ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ได้เกิดประสบการณ์โดยตรงจากการที่ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งอยู่กันอย่างสนิทสนมใกล้ชิด มีปฏิริยาสัมพันธ์ และเมื่อบุคคลมารวมทำกิจกรรมกันนั้น จะทำให้เกิดพลังที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน เรียกว่า “พลวัต” โดยที่สมาชิกของกลุ่มจะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ของกลุ่มนั้นๆ เพื่อให้ตนเองและกลุ่มเกิดการพัฒนา

ชลธิชา ฤทธิเนติกุล (2552: 53) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ที่มีวัตถุประสงค์เดียวกัน มาร่วมกันในการวางแผน กระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้บรรลุในวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและเกิดการพัฒนาตนเองของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม

จากความหมายที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึงการรวมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อ มาร่วมกันวางแผนทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีการทำกิจกรรมร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ มีการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ซึ่งสมาชิกจะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในการจัดกิจกรรมนั้นมีการนำเทคนิคต่างๆ เข้ามาช่วยเช่น เกม บทบาทสมมุติ การอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมนั้นลุล่วงไปได้ด้วยดี และมีประสิทธิภาพ

## 2.2 หลักการเรียนรู้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ทิตนา แคมมณี (2545, น. 142 -143) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้ดังนี้

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ตื่นตัวมีชีวิตชีวา การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจะได้ดีเมื่อผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนของตน
2. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่างๆ กัน มิใช่จากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงเดียว ประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล ถือว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ

3. การเรียนรู้ที่ดีจะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ การเรียนรู้ที่ดีจะต้องช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและสามารถใช้การเรียนรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตนเองมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้ง และจดจำได้ดี

4. การเรียนรู้กระบวนการมีความสำคัญ กระบวนการเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบต่างๆ จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพียงใดขึ้นกับกระบวนการเป็นสำคัญ ดังนั้นการเรียนรู้ที่ดีจึงต้องเน้นกระบวนการด้วย

5. การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน คือ การเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ การช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้นมากขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

ลาร์เซน และฟรีแมน (Larsen & Freeman, 1986, p. 95 – 99) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญของวิธีการสอนภาษาแบบกลุ่มสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากการเข้าสู่ประสบการณ์ใหม่ของการเรียนภาษาเป็นเหตุการณ์ที่น่ากลัวสำหรับผู้เรียนทุกคน ดังนั้น ในการเรียนแต่ละครั้งผู้สอนควรแจ้งให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

2. การที่ผู้สอนมีอำนาจและความรู้มากกว่าอาจจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกกลัว ถ้าผู้สอนไม่อยู่หน้าห้องเรียนความกลัวจะลดลง และยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนอีกด้วย รวมทั้งช่วยสนับสนุนปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนอีกด้วย

3. ขณะเดียวกันผู้สอนควรมีความรู้สึกไวต่อขีดจำกัดด้านภาษาของผู้เรียนโดยไม่พยายามยึดเยียดความรู้ให้ผู้เรียนเกินกว่าที่เขาจะสามารถรับได้

4. ผู้สอนควรให้คำปรึกษาแก่ผู้เรียน ผู้สอนแสดงให้ผู้เรียนเห็นว่าเขาฟังและเข้าใจสิ่งที่ผู้เรียนพูด รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนสามารถช่วยเหลือผู้เรียนให้ผ่านพ้นความรู้สึกเชิงลบที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้

5. ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเขาเลือกสิ่งที่เขาต้องการฝึกด้วยตนเอง ผู้เรียนจะพัฒนาสติปัญญาภายในตัวขึ้นมาว่าเขต้องการจะฝึกตรงจุดใดของบทเรียน

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปหลักการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ว่า การเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่สมาชิกในกลุ่มเกิดการร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งการเรียนรู้วิธีนี้ ผู้เรียนต้องค้นหาคำตอบด้วยตนเอง เพื่อที่จะได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้นมากขึ้น

### 2.3 จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์

จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ ได้มีผู้กล่าวถึงไว้หลายทัศนะ ดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546, น. 149-151) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไรในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่

แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กลุ่มสัมพันธ์ก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้น ในการทำกลุ่มสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดี จะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้น ในการทำกลุ่มสัมพันธ์จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

เบนเนทท์ (Bennett, 1963, pp. 8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไป ของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาส ได้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษาอาชีพสังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษากลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับ

2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจ และได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้นรวมทั้งได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้คคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภายหลังและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ช่วยให้ผู้คลารู้จัก เข้าใจตนเอง และมีความเข้าใจ และยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่น มีความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### 2.4 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ได้มีผู้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ไว้หลายทัศนะ ดังนี้

นิรมิต ชวาระนอง (2542, น. 11-13) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา เร้าใจ ไม่เฉื่อยชา การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ จะเน้นการมีส่วนร่วมทุก ๆ ด้าน



1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย จะมีการเคลื่อนไหวและการแสดงออกทางกาย วาจา ในการแสดงความคิดเห็น สื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ลงมือปฏิบัติ นั้น จะนำไปสู่แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาการได้เป็นอย่างดี

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาหรือสมอง เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การวิเคราะห์ การตัดสินใจ มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับนั้น

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม ก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเกิดปฏิสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

2. ชั้นอภิปรายและวิเคราะห์ เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ต่อไปต้องให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตนเองทำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียนรู้ ผลของการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองยิ่งขึ้น

3. ชั้นสรุปและประยุกต์ใช้ เมื่อผู้เรียนค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเองการเรียนรู้ที่นอกจากจะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันแล้ว เรายังเรียนเพื่อแก้ปัญหาและเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นในอนาคต การประยุกต์นั้นจะทำได้สองลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ในอนาคตตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ชั้นประเมินผล การประเมินผลกลุ่มสัมพันธ์ถือว่าผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ทิศนา แคมมณี (2545, น. 147) กล่าวถึง กระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้ เดิมการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน



ทศพร มณีศรีขำ (2539, น. 97-93) กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การปูพื้นผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนหรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา
2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์โดยตรง สามารถนำมาอภิปรายและวิเคราะห์ได้หลังจากปฏิบัติกิจกรรมสิ้นสุดลง
3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แสดงความรู้สึกรู้สึกความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ครูจะต้องเป็นผู้นำทางช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกัน เกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
4. ขั้นสรุปและประยุกต์ ใช้หลังจากผู้เรียนได้ร่วมอภิปรายจนเกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ครูผู้สอนจะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริง หลังจากนั้นครูผู้สอนและผู้เรียนต้องช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

สมพงษ์ จิตระดับ (2530, น. 43-44) กล่าวถึงขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ ได้แก่ การเริ่มบทเรียนที่น่าสนใจ การให้คำแนะนำ กติกา คำสั่งต่างๆ การแบ่งกลุ่ม การรับมอบหมายงานที่กำหนดให้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไปเกิดความเข้าใจตรงกัน และสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวนและได้ซักถามความเข้าใจด้วย
2. ขั้นกิจกรรม ได้แก่ การดำเนินบทบาทและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การแยกย้ายไปตามกลุ่ม การเสนอความคิดเห็น การหาข้อสรุปคำตอบที่ต้องการ การเสนอผลงานและการแสดงออก
3. ขั้นอภิปราย ได้แก่ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเสนอแนะวิธีการต่างๆ
4. ขั้นสรุปและการนำไปใช้ ได้แก่ การประมวลเนื้อหา กิจกรรม ประสบการณ์และความคิดเห็น

ประนอม เดชชัย (2531, น. 103) กล่าวถึง การดำเนินงานของกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงาน เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกันถ้าไม่รู้จักดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าที ไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น
2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนในการกำหนดเป้าหมายและการเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้นสมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอน

อาจมี 2 บทบาท คือ ปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. **ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage)** เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จัก คำนึง และเข้าใจในบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างดี

5. **ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage)** เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้วภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมาเพื่อทำการสรุปผลและเสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

สนอง อินละคร (2544, น. 101) เสนอขั้นตอนการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน มีดังนี้

1. **ขั้นเตรียม** เป็นการเตรียมตัวของผู้เรียนโดยการแบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ครูสร้างบรรยากาศให้นักเรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

2. **ขั้นตอนการทำกิจกรรม** เป็นการให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่กำหนดไว้เพื่อเกิดการเรียนรู้ซึ่งกิจกรรมอาจเป็น เกม เพลง เล่านิทาน บทบาทสมมติหรืออื่นๆ

3. **ขั้นวิเคราะห์** เป็นการเชื่อมโยงกิจกรรมที่ทำกับประสบการณ์และเนื้อหาที่สอน โดยครูเป็นผู้ตั้งคำถามซึ่งอาจจะถามความรู้สึก ความเข้าใจ ความคิด ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการ

4. **ขั้นสรุป** เป็นขั้นตอนที่สรุปเนื้อหาที่ต้องการสอนนักเรียนในเรื่องราวต่างๆ ที่กำหนดไว้ในจุดประสงค์ โดยการสรุปรวบรวมจากข้อคิดเห็นจากนักเรียน พร้อมทั้งเพิ่มเติมเนื้อหาความรู้แก่นักเรียนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้าสรุปด้วยคำกลอน คำคม หรือเพลงจะช่วยให้นักเรียนจดจำได้ดีขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้น เกิดจากการที่สมาชิกในกลุ่มทำงานร่วมกัน มีการลงมือปฏิบัติ มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยขั้นตอนการทำกิจกรรมจะเริ่มจากขั้นนำ คือการสร้างความพร้อมในการเรียนและบรรยากาศในการเรียนให้น่าสนใจ จากนั้น มีการดำเนินกิจกรรมหรือการลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่จัดเตรียมไว้ เพื่อให้นักเรียนประสบการณ์ตรง ขั้นอภิปรายคือการให้นักเรียนมีโอกาสได้วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมที่ผ่านมา และขั้นสรุป คือการให้นักเรียนนำเอาความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ในชีวิตจริง

## 2.5 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

มีผู้ให้ความหมายของขนาดของกลุ่มสัมพันธ์ไว้หลากหลาย ดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, น. 31) ได้กล่าวถึงว่ากลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป ความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของ

สถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ชอร์ (Shaw, 1981, pp. 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่ความสัมพันธ์ของสมาชิก และความร่วมมือในการทำงาน จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

ทิตนา แชมมณี (2545, น. 153) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อยจะเป็นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็ก บางกิจกรรมต้องการกลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมยืดหยุ่นขนาดของกลุ่มได้ กลุ่มขนาดเล็กมักประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2 – 5 คน ขนาดใหญ่ประมาณ 10 – 20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมกันคือ ขนาด 6 – 8 คน

จากความหมายต่างๆดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้นควรมีสมาชิกในกลุ่มไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนได้ใกล้ชิดกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นได้อย่างทั่วถึงและเต็มที่ ทำให้การจัดกิจกรรมเป็นไปได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

## 2.6 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ได้มีผู้กล่าวถึงเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

ทรอทเซอร์ (Trozer, 1977 อ้างถึงใน อรรถยา วันกิ่ง, 2546, น.19) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจ้ดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้ง ในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973, pp.103 อ้างถึงใน ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์, 2541, น. 33) ได้กล่าวโดยสรุปว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าหากมีเวลาน้อยสามารถจัดกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้งได้ และระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กเกิดความเบื่อหน่ายได้ง่าย

จากการศึกษาจำนวนครั้งและระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ุ่ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และการจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นควรจัดขึ้นต่ำไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

## 2.7 เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สำหรับเทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาแนวคิดของสุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541, น. 397) นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) และแนวคิดของ ทิตนา แชมมณี (2545, น.152) ซึ่งมีความสอดคล้องกัน สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) การสอนโดยใช้เกม คือการสอนที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ขึ้นมา และให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ผู้เล่นยินยอมตกลงกันที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง เพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งมักจะมีผลในรูปของการแพ้ การชนะ การเล่นเกมจะ

ช่วยจะช่วยฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และได้ฝึกฝนเทคนิคและทักษะที่ต้องการ รวมทั้งช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ จะมีการกำหนดบทบาท ของผู้เล่นในสถานการณ์สมมุติขึ้นมา แล้วให้นักเรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ รวมทั้งแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง และช่วยให้เข้าใจถึงบทบาท ที่ต่างไปจากตน ดังนั้นวิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ให้เข้าถึงพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้อื่น ได้อย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลง และใช้สื่อ ตัวอย่าง หรือเครื่องมือ ในการให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เป็นการช่วยให้นักเรียน ได้ฝึกฝนการแก้ปัญหาหลายๆ แบบ วิธีการนี้ช่วยให้คิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น ทำให้นักเรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการใช้สถานการณ์ที่จำลองขึ้นให้เหมือนจริงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ มีการตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่างๆ โดยที่การตัดสินใจนั้นจะส่งผลถึงผู้เล่นถึงลักษณะเดียวกับที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง ในการเล่นในสถานการณ์จำลองช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งในองค์ประกอบที่ซับซ้อนของสภาพความเป็นจริงได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆในชีวิตจริงอาจไม่กล้าแสดงเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. กลุ่มย่อย (Small Group) การใช้กลุ่มย่อยช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม ในการแสดงออก และทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกัน คือได้เรียนรู้ ความรู้สึก พฤติกรรมการปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้บทบาทหน้าที่ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจร่วมกันทั้งยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิด การใช้เทคนิคกลุ่มย่อยมีหลายวิธีด้วยกัน แต่ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือกลุ่มระดมสมองที่เรียกว่า Brainstorming Group

6. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดง บทบาท ตามบทที่เขียนหรือกำหนดให้ไว้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่เอาบุคลิกภาพของตนไปเกี่ยวข้อง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจ ความรู้สึก และเหตุผลของคนอื่น และการที่ผู้เรียนได้โอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยทำให้ผู้เรียน เกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน อีกทั้งยังได้ฝึกฝนการทำงานร่วมกัน

7. อภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นเทคนิคเบื้องต้นในการทำงานกลุ่ม ซึ่งมี ประโยชน์มากเพราะทำให้บุคคลในกลุ่มได้ร่วมมือกันอย่างเสรี ผู้เรียนจะเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง การอภิปรายกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีเพราะ จะให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

จากข้อความเบื้องต้นสามารถสรุปได้ว่า วิธีการหรือเทคนิคในการจัดกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์นั้นเป็นกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ และก่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และไม่ตึงเครียด



ในการจัดการเรียนการสอน อีกทั้งกิจกรรมยังมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม และก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม เกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมุติ

## 2.8 ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยฝึกทักษะที่จำเป็น และช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ไว้หลากหลาย ดังนี้

ทิตินา แคมมณี (2522, น. 224-225) กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ว่าผู้เรียนจะได้รับประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. การฝึกให้รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น เกิดทัศนคติที่ดีและถูกต้อง
2. การฝึกทัศนคติว่าบุคคลอื่นมีค่าเสมอเท่ากัน ต้องให้ความสำคัญให้ความเคารพผู้อื่น
3. การฝึกให้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของตนเองและสมาชิกอื่น
4. ผู้เรียนมีโอกาสได้เรียนรู้ ฝึกทักษะทางสังคม และการมีมนุษยสัมพันธ์
5. การได้ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง
6. การฝึกฝนด้านความคิดร่วมกับกลุ่ม เช่นทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจ
7. การฝึกให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน
8. การฝึกให้ได้เรียนรู้วิถีทางประชาธิปไตย ทั้งความคิด และความภาคภูมิใจใน

ตนเอง

9. การสร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สิริวรรณ ศรีพหล (2536, น. 224-225) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้เรียนจะได้รับ ไว้ดังนี้

1. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า คนจะทำงานโดดเดี่ยวเสมอไปไม่ได้ ต้องทำเป็นกลุ่มจึงจะสำเร็จ
2. เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียน ให้ออมรับและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น โดยไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง
3. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของตนเองและของผู้อื่น เช่น บทบาทการเป็นผู้นำ หรือผู้ตาม เป็นต้น
4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะทางสังคม และการมีมนุษยสัมพันธ์
5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ กิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง
6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะด้านความคิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม
7. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน
8. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนเรียนรู้วิถีทางประชาธิปไตย
9. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกมีความสำคัญต่อกลุ่ม ความภาคภูมิใจนี้จะทำช่วยผลักดันให้กล้าแสดงความคิดเห็น มีความมั่นใจ และกล้าพูดกล้าตัดสินใจ



10. สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

นอกจากนี้ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, น. 41-42) กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และของสมาชิกในกลุ่ม ตลอดถึงสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในกลุ่มต่อไป

2. ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นคว้าความรู้ความสามารถออกมาใช้ในการทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่

3. ช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งบุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคม ต้องรู้จักรับฟังผู้อื่น และให้เกียรติซึ่งกันและกัน จึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

4. ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล คือ ความต้องการด้านการยอมรับจากหมู่คณะ และความต้องการที่จะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

5. ช่วยพัฒนาด้านความสำนึกในการรับผิดชอบของสมาชิกที่มีต่องานส่วนรวม

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้นักเรียนรู้จัก เข้าใจตนเอง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น รู้จักการพึ่งพาอาศัยกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นผลให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี นอกจากนี้แล้วนักเรียนยังมีทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความสนุกสนานในการเรียน ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีในการเรียน ลดความตึงเครียด มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง

## 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

### 2.9.1 งานวิจัยภายในประเทศ

กิติพร พาณิชย์กุล (2540, บทคัดย่อ) จากการศึกษาพฤติกรรมการแข่งขันและการร่วมมือกันในการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ของโรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา โดยในกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนโดยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม และร่วมมือกันภายในกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนโดยวิธีปกติ โดยทั้ง 2 กลุ่มใช้เวลา 8 สัปดาห์ หลังทำการสอนในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเพื่อวัดความจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษระยะสั้น และหลังจากนั้น 15 วันจึงทำการทดสอบอีกครั้ง เพื่อวัดความจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระยะยาว ผลการวิจัยพบว่า การจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษระยะสั้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ ความจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษระยะยาว กลุ่มทดลองสามารถจดจำคำศัพท์ได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

ประภาพร วิชณะไพบูลย์ (2551, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถทางการพูด และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์มีความสามารถทางการพูดภาษาอังกฤษสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01 อีกทั้ง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษต่ำกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุณี แสงทอง (2552, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเจตคติในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทองสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มสัมพันธ์ภาษาอังกฤษสามารถสร้างเจตคติในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้สูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ.01

ประเสริฐ จีบสันเทียะ (2546, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการใช้ชุดการแนะนำที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุวดี ปุยฝ้าย (2552, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนรู้อยู่ ช่วงชั้นที่3 โรงเรียนท่าของยางพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีปัญหาการเรียนรู้อยู่ ช่วงชั้นที่ 3 หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีระดับความเครียดลดลง และมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ย 4.71

วรพรรณ สังธิกุล (2550, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ด้วยเกมกับเพลงคณิตศาสตร์เพื่อส่งเสริมทักษะการสื่อสาร เรื่อง การแปรผัน ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์หลังได้รับการสอนด้วยชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ด้วยเกมกับเพลงคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนได้รับการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิภาพร ตันทสวัสดิ์ (2547, บทคัดย่อ) จากผลการศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร มีระดับความอายในการเข้าสังคมทั้งโดยรวม และแต่ละองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม มีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุกรรณ โพธิสว่าง (2553, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์ วิชาภาษาอังกฤษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดหนองคาย ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์ วิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้ศึกษาค้นคว้าพัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.04/76.25

2. ดัชนีประสิทธิผลของแผนการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มสัมพันธ์ วิชาภาษาอังกฤษชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเท่ากับ 0.6135 หรือคิดเป็นร้อยละ แสดงว่านักเรียนมีความก้าวหน้าทางการเรียนคิดเป็นร้อยละ 61.35

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์ วิชาภาษาอังกฤษ มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก

### 2.9.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคโคลแมน (Mc Colman, 197, pp. 109) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

เวลตี และเอ็ดเวิร์ด (Welty & Edwards, 1993, p. 548) ได้ทำการศึกษาเรื่องบทบาทของครูผู้สอน และประโยชน์จากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้จากวิดีโอเทป ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้วิดีโอเทปเป็นสื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ และนอกจากนี้ การเรียนรู้ที่เน้นกลุ่มสัมพันธ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการเปิดเผยตนเอง

เล็กซ์ (Lex, 1973, pp. 6093-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษา ด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนาผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt, 1977, pp. 3953-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเองส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมี การยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบการเข้าใจในตนเองของทั้งสองกลุ่ม พบว่าไม่แตกต่างกัน

Zuckerman (1975) ได้ ทำการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ โดยใช้เกม ผลการวิจัยพบว่า เกมเป็นเครื่องมือที่จะนำไปใช้ ในการจัดการเรียนรู้ ได้เหมือนกับเครื่องมืออื่นๆ เกมใช้ ง่ายและผู้เล่นสนุกสนาน ทำให้ผู้เรียนมีความก้าวหน้าในการเรียน ช่วยให้เกิดความเข้าใจที่สมบูรณ์ และช่วยจูงใจในการอภิปราย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีช่วยช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านการเรียน ด้านการแสดงออก ด้านเจตคติ และลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษและวิชาอื่นๆ เนื่องจากลักษณะของกิจกรรมสร้างความผ่อนคลายมีบรรยากาศ

ที่เป็นมิตร และที่สำคัญกิจกรรมที่ใช้เช่น เกม บทบาทสมมุติ เพลง เป็นต้น ยังช่วยสร้างให้กิจกรรมมีความน่าสนใจและสนุกสนาน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนการเรียนภาษาอังกฤษ

### 3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

#### 3.1 ความหมายของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spilberger; et.al, 1970, p. 77) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ใจ รู้สึกหวาดหวั่นและตึงเครียด ซึ่งมักเกิดร่วมกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่นการทำงานของระบบอัตโนมัติ (Auto Nervous system) เพิ่มขึ้น

อเล็กซานเดอร์และพาร์สันส์ (Alexander & Parsons, 1987, p. 68) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือสภาวะความประหวั่นใจ ความตึงเครียด ความเป็นห่วง หรือความกระวนกระวายใจ ในการตอบสนองต่ออันตรายที่เป็นจริง ไม่เจาะจงเป็นความรู้สึก ความหวั่นกลัว การถูกแยกให้อยู่ตามลำพังและความไม่แน่นอน ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ หรือภาพพจน์ของตนถูกคุกคาม

แมคมายอนและคาสเซม (Mcmahon; & Kassem, 2004, p.1761) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะเด่นที่สำคัญคือ ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความหวาดหวั่น หวั่นใจ รู้สึกกลัวอย่างต่อเนื่อง และเกิดขึ้นเรื้อรัง เป็นความรู้สึกตึงเครียด ทุกทรมานใจ กระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ

วิลโลว์สัน พงษ์โสภา (2549, น. 163) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ที่ไม่มีความสุข ความกลัวที่หวาดหวั่นต่อสถานการณ์ เกิดจากความคิดและจินตนาการในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เพราะคนเราทุกคนต่างมีความวิตกกังวลในสถานการณ์ บุคคลเหล่านี้จะขาดความสุข กลายเป็นคนคิดมาก ไม่มั่นใจในตนเอง มีแต่ความไม่พร้อม ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าจะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมเดิมๆ อีก

จิตติพร ไชยรินคำ (2549) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น เกิดจากความกลัว หรือเกิดจากความขัดแย้งภายในที่ปรากฏออกมาในลักษณะของความตึงเครียดของจิตใจ ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลเกิดการแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงหรือขจัดความวิตกกังวลนั้น

มานิช หล่อตระกูล และ ปาโมทย์ สุคนิษฐ์ (2548, น. 162-172) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความกังวลใจที่มากเกินไปเกินกว่าเหตุในหลายๆ เรื่องพร้อมกันเช่น กลัวถูกทำร้าย กลัวตนเองเจ็บป่วย ร่วมกับมีอาการทางกายต่างๆ โดยเฉพาะอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่นในสั่นเหนียวง่าย อ่อนเพลียง่าย ปวดศีรษะ ปวดตามร่างกาย ตื่นตัว ตกใจง่าย วอกแวก จนทำให้มีผลกระทบต่อการทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545, น. 70) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่ไม่สบายใจ ซึ่งจะออกมาในรวมของความกลัว (fear) เช่น กลัวสอบเรียนต่อมหาลัยไม่ได้ กลัวสอบตก กลัวเรียนจบออกมาแล้วไม่มีงานทำ ซึ่งความกลัวเหล่านั้นจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ



ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่บุคคลนั้นต้องเผชิญ อาจเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในเช่น ค่านิยม ความเชื่อถือ สภาพสังคมเศรษฐกิจ

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกเชิงจิตวิสัยอย่างหนึ่ง ของความไม่สบายใจ และความหวาดหวั่นเกี่ยวกับการคุกคามบางอย่างที่จะมาถึงซึ่งไม่ทราบว่าเป็นอะไร การคุกคามมักเกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่นมีสิ่งที่ทำให้บาดเจ็บ เป็นอันตราย หรือถึงแก่ชีวิตได้ ส่วนทางจิตใจมักเป็นภัยคุกคามต่อความภูมิใจแห่งตนและความผาสุก

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกไม่มั่นใจ กลัว และกระวนกระวายใจ ตื่นเต้น ตกใจ ใจเต้นแรง เหงื่อออก กระสับกระส่าย และกังวล อันเนื่องมาจากความกลัวเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย หรือกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองในอนาคต ซึ่งความวิตกกังวลนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม

### 3.2 ความหมายของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ

ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีสาเหตุมาจากความไม่มั่นใจ ความไม่กล้า และความกลัวกับสิ่งที่ต้องเผชิญซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่เป็นอุปสรรคในการเรียนภาษาต่างประเทศ ดังนั้นจึงมีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวล ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ภาษาไว้ดังนี้

Littlewood (1984) ที่ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศว่า ความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารหรือการใช้ภาษาของผู้เรียนภาษาต่างประเทศ ถ้าผู้เรียนมีความวิตกกังวลสูงกว่าธรรมดาจะเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนที่เรียนภาษาต่างประเทศ ยิ่งถ้าผู้เรียนมีความสามารถในการสื่อสารอย่างจำกัด ทำให้การสนทนาและการแสดงออกตามธรรมชาติเป็นสิ่งที่ยาก ผู้เรียนจะมีความวิตกกังวลในการเรียนสูง

Tobias (1986) ที่กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนและการแสดงออกทางภาษา เนื่องจากความวิตกกังวลจะเป็นตัวสกัดกั้นกระบวนการเรียนรู้ในทุกขั้นตอน คือเกิดได้ทั้งในช่วงรับข้อมูลช่วงกระบวนการเรียนรู้และช่วงการแสดงออกทางภาษา

กาดเนอร์ (Gardner, 1999) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาหมายถึง ความกลัว หรือความหวาดหวั่นที่จะเกิดขึ้น เมื่อผู้เรียนใช้ภาษาเป้าหมาย (Target Language) ในขณะที่รู้สึกว่าคุณเองมีทักษะทางภาษาอยู่ในระดับต่ำ

คลูคอลลและออกซ์ฟอร์ด (Crookall & Oxford, 1999) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาก่อนให้เกิดปัญหาที่เชื่อมโยงในลักษณะอื่นๆตามมา เช่นทำให้ผู้เรียนภาษาต่างประเทศขาดความมั่นใจ และมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในชั้นเรียน ตลอดจนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนภาษาต่ำลง

ฮอริวิทซ์และคูเป (Horwitz & Cope, 1986) กล่าวถึงความวิตกกังวล ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความยุ่งยากในการเรียนภาษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทักษะ ฟัง พูด และยังก่อให้เกิดความกลัวในการที่จะติดต่อกับผู้อื่น ด้วยภาษาต่างประเทศ

ชัยญานุช มะโนปา (2552, น. 28) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการเรียนภาษา คือ สภาพทางอารมณ์ที่ผู้เรียนรู้สึกกลัว กังวล หวาดหวั่น ไม่สบายใจ เครียด สับสน ประหม่า อับอาย และลำบากใจเมื่อต้องใช้ภาษาเป้าหมายในขณะที่ตนรู้สึกว่ามีทักษะทางภาษาอยู่ในระดับต่ำ เป็นผล



ให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจ มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง หลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ตลอดจนประสิทธิภาพในการเรียนลดต่ำลง

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นกับผู้เรียนที่มีทักษะทางภาษาอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากผู้เรียนขาดการฝึกฝนทักษะการสื่อสารและการแสดงออกในชีวิตประจำวัน โดยพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกถึงความวิตกกังวลในการเรียน ได้แก่ ความขาดความมั่นใจ ประหม่า มือสั่น ตื่นเต้น กระวนกระวายใจ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนภาษา และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง

### 3.3 ประเภทของความวิตกกังวล

การแบ่งประเภทของความวิตกกังวลนั้น มีการแบ่งหลายลักษณะแตกต่างกันดังนี้ กอร์ดอน (Gordon, 1987, pp.182-183) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลแบบปัจจุบัน (state anxiety or a state) เป็นลักษณะของความตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล ในสถานการณ์หนึ่งๆ ในขณะนั้น เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราว เฉพาะในสถานการณ์นั้นๆ

2. ความวิตกกังวลแบบแฝง (trait anxiety or a trait) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล มักเกิดกับบุคคลพื้นฐานเป็นนิสัย เช่น คนที่มีความวิตกกังวลแบบแฝงสูงมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบปัจจุบันได้ง่ายกว่าคนที่มีความวิตกกังวลแฝงต่ำ

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1972 อ้างถึงใน รั้งรอง งามศิริ, 2540, น. 32) ก็ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State anxiety or A – State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองสถานการณ์เฉพาะอย่าง โดยเกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจหรือทำให้เกิดอันตราย มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น โดยในช่วงเวลาที่ถูกระตุ้นนั้นจะเป็นภาวะที่ตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย มีการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งความรุนแรงที่แสดงออกต่อสภาวะเช่นนี้ จะแตกต่างกันไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคลส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่มีอยู่ในตัวบุคคลจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวและมีลักษณะคงที่ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวนี้จะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม แต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจหรือทำให้เกิดอันตราย บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงจะมีความไวในการรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตรายได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว จะมีผลต่อความรุนแรงของการเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์

นอกจากนี้แมคอินไทร์และการ์ตเนอร์ (Macintyre & Gardner, 1991, pp.87-91) และสโกเวล (Scovel, 1978 อ้างถึงใน Ellis, 1994, pp.479-480) ได้จำแนกประเภทของความวิตก

กังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะคงที่ที่มีอยู่ในตัวบุคคลหรือเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้นๆ บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้สูงมีแนวโน้มที่จะรู้สึกกลัวหรือหวาดหวั่นในสถานการณ์ต่างๆ ไป ทุกสถานการณ์ และสามารถรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พอใจได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้ในระดับต่ำ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อกระบวนการรับรู้ ทำลายความทรงจำ และพฤติกรรมการณ์หลีกเลี่ยง เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์และเกิดขึ้นชั่วคราว มักเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจหรือทำให้เกิดความไม่ปลอดภัย ดังนั้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) จะมีระดับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ซึ่งสูงขึ้นในสถานการณ์ที่มีความตึงเครียด

3. ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์ (Situation Specific Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะเหมือนกับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล โดยเกิดขึ้นในสถานการณ์หรือเหตุการณ์เฉพาะ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การสอบหรือการวัดผลและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

จากข้อความดังกล่าวสามารถสรุป ประเภทของความวิตกกังวลได้ว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวบุคคล จะไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นั้นๆ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์จะเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะหน้า อย่างทันทีทันใด ซึ่งบุคคลจะมีความรู้สึกตึงเครียด กระวนกระวายใจ

### 3.4 สาเหตุของความวิตกกังวล

พานัน บุญหลง (2528, น. 166) แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การคุกคามใดๆก็ตามที่คุกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล การคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1. การคุกคามการทำงานของร่างกาย รวมถึงสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจของความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความมาสมดุลของการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง

1.2 การคุกคามต่อความเป็นตัวของตัวเอง โดยจะคุกคามต่อจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง ความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่

2. การสื่อถึงกันของความวิตกกังวล คือ ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นกับผู้อื่น และจะถ่ายทอดไปยังผู้อื่นซึ่งติดต่อสัมพันธ์กันในขณะนั้นได้ เช่น จากมารดาไปสู่บุตร เป็นต้น เป็นสาเหตุที่จะพบได้กับบุคคลที่ติดต่อสื่อสารกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับสาเหตุการคุกคามความปลอดภัย

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า สาเหตุของความวิตกกังวลเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่คุกคามต่อความมั่นคงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเครียด กังวลใจ คับข้องใจ ไม่สบายใจ และภาวะเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล

### 3.5 ระดับความวิตกกังวล

องค์การอนามัยโลก (องค์การอนามัยโลก, ม.ป.ป. อ้างถึงใน ชมชื่น สมประเสริฐ, 2525, น. 46-48)

ได้กำหนดระดับของระดับความวิตกกังวล ไว้ โดยใช้เครื่องหมายบวก ( + ) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลหรือน้อยจนไม่สามารถที่จะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ ( - 1 ) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด ( Psychological Shock ) แล้วเงียบเฉยไปเลย อาจเป็นไปได้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากล่อมประสาทในขนาดมาก ผู้ที่อยู่ในภาวะทั้งหมดสติ หรือหมดสติ ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกจากภายนอก

2. ระดับปกติ ( 0 ) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบาย ได้พักผ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ( + 1 ) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้ และมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายใจจะกระตุ้นให้แก้ปัญหาได้ บุคคลจะตื่นเต้นในการดูหนังสือ มีสมาธิ จดจำได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวล เตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวได้

4. ความวิตกกังวลในระดับกลาง ( + 2 ) เป็นการเกิดความวิตกกังวลเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคลง มีแรงผลักดันมากขึ้น มีการตื่นเต้น จนเกือบลุลูกุลกลน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

5. ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง ( + 3 ) ความวิตกกังวลในระดับนี้ บุคคลจะมีความกระวนกระวาย การรับรู้จะแคบมาก ไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น คบคุมตนเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีความกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัด อาจจะพูดมากและเร็วขึ้น

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด ( + 4 ) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรง ตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตนเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำไม่ นาน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึก การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบุคคลไม่สามารถช่วยตัวเองให้หลุดพ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความลึงเลได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

นอกจากนี้ นารอล และ บัสเช่ (Naron & Bushe, 1987, p. 377) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลมีเพียงเล็กน้อย (Mild anxiety) หมายถึงบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีบุคลิกที่ตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะรับรู้ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ ในบางคนจะมีการรับรู้ที่ดีขึ้น เช่นมีความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ท่าทางกระฉับกระเฉง และว่องไวขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ มีความรู้สึกมั่นคงและมี

ความคิดในทางที่เหมาะสม เช่นในเวลาใกล้สอบ ความวิตกกังวลจะทำให้เราตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะสอบ นอกจากนี้ยังมีสมาธิ และสามารถจดจำได้อย่างแม่นยำ

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) หมายถึงภาวะความวิตกกังวลในระดับปานกลาง ซึ่งความวิตกกังวลระดับนี้จะกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัวมากขึ้น เนื่องจากระบบประสาทซิมพาเทติกทำงาน ทำให้บุคคลมีความว่องไวมากขึ้น จนดูเกือบจะลุกลี้ลุกลอน การรับรู้จะถูกจำกัดให้แคบ อยู่ในขอบเขตของสิ่งเร้าที่ตนสนใจ สิ่งเร้าอื่นๆ จะถูกตัดออกไป ในภาวะความวิตกกังวลปานกลาง จะมีภาวะสู้หรือหนี ความมั่นใจในตนเองจะลดลง เช่น ในขณะที่เราดูหนังสือเพื่อเตรียมสอบ ในเวลาใกล้สอบมากๆ เราจะได้ยินเวลาที่เพื่อนเรียก เพราะความสนใจของเราจะจดจ่ออยู่กับการท่องหนังสือ คนที่มีความวิตกกังวลในระดับกลางจะไม่สามารถอยู่นิ่งเฉยได้

3. ความวิตกกังวลขั้นรุนแรง (Severe anxiety) หมายถึงภาวะความวิตกกังวลที่สูงกว่าระดับปานกลาง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น อาการลุกลี้ลุกลอน กระสับกระส่าย การพูดเร็ว พูดเร็ว บางคนอาจพูดติดอ่าง การรับรู้อาจมีสติลดลง การรับรู้สภาพแวดล้อมผิดไปจากความเป็นจริง สติปัญญาในการแก้ปัญหาจะลดลง หรือบางคนอาจแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับสิ่งที่กล่าวมา เช่น อาจจะเป็นอัมพาต หรือพูดไม่ออกเลย หรือพูดแต่เสียงสั้นๆ

4. ความวิตกกังวลขั้นรุนแรงที่สุด (Panic anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้ บุคคลจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จะจะทำกิจกรรมต่างๆอย่างไม่มีจุดมุ่งหมาย พฤติกรรมทางด้ายคำพูด และการกระทำจะถดถอย การรับรู้จะแคบมาก การตั้งใจหรือสนใจในกิจกรรมจะลดลง ทำให้บุคคลไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้ บางคนอาจมีอาการอ่อนเพลียมาก เป็นลม เสียสั่น พูดน้อยลง หรืออาจพูดวกวนได้

จากข้อความเบื้องต้นที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า ระดับของความวิตกกังวลของบุคคลนั้น มีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น หากเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยจะทำให้เกิดการตื่นตัว และส่งผลดีต่อการเรียนรู้ แต่หากบุคคลมีความวิตกกังวลตั้งแต่ระดับปานกลาง รุนแรง และรุนแรงที่สุด เช่น อาการลุกลี้ลุกลอน กระสับกระส่าย กลัวกังวล เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้บุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ และอาจส่งผลเสียต่อการเรียนรู้

### 3.6 การวัดระดับความวิตกกังวล

เอ็นเดอร์ และ เอ็ดเวิร์ด (Endler & Edward, 1982, p. 41 อ้างถึงใน ลออ ชูดวง, 2546, น. 15-16) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการวัดระดับความวิตกกังวลไว้ ซึ่งสามารถวัดได้ 4 วิธีดังนี้

1. จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งของฮอร์โมนต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง

2. แบบสอบถามรายงานตนเอง (Self- Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามและนำมาประเมินขนาดและระดับของความวิตกกังวล



3. ใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เช่นการวัดของรอสชาร์ค (Rorschach)

4. การสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมา ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายใน เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน ถอนหายใจ พุดเร็ว หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ หรือร้องไห้ เป็นต้น

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า วิธีการวัดระดับความวิตกกังวลนั้นมีหลากหลาย และแตกต่างกันออกไป สำหรับในการวัดระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนการสอนนั้น สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรม กระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน ไม่มีสมาธิ เป็นต้น ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามรายงานตนเอง หรือแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษมาใช้ในการวัดระดับความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

### 3.7 ผลของความวิตกกังวล

ลิฟวิงส์ตัน (Livingston, ม.ป.ป. อ้างถึงใน กวี สุวรรณกิจ, 2541, น. 11) ได้รวบรวมอาการแสดงออกของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีอาการใจสั่น (Palpitation) หัวใจเต้นเร็ว ระดับความดันเลือดสูงขึ้น เล็กน้อยถึงปานกลาง หน้าแดงหรือหน้าซีด
2. ระบบการหายใจ ความรู้สึกหายใจได้ไม่เต็มอึด (Shortness of breath) และความถี่ของการหายใจเพิ่มขึ้น
3. ระบบผิวหนัง มีการเปลี่ยนสีของผิวหนัง ผื่นขึ้น ระดับความร้อน (อุณหภูมิ) เปลี่ยนแปลง เหงื่อออกมากขึ้น มีความรู้สึกผิดปกติที่ผิวหนัง เช่น คัน หรือเหมือนถูกทิ่มแทง
4. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก อาการสั่นแบบ tremor และ tremulousness ตัวสั่น และกล้ามเนื้อมีอาการเกร็งมากขึ้น
5. ระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ ท้องเดิน ท้องเสีย ปวดท้อง
6. อาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก สภาวะตื่นตัวมากเกินไป ตกใจง่าย มึนงง นอนไม่หลับ เป็นลม
7. ความรู้สึกทางด้านจิตใจ รู้สึกกลัว ตึงเครียด ประหม่า กังวล หงุดหงิด โกรธง่าย กระสับกระส่าย อยู่ไม่สุข อึดอัดใจ ตื่นตระหนก คิดไม่ออก สับสนเกี่ยวกับสภาวะความเป็นจริง ผันร่าย คิดฝันในเรื่องน่ากลัว
8. พฤติกรรมทางด้านสังคม ชอบติดคนอื่น รู้สึกต้องพึ่งพาคนอื่น ขี้อาย แยกตัว มีความต้องการและเรียกร้องจากผู้อื่นมาก อึดอัดใจในสภาวะการเข้าสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล หรือสถานการณ์ในลักษณะมากเกินไป หรือน้อยเกินไป สิ่งเลวร้ายที่จะทำอะไรแม้เป็นการเสี่ยงอันตรายเพียงเล็กน้อย แต่บางครั้งก็ทำอะไรที่เสี่ยงมากเกินไป

จากแนวคิดเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวล สามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์และสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น และบุคคลแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม เช่น กระวนกระวาย ตื่นกลัว จิตใจหมกมุ่น หงุดหงิด อึดอัดใจ เป็นต้น ซึ่งความวิตกกังวลนั้นมีผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม โดยบุคคลจะแสดงออกซึ่งลักษณะ



ของความวิตกกังวลแตกต่างกันออกไป และความวิตกกังวลในระดับสูงยังก่อให้เกิดผลกระทบในการเรียนรู้

### 3.8 วิธีการลดความวิตกกังวล

กุญชรี้ คำชาย (2542, น. 109) แนะนำวิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ไว้ดังนี้

1. ถามตนเองว่าเรากำลังปฏิเสธความต้องการหรือแรงขับพื้นฐานในระดับจิตไร้สำนึกหรือไม่ พยายามทำความเข้าใจกับแรงขับไร้สำนึก ซึ่งจะรู้ได้จากการฝันเวลาหลับ หรือคำอุทาน เป็นต้น การดูความคิดของตนเองจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองที่ซ่อนอยู่ และนำมาสู่ภาวะจิตสำนึกเพื่อที่จะสามารถควบคุมได้อย่างเหมาะสม

2. ใช้กลวิธีสร้างภาพซ้ำๆ เมื่อรู้ว่กำลังเผชิญกับสิ่งที่ทำให้กังวล เช่น ให้จินตนาการว่าเรากำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ให้จินตนาการว่าเรากำลังอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ เพราะในขณะที่เราคิด ความกังวลใจของเราจะเพิ่มสูงขึ้น แต่เมื่อเราทำซ้ำๆ ความกังวลนั้นจะค่อยๆลดระดับลงเรื่อยๆ สุดท้ายเราสามารถเข้าสู่สถานการณ์จริงได้โดยที่ระดับความกังวลไม่เพิ่มขึ้น

3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อวิธีนี้ใช้การเกร็งกล้ามเนื้อเป็นส่วนๆ เกร็งแล้วคลาย จำแนกความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เครียดเกร็งกับที่ผ่อนคลาย ทำทีละส่วนไปจนทั่วตัว

4. การตรวจสอบความคิดของเราถึงเหตุการณ์ที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า คิดว่าความคิดของเราสมเหตุสมผลหรือไม่ หากไม่สมเหตุสมผลให้เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ให้สอดคล้องกับความจริง

5. เรียนรู้การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง

7. ให้นึกว่าความวิตกกังวลในระดับหนึ่งเป็นความปกติของบุคคล มีผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลในระดับปานกลางจะช่วยให้คนมีพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้น

ดังจะเห็นได้ว่า แนวทางและวิธีการในการลดความวิตกกังวลมีหลากหลายวิธี เช่น การฝึกกล้ามเนื้ออ่อนไหว การฝึกสมาธิ การลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ เป็นต้น

### 3.9 วิธีลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ

วรัญญา โอภาษี (2554, น. 31-32) ได้กล่าวถึงวิธีการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ ไว้ดังนี้

1. การฝึกใช้ภาษาฟัง พูดซ้ำๆ และฝึกอย่างต่อเนื่องจนเกิดความคุ้นเคยกับภาษา ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการฟัง สามารถสื่อสารได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน และการฝึกภาษาร่วมกับผู้อื่นในชั้นเรียน ส่งผลให้ผู้เรียนลดความเขินอาย ในการใช้ภาษาในชั้นเรียน

2. การเลือกใช้แหล่งข้อมูลที่หลากหลายและเชื่อถือได้ มาใช้ในการเรียนรู้ภาษา เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีตัวช่วยในการเรียน สำหรับผู้เรียนที่ไม่มีความรู้ในเนื้อหาที่เรียนมาก่อนหรือมีความสามารถทางภาษาที่ค่อนข้างอ่อน การเรียนรู้เพิ่มเติมจากสื่อต่างๆ โดยสามารถเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นการกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการเกิดเรียนมากขึ้น

3. การสรุป จดบันทึก สิ่งที่ได้ฟัง จะช่วยให้ผู้เรียนมีข้อมูลในการเตรียมความพร้อมก่อนการใช้ภาษาจริง และการให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น อภิปรายในชั้นเรียนร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนลดความวิตกกังวลในการใช้ภาษาและเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในชั้นเรียนมากขึ้น

4. การฝึกใช้กลวิธีความรู้ความเข้าใจเพื่อพัฒนาทักษะฟัง พูด ร่วมกับผู้อื่นในชั้นเรียนควรเลือกกลวิธีที่เข้าใจง่าย หลากหลายและสามารถนำมาปฏิบัติได้อย่างแท้จริง และควรกำหนดแนวทางในการเรียนไปในทางเดียวกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งจะช่วยคลายความกดดันระหว่างผู้ร่วมชั้นเรียน

5. การกำหนดกิจกรรมการเรียนโดยเลือกใช้กลวิธีความรู้ความเข้าใจ เช่น การจับใจความสำคัญ การสรุปความ การจดบันทึก โดยให้ผู้เรียนทำเป็นกลุ่ม จะช่วยให้ผู้เรียนได้ร่วมกันรับผิดชอบงานที่ได้รับ เกิดการช่วยเหลือกันในการทำงานให้สำเร็จลุล่วง จะช่วยให้บรรยากาศในการเรียนคลายความตึงเครียดได้ ไม่ก่อให้เกิดการแข่งขันในการเรียน

ยอน์ (Young, 1991, pp.432 อ้างถึงใน ลดาวัลย์ อุบแก้ว, 2552, น. 33-35) ได้นำเสนอวิธีการในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศว่า ผู้เรียนจะรู้สึกสบายใจมาก ถ้าผู้สอนเปรียบเสมือนเพื่อนที่คอยให้เขาได้เรียนรู้ และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยความราบรื่น ซึ่งบุคลิกของผู้สอนมีส่วนสำคัญในการช่วยลดความวิตกกังวล และยังช่วยในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาษา ซึ่งการลดความวิตกกังวลด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้การจับคู่ และเล่นเกมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น และปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และความวิตกกังวลทางภาษาจะเบาลง เมื่อผู้เรียนได้ทำงานเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือการจับคู่ และวิธีการเรียนภาษาโดยการสร้างประสบการณ์ส่วนตัว การทำงานกลุ่มเป็นตัวบ่อนที่สำคัญในการเพิ่มพูนความสามารถด้านการพูดให้กับผู้เรียน วิธีการธรรมชาติที่ช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้เรียนมีหลายวิธี เช่น การทำงานกลุ่ม การสร้างทัศนคติส่วนบุคคล เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีทางธรรมชาติที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสบายใจมากที่สุด และกระตุ้นให้นักเรียนอยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

จากแนวคิดดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า วิธีการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศมีหลากหลายวิธีการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งกิจกรรมมีลักษณะที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และมีลักษณะกิจกรรมที่สนุกสนาน ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่ม มีการช่วยกันคิด ช่วยกันแก้ปัญหา มีกิจกรรมเกม และกิจกรรมกลุ่ม เข้ามาช่วยให้การเรียนการสอนน่าสนใจขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม

### 3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

#### 3.10.1 งานวิจัยภายในประเทศ

บุญรัตน์ ตึกคณารักษ์ (2544, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียน เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างตาครู้สคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ภายหลังการได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียน

จิตติพร ไชยรินคำ (2549, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการใช้กิจกรรมที่เน้นกลวิธีทางการสื่อสาร เพื่อเพิ่มพูน ความสามารถในการฟังพูดภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักเรียนระดับกำลังพัฒนา ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟัง พูดภาษาอังกฤษของนักเรียนเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับดี ภายหลังได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นกลวิธีทางการสื่อสาร และ ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนลดลง อยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นกลวิธีทางการสื่อสาร

นิติมา ตั้งนนทพัทธ์ ( 2554, บทคัดย่อ) จากการศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนร่วมชั้น เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการพูดนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความสามารถทางการพูดนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษสูงขึ้น จากระดับผ่านเป็นระดับดีมาก ภายหลังได้รับการสอนพูดนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนร่วมชั้นและนักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษลดลง ภายหลังได้รับการสอนพูดนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนร่วมชั้น

ธีราพร แซ่แห้ว (2548, บทคัดย่อ) จากการศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับข้อมูลอินเทอร์เน็ตในการพัฒนาความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลในชั้นเรียนของผู้เรียน กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/8 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จำนวน 53 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลก่อนเรียน แล้วจึงดำเนินการสอนโดยใช้แผนการสอนที่สร้างขึ้นตามแนวคิดกระบวนการกลุ่มซึ่งประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 4 แผน ใช้เวลาเรียน 24 คาบ ภายหลังจากสอนเสร็จ แล้วจึงวัดความวิตกกังวลหลังการเรียนโดยใช้แบบวัดชุดเดียวกับก่อนเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลางโดยมีพัฒนาการของการเขียนแต่ละงานเพิ่มขึ้น ภายหลังได้รับการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับข้อมูลอินเทอร์เน็ต และนักเรียนมีความวิตกกังวลในชั้นเรียนลดลง ภายหลังได้รับการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับข้อมูลอินเทอร์เน็ต

อัญญารัตน์ อุดลย์รัตนกุล (2554, บทคัดย่อ) การใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบภาษาเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการสอนที่ใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบภาษาจำนวน 9 แผน แผนละ 2 คาบและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษและแบบวัดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนโดยรวมผ่านเกณฑ์ที่กำหนดในระดับดีหลังการสอนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบภาษา และความวิตกกังวลของนักเรียนหลังการสอนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบภาษาลดลง

ปนัดดา จีนประชา (2545, น. 52-53) จากการศึกษาการใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการพูด และการเขียนภาษาอังกฤษ และเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการสอนวิชาภาษาอังกฤษที่ใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 7 แผน แผนละ 3 คาบ โดยใช้เวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถทางการพูด และความสามารถทางการเขียน

เพิ่มขึ้นหลังเรียนด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงหลังเรียนด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่ม

วงศ์พัทธ์ เทพวาลัย (2558, บทคัดย่อ) ประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการสอน CIPPA เพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนในการเรียนวิชาการเขียนภาษาอังกฤษ ผลของการวิจัยนี้ พบว่าความวิตกกังวลในการเรียนวิชาการเขียนภาษาอังกฤษหลังเรียนโดยใช้การสอนรูปแบบซิปปาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเองลดลงมากที่สุด รองลงมาได้แก่ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับครูผู้สอนและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนลดลงน้อยที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ทักษะคิดของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนการสอนรูปแบบซิปปาโดยรวมอยู่ในระดับมาก

### 3.10.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

อีเลี่ยน (Elaine, 1992) ได้ทำการศึกษาถึงความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศของนักศึกษามหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ที่เลือกเรียนวิชาภาษาฝรั่งเศสเป็นภาษาต่างประเทศ จำนวน 44 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล (FLCAS) ของ Horwitz (1986) พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ในทางผกผันกันกับการแสดงออกถึงความสามารถในการใช้ภาษา ผู้เรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูงจะแสดงออกถึงความสามารถในการใช้ภาษาในระดับต่ำ ผู้เรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนต่ำจะแสดงออกถึงความสามารถในการใช้ภาษาอยู่ในระดับสูง

จาง (Jang , 2003, pp. 2752-A อ้างถึงใน ลดาวัลย์ อุปกแก้ว, 2552, น. 51) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และผลกระทบของการแก้ไขข้อผิดพลาด ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยของเกาหลี ที่เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ โดยใช้การสำรวจ และการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการแก้ไขข้อผิดพลาดของนักเรียน มีผลต่อทักษะความวิตกกังวลโดยเฉพาะทักษะการพูด และการพูดสื่อสารในชั้นเรียน โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้ผู้เรียนมีความวิตกกังวลลดลง นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนภาษา

นุมาย่า นิมาท (Numaya Nimat, 2013, pp. 4) จากการศึกษาเรื่องการตรวจสอบประสพการณ์ความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศบังคลาเทศ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ลิเบอร์ลอล อาร์ท บังคลาเทศ และมหาวิทยาลัยแอสตมฟอร์ด ซึ่งกำลังเรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อการใช้ภาษาอังกฤษทั้ง 4 ด้านของนักศึกษา แต่ความวิตกกังวลมากที่สุด คือด้านการพูดภาษาอังกฤษ และสาเหตุหลักของความวิตกกังวลมีดังนี้คือ การเตรียมตัวก่อนการเรียน การทำผิด พูดผิดในชั้นเรียน การเสียหน้า ความกังวลที่จะผิดพลาด หรือความกังวลเกี่ยวกับการสอบ การออกเสียงไม่ชัด และความอ่อนแอด้านไวยากรณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นต้นเหตุแห่งความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

จิ้น ทอร์ด สเตเฟอร์สัน วิลสัน (Jean Todd Stephenson Wilson, 2006, pp. 20-21) เพื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษระดับโลกของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศและประสิทธิภาพในการทดสอบด้วยปากเปล่า ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นัยสำคัญ

ทางสถิติในเรื่องความสัมพันธ์ในแง่ลบระหว่างความวิตกกังวลทางภาษา และระดับผลการทดสอบด้วยปากเปล่า และนักเรียนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงได้คะแนนสอบปากเปล่าอยู่ในระดับต่ำกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการรับรู้ และการเรียนรู้ของนักเรียน และนักศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งส่งผลให้เกิดความกลัว ความประหม่า และทำให้เกิดเจตคติที่ไม่ดีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ ดังนั้นผู้สอนและบุคคลคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ คือการใช้เกม บทบาทสมมุติ เพลง มาสร้างสภาพบรรยากาศที่เป็นกันเอง ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ผู้สอนควรเป็นผู้ให้คำปรึกษา และคอยให้คำแนะนำนักเรียน เป็นคนคอยผลักดันให้นักเรียนเรียนรู้อย่างผ่อนคลายและสนุกสนาน อีกทั้งยังช่วยให้ความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ และเกิดประโยชน์ต่อทั้งตัวนักเรียน ผู้สอน และประโยชน์แก่โรงเรียนต่อไป





## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยไว้ดังมีรายละเอียดตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### 1. ประชากร

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 106 คน

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลต่อการเรียนภาษาอังกฤษจากคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนวแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์จำนวน 20 คน

#### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

2.2 ตัวแปรตาม คือ การลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

#### 3. นิยามเชิงปฏิบัติการ

3.1 ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ หมายถึง ความรู้สึกที่ตึงเครียด ทำให้ อึดอัด ความกระวนกระวายใจไม่สบายใจ ไม่มั่นใจ หวาดระแวง สับสน ตื่นเต้น ประหม่า อาย ขาดความเชื่อมั่น คับข้องใจ อันเนื่องมาจากการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งแสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก หลบตา พูดเร็ว เสียงดัง กระสับกระส่าย ตกใจง่าย กลัว ท้อแท้ เป็นต้น โดยความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

3.1.1 ด้านความวิตกกังวลภายนอกห้องเรียน หมายถึง ความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษที่มีภายนอกห้องเรียน โดยตนเองจะรู้สึกเครียดและประหม่า สับสน กังวลใจ ไม่สบายใจ

และไม่มั่นใจ ในการทำชิ้นงาน แบบฝึกหัด หรือทำการบ้านภาษาอังกฤษด้วยตนเอง หรือมีความกังวล ที่จะต้องพูดคุย และทักทายกับคุณครูเป็นภาษาอังกฤษภายนอกชั้นเรียน

**3.1.2 ด้านความวิตกกังวลในช่วงเรียน** หมายถึง ความวิตกกังวลในการชั่วโมงเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ว่าตนจะฟังภาษาอังกฤษที่ครูพูดไม่เข้าใจ หรือไม่รู้เรื่อง ไม่สามารถตอบคำถามได้ และเกิดความรู้สึกวิตกกังวล กลัวหรืออายที่จะต้องพูด สื่อสาร หรือทำกิจกรรมทางภาษาในชั้นเรียนต่อหน้าคุณครูและเพื่อน

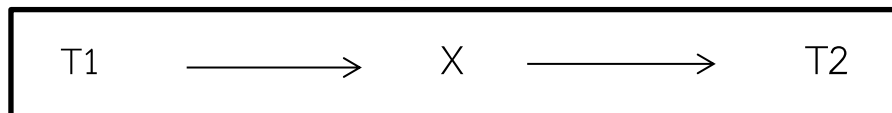
**3.2 การลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้เพื่อลดหรือขจัด สภาวะของจิตเมื่อเกิด ความกระวนกระวายใจ ความไม่สบายใจ ความหวาดระแวงใจ ความรู้สึกขัดแย้งสับสนตื่นเต้น ประหม่า อาย ขาดความเชื่อมั่น คับข้องใจ อันเนื่องมาจากการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

**3.3 ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์** หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดรูปแบบกิจกรรม หรือประสบการณ์ให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในกลุ่มด้วยตนเอง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสามารถดำเนินกิจกรรมไปได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ก่อให้เกิดการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อพัฒนาความกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความสามารถในการฟัง พูด อ่าน และเขียนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ คือ เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง และละคร เป็นต้น

**3.4 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานครภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560

#### 4. รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เป็นการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกำหนดให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลต่อการเรียนภาษาอังกฤษจากคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์จำนวน 20 คน (One Group Pretest Posttest Design) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว



ภาพที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

เมื่อ T1 คือ Pretest ทดสอบก่อนการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

เมื่อ X คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียน  
วิชาภาษาอังกฤษ

เมื่อ T2 คือ Posttest ทดสอบหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตก  
กังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

## 5. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

5.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชา  
ภาษาอังกฤษ จำนวน 8 แผน

5.2 แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยยึด  
ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษทั้ง 2 ด้านดังนี้ 1) ด้านความวิตกกังวล  
ภายนอกห้องเรียน 2) ด้านความวิตกกังวลในชั่วโมงเรียน

5.3 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่ม  
สัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

## 6. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือมี ดังนี้

### 6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ผู้วิจัย  
ดำเนินการสร้างตามขั้นตอนต่อไปนี้

6.1.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี หลักการ และเนื้อหารายละเอียดจากเอกสารงานวิจัย  
ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว กลุ่มสัมพันธ์ การลดความวิตกกังวล และวิชาภาษาอังกฤษ

6.1.2 ศึกษาการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสารงานวิจัยต่างๆ

6.1.3 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับ  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

### 6.2 แบบวัดความวิตกกังวล

ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

6.2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน  
ภาษาอังกฤษ เพื่อหาแนวทางในการสร้างแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้ง 2 ด้าน

6.2.2 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กำหนด  
รูปแบบของแบบวัด และกำหนดกรอบในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน  
ภาษาอังกฤษทั้ง 2 ด้านคือ 1) ด้านความวิตกกังวลภายนอกห้องเรียน 2) ด้านความวิตกกังวลใน  
ชั่วโมงเรียน

6.2.3 นำผลการศึกษาในข้อที่ 6.2.1 และข้อที่ 6.2.2 มาสร้างแบบวัดฉบับร่าง จำนวนข้อ 29 ข้อโดยให้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของ ลิเคิร์ท (ลิ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538, น. 183 – 186) เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดโดยในแต่ละข้อนั้น กลุ่มตัวอย่างจะต้องเลือกตอบเพียงข้อเดียวตามความรู้สึกของนักเรียนจริงๆ โดยมีข้อความเป็นบวก 8 ข้อความ และเป็นลบ 21 ข้อความ ดังนี้

#### ตัวอย่างแบบวัดระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือตามลำดับ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน  
ในระดับมากที่สุด

เป็นจริงมาก หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน  
ในระดับมาก

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน  
ในระดับปานกลาง

เป็นจริงน้อย หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน  
ในระดับน้อย

เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน  
ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างข้อความด้านบวก ของแบบวัดระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

ข้อ	ด้านความวิตกกังวล	เป็นจริง	เป็นจริง	เป็นจริง	เป็นจริง	เป็นจริง
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.	เมื่ออาจารย์ให้ทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้าจะรีบทำด้วยความตั้งใจ					
6.	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติม					
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ					

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างข้อความด้านลบ ของแบบวัดระดับความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

ข้อ	ด้านความวิตกกังวล	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลที่ต้องทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษด้วยตนเอง					
9.	ข้าพเจ้ากลัวเพื่อนนักเรียนคนอื่นหัวเราะเยาะเวลาที่พูดภาษาอังกฤษผิดๆ ถูกๆ					
10.	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดที่ต้องพูดทักทายครูต่างชาติในห้องเรียน					

ตารางที่ 3.3 เกณฑ์การตอบแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามฉบับนี้ คือ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความวิตกกังวลมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความวิตกกังวลมาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความวิตกกังวลน้อย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความวิตกกังวลน้อยที่สุด

### 6.3 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

6.3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความพึงพอใจ โดยสร้างมาตราส่วนประเมินค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale)



6.3.2 วิเคราะห์ข้อมูลในการวัดความพึงพอใจจากจุดประสงค์ในการวัด และกำหนดโครงสร้างเนื้อหาของการวัด โดยแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแปลผลดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง พึงพอใจในการจัดการเรียนรู้มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง พึงพอใจในการจัดการเรียนรู้มาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง พึงพอใจในการจัดการเรียนรู้ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง พึงพอใจในการจัดการเรียนรู้น้อย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง พึงพอใจในการจัดการเรียนรู้น้อยที่สุด

## 7. การประเมินคุณภาพเครื่องมือ

7.1 กำหนดลักษณะของเครื่องมือ แบบวัดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นการประเมินด้านจิตพิสัย โดยพิจารณาลักษณะคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งเน้นคุณภาพ ความตรงรายข้อ อำนาจจำแนกรายข้อ และความเที่ยงทั้งฉบับ

7.2 นำแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษและแบบสอบถามความพึงพอใจ ของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ ที่สร้างขึ้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบ ในเรื่องความถูกต้อง ภาษาที่ใช้ และความตรงเชิงเนื้อหา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขและเลือกข้อที่นำไปใช้ได้ โดยพิจารณาจาก ค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66-1.00

7.3 นำแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงตาม ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาคณาจารย์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งให้สมบูรณ์ก่อนการนำไปทดลองใช้

7.4 การหาค่าอำนาจจำแนก (Item-Total Discrimination) โดยนำแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้น และผ่านการตรวจสอบ ความเที่ยงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นใช้วิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์  $\geq .2$  ขึ้นไป

7.5 วิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเนื้อหาในแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีตัวอย่างใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา แล้วนำข้อมูลมาหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ความเที่ยงเท่ากับ .864

## 8. การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 8.1 ชั้นเตรียมการ

8.1.1 จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

8.1.2 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลจากนักเรียน  
นำเสนอเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

### 8.2 ชั้นดำเนินการ

8.2.1. ดำเนินการเลือกกลุ่มทดลอง โดยทำการทดสอบก่อนการทดลองกับนักเรียน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยคัดเลือกจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจำนวน 20 คน

8.2.2 ดำเนินการทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้ชุดกิจกรรม  
แนะแนวกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ เกม กลุ่มย่อย บทบาทสมมุติ อภิปรายกลุ่ม และกรณีตัวอย่าง จนครบ  
8 กิจกรรม ตามแผนที่กำหนดไว้ดังนี้

ตารางที่ 3.4 ตารางแสดงแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มสัมพันธ์

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
1.	ปฐมนิเทศ	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	การสร้างสัมพันธ์ภาพและทำความเข้าใจชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนทั้งภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน
2.	ปริศนา ฟ้ายแลบ	การอภิปรายกลุ่ม เกม	การลดความวิตกกังวลที่เกิดภายนอกห้องเรียนในใช้การภาษาอังกฤษ
3.	ไม่มีอะไร เป็นไปไม่ได้	การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่างบทบาทสมมุติ	การลดความวิตกกังวลในการสื่อสารภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน
4.	Follow me	การอภิปรายกลุ่ม เกม	การลดความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน
5.	My Idol	การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง	การสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
6.	Listen to me	การอภิปรายกลุ่ม เกม	ความกล้าแสดงออกในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียนและ ในชั่วโมงเรียน
7.	เกมวัดดวง	การอภิปรายกลุ่ม เกม	ความมั่นใจในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษทั้งภายนอกห้องเรียน และในชั่วโมงเรียน
8.	ปัจฉิมนิเทศ	การอภิปรายกลุ่ม	สร้างความภาคภูมิใจต่อตนเองใน การเอาชนะความกลัวและความวิตก กังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้ง ภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมง เรียนและกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

8.2.4 การทำการทดสอบหลังการทดลองกับนักเรียนโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล  
ในการเรียนภาษาอังกฤษ

8.2.5 นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว  
โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

8.2.6 รวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย โดยวิเคราะห์ผลจากแบบวัด  
ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และ แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว  
โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

8.2.7 เขียนรายงานสรุปและอภิปรายผลรวมทั้ง ข้อเสนอแนะ

## 9. การวิเคราะห์ข้อมูล

9.1 นำคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษก่อนและหลังการทดลอง  
ของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

9.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษระหว่าง  
คะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) กับคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้  
การทดสอบค่าที (t-test dependent) โดยมีเกณฑ์แปลความหมายของคะแนนระดับความวิตกกังวล  
ในการเรียนภาษาอังกฤษ แปลค่าคะแนนเฉลี่ยโดยใช้ค่าทางสถิติคะแนนเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic  
Mean)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ รวมถึงการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว การแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ตอนที่ 3 เพื่อวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

N แทน จำนวนประชากร

$\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ย

SD. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

\*\* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



## ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 ตารางวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนสุวรรณพลับพลา-พิทยาคม (จำแนกตามเพศ)

คุณสมบัติ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	42	39.60
หญิง	64	60.40
<b>รวม</b>	<b>106</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักเรียน มีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีจำนวน 64 คน และเพศชายมีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 60.40 และ 39.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 ตารางวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนสุวรรณพลับพลา-พิทยาคม (จำแนกตามเกรดเฉลี่ยในวิชาภาษาอังกฤษ  
ในเทอมที่ผ่านมา)

ระดับผลการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ย 4.00	9	8.50
เกรดเฉลี่ย 3.50	14	13.20
เกรดเฉลี่ย 3.00	27	25.50
เกรดเฉลี่ย 2.50	23	21.70
เกรดเฉลี่ย 2.00	23	21.70
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00	10	9.40
<b>รวม</b>	<b>106</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.2 พบว่าเกรดเฉลี่ยในวิชาภาษาอังกฤษเทอมที่ผ่านมา โดยนักเรียนได้เกรดเฉลี่ย 3.00 มากที่สุด จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 รองลงมาได้แก่เกรดเฉลี่ย 2.50 และ 2.00 คิดเป็นร้อยละ 21.70 และนักเรียนได้เกรดเฉลี่ย 4.00 มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50



ตอนที่ 2 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบที และระดับนัยสำคัญทางสถิติ ในการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้งด้านภายนอกห้องเรียน และด้านในชั่วโมงเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 4.3 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษรายด้าน

ที่	ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษด้าน	ก่อนการใช้กิจกรรม			หลังการใช้กิจกรรม			t-test	sig
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ		
1	ด้านภายนอกห้องเรียน	4.35	0.20	มาก	2.28	0.23	น้อย	31.704	0.000
2	ด้านต่อชั่วโมงเรียน	4.36	0.15	มาก	2.31	0.27	น้อย	28.588	0.000

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษรายด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากสูงไปต่ำคือ ด้านความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน (ค่าเฉลี่ย = 4.35, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.20) รองลงมาคือความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่มีต่อชั่วโมงเรียน (ค่าเฉลี่ย = 4.36, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.15)

หลังจากการทดลองใช้จัดกิจกรรมด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับน้อย โดยเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากสูงไปต่ำคือ คือ ด้านความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน (ค่าเฉลี่ย = 2.28, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.23) รองลงมาคือความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่มีในชั่วโมงเรียน (ค่าเฉลี่ย = 2.31, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.27) ตามลำดับ หมายความว่าเมื่อผู้เรียนได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ผู้เรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงในทุกด้านจากระดับความวิตกกังวลมากเป็นระดับความวิตกกังวลน้อย

ตารางที่ 4.4 ตารางเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กลุ่มทดลอง  
ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มทดลอง	n	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ	t	sig
ก่อนการใช้ชุดกิจกรรม	20	4.35	0.122	มาก	43.52	0.000**
หลังการใช้ชุดกิจกรรม	20	2.29	0.209	น้อย		

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.4 พบว่า โดยภาพรวมคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.35, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.122) และภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย = 2.29, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.209) และเมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า คะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลอง น้อยกว่าก่อนการทดลอง

ดังสรุปได้ว่า ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### ตอนที่ 3 ตารางแสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรม  
แนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1	การจัดกิจกรรมมีระยะเวลาที่เหมาะสม	3.90	0.72	มาก
2	เนื้อหาใบความรู้เหมาะสมช่วยให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม	4.24	0.55	มากที่สุด
3	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรมเหมาะสมในการจัดกิจกรรม	3.95	0.76	มาก
4	การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.35	0.67	มากที่สุด

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
5	มีการเรียงลำดับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม	4.25	0.72	มากที่สุด
6	บรรยากาศการจัดกิจกรรมมีความสนุกสนาน	4.40	0.68	มากที่สุด
7	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น	4.15	0.67	มาก
8	ความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	4.20	0.70	มาก
9	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเข้าใจง่าย ทำได้จริง	4.25	0.64	มากที่สุด
10	นักเรียนมีความประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมอีกหากจัดในครั้งต่อไป	4.20	0.62	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม		4.19		มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.19 โดยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศการจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.40) รองลงมา คือ การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) ตามลำดับ ส่วนการจัดกิจกรรมมีระยะเวลาที่เหมาะสม ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.90)

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้การวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest- Posttest Design) ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามลำดับ ดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

1.1.2 เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณ-พลับพลาพิทยาคม ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2560 จำนวน 106 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลต่อการเรียนภาษาอังกฤษจากคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์จำนวน 20 คน

##### 1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวัด

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 8 แผน

2) แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

1.2.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ระหว่างวันที่ 10 พฤษภาคม ถึง 12 มิถุนายน พ.ศ. 2560

### 1.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ขึ้นก่อนการทดลองคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษสูงการเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 20 คน

2) ขึ้นดำเนินการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลองจำนวน 8 ครั้งๆละ 50 นาทีโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

3) ขึ้นหลังการทดลองภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษชุดเดียวกับก่อนใช้ จากนั้นนำข้อมูลคะแนนที่ได้ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

4) ให้นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษและนำข้อมูลคะแนนที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ต่อไป

### 1.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) นำคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษระหว่างคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) กับคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองโดยการทดสอบค่าที (t-test dependent)

3) นำนำคะแนนแบบวัดความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

## 1.3 ผลการวิจัย

หลังจากนักเรียนได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย = 2.29) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้ง 2 ด้าน มีระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกัน ดังนี้ ด้านความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่มีภายนอกห้องเรียน (ค่าเฉลี่ย=2.28) และด้านความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่มีในชั่วโมงเรียน (ค่าเฉลี่ย=2.31)

เมื่อได้ทำการทดสอบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษก่อนและหลังการทดลองพบว่า นักเรียนมีระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หลังจากนักเรียนได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษนักเรียนมีความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับ มาก (ค่าเฉลี่ย=4.19)



## 2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม” สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่นำมาใช้มีความหลากหลาย สนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สามารถตอบสนองได้ตรงตามความต้องการ ความสามารถ และความถนัดของผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมบทบาทสมมติ เกม สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปรายร่วมกัน เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากการเรียนการสอนที่มีการจัดนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย และทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ร่วมกันคิดปรึกษาหารือร่วมกัน มีการวางแผนการทำงาน มีความกล้าที่จะทำ หรือพูดและมีความสุขสนุกสนาน เกิดขึ้นระหว่างการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปันตดา จินประชา (2545, น. 52-53) ที่ได้ศึกษาการใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการพูด และการเขียนภาษาอังกฤษ และเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการสอนวิชาภาษาอังกฤษที่ใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 7 แผน แผนละ 3 คาบ โดยใช้เวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถทางการพูด และความสามารถทางการเขียนเพิ่มขึ้นหลังเรียนด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงหลังเรียนด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่ม โดยมีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของธีราพร แซ่แห้ว ( 2548, น. 66-67) ได้ทำการศึกษาความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษของผู้เรียนหลังได้รับการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับข้อมูลอินเทอร์เน็ต และเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในชั้นเรียนก่อนและหลังเรียน กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/8 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในชั้นเรียนลดลง หลังได้รับการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับข้อมูลอินเทอร์เน็ต เช่นเดียวกับงานวิจัยของ อัญญารัตน์ อุดลย์รัตนกุล ( 2554, น. 43-44) ที่ทำการศึกษาเรื่อง การใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบภาษาเพื่อส่งเสริมความสามารถ ด้านการพูดภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงหลังการเรียนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบ และงานวิจัยของลดาวัลย์ อุบแก้ว (2552, น. 132-134) ได้ทำการศึกษาการจัดกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามทฤษฎีของฮอรวิทซ์ (Horwitz) ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตามทฤษฎีของฮอรวิทซ์ (Horwitz) โดยใช้กิจกรรมการสร้างปฏิสัมพันธ์ และการสอนภาษาตามแนวธรรมชาติ (NA) สามารถลดความวิตกกังวลให้กับนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอีกทั้งงานวิจัยของประภาพร วิชญะไพบูลย์ (2551, บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถทางการพูด และความวิตกกังวลใน

การเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้ง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษต่ำกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คนพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมากโดย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอันดับแรกคือ บรรยากาศการจัดกิจกรรมมีความสนุกสนาน (ค่าเฉลี่ย =4.40) รองลงมาคือการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (ค่าเฉลี่ย=4.35) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมเหมาะสมในการจัดกิจกรรม อันเนื่องมาจากสาเหตุดังนี้

การจัดกิจกรรมที่ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการร่วมกันคิด ร่วมกันทำงานเป็นกลุ่มย่อยๆ อีกทั้งบรรยากาศที่น่าสนใจและสนุกสนาน ทำให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การได้ทำงานร่วมกับเพื่อนทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยน แนวคิด ความรู้ประสบการณ์ทำให้การเรียนรู้ไม่น่าเบื่อ เกิดความท้าทาย ตรงกับที่อัฐพร มาขำ (2543, น. 29) กล่าวว่าความพึงพอใจหมายถึง ทัศนคติ หรือระดับความพึงพอใจ ของบุคคลต่อกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพ ของกิจกรรมนั้นๆ โดยเกิดจากพื้นฐานของการรับรู้ ค่านิยมและประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ ระดับความพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมนั้นๆ สามารถตอบสนองความต้องการแก่บุคคลนั้นได้ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ภาณุวัฒน์ เปรมปรี (2556, น. 46) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องระบบนิเวศน้ำจืด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมศึกษาระบบนิเวศน้ำจืด ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมศึกษาเรื่องระบบนิเวศน้ำจืดมากที่สุด

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและช่วยในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นประกอบด้วย เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลองและการอภิปรายกลุ่ม จะช่วยให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ได้ปฏิบัติในสถานการณ์จริง มีการใช้สื่อการสอนที่หลากหลายและน่าสนใจ ตรงกับความต้องการและความถนัดของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลินและลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการเรียนภาษาอังกฤษอันจะเป็นผลดีแก่ผู้เรียนต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ภาษาอังกฤษไปปรับใช้ในชั้นการเรียนรู้ปกติโดยพิจารณาตามความเหมาะสมของหลักสูตรและสาระการเรียนรู้ ระดับชั้นเรียน ระดับความสามารถของนักเรียน จำนวนคาบเรียนและเวลา

3.1.2 ในการจัดกิจกรรมต้องดูแลให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติและแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึงโดยผู้วิจัยควรทำหน้าที่คอยชี้แนะแนวทางเท่านั้นและคอยกระตุ้นนักเรียนในการทำกิจกรรม

3.1.3 ควรมีการปฐมนิเทศผู้เรียนเกี่ยวกับขั้นตอนต่างๆ ของวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ก่อนการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับและช่วยให้การเรียนการสอนประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบราชสันตติวงศ์

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *คู่มือบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ:   
คุรุสภาลาดพร้าว.
- \_\_\_\_\_. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551*. กรุงเทพฯ:   
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กัลญา สุขเจริญประเสริฐ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาเจตคติในการเรียน   
ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 21 (บ้านลำเพย)   
สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 4. (การศึกษาค้นคว้า   
อิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,   
นนทบุรี.
- กวี สุวรรณกิจ. (2541). *โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น (Anxiety Disorders in Children and   
adolescents)*. กรุงเทพฯ: เมติคัลมีเดีย.
- กิติพร พาณิชกุล. (2540). *พฤติกรรมการแข่งขันและการร่วมมือกันในการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ   
โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้   
ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- กฤษณี คำชาย. (2542). *จิตวิทยาแนะแนวเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์   
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. (2546). *กลุ่มสัมพันธ์ในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- จิตติพร ไชยรินคำ. (2549). *การใช้กิจกรรมที่เน้นกลวิธีทางการสื่อสาร เพื่อเพิ่มพูน ความสามารถในการ   
การฟังพูดภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักเรียนระดับกำลังพัฒนา.   
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,   
เชียงใหม่.
- จิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของ   
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต. (การศึกษาค้นคว้า   
อิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,   
นนทบุรี.
- จิรารัตน์ เรี่ยวแรง. (2553). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมควบคุมตนเองในชั้น   
เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานวิทยา จังหวัดนนทบุรี.   
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*.   
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2527). *การฝึกภาคปฏิบัติทางการแนะแนวและให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3).   
กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์*.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ.   
เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.



- เจนจิรา ชัยปาน และคณะ. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตร สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ชั้นปีที่ 4. (ภาคนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, สงขลา.
- ชญัญญา นุช มะโนปา. (2552). การสอนแบบแลกเปลี่ยนบทบาทเพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนระดับกำลังพัฒนา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2525). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/abstract/nurse/details.asp?id=2728>
- ชลธิชา ฤทธิ์เนติกุล. (2552). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติด้านคุณค่าพรหมจารีของนักเรียนหญิง. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีรั้ง จังหวัดตรัง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทีศนา แคมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์
- \_\_\_\_\_ . (2545). กลุ่มสัมพันธ์: เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธรรตญา ไตรรัตน์. (2554). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกทักษะการคิดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสฤติเดช จังหวัดจันทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ธีราพร แซ่แห้ว. (2548). การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับข้อมูลอินเทอร์เน็ตในการพัฒนาความสามารถทางภาษาเขียนภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลในชั้นเรียนของผู้เรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นันทธีรา หนูขาว. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการใช้ความคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์นันทมิตร กรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- นภาพร ปรีชาमारถ. (2542). *หลักการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นภาพร ปรีชาमारถ. (2542). *การจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนระดับมัธยมศึกษา*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา*. หน่วยที่ 12. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิตยา อุทธการ. (2552). *ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่*. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นิรมิต ขาวระนอง. (2542). *กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พรีนซ์ นิติมา ตั้งนนทพัทธ์. (2554). *การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนร่วมชั้นเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการพูดนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- บุญรัตน์ ดิถกณารักษ์. (2544). *ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียน เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครุสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- บัณฑิตา จินประชา. (2545). *การใช้วิธีสอนภาษาแบบกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการพูดและการเขียนภาษาอังกฤษ และเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ประนอม เดชชัย. (2531). *แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาพร วิชญาไพบุลย์. (2551). *ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความสามารถทางการพูดและความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- ประเสริฐ จีบสันเทียะ. (2546). *ผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโบสถ์อินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ปาหนัน บุญหลง. (2528). *การพยาบาลจิตเวช*. เล่ม 1. เชียงใหม่: เชียงใหม่สงวนกิจ.

- ปรียา สุวรรณเวลา.( 2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะโห่งพิทยาคม จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: วัดผลทางการศึกษา.
- พัชตรา พรหมชาติ.(2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พนิดา ตาสี. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษ. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา
- พรพิชญ์ วิริยากุลภัทร์. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธิดาแม่พระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พรทิพย์ วัฒนพงษ์. (2548). ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนาธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภัทรมน ชันธาฤทธิ. (2551). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบำเพ็ญเหนือ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภาณุวัฒน์ เปรมปรี. (2556). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องระบบนิเวศน้ำจืด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประเทียวิทยาทาน จังหวัดสระบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิชัย. (2548). จิตเวชศาสตร์รามธิบดี. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ปัยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- เยาวลักษณ์ ทองประยูร. ( 2548). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ระเวียง ดอนศรีชา.(2553). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- รังรอง งามศิริ. (2540). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปร ที่มีผลต่อความวิตกกังวล ในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราตรี ประชุมพันธ์. (2551). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดี ต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดยโสธร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ฤทัย บุญมาเมือง. (2554). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความกล้าแสดงออกในวิชา นาฏศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม จังหวัด เชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ลดาวัลย์ อุบแก้ว. (2552). การจัดกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามทฤษฎีของฮอรวิทซ์ (Horwitz). (วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2544). หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว และ สังคม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- วรัญญา โอภาสี. (2554). การใช้กลวิธีความรู้ความเข้าใจและกลวิธีทางสังคม เพื่อส่งเสริม ความสามารถในการฟังพูดภาษาอังกฤษ และลดความวิตกกังวลในชั้นเรียนของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิภาพร ตันทสวัสดิ์. (2547). ผลการศึกษารายบุคคลประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลด ความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2549). สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วงศ์พัทธ์ เทพวัลย์. (2558). ประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการสอน CIPPA เพื่อลดความวิตก กังวลของนักเรียนในการเรียนวิชาการเขียนภาษาอังกฤษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วรพรรณ สังธิกุล. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ด้วยเกมกับเพลงคณิตศาสตร์เพื่อส่งเสริม ทักษะการสื่อสาร เรื่อง การแปรผัน ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สนอง อินละคร. (2544). เทคนิควิธีการและนวัตกรรมที่ใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่เน้น นักเรียนเป็นศูนย์กลาง. อุบลราชธานี: อุบลกิจออฟเซตการพิมพ์.



- สมร ทองดี และปราณี รามสูต. (2545). การพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว. ใน *เอกสารการ  
สอนชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สิริวรรณ ศรีพหล. (2536). รูปแบบการสอนที่เน้นการเรียนรู้จากกลุ่ม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา  
การพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีการสอน*. หน่วยที่ 10. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สุกรรณ โปธิสว่าง. (2553). *ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์ วิชาภาษาอังกฤษ  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุณี แสงทอง. (2552). ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเจตคติในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทองสุทธาราม กรุงเทพมหานคร.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีพันธ์ ยูรี. (2551). *การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเม็กก้าสก็ลล์  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3  
โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุวดี ปุยฝ้าย. (2552). *ผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหา  
การเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สมนึก ชุสุวรรณ. ( 2558). *ภาษาอังกฤษของคนไทยกับความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน*. สืบค้นจาก  
<http://sjworldedu.com/>.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). *การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักทดสอบทางการศึกษา. (2559). *รายงานผลการประเมินคุณภาพผู้เรียนระดับชาติ ปีการศึกษา  
2558: บทสรุป และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง  
ประเทศไทย.
- สมศักดิ์ ขำอ่อน. (2532). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อบุคลิกภาพด้านความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อัฐพร มาขำ. (2543). *ความพึงพอใจในงานของตำรวจสายตรวจรถจักรยานยนต์ ในสังกัดกองบังคับ  
การตำรวจภูธร จังหวัดปทุมธานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.



- อัญญารัตน์ อุดลย์รัตนกุล. (2554). *การใช้กิจกรรมที่เน้นรูปแบบภาษาเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อเนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. ใน *เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อารีย์ ชูมณี. (2546). *การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดสร้างสรรค์และมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนด้วยวิธีสตอรี่ไลน์และการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Bennett, M. E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York: McGraw Hill.
- Cartwright, Dorwin and Alvin Zander. (1960). *Group Dynamics*. (3rd ed.). New York: Haper and Raw.
- Durschmidt, Barbara.J. (1977). *Self-Actualization and the Human Potential Group Process in A Community College*. *Dissertation Abstracts International*, 38(3), 3953-A.
- Elaine, P.M. (1992). *The effects of language anxiety of students' oral test performance and attitudes*. *The Modern Language Journal*, 76(1), 14-26.
- Ellis, Rod. (1994). *The study of second language acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
- Gardner, R.C. (1999). *Social psychology and second language learning*. London: Arnold.
- Gordon, J. R. (1987). *Organizational Behavior: A Diagnostic Approach*. (6th ed.). New York: Prentice - Hall.
- Horwitz, and Cope E.K. (1986). *The effect of induced anxiety on the denotative and interpretive content of second language speech*. *TESOL Quarterly*, 20, 131-136.
- Jean Todd Stephenson Wilson. (2006). *Anxiety in Learning English as a Foreign Language: Its association with student variables, with overall proficiency, and with performance on an oral test*. University of Granada.
- Lasen – Freeman, D. (1986). *Techniques and Principles in Language Teaching*. New York: Oxford University Press.

- Lex, J.J. (1973, May). Attitude Change to Seminary Student Associated with a Course In Group Dynamics. *Dissertation Abstract International*, 33(27), 6093-A.
- Littlewood. W. (1984). *Communicative teaching*. Cambridge: Cambridge University Press.
- MacIntyre, P. D. & Gardner, R. C. (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning*, 44, 283-305.
- McColman, James Westley. (1975). Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preferences of Student toward the Social Study Course. *Dissertation Abstracts International*, 36(1), 109-A.
- Numaya Nimat. (2013). *AN Investigation of English Language Anxiety-Experience of Undergraduate Students in Bangladesh*. Dissertation Submitted to the Department of English and Humanities of BRAC University, p.97.
- Oxford, Rebecca and David Crookall. (1999). Language Learning Strategies: Methods Findings and Instructional Issues. *The Modern Language Journal*, 73, 404.
- Parke, B.N. (1980). Effect of Self-Instruction Materials on the Mathematical Achievement of High Achieving Elementary Student. *Dissertation Abstracts International*, 41(6), 1377-A.
- Shaw, M. E. (1981). *Group Dynamic: The Psychology of Small Group Behavior*. New York: McGraw-Hill Book.
- Spielberger, C. D. (1970). *STAT manual*. California: Consulting Psychologists
- Tobias, S. (1986). *Anxiety and cognitive processing of instruction*. In R. Schwarzer (Ed.), *Self related cognition in anxiety and motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Welty, Kimberly Sharon Edwards. (1993). The Role of A Meta-Facillitator and The Use of videotape in Group Dynamics Training. *Masters Abstracts International*, 31(2), 548.
- Wilson, Cynthia Louise. (1989). An Analysis of A Direct Instruction Procedure in Teaching Word Problem-Solving to Learning Disabled Students. *Dissertation Abstracts International*, 50(02A), 416.
- Zuckerman, Robert Allen. (1975). Change in Knowledge and Attitudes as a Result of Participation In a Teacher Education Games on the Labeling of Handicapped Children. *Dissertation Abstracts International*, 35(2), 6031-6032-A.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบช่วยธรรมมาภิบาล

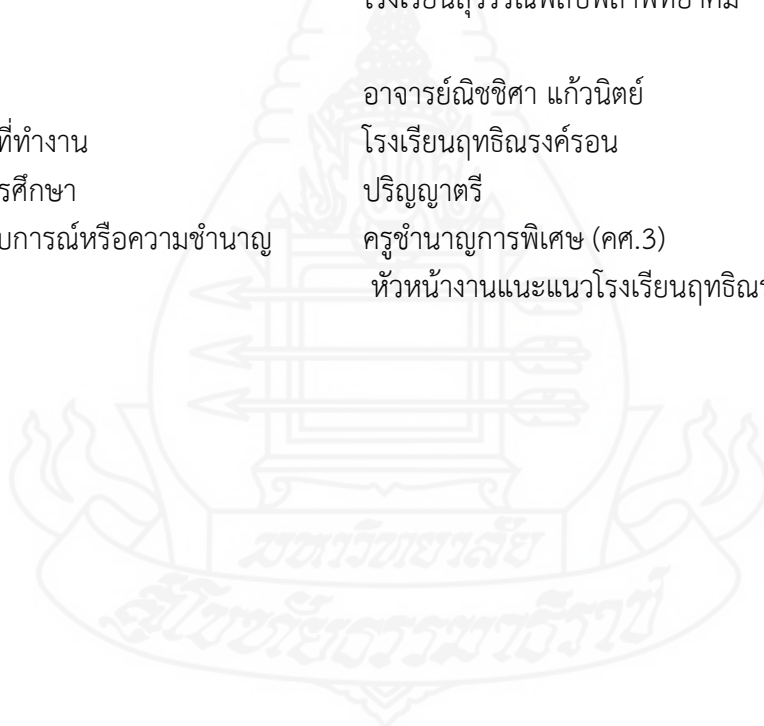
ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. ชื่อ                 | รศ.ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร  |
| สถานที่ทำงาน            | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช   |
| วุฒิการศึกษา            | ปริญญาเอก   |
| ประสบการณ์หรือความชำนาญ | อาจารย์ประจำสาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนว<br>และการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. ชื่อ                 | นางลำไย วันเพ็ญ   |
| สถานที่ทำงาน            | โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม  |
| วุฒิการศึกษา            | ปริญญาตรี   |
| ประสบการณ์หรือความชำนาญ | ครูชำนาญการพิเศษ (คศ.3) หัวหน้างานวิชาการ<br>โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม                                       |
| 3. ชื่อ                 | อาจารย์ณิชาธิศา แก้วนิตย์   |
| สถานที่ทำงาน            | โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน  |
| วุฒิการศึกษา            | ปริญญาตรี   |
| ประสบการณ์หรือความชำนาญ | ครูชำนาญการพิเศษ (คศ.3)<br>หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนฤทธิณรงค์รอน   |





**ภาคผนวก ข**

แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. เกรดเฉลี่ยในวิชาภาษาอังกฤษในเทอมที่ผ่านมา

เกรดเฉลี่ย 4.00

เกรดเฉลี่ย 2.50

เกรดเฉลี่ย 3.50

เกรดเฉลี่ย 2.00

เกรดเฉลี่ย 3.00

เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

กรุณาอ่านข้อความทางซ้ายมือ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือตามลำดับความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

คำแนะนำ

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนในระดับมากที่สุด

เป็นจริงมาก หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนในระดับมาก

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนในระดับปานกลาง

เป็นจริงน้อย หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนในระดับน้อย

เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	ด้านความวิตกกังวล	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
ความวิตกกังวลภายนอกห้องเรียน						
1	ถึงแม้ข้าพเจ้าได้ศึกษาบทเรียนภาษาอังกฤษมาแล้วล่วงหน้าแต่ข้าพเจ้าก็ยังวิตกกังวล					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดและประหม่าเมื่อเรียนภาษาอังกฤษมากกว่าวิชาอื่นๆ					
3	ความรู้สึกกังวลของข้าพเจ้าขึ้นอยู่กับความยากง่ายของกิจกรรมภาษาอังกฤษที่ได้รับมอบหมาย					

ข้อ	ด้านความวิตกกังวล	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
4	เมื่ออาจารย์ให้ทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้าจะรีบทำด้วยความตั้งใจ					
5	ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียนมักจะเรียนภาษาอังกฤษเก่งกว่าข้าพเจ้า					
6	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติม					
7	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ยากเข้าเรียนวิชาภาษาอังกฤษ					
8	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลที่ต้องทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษด้วยตนเอง					
9	ข้าพเจ้ากลัวเพื่อนนักเรียนคนอื่นหัวเราะเยาะเวลาที่พูดภาษาอังกฤษผิดๆ ถูกๆ					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดที่ต้องพูดทักทายครูต่างชาติในห้องเรียน					
11	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า ข้าพเจ้ามักจะลืมสิ่งที่ตั้งใจจะพูด					
12	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวล หรือนอนไม่หลับ เมื่อจะมีการสอบวิชาภาษาอังกฤษ					
14	ยิ่งเรียนภาษาอังกฤษมากขึ้น ข้าพเจ้าก็ยิ่งสับสน					
<b>ความวิตกกังวลในชั่วโมงเรียน</b>						
15	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษในชั้นเรียน					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ และไม่เข้าใจว่าอาจารย์กำลังพูดอะไรในภาษาอังกฤษ					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจและสับสนเมื่อทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาษาอังกฤษในชั้นเรียน					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกอายที่จะตอบคำถามในชั่วโมงภาษาอังกฤษ					

ข้อ	ด้านความวิตกกังวล	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
19	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณบีบบังคับจากอาจารย์ให้ร่วม กิจกรรมการเรียนภาษาอังกฤษ					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจและสนุกสนานกับการเรียน การสอนวิชาภาษาอังกฤษ					
21	เมื่ออาจารย์ให้ตอบคำถาม ข้าพเจ้าจะรู้สึกกระวนกระวายและวิตกกังวลจนลืมสิ่งที่ข้าพเจ้าเคยเรียนรู้มา					
22	ในวิชาภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอาจารย์สอนเร็วมากจนทำให้กลัวว่าจะเรียนตามคนอื่นไม่ทัน					
23	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่ออาจารย์สอนภาษาอังกฤษถามคำถามที่ข้าพเจ้าไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน					
24	ข้าพเจ้าจะรู้สึกมือสั่น และกังวลหากต้องออกไปทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียน					
25	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเมื่อต้องออกไปพูดหน้าห้องเรียนวิชาภาษาอังกฤษ					
26	ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็นในวิชาภาษาอังกฤษ					
28	ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกมั่นใจในตนเองเลยเวลาที่ต้องพูดภาษาอังกฤษในห้องเรียน					
29	ข้าพเจ้ารู้สึกใจเต้นแรงเมื่อถูกเรียกให้ตอบคำถามในช่วงเรียนภาษาอังกฤษ					

**ภาคผนวก ค**

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว  
โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3





**แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว  
โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ**

**คำชี้แจง** แบบวัดความพึงพอใจฉบับนี้ เป็นแบบสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนที่มีชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคมแล้ว ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยการทำเครื่องหมาย  ลงในช่องระดับความพึงพอใจเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น

**คำแนะนำการตอบแบบสำรวจ**

พึงพอใจมากที่สุด	ใส่ช่องเลข	5
พึงพอใจมาก	ใส่ช่องเลข	4
พึงพอใจปานกลาง	ใส่ช่องเลข	3
พึงพอใจน้อย	ใส่ช่องเลข	2
พึงพอใจน้อยที่สุด	ใส่ช่องเลข	1

ข้อที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	การจัดกิจกรรมมีระยะเวลาที่เหมาะสม					
2	เนื้อหาใบความรู้เหมาะสมช่วยให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม					
3	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรมเหมาะสมในการจัดกิจกรรม					
4	การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
5	มีการเรียงลำดับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม					
6	บรรยากาศการจัดกิจกรรมมีความสนุกสนาน					
7	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น					
8	ความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
9	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเข้าใจง่าย ทำได้จริง					
10	นักเรียนมีความประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมอีกหากจัดในครั้ง ต่อไป					

ขอบคุณในความร่วมมือ  
ภาวิณี สุวรรณประทีป



**ภาคผนวก ง**

ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

## แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนวนอน

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	เทคนิค	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย
1	ปฐมนิเทศ	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และการบรรยายซักถาม	การสร้างสัมพันธ์ภาพและทำความเข้าใจชุดกิจกรรมแนวนอนเพื่อการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนทั้งภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับนักเรียนในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนกำหนดบทบาทและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามระเบียบของชุดกิจกรรมแนวนอนและขั้นตอนในปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
2	ปริศนา ฟ้ายาแลบ	การอภิปรายกลุ่ม และเกม	การลดความวิตกกังวลที่เกิดภายนอกห้องเรียนในใช้ในการเรียนภาษาอังกฤษ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเห็นผลเสียของความวิตกกังวล ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะเพิ่มความมั่นใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> </ol>
3	ไม่มีอะไรเป็นไปได้	การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง และบทบาทสมมติ	การลดความวิตกกังวลในการสื่อสารภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการลดความวิตกกังวลในใช้ภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะลดความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษ</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีเป้าหมายในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> </ol>

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิค	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย
4	Follow me	การอภิปราย กลุ่ม และ เกม	การลดความวิตกกังวลใน การใช้ภาษาอังกฤษ ภายนอกห้องเรียนและใน ชั่วโมงเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจ ในการใช้ภาษาอังกฤษทั้ง ภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมง เรียน
5	My Idol	การอภิปราย กลุ่ม กรณี ตัวอย่าง	การสร้างแรงบันดาลใจใน การเรียนภาษาอังกฤษ ภายนอกห้องเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนสร้างแรงบันดาลใจ ในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีใน การพัฒนาตนเองด้าน ภาษาอังกฤษ
6	Listen to me	การอภิปราย กลุ่ม และ เกม	ความกล้าแสดงออกในการ เรียนวิชาภาษาอังกฤษ ภายนอกห้องเรียนและใน ชั่วโมงเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนมีความกล้า แสดงออก และมั่นใจในการใช้ ภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธี สื่อสารภาษาอังกฤษใน ชีวิตประจำวัน
7	เกมวัดดวง	การอภิปราย กลุ่ม เกม	ความมั่นใจในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษทั้งภายนอก ห้องเรียนและในชั่วโมง เรียน	1. เพื่อให้นักเรียนสร้างความ มั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้นักเรียนพยายาม สื่อสารภาษาอังกฤษทั้งใน ชีวิตประจำวันและในห้องเรียน
8	ปัจฉิม นิเทศ	การอภิปราย กลุ่ม	สร้างความภาคภูมิใจต่อ ตนเองในการเอาชนะความ กลัวและความวิตกกังวลใน การเรียนภาษาอังกฤษทั้ง ภายนอกห้องเรียนและใน ชั่วโมงเรียนและกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ ตนเอง 2. เพื่อนักเรียนเกิดความ ภาคภูมิใจในการลดความวิตก กังวลในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษของตนเอง

**ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
การเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ระยะเวลากิจกรรมละ 50 นาที**

**คำชี้แจง**

**1. การเตรียมตัวของครู**

1.1 ก่อนทำกิจกรรมครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบและทำความเข้าใจให้ดี

1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

**2. การจัดกิจกรรม**

2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ดังนี้ การยับยั้งการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนภาษาอังกฤษ ได้แก่ ความรู้สึกรังเกียจ โดยไม่มีสาเหตุหรือมีสาเหตุที่ไม่สมเหตุผล รู้สึกประหม่า ตื่นเต้น ขาดสมาธิ สิ้นใจ เสียใจ เบื่อ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง เหงื่อออก ใจสั่น รู้สึกไม่สบายใจ ห่อใจ ไม่อยากทำงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่อยากเข้าห้องเรียน หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาในการสื่อสาร และหมดกำลังใจในการเรียนภาษาอังกฤษ

2.2 ดำเนินกิจกรรมแนะแนวตามขั้นตอนกิจกรรมในคู่มือครู

**3. บทบาทของครู**

3.1 ชี้แจงการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษแก่นักเรียน

3.2 เสนอกิจกรรมด้วยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.2.1 ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง

3.2.2 ครูชี้แจงกฎกติกาและวิธีการทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนทำตามกติกาและพยายามให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทุกคน

3.2.3 ให้นักเรียนทำกิจกรรมตามรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม

**4. สิ่งที่ครูต้องเตรียม**

4.1 แบบประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

4.2 เตรียมวัสดุอุปกรณ์/ สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อเป้าหมาย



**ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 1**

<b>กิจกรรม</b>	<b>ปฐมนิเทศ</b>
<b>สิ่งที่พัฒนา</b>	การสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนทั้งภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียนในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
<b>เวลาที่ใช้</b>	50 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และการบรรยายซักถาม
<b>อุปกรณ์</b>	1. กระดาษ ปากกา 2. นกหวีด
<b>วิธีดำเนินการ</b>	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และบอกจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งนี้
<b>ขั้นนำ</b>	2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษในแต่ละครั้ง
<b>ขั้นกิจกรรม</b>	1. นักเรียนทำกิจกรรมแนะนำตนเองโดยการเข้าแถวเป็นวงกลม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเองโดยการผ่านกิจกรรม Get to know people 3. ผู้วิจัยให้แจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น 2. จากนั้นให้นักเรียนวาดรูปใบหน้าตนเองลงบนกระดาษเปล่า โดยพยายามไม่ให้เพื่อนเห็น และพยายามใส่รายละเอียดที่เป็นจุดเด่นของตนเองลงไปให้มากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที 3. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยเก็บภาพวาดกลับคืนมา และทำการสลับสับเปลี่ยนเพื่อแจกจ่ายให้นักเรียนแต่ละคน โดยแต่ละคนห้ามได้รูปภาพของตนเอง 4. เมื่อทุกคนได้ภาพครบแล้ว วิทยากรส่งสัญญาณโดยการเป่านกหวีดให้นักเรียนรีบไปหาเจ้าของภาพ เมื่อเจอแล้วให้นำลง และแนะนำตัวให้คู่ของตนรู้จัก

5. กิจกรรมถัดมาผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม เพื่อทำกิจกรรม Collect Money (เกมรวมเงิน) โดยผู้วิจัยให้เด็ก ๆ ล้อมเป็นวงกลมใหญ่ โดยหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน

6. จากนั้นผู้วิจัยร้องเพลงรวมเงิน โดยกำหนดให้นักเรียนหญิงมาค่า 1 บาท ส่วนนักเรียนชายมีค่า 50 สตางค์

7. ผู้วิจัยจะร้องเพลง และเดินเป็นวงกลมไปเรื่อย ๆ ประมาณ 1-2 รอบ จากนั้นผู้วิจัยเป่านกหวีด พร้อมออกคำสั่ง “2 bahts 50 stangs” (สองบาทห้าสิบบาท) (สองบาทห้าสิบบาท)

8. เมื่อได้ยินคำสั่ง นักเรียน จะต้องวิ่งเข้ากลุ่ม และรวมกันให้ได้เท่ากับที่สั่ง ได้ครบแล้วแล้วให้นั่งลง นักเรียนที่เข้ากลุ่มไม่ได้ ให้ไปร้องเพลงแทนผู้วิจัย

9. ผู้วิจัยร่วมพูดคุยกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษและความสำคัญของการเข้าร่วมการอบรมครั้งนี้

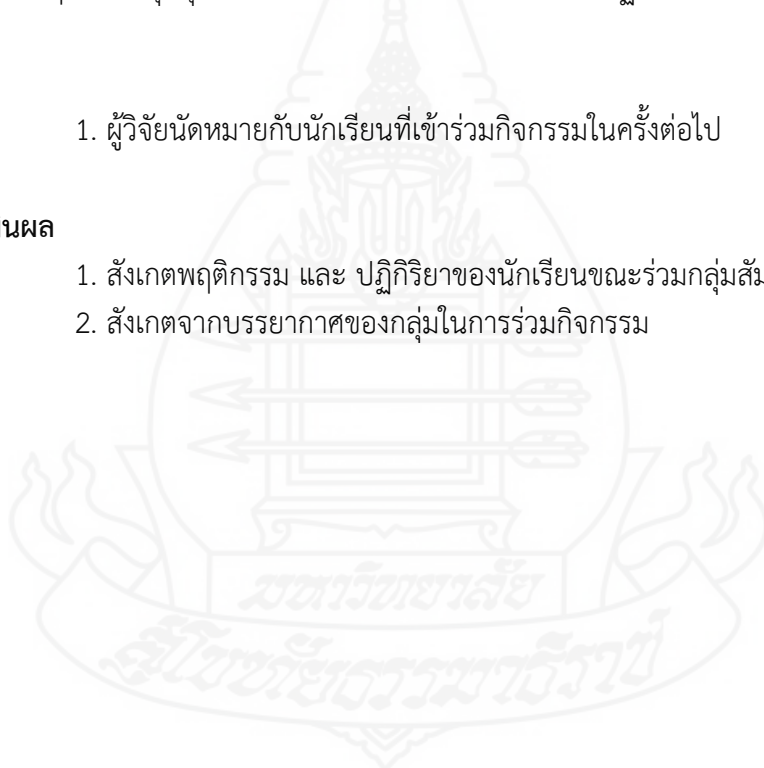
10. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทราบจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรม และวิธีการปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยนัดหมายกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

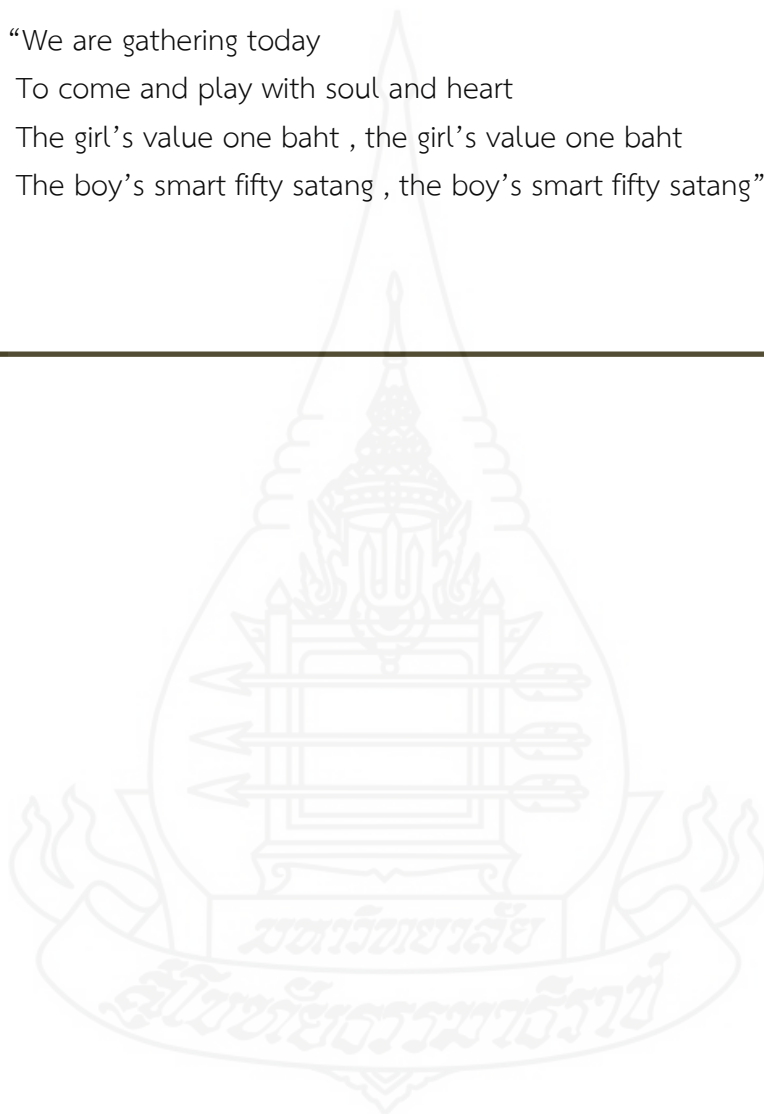
### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม และ ปฏิบัติของนักเรียนขณะร่วมกลุ่มสัมพันธ์
2. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



Collect Money Song (ทำนองเพลง รถมเงิน)

“We are gathering today  
To come and play with soul and heart  
The girl’s value one baht , the girl’s value one baht  
The boy’s smart fifty satang , the boy’s smart fifty satang”



**ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 2**

<b>กิจกรรม</b>	<b>ปริศนา ฟ้ายาแลบ</b>
<b>สิ่งที่พัฒนา</b>	การลดความวิตกกังวลที่เกิดภายนอกห้องเรียนในใช้การภาษาอังกฤษ
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเห็นผลเสียของความวิตกกังวล ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะเพิ่มความมั่นใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	50 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	การอภิปรายกลุ่ม และเกม
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บัตรคำศัพท์</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและทบทวนกิจกรรม ครั้งที่แล้ว</li> <li>2. ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่า “เวลาเรียนวิชาภาษาอังกฤษ หรือ เวลาสื่อสารกับครู</li> </ol>
<b>ขั้นกิจกรรม</b>	<p>ชาวต่างชาติ ถ้านักเรียนฟังคำสั่งไม่เข้าใจ นักเรียนจะอย่างไร เพราะเหตุใด” ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทำกิจกรรม “ ใครดี ใครได้” โดยให้นักเรียนยืนล้อมเป็นวงกลม 1 วงโดยหันหน้าเข้ามาในวงกลมและยืนห่างกันเล็กน้อย</li> <li>2. เมื่อได้ยืนผู้วิจัยพูดคำศัพท์ต่างๆให้ปฏิบัติดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ผู้วิจัยพูดว่า one ให้ทุกคนชูนิ้วชี้ มือขวาขึ้นข้างลำตัว</li> <li>2.2 ผู้วิจัยพูดว่า two ให้ทุกคนแบมือซ้ายขึ้นข้างลำตัว</li> <li>2.3 ผู้วิจัยพูดว่า three ให้ทุกคนจิ้มนิ้วชี้ ลงที่ฝ่ามือของเพื่อน</li> <li>2.4 ผู้วิจัยพูดว่า four ให้ทุกคนเขียนอักษรภาษาอังกฤษ 1 ตัวลงบนฝ่ามือของเพื่อน</li> <li>2.5 ผู้วิจัยพูดว่า five ให้ทุกคนรีบดึงมือขวาออกจากฝ่ามือของเพื่อน ในขณะที่มือซ้ายต้องพยายามจับมือเพื่อนให้ได้</li> </ol> </li> <li>3. นักเรียนที่สามารถจับนิ้วมือเพื่อนได้ ต้องเดาให้ถูกว่าเพื่อนเขียนตัวอักษรใด ถ้าเดาถูกจะได้คะแนนส่วนนักเรียนคนที่ถูกเพื่อนจับนิ้วจะเป็นผู้แพ้</li> <li>4. จากนั้นผู้วิจัยทำกิจกรรม <b>ปริศนา ฟ้ายาแลบ</b> โดยการที่ผู้วิจัยจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 1 คนเพื่อเล่นเกม</li> </ol>

5. โดยผู้วิจัยจะมีเขียนคำศัพท์ที่เป็นคำตอบอยู่บนกระดาน

6. เมื่อเริ่มการแข่งขันผู้วิจัยจะอ่านคำถามให้แต่ละกลุ่ม เช่น 1) I am a small insect. I am red and black. I live in a large group. Who am I?

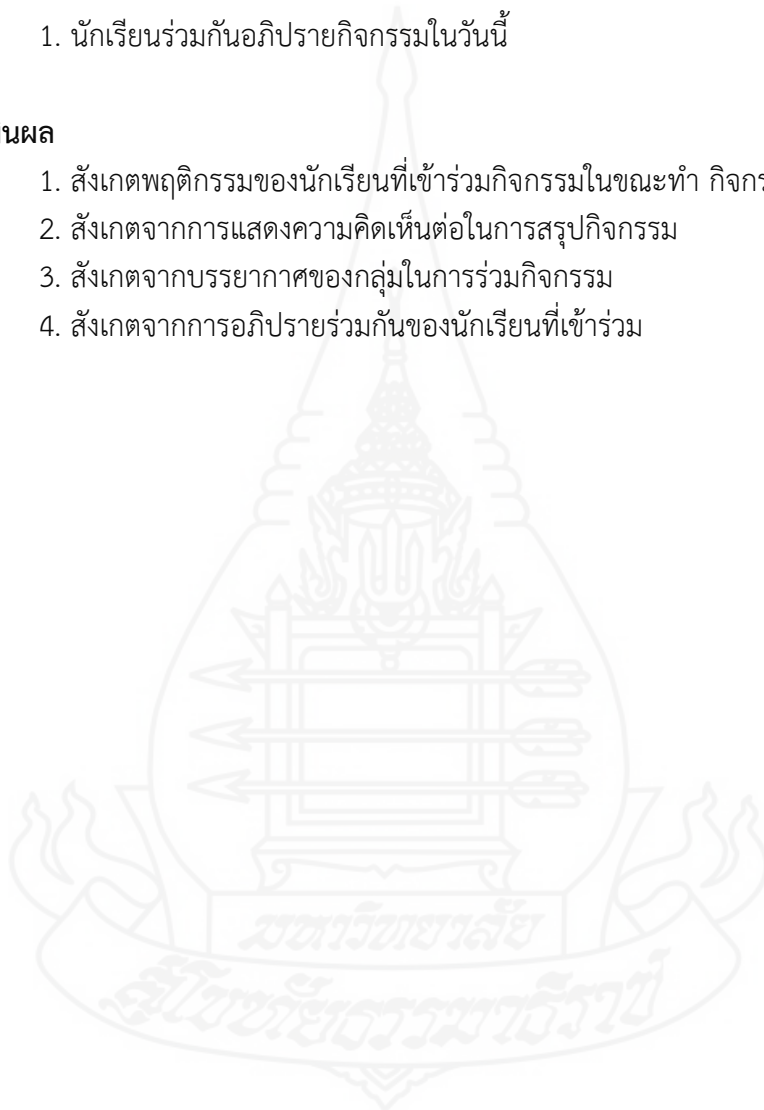
7. ตัวแทนกลุ่มใดรู้คำตอบและสามารถตีคำศัพท์บนกระดานได้ถูกต้อง กลุ่มนั้นจะได้คะแนน เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันกลุ่มที่ชนะคือกลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุด

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันอภิปรายกิจกรรมในวันนี้

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำ กิจกรรมร่วมกัน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
4. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนที่เข้าร่วม





### คำถาม กิจกรรม ปริศนา ฟ้ายแลบ

- 1) I am a small insect. I am red and black. I live in a large group. Who am I?
- 2) I am a small animal. I have a face that looks like a mouse. I fly out at night. I sleep during the day. Who am I?
- 3) I am an insect. I have wings. My wings are full of bright colours. I like to smell flowers.  
Who am I?
- 4) I am a big animal. I have one or two humps on my back. I live in Egypt. Who am I?
- 5) I am a male chicken. I crow in the morning. Who am I?
- 6) I am a sea animal. I have two big and strong suckers. I have eight legs. People like to eat me. Who am I?
- 7) I live in a river or in a swamp. I have long and sharp jaws. People are afraid of me. Who am I?
- 8) I look like a duck and I have a long neck. Who am I?
- 9) I usually have 5 arms. I live in the sea. I'm not a fish. Who am I?
- 10) I'm a bird. I can't fly. I can swim. I live in the North pole. Who am I?

### คำศัพท์ที่ใช้บนกระดานมีดังนี้

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. Ant       | 6. Bat      |
| 2. Butterfly | 7. Camel    |
| 3. Rooster   | 8. Octopus  |
| 4. Crocodile | 9. Swan     |
| 5. Star fish | 10. Penguin |

ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 3

<b>กิจกรรม</b>	<b>ไม่มีอะไร เป็นไปไม่ได้</b>
<b>สิ่งที่พัฒนา</b>	การลดความวิตกกังวลในการสื่อสารภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการลดความวิตกกังวลในใช้ภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะลดความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีเป้าหมายในลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	50 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง และบทบาทสมมุติ
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สื่อวิดีโอ เรื่อง แรงบันดาลใจในการเรียนภาษาอังกฤษ ของ ครูสอนทำอาหารให้</li> </ol>
<b>ชาวต่างชาติ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. คอมพิวเตอร์ และ เครื่องฉายภาพ</li> <li>3. เสื้อผ้า</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยถามนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมว่าในคาบเรียนวิชาภาษาอังกฤษว่า ถ้า</li> </ol>
<b>ชั้นนำ</b>	<p>นักเรียนทำผิด ตอบผิด หรือพูดผิด นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และนักเรียนจะอย่างไรเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมนั้น โดยสุ่มเรียกถาม</p>
<b>ขั้นกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอ เรื่อง แรงบันดาลใจในการเรียนภาษาอังกฤษ ของ ครูสอนทำอาหารให้ชาวต่างชาติ โดยใช้เวลาในการดูวิดีโอประมาณ 10 นาที</li> <li>2. เมื่อนักเรียนดูจบ ผู้วิจัย ให้นักเรียนร่วมอภิปรายว่า บุคคลเหล่านี้เคยกลัว และไม่กล้าใช้ภาษาอังกฤษมาก่อนหรือไม่ และสิ่งใดที่ทำให้กำแพงแห่งความกลัวนั้นพังทลายลง นักเรียนร่วมกันอภิปราย</li> <li>3. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ เพื่อทำกิจกรรมบทบาทสมมุติ เรื่องการซื้อขายของ โดยสร้างสถานการณ์ให้ นักเรียนคนที่ 1 เป็นคนขาย และนักเรียนคนที่ 2 เป็นลูกค้าชาวต่างชาติ แล้วครูกำหนดสถานการณ์ว่า <p>“นักเรียนคนที่ 1 เป็นเจ้าของร้านขายของที่เสื้อผ้า ที่หาดป่าตอง จังหวัดภูเก็ต ส่วนนักเรียนคนที่ 2 เป็นลูกค้าชาวต่างชาติ ที่ต้องการจะซื้อเสื้อผ้า ไปฝากเพื่อนที่ประเทศอังกฤษ”</p> </li> <li>4. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียน และออกมานำเสนอหน้าชั้น โดยใช้บทสนทนาดังนี้</li> </ol>

Seller: Can I help you ?

Buyer : I 'm looking for a long skirt for my friend.

seller : What color do you want?

Buyer: I want a pink one, please.

Seller : Sure, What size is it?

Buyer: M, please.

Seller : Is there anything else ?

Buyer : No, that' s all. How much does it cost?

Seller : 250 Baht, please.

Buyer: Here you are.

Seller : Thank you.

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้เสื้อผ้าที่ผู้วิจัยเตรียมมาให้ และกำหนด

ราคาเอง

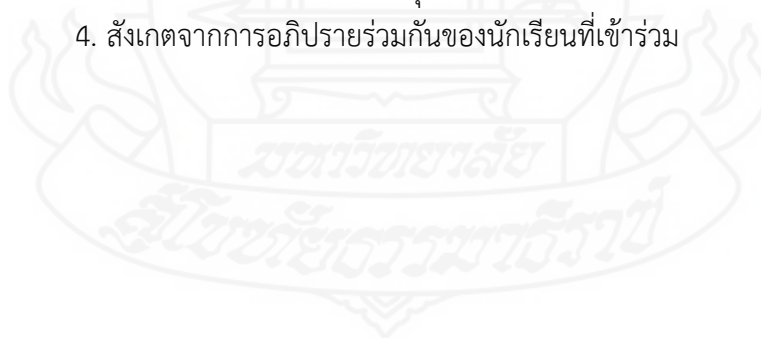
6. นักเรียนทุกคนออกมาแสดงบทบาทสมมติ จนครบทุกกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ถ้าในชีวิตจริงนักเรียนไม่กลัวที่จะใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับชาวต่างชาติ จะเกิดข้อดีกับชีวิตนักเรียนอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำ กิจกรรมร่วมกัน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
4. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนที่เข้าร่วม



ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 4

กิจกรรม	Follow me
สิ่งที่พัฒนา	การลดความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษทั้งต่อตนเองและต่อชั่วโมงเรียน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม และ เกม
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต้ะ แก้ว</li> <li>2. หนังสือ</li> <li>3. บัตรคำ</li> <li>4. ผ้าปิดตา</li> </ol>
วิธีดำเนินการ	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยตั้งคำถาม ว่าถ้านักเรียนจะต้องบอกทิศทางให้แก่ชาวต่างชาติที่ไปยังสถานที่ใกล้ๆ เช่น ร้านค้าหน้าใกล้ หรือห้องน้ำในโรงเรียน นักเรียนจะสามารถทำได้หรือไม่</li> </ol>
ขั้นกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 4 คน จำนวน 5 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นแถวตอนลึก เพื่อทำกิจกรรม Follow me โดยให้นักเรียนในกลุ่มถูกปิดตา 1 คน และเลือกอีกคนเป็นคนบอกทาง เพื่อเดินผ่านสิ่งกีดขวางไปจนถึงเป้าหมาย โดยใช้แค่คำศัพท์ต่อไปนี้ ชุดคำศัพท์ : Left – ซ้าย Right – ขวา Turn left – เลี้ยวซ้าย Turn right – เลี้ยวขวา Turn back – กลับหลังหัน Go straight – เดินตรงไป</li> <li>2. ผู้วิจัยสั่งให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่ม มากลุ่มละ 2 คน โดยให้นักเรียนคนที่ 1 ถูกปิดตา และให้นักเรียนคนที่ 2 เป็นคนบอกทาง</li> </ol>

3. เมื่อเริ่มการแข่งขัน ผู้วิจัยตะโกนว่า “Go!” นักเรียนให้นักเรียนคนที่ 2 พานักเรียนคนที่ 1 ไปเดินไปให้ถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด โดยจะสามารถพูดได้แค่คำศัพท์บอกทิศทางที่กำหนดให้เท่านั้น ทีมใดไปถึงเป้าหมายก่อนจะ เป็นฝ่ายชนะ แต่หากทีมใดพูดภาษาไทย หรือพูดเกินกว่าคำที่กำหนด จะถูกให้ปรับแพ้ทันที

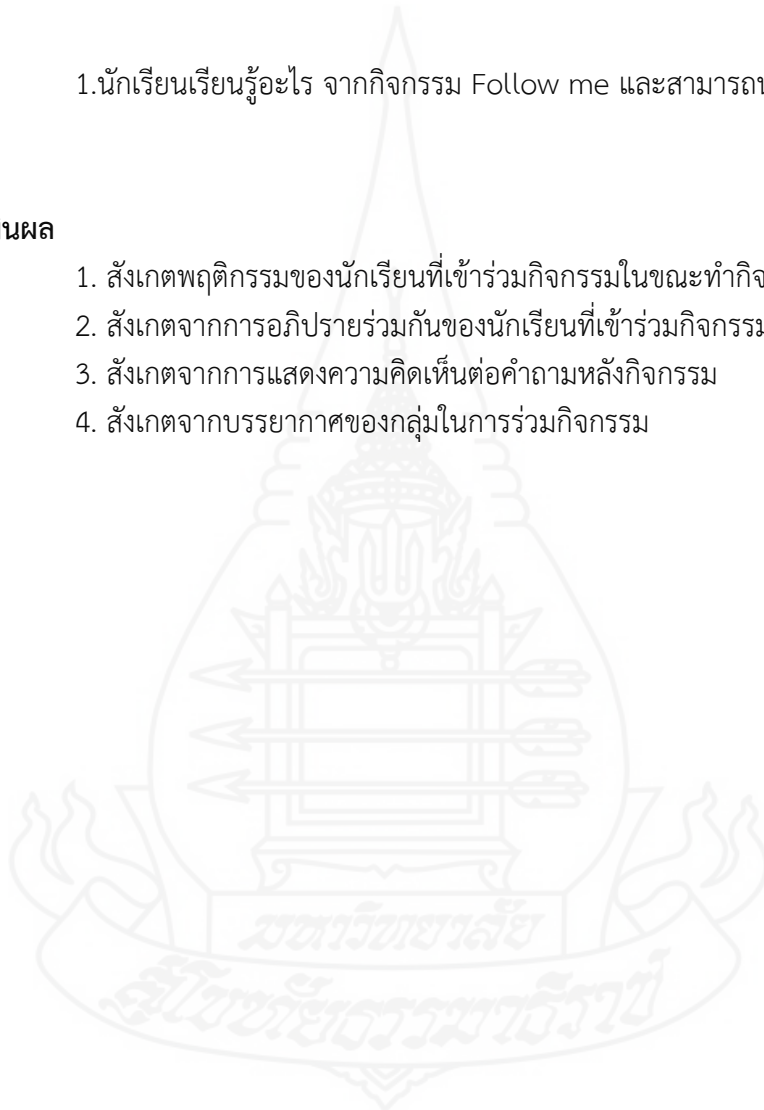
4. หลังจากจบกิจกรรมผู้วิจัยสอบถามความรู้สึก และความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม Follow me

#### ขั้นสรุป

1. นักเรียนเรียนรู้อะไร จากกิจกรรม Follow me และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้อย่างไร

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
4. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม





ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 5

กิจกรรม	My Idol
สิ่งที่พัฒนา	การสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียน
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเองด้านภาษาอังกฤษ</li> </ol>
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความ เรื่อง “บุคคล(ไม่)ธรรมดา”</li> <li>2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “บุคคล(ไม่)ธรรมดา”</li> </ol>
วิธีดำเนินการ	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยตั้งคำถาม นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลมีชื่อเสียงที่ใช้ภาษาอังกฤษได้ดีมา 1 คน และให้เหตุผลว่าทำไมต้องเลือกบุคคลนี้ เพราะเหตุใด</li> </ol>
ขั้นกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน</li> <li>2. ผู้วิจัยแจกบทความ “บุคคล(ไม่)ธรรมดา” ให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม อ่านร่วมกันอภิปรายกลุ่ม โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที</li> <li>3. นักเรียนทำใบงานที่ 1 เรื่อง “บุคคล(ไม่)ธรรมดา” และช่วยกันสรุปและอภิปราย</li> </ol>
ขั้นสรุป	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้นักเรียนคิดวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาภาษาอังกฤษได้ดีที่สุดตามแบบฉบับของตนเองมา 1วิธี โดยครูจะสุ่มถาม</li> </ol>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน</li> <li>2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม</li> <li>4. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>

## บทความเรื่อง “บุคคล(ไม่)ธรรมดา”

คนที่อาศัยอยู่ประจำแถวซอยปรีดี พนมยงค์ 20 คงจะคุ้นตากับชายวัยกลางคนสวมเสื้อ กักสีส้ม มีเบอร์ 2 เป็นหมายเลขประจำตัว ทำหน้าที่รับส่งผู้โดยสารให้ไปถึงจุดหมายปลายทาง แต่จะมีอีกสักกี่คนที่รู้ว่า ภายใต้ความเป็นมอเตอร์ไซค์รับจ้างนั้น เขาได้พัฒนาชีวิตจากมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ธรรมดา ๆ มาเป็นเหยี่ยวข่าวภาคสนามบนโลกอินเทอร์เน็ตในนาม@motorcyrubjang (มอเตอร์ไซค์รับจ้าง) โดยการรายงานข่าวเหตุการณ์ระเบิดที่ซอยปรีดี พนมยงค์ 31 เผยแพร่สู่โลกออนไลน์ผ่านช่องทางทวิตเตอร์ ทำให้เขาเป็นที่สนใจและโด่งดังชั่วข้ามคืน ขนาดสื่อต่างประเทศก็ยังติดต่อขอสัมภาษณ์ จนทำให้เห็นถึงศักยภาพด้านภาษาอังกฤษที่เจ้าตัวออกปากว่า เรียนรู้และฝึกฝน ด้วยตัวเอง นับเป็นการพัฒนาตัวเองรับ AEC ที่กำลังจะมาถึง ทั้งหมดนี้คือเรื่องราวคร่าว ๆ ของ ‘จ๊อน - เตชชาติ พวงเกษ’ ชายผู้เป็นยิ่งกว่ามอเตอร์ไซค์รับจ้าง เราไปทำความรู้จักเขาให้มากขึ้นกันค่ะ

**เริ่มต้นอาชีพมอเตอร์ไซค์รับจ้าง**

พื้นเพผมเป็นคนอำเภอราชสีห์ จังหวัดศรีสะเกษ ครับ เรียนจบชั้นประถมจากที่นั่น พอ อายุ 17- 18 ปี ก็ย้ายเข้ากรุงเทพฯ มาทำงานโรงงาน แล้วก็เรียน กศน. (การศึกษานอกโรงเรียน) ไป ด้วย จนจบชั้น ม.6 จากนั้นก็ทำงานโรงงานอีกประมาณสิบปี รู้สึกเบื่อ ก็เลยลาออกจากโรงงาน มาขับ วินมอเตอร์ไซค์

### ฝึกใช้ภาษาอังกฤษด้วยตัวเอง

จริง ๆ ผมสนใจภาษาอังกฤษมานานแล้ว เพียงแต่ไม่ได้สนใจจริงจัง อ่านดิคชันนารีบ้าง เก็บประสบการณ์การอ่านภาษาอังกฤษมาเรื่อย ๆ จากการอ่านป้ายซอย ป้ายโฆษณา ป้ายถนนต่าง ๆ อย่างอ่านป้ายซอยปรีดี พนมยงค์ คำว่า ‘ปรี’ ในภาษาไทย ก็จะเขียนภาษาอังกฤษว่า ‘PRI’ แสดงว่า ตัว P ต้องเป็น ป.ปลา ตัว R ต้องเป็น ร.เรือ ตัว I ต้องเป็น สระอิ ผมเข้าใจเอาเองแบบนี้ ก็อ่านมาเรื่อย ๆ จำมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถสะกดคำภาษาอังกฤษได้มากขึ้น หลังจากนั้นก็ซื้อหนังสือ เกี่ยวกับการสนทนาภาษาอังกฤษมาอ่าน ด้วยความที่ชอบอยู่แล้ว เลยตั้งใจอ่าน ตั้งใจศึกษา เวลาเจอ ลูกค้าฝรั่งก็ลองพูดทักทายเขา ผิดบ้าง ถูกบ้าง เวลาดูหนัง ฟังเพลง ก็จะเลือกเป็นภาษาอังกฤษ เลือก ซิปไตเติ้ลเป็นภาษาอังกฤษ มันเหมือนกับสอนให้เราพูด ฟัง อ่านไปด้วย เพราะถ้าเราเปิดซิปไตเติ้ล ภาษาไทย เราก็อ่านแต่ภาษาไทย แล้วจะไม่รู้ว่า ภาษาอังกฤษสะกดยังไง เฟซบุ๊กส่วนตัวของผมก็จะตามคนต่างชาติ เพจต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ได้อ่านข่าวภาษาอังกฤษ ทำให้เราอยากรู้ว่าเขา เขียนเรื่องอะไร ถ้ามีบางคำที่เราไม่รู้ เราไปเปิดดิคชันนารีดู ผมเชื่อว่า เราสามารถเรียนรู้จากสื่อพวกนี้ ได้ด้วย ไม่ใช่แต่หนังสืออย่างเดียวต้อง ‘กล้า’ ที่จะใช้ภาษาอังกฤษ

ผมคิดว่าอย่างแรกคือ ต้องกล้าครับ เวลาเจอฝรั่งให้เดินเข้าไปทักทายเขา **Good morning. How are you?** ได้เลยครับ คือไม่ต้องอาย ถ้าเราอายุก็ไม่มีทางที่จะกล้าพูด คนไทย ส่วนมากเรียนภาษาอังกฤษรู้เรื่อง แต่พอเจอฝรั่งแล้วกลับไม่กล้าพูด ครั้งแรก ๆ ที่ผมกล้าพูด เพราะ ผมดูหนังฝรั่ง ลองออกเสียงตามหนังฝรั่ง เราต้องกล้าที่จะพูด กล้าที่จะสื่อสาร ผมว่า ฝรั่งเขาชอบนะ ซึ่งถ้าเราพูดผิด เขาก็แก้ให้เราอยู่แล้ว เวลาที่มีสำนักข่าวต่างประเทศอย่างรอยเตอร์ หรือ BBC News หรือสื่อจากสิงคโปร์มาสัมภาษณ์ ผมก็สื่อสารเป็นภาษาอังกฤษด้วยตัวเองโดยไม่ต้องใช้ล่ามครับ

ตอนนี้ ผมมีโอกาสได้ไปเป็นวิทยากรให้กับบริษัทต่าง ๆ ด้วย อย่างโตชิบ้า ฮิตาชิ เขาบอกว่า ที่เชิญไป เพราะผมใช้ภาษาอังกฤษคล่อง เพราะพนักงานบางคนจบปริญญาโท ปริญญาเอก แต่พอเจ้านายญี่ปุ่น เจ้านายฝรั่ง กลับไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษ เขาเลยเชิญมอเตอร์ไซค์รับจ้างไปพูดให้ฟัง

นอกจากจะฝึกฝนและพัฒนาตัวเองแล้วเดชาชาติ พวงเกษ มอเตอร์ไซค์รับจ้างธรรมดาที่ไม่ธรรมดาคนนี้ ยังสอนเพื่อน ๆ มอเตอร์ไซค์รับจ้างร่วมวินเดียวกัน ให้ฝึกใช้โซเชียลเน็ตเวิร์คและภาษาอังกฤษเพื่อการพัฒนาตัวเองเหมือนอย่างที่เขาทำอยู่ ทุกวันนี้ เดชาชาติยังคงมุ่งมั่นต่อการเรียน ปริญญาตรี การสื่อสารผ่านโลกออนไลน์ และการใช้ภาษาอังกฤษอย่างเต็มที่ เพื่อไม่ให้ใครมองว่า เขาเป็นแค่ ‘มอเตอร์ไซค์รับจ้าง’ ‘มอเตอร์ไซค์รับจ้าง’ อีกต่อไป

ที่มาบทความ บุคคล(ไม่)ธรรมดา : ชิตชนก นรสิงห์

นิตยสาร All magazine ฉบับเดือนเมษายน 2557



ใบงานที่ 1  
เรื่อง “บุคคล(ไม่)ธรรมดา”

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากบทความเรื่องนี้ นักเรียนคิดว่าคุณจ๋อน (เดชชาติ พวงเกษ) มีนิสัยอย่างไร

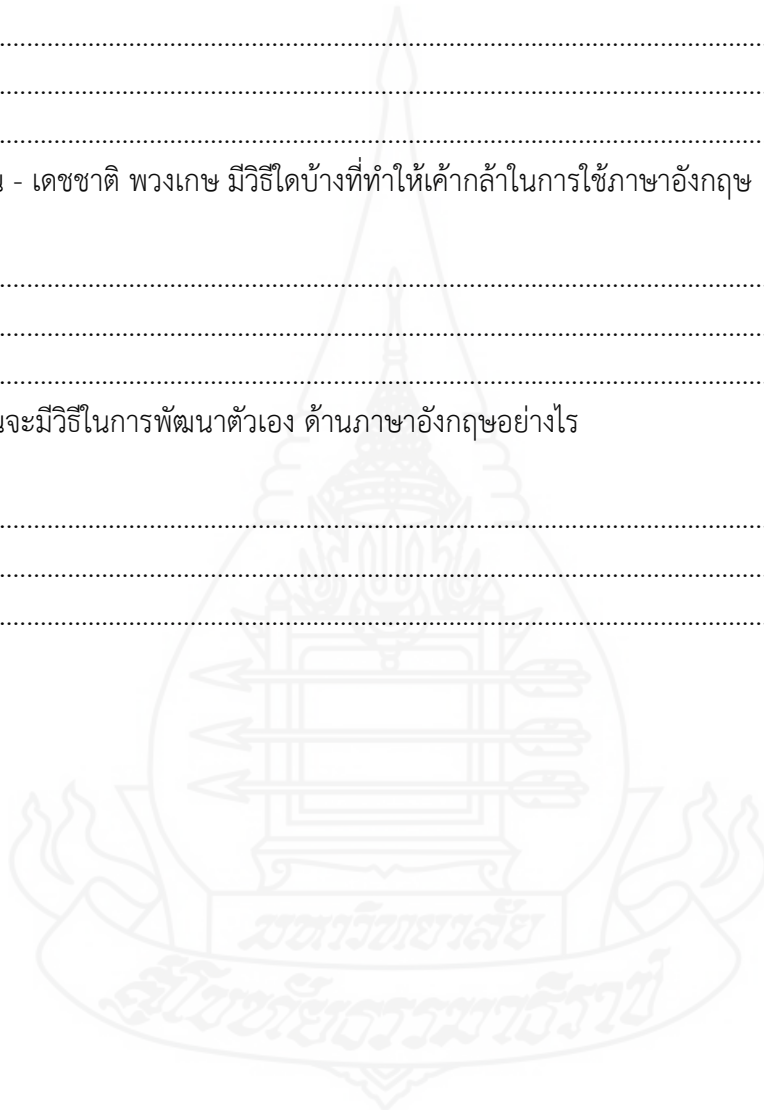
.....  
.....  
.....

2. คุณจ๋อน - เดชชาติ พวงเกษ มีวิธีใดบ้างที่ทำให้เค้ากล้าในการใช้ภาษาอังกฤษ

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

3. นักเรียนจะมีวิธีในการพัฒนาตัวเอง ด้านภาษาอังกฤษอย่างไร

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



**ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 6**

<b>กิจกรรม</b>	Listen to me
<b>สิ่งที่พัฒนา เรียน</b>	ความกล้าแสดงออกในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความกล้าแสดงออก และมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้วิธีสื่อสารภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	50 นาที
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	การอภิปรายกลุ่ม เกม
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นกหวีด</li> <li>2. แผ่นกระดาษสี รูปทรงต่างๆ</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ ชั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยตั้งคำถาม ถ้าเลือกได้ นักเรียนอยากทำความรู้จักคนต่างชาติ หรือเพื่อ</li> </ol>
<b>ชาวต่างชาติ นักเรียนจะมีวิธีการเริ่มต้น หรือทำความรู้จักได้อย่างไร</b>	
<b>ขั้นกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้นักเรียนยืนเป็นแถวตอนลึก 1 แถว จากนั้นผู้วิจัยจะแจกกระดาษสีรูปทรงต่างๆ ให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น จนครบทุกคน</li> <li>2. ผู้วิจัยสั่งให้นักเรียนที่ได้กระดาษสีเดียวกัน รูปทรงเดียวกัน จับคู่กัน และนั่งลง</li> <li>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่คุยกันเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวเป็นภาษาอังกฤษ ภายในเวลา 30 วินาที โดยใช้รูปแบบดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 My nickname is .....</li> <li>1.2 I want to be .....</li> <li>1.3 I love to eat .....</li> </ol> </li> <li>4. จากนั้นผู้วิจัยเป่านกหวีด เพื่อให้สลายกลุ่ม และสั่งให้จับกลุ่มใหม่กลุ่มละ 4 คน และต้องไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม โดยผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มคุยกันในประเด็นเดิมเป็นเวลา 2 นาที เมื่อครบเวลาผู้วิจัย จะเป่านกหวีดเพื่อเปลี่ยนกลุ่ม</li> <li>5. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่มใหม่กลุ่มละ 6 คน และต้องไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม โดยผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มคุยกันในประเด็นเดิมเป็นเวลา 4 นาที เมื่อครบเวลาผู้วิจัย จะเป่านกหวีดเพื่อสลายกลุ่ม</li> <li>6. จากนั้นให้นักเรียนกลับมา นั่งเป็นวงกลม 1 วง โดยผู้วิจัยขออาสาสมัครคนใดที่มั่นใจว่า สามารถจำข้อมูลของเพื่อนได้มากที่สุดออกมานำเสนอหน้าห้อง เพื่อทดสอบความจำ</li> </ol>



### ขั้นสรุป

7. หากนักเรียนคนใดจำข้อมูลของเพื่อนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

1. นักเรียนสามารถนำกิจกรรม listen to me ไปปรับใช้ในชีวิตได้อย่างไร

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำ กิจกรรมร่วมกัน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
4. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนที่เข้าร่วม



**ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 7**

<b>กิจกรรม</b>	<b>เกมวัดดวง</b>
<b>สิ่งที่พัฒนา</b>	ความมั่นใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษทั้งภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนพยายามสื่อสารภาษาอังกฤษทั้งในชีวิตประจำวันและในห้องเรียน</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	50 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	การอภิปรายกลุ่ม เกม
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บัตรคำ</li> <li>2. ขวดแก้ว</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยตั้งคำถาม นักเรียนคิดว่าคนที่เก่งภาษาอังกฤษ ทั้งที่ไม่เคยไปต่างประเทศ</li> </ol>
<b>คนเหล่านี้มีวิธีการสร้างความมั่นใจ และพัฒนาภาษาอังกฤษของตนเองได้อย่างไร</b>	
<b>ขั้นกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมวงเป็นวงกลม</li> <li>2. ผู้วิจัย จัดกิจกรรม Spin the bottle (หมุนขวด) เพื่อฝึกทักษะ การถาม ตอบ ภาษาอังกฤษของนักเรียน โดยผู้วิจัยจะเดินเข้าไปกลางวงและเริ่มหมุนขวด เมื่อปลายขวดชี้ไปที่นักเรียนคนใด ผู้วิจัยจะถามคำถาม แล้วให้นักเรียนคนนั้นตอบเช่น “What is your favorite food?”</li> <li>3. ถ้านักเรียนตอบถูก จะได้ไปหมุนขวดแทน และจะถามคำถามเพื่อนแทน ทำจนครบทุกคน</li> <li>4. จากนั้นผู้วิจัยทำกิจกรรมเกม “Whisper Game (เกมกระซิบ) ” โดยผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน ให้กล่าวคำว่า “I”, “Can”, “Speak”, “English” เรื่อยมาจากคนแรกถึงคนสุดท้าย นักเรียนที่กล่าวคำเหมือนกันให้อยู่กลุ่ม จะแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน โดยให้นักเรียนเข้าแถวแบบตอนลึก</li> <li>5. ผู้วิจัยเรียกนักเรียนคนแรกของแต่ละแถวมารับกระดาษที่เขียนข้อความที่กำหนดให้จากครูไปท่องจำ โดยกำหนดเวลาให้ท่องจำ 30 วินาที แล้วส่งกระดาษข้อความคืนครู</li> <li>6. คนแรกของแต่ละแถวกระซิบบอกข้อความคนที่ 2 คนที่ 2 กระซิบบอกต่อคนที่ 3 คนที่ 3 กระซิบบอกต่อคนที่ 4 และคนที่ 4 กระซิบบอกคนสุดท้าย</li> </ol>

7. จากนั้นให้คนสุดท้ายของแต่ละแถวเขียนข้อความลงในกระดาษนำส่งครู โดยให้คนแรกของแต่ละแถวอ่านกระดาษที่เขียนข้อความที่ครูกำหนดให้ และข้อความที่เขียนโดยคนสุดท้ายของแต่ละแถวให้เพื่อน ๆ ฟัง

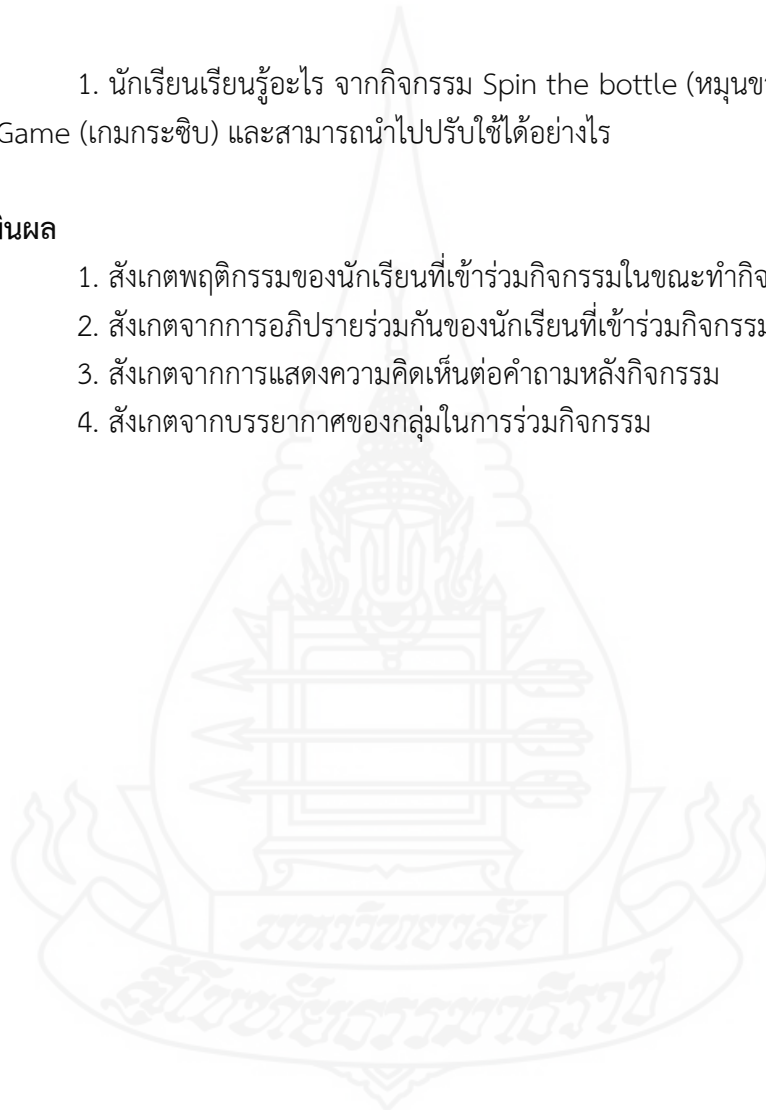
8. ให้เพื่อนๆ ในชั้นเรียนตัดสินว่าแถวใดที่ข้อความของคนแรกและคนสุดท้ายเขียนข้อความได้ตรงกันหรือใกล้เคียงที่สุด ทีมนั้นจะเป็นผู้ชนะ

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนเรียนรู้อะไร จากกิจกรรม Spin the bottle (หมุนขวด) และกิจกรรม Whisper Game (เกมกระซิบ) และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างไร

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
4. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



### คำถามในกิจกรรม Spin the bottle (หมุนขวด)

1. What is your favourite musical instrument?
2. Where do you want to go in Thailand?
3. Can you speak English?
4. Do you like Thai fruit?
5. Do you like to cook food?
6. Do you like to listen to Thai songs?
7. Have you ever been to a temple?
8. Have you ever been to China?
9. Can you dance?
10. What is your favourite food?
11. What is your favourite color?
12. Do you have any brothers or sisters?
13. How old are you?
14. How are you?
15. What is your favorite weather?

### ประโยคที่ใช้ในกิจกรรม “Whisper Game ( เกมกระซิบ) ”

1. She sell seashell on the seashore.
2. Peter Piper picked a peck of pickled peppers.
3. Chickens in the Kitchen
4. A big black bug bit a big black bear, then a big black bear bit the big black bug.
5. I scream, you scream, we all scream for ice cream
6. I saw a kitten eating chicken in the kitchen
7. If a dog chews shoes, whose shoes does he choose?
8. A big black bear sat on a big black rug
9. Four fine fresh fish for you
10. We surely shall see the sun shine soon

**ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลใน  
ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ครั้งที่ 8**

<b>กิจกรรม</b>	<b>ปัจฉิมนิเทศ</b>
<b>สิ่งที่พัฒนา</b>	สร้างความภาคภูมิใจต่อตนเองในการเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้งภายนอกห้องเรียนและในชั่วโมงเรียนและกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชา</li> </ol>
<b>ภาษาอังกฤษของตนเอง</b>	
<b>เวลาที่ใช้</b>	50 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	การอภิปรายกลุ่ม และเกม
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษ</li> <li>2. ดินสอ</li> <li>3. แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียน ภาษาอังกฤษ</li> <li>4. แบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	
<b>ชั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูอธิบายความหมายของกิจกรรม“ดาวินซิน้อย” ซึ่งหมายถึงความสามารถในการฟังภาษาอังกฤษที่ดี และปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว</li> </ol>
<b>ขั้นกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทำกิจกรรม “ดาวินซิน้อย” โดยการแจกกระดาษ A 4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น</li> <li>2. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนฟังประโยคภาษาอังกฤษที่ละประโยค และวาดภาพตามประโยคนั้นๆ โดยมีประโยคดังต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In the middle of the picture there is a big house.</li> <li>2. The house has a door and two windows.</li> <li>3. On the roof of the house there is a chimney.</li> <li>4. In the top right hand side of the picture there is a very big sun.</li> <li>5. Beside the house and under the sun there is a little hill.</li> <li>6. On top of the hill there is a big apple tree.</li> <li>7. In front of the hill there is a little girl and little boy skipping.</li> </ol> </li> </ol>

8. In front of the house there is a little garden path.
9. In the left hand side of picture there is a big pond.
10. There is a small toy boat in the pond.
11. There is long grass all around the pond.
12. In the top left hand side of the picture there are two clouds.
13. Below the two clouds there are two big birds flying.

3. เมื่อผู้วิจัยพูดจบทั้ง 13 ประโยค ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนภาพวาดกับเพื่อน เพื่อให้แต่ละคนพิจารณารูปที่วาดนั้น เหมือนหรือต่างกันหรือไม่

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูรูปภาพเฉลย นักเรียนคนใดสามารถวาดรูปได้ถูกต้องที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

5. หลังจากจบกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความประทับใจ ข้อเสนอแนะ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในเรียนภาษาอังกฤษ

6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในความตั้งใจ ในการร่วมกิจกรรมการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนทำแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และ แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำ กิจกรรมร่วมกัน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



### ประโยคและรูปภาพจากกิจกรรม “ดาวินชีน้อย”

- 1 There is a big house In the middle of the picture.
2. The house has a door and two windows.
3. On the roof of the house there is a chimney.
4. In the top right hand side of the picture there is a very big sun.
5. Beside the house and under the sun there is a little hill.
6. On top of the hill there is a big apple tree.
7. In front of the hill there is a little girl and little boy skipping.
8. In front of the house there is a little garden path.
- 9 In the left hand side of picture there is a big pond.
10. There is a small toy boat in the pond.
11. There is long grass all around the pond.
12. In the top left hand side of the picture there are two clouds.
13. Below the two clouds there are two big birds flying.



รูปภาพเฉลย

ภาคผนวก จ

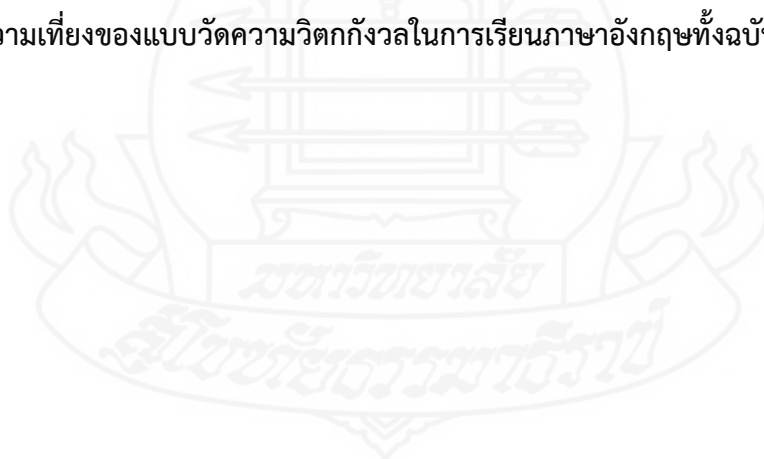
ผลการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.324	16	.404
2	.350	17	.383
3	.327	18	.404
4	.470	19	.273
5	.748	20	.704
6	.240	21	.344
7	.264	22	.214
8	.285	23	.572
9	.245	24	.344
10	.459	25	.776
11	.237	26	.606
12	.197	27	.505
13	.291	28	.460
14	.241	29	.576
15	.425		

ค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้งฉบับเท่ากับ .864



ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความกับนิยามศัพท์ ( IOC)  
ของแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ข้อที่	ค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC
	1	2	3	
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	0	1	0.66
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	0	1	1	0.66
12	1	1	0	0.66
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1.00
26	1	1	1	1.00
27	1	0	1	0.66
28	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1.00

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC)  
ของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ชุดกิจกรรมแนะแนว	ค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC
	1	2	3	
ปฐมนิเทศ	1	1	1	1.00
ปริศนา ฟ้าแลบ	1	0	1	0.66
ไม่มีอะไรเป็นไปไม่ได้	1	1	0	0.66
Follow me	1	1	1	1.00
My Idol	0	1	1	0.66
Listen to me	1	1	1	1.00
เกมวัดดวง	1	1	1	1.00
ปัจฉิมนิเทศ	1	1	1	1.00



ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ (IOC)

ข้อที่	ค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC
	1	2	3	
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00





## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวภาวิณี สุวรรณประทีป
วัน เดือน ปีเกิด	20 พฤศจิกายน 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. 2552
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	ครูอันดับ คศ. 1

