ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

The Effects of Cognitive Behavioral Group Counseling on English Speaking Anxiety of Undergraduate Students

พรรณรมณ ชูบัว[1] ประชา อินัง[2] และเพ็ญนภา กุลนภาดล[3]

Panramon Choobua, Pracha Inang and Pennapha Koolnaphadol

[1]นักศึกษาปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Student (B.Sc.) Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding author, E-mail: Panra.m03@gmail.com

[2]ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Ph.D., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University, E-mail: pracha@go.ac.th

[3]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Assistant Professor, Ph.D., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University, E-mail: doldao.p@gmail.com

Received: June 20, 2021; Revised: August 22, 2022; Accepted: September 12, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่มีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง จำนวน 20 คน และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุมนั้นได้ดำเนินชีวิตตามปกติ การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบ LSD ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวพฤติกรรมทางปัญญามีความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล, ผลการปรึกษากลุ่ม, พฤติกรรมทางปัญญา,

Abstact

The research was an experimental design aimed to study the effects of cognitive behavioral group counseling on English speaking anxiety of undergraduate students. The sample used in this study consisted of undergraduate students at Faculty of Humanities and Social Science of third-year in the academic year of 2019 whose had very high. The samples were randomly assigned in to the experimental group and the control group; each group comprised of ten students. The instruments used in this study were the measurement test of anxiety and the cognitive behavioral group counseling program. The treatment was given ten sessions, two times a week. Each session lasted for 60 minutes for the experimental group. The control group lived a normal life. The data collection was divided into three phases; the pre experiment, the post experiment, and the follow - up. The data were analyzed by repeated measures of variance: one between- subjects variable and one within - subjects variable followed by paired - different test by LSD (Least Significant Difference Test) The results revealed there was statistically significant interaction at .05 level between the method and the duration of the experiment. The students in the Cognitive Behavior Theory group had a statistically significant lower score for anxiety in English than the control group at .05 level. The students in the Cognitive Behavior Theory group were found in the post-test and the follow-up lower than those in the control group with the statistical significant at .05 levels. The student in the control group were found to have different score at the post-test, follow-up and pre-test at the .05 level, while the results were not statistically significant.

Keyword: Anxiety, Cognitive Behavioral, Group Counseling,

บทนำ

โลกในปัจจุบันที่มีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เป็นการพัฒนาที่รวดเร็วอย่างต่อเนื่องในหลาย ๆ ด้าน ยิ่งมีการพัฒนามากขึ้น สังคมมีความเปิดกว้างมากขึ้น ทำให้เกิดการติดต่อสื่อสารกับนานาประเทศเพิ่มมากขึ้นด้วย ในการติดต่อสื่อสารนับว่าภาษาที่ใช้ในการสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญ จำเป็นต้องมีภาษาที่เป็นสากลที่ใช้ในการสื่อสารที่ทำให้ไม่ว่าประเทศใดบนโลก สามารถใช้ภาษานี้สื่อสารกันอย่างเข้าใจไปในทางเดียวกัน ในปัจจุบันนั้นภาษาอังกฤษเป็นภาษานานาชาติซึ่งเป็นภาษากลางของโลกที่มนุษย์ใช้ติดต่อกันเป็นหลักไม่ว่าบุคคลใดจะใช้ภาษาอะไรเป็นภาษาประจำชาตินั้นก็ย่อมจะต้องใช้ภาษาอังกฤษเพื่อติดต่อกับคนต่างชาติเป็นหลัก ในปี 2558 ประเทศไทยได้เข้าสู่ประชาคมอาเซียน จึงทำให้การใช้ภาษาอังกฤษกลายเป็นภาษาที่สำคัญเป็นอันดับต้น ในการสื่อสารในประเทศอาเซียน โดยกฎบัตรอาเซียนข้อ 34 บัญญัติว่า “The working language of ASEAN shall be English” | “ภาษาที่ใช้ในการทำงานของอาเซียน คือ ภาษาอังกฤษ” ซึ่งในปัจจุบันได้เข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนมาแล้วหลายปี แต่ยังพบอุปสรรคทางด้านภาษา ดังรายงานประจำปี 2561 ของสำนักงานจัดอันดับทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ หรือ Education First (EF) ที่มีสำนักงานใหญ่ในสวิตเซอร์แลนด์ โดยเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2561 ได้ระบุว่า ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 64 จากอันดับที่ 88 ประเทศทั่วโลกที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงความจำกัดและคุณภาพของความรู้พื้นฐานทางด้านภาษาอังกฤษของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ปัญหาการขาดความรู้พื้นฐานดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างคิดว่าส่วนหนึ่งเกิดขึ้น

เนื่องจากการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่มุ่งเน้นการเรียนเรื่องของศัพท์และไวยากรณ์ โดยที่ผู้เรียนจะจดจำคำศัพท์และไวยากรณ์เพื่อนำไปตอบคำถามในการสอบมากกว่าเรียนรู้เพื่อการนำไปใช้พูดสื่อสารจริง เป็นผลทำให้จำคำศัพท์ไม่ได้ ใช้ไวยากรณ์ไม่ถูกต้อง ปัญหาดังกล่าวเป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์เรียนเดิมของผู้เรียนทั้งในด้านการรับรู้ภาษา (Receptive Skills) และการใช้ภาษา (Productive Skills) และอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาในการพูดภาษาที่สองหรือภาษาต่างประเทศคือความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะที่ไม่สบายใจ รู้สึกอึดอัด เป็นทุกข์ และรู้สึกไม่สบายใจ และรู้สึกว่าตนเองอยู่ในอันตราย ซึ่งทุกคนต้องเคยมีประสบการณ์ (Beck, Emery & Greenberg, 1985) ในความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจ และหวาดหวั่นต่อสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เกรงกลัวว่าจะเกิดอันตราย สร้างความเสียหาย เกิดจากการมีหรือคิดว่ามีสิ่งคุกคามต่อความมั่นคงที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล จะทำให้เกิดความไม่สบายทางร่างกายได้เช่นกัน และหากมีความวิตกกังวลมาก รวมไปถึงเป็นเวลานาน ๆ แล้วนั้น จะส่งผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ ได้ (Stuart & Sundeen, 1995) ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้นในนักศึกษาที่ต้องพูดภาษาอังกฤษ โดยพบว่ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก มีความประหม่าหากต้องพูดภาษาอังกฤษโดยไม่ได้เตรียมตัว รู้สึกหัวใจเต้นแรง ตัวเย็น เมื่อรู้ว่ากำลังจะถูกเรียกให้พูดภาษาอังกฤษหน้าชั้นเรียน รู้สึกกังวลอย่างมากเมื่อถูกเรียกให้ตอบคำถามเป็นภาษาอังกฤษ (วราภรณ์ วราธิพร, สายัณห์ วงศ์สุรินทร์, อรนุช สมประสิทธิ์, ภัทรพรรณ พรหมคช, และพูนพชร ทัศนะ, 2562 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สำนักงานสาขาวิชาวิจัยหลักสูตรและการสอน, 2562) เกิดจากการขาดความมั่นใจในตนเอง ความกลัวที่จะทำผิดพลาด ความกลัวในการพูดต่อหน้าผู้อื่น (ปวริศ เพชรจันทร์, 2559) จากที่กล่าวมาข้างต้นนักศึกษาปริญญาตรีควรได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาทักษะในการพูดภาษาอังกฤษ ซึ่งการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยในการพัฒนาตนเองให้กับนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2012) ในการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ มาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากมาย เพื่อเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นออกไป ซึ่งมีหลายเทคนิคและสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทต่าง ๆ ในการให้การปรึกษา ยกตัวอย่างเช่น เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้พัฒนาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองออกไปและพัฒนาความคิดอื่น ๆ ขึ้นมาแทน และเทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เช่นการฝึกทักษะ (Skill Training) เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้มีทักษะในการกล้าแสดงออก (Ellis and whitely, 1979)

จากความเป็นมาที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อช่วยให้มีความกล้าพูด กล้าแสดงออก ส่งผลให้เรียนรู้ในรายวิชาภาษาอังกฤษสนุกมากขึ้น เข้าใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาอังกฤษโดยไม่มีความวิตกกังวล และยังส่งผลดีไปถึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาภาษาอังกฤษสูงขึ้นด้วย แล้วนำผลการศึกษาไปพัฒนาและปรับใช้กับบุคคลกลุ่มอื่นอย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

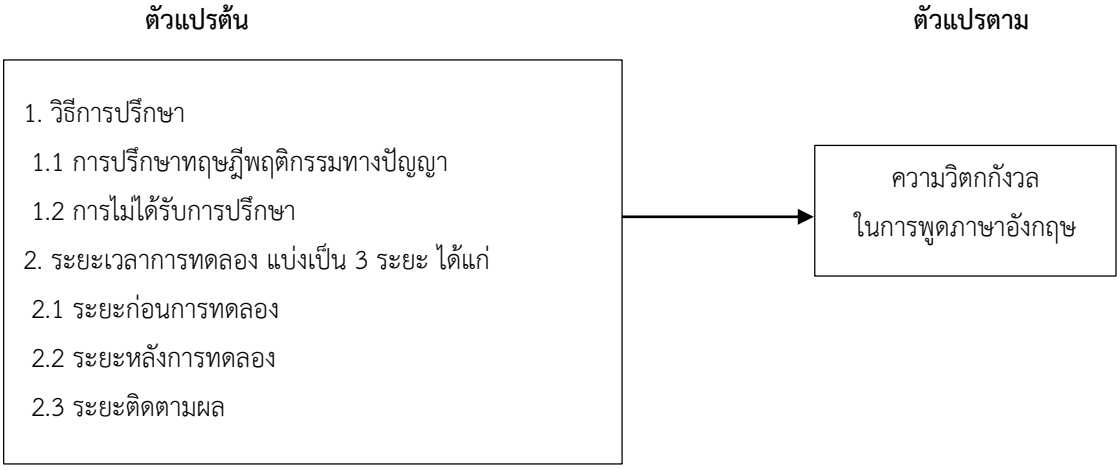
เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

2. นักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง



ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษลดลง ส่งผลให้มีความกล้าพูด กล้าแสดงออก และมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ และนำไปสู่การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาภาษาอังกฤษสูงขึ้น

2. เพื่อให้ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการสอนภาษาอังกฤษนำไปปรับใช้ให้แก่นักเรียน นิสิตหรือนักศึกษาในการช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดต่อไป

3. สามารถนำรูปแบบการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปพัฒนาและปรับใช้กับบุคคลกลุ่มอื่นอย่างเหมาะสม เช่น นักเรียน พนักงานที่มีความจำเป็นในการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร รวมไปถึงบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจในการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น (Independent variable) ได้แก่ การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความวิตกกังวล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ความเครียดจนเป็นความกลัว ไม่กล้าที่จะพูด ไม่กล้าแสดงออก เนื่องจากบุคคลคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่จะต้องพูดภาษาอังกฤษ ซึ่งความวิตกกังวลนั้นจะแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1.1 ความวิตกกังวลแบบปัจจุบัน (State Anxiety or a State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวหรือเกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เป็นความตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล

1.2 ความวิตกกังวลแบบแฝง (Trait Anxiety or a Trait) เกิดขึ้นตัวตัวบุคคลเป็นพื้นฐานของนิสัยและความวิตกกังวลเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล เช่น คนที่มีความวิตกกังวลแฝงต่ำนั้นจะเกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าคนที่มีความวิตกกังวลแฝงสูง

2. การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง กระบวนการปรับความคิดอัตโนมัติด้านลบด้วยการสร้างเสริมความคิดที่ถูกต้องโดยมีการรวมกลุ่มผู้ที่มีปัญหาเดียวกันร่วมกันสร้างบรรยากาศให้รู้สึกอบอุ่นมีความเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันโดยมีการตั้งข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มและเพื่อให้สมาชิกได้กำหนดและวิเคราะห์ปัญหาไปตามความเป็นจริงในการดำเนินการกลุ่ม วิเคราะห์ปัญหารวมไปถึงการกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองโดยมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดขณะที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นที่จะนำไปสู่การตอบสนองอารมณ์ในทางลบ เมื่อเกิดขึ้นจะบันทึกไว้ทันที

2.2 การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติตามความเป็นจริง หมายถึง การตรวจสอบความสมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นของความคิดอัตโนมัติ

2.3 การปรับเปลี่ยนความคิด หมายถึง วิธีการเปลี่ยนความคิดเพื่อให้มีความสมเหตุผลเพิ่มมากขึ้น

2.4 การค้นหาแนวทางการแก้ปัญหา หมายถึง วิธีการเพื่อที่จะได้มาซึ่งการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างสมเหตุสมผล โดยการเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. นักศึกษาปริญญาตรี หมายถึง บุคคลที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ เป็นผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับสูง

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ ชั้นปีที่ 1 - 4 ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2562 จำนวน 139 คน ทำแบบวัดและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ได้จำนวน 32 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ได้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับฉลาก (Random Assignment) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้เป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง และนักศึกษาอีก 12 คนที่ไม่ได้รับการสุ่มเลือกนั้น ผู้วิจัยได้พูดคุยและบอกแนวทาง หากนักศึกษาคนใดต้องการเข้ารับการปรึกษา สามารถติดต่อผู้วิจัยเพื่อเข้ารับการปรึกษาภายหลังที่นอกเหนือจากการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษที่พัฒนาขึ้นจากแบบวัด The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) จากAmerican psychological Association (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1989) ที่มีความเชื่อมั่นอยู่ที่ .965 โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหา ข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ ความเหมาะสม ของภาษาที่ใช้ จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาหาค่า ดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence) โดยมีทั้งหมด 35 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ แบบวัดมีคะแนนรวมทั้งหมด 140 คะแนน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มี คะแนนความวิตกกังวลตั้งแต่ 105 คะแนนขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยโปรแกรมมีจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. วิธีการดำเนินการทดลอง แบ่ง 4 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ ชั้นปีที่ 1 - 4 ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2562 จำนวน 139 คน ทำแบบวัดและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ได้จำนวน 32 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ได้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับฉลาก (Random Assignment) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้เป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มทดลอง และในช่วงเวลาเดียวกันนี้ กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ ไม่มีการให้การปรึกษาใด ๆ โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทำการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ยกตัวอย่างเช่นโปรแกรมครั้งที่ 2 คือการสำรวจปัญหาการรับรู้ความวิตกกังวลต่อการพูดภาษาอังกฤษของตนเอง และครั้งที่ 5 มองมุมกลับ ปรับมุมมอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เปลี่ยนมุมมองของความคิดที่มีต่อความวิตกกังวลและปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ และครั้งที่ 8 การค้นหาแรงบันดาลใจให้กับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นหาสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองกล้าพูดภาษาอังกฤษเพิ่มมากขึ้น ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ หลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษาในครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นขั้นยุติการปรึกษา โดยคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้เป็นคะแนนของระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล หลังจากการปรึกษาเสร็จสิ้นแล้วเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอีกครั้งเพื่อใช้เป็นคะแนนระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังจากการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์สมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one with in subjects variance) ของฮาวเวล (Howell, 2007, p. 461) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายหลังการทดสอบรวม (Post Hoc Comparisons หรือ Posteriori Comparisons) ด้วยวิธี LSD (Least Significant Difference Test)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา

Source	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Between subjects	19	3630.92			
Group *(G)*	1	1520.06	1520.06	12.962	.002*
SS w/in groups	18	2110.86	117.27		
Within subjects	40	1728.66			
Intervals *(I)*	2	644.80	322.40	23.603	.000*
I x G	2	592.13	296.06	21.675	.000*
I x SS w/in groups	36	491.73	13.65		
Total	59				

*$p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม *(G)* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล *(I)* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง *(I x G)* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
ระยะก่อนการทดลอง					
Between groups	1	7.20	7.20	.141	.712
Within groups	18	920.80	51.15		
ระยะหลังการทดลอง					
Between groups	1	980.00	980.000	18.208	.000*
Within groups	18	968.80	53.822		
ระยะติดตามผล					
Between groups	1	1125.00	1125.00	28.401	.000*
Within groups	18	713.00	39.61		

*$p < .05$

จากตางรางที่ 2 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล คะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*P*
Between subjects	9	654.70	72.744		
Interval	2	1194.06	597.03	39.135	.000*
Error	18	274.60	15.25		
Total	29	2123.36			

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า มีความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีทดสอบแบบ LSD (Least Significant Difference Test) กับกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีทดสอบแบบ LSD (Least Significant Difference Test)

ระยะการทดลอง (I)	ระยะการทดลอง (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	11.00	1.667	.000*
	ติดตามผล	14.90	1.622	.000*
หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	-11.00	1.667	.000*
	ติดตามผล	3.90	1.935	.075
ติดตามผล	ก่อนทดลอง	-14.90	1.622	.000*
	หลังทดลอง	-3.90	1.935	.075

*$p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) ระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และ 2) ระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล โดยคะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5 คือ ในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล

ในการพูดภาษาอังกฤษไม่ต่างกัน เนื่องจากคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ และสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างเป็นธรรม แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยที่แตกต่างกัน โดยในระยะหลังการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

เนื่องจากการวิจัยนี้ทำการศึกษาตัวแปรอิสระ 2 ตัวแปร คือ 1. วิธีการปรึกษา ได้แก่ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และการไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม 2. ระยะเวลาในการทดลอง 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง เบค, ไวร์ท, นิวแมน และไลซ์ (Beck, Wright, Newman & Liese, 1995) กล่าวไว้ว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือเป็นการบำบัดในเชิงรุกและมีทิศทาง มีระยะเวลาที่มีขอบเขต และมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจน สามารถใช้บำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลาย ได้แก่ โรคภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคกลัว โดยการบำบัดมีแนวคิดอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่า อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเราขึ้นอยู่กับการมองโลกของบุคคลนั้น โดยในการปรึกษากลุ่มทั้ง 10 นักศึกษาได้รับรู้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุและสถานการณ์ที่ทำให้ไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษ ตรวจสอบทัศนคติที่มีต่อการพูดภาษาอังกฤษ เพื่อให้นักศึกษาได้รับรู้ถึงความเชื่อที่ตนเองมีต่อการพูดภาษาอังกฤษและนำมาอภิปรายร่วมกันว่าความคิดนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ และหาวิธีปรับเปลี่ยนมุมมอง เพื่อเป็นการปรับมุมมองหรือทัศนคติที่มีต่อการพูดภาษาอังกฤษไปในด้านที่ดี รวมไปถึงการตั้งเป้าหมาย เพื่อช่วยกระตุ้นให้มีความกล้าในการพูดภาษาอังกฤษ โดยการนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดด้านลบที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นความคิดเชิงบวก รวมไปถึงยังมีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้มีความกล้าในการพูดและความวิตกกังวลลดลง มีส่วนร่วมในกลุ่มและมีความภาคภูมิใจเมื่อตนเองประสบผลสำเร็จต่อเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ในส่วนของความท้าทายที่เกิดขึ้นนั้น นักศึกษาจะมีการปรับเปลี่ยนความคิด มีลำดับขั้นตอนนำไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน เกิดความสนุกสนานในการแสดงบทบาทสมมติเพื่อทำให้เกิดความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เรียนรู้ว่าหากเกิดเหตุการณ์จริงจะมีวิธีการรับมือได้อย่างสมเหตุสมผล เพื่อเป็นแนวทางของตนเองต่อไปในอนาคต โดยการนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ในการปรึกษากับกลุ่มทดลองนั้น ทำให้คะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษลดลง ถึงแม้ระยะเวลาผ่านไป โดยไม่ได้อยู่ในช่วงการปรึกษากลุ่ม ดังนั้น การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจึงเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษได้ โดยใช้ระยะเวลาในการทดลองซึ่งเป็นตัวแปรอิสระอีกตัว ในการร่วมบ่งชี้ถึงการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ดังนั้น สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันในการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรระพี ชิมทิม (2555) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความคิดเชิงบวกและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 คือ ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษา

ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล คะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่นักศึกษาได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง โดยที่ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาโดยมีขั้นตอนและเทคนิค ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเองรวมไปถึงผู้นำกลุ่มแจ้งถึงบทบาทของสมาชิก ข้อควรปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของสมาชิก ตลอดจนประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกได้ทราบถึงเป้าหมายและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม

ครั้งที่ 2 สำรวจปัญหาการรับรู้ความวิตกกังวลต่อการพูดภาษาอังกฤษของตนเอง วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ซึ่งพบว่าสมาชิกได้รับรู้ถึงความวิตกกังวลของตนเองโดยรวมไปถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษ

ครั้งที่ 3 ทัศนคติที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ โดยมีวัตถุประสงค์คือเพื่อสำรวจทัศนคติของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อการพูดภาษาอังกฤษ ซึ่งพบว่าสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ถึงทัศนคติที่ตนเองมีต่อการพูดภาษาอังกฤษเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งถัดไป และได้ให้การบ้านโดยการไปคิดเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อนำมาอภิปรายในครั้งถัดไป

ครั้งที่ 4 ความเชื่อที่มีต่อความคิด วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้นำพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองมาสำรวจว่าในขณะที่เกิดปัญหานั้นมีอารมณ์และพฤติกรรมเป็นอย่างไร ซึ่งพบว่าเหตุการณ์ส่วนมากจะเป็นการที่ต้องออกไปพูดภาษาอังกฤษหน้าห้อง จะเกิดความรู้สึกกังวลไปก่อนล่วงหน้า ไม่มีสมาธิสนใจฟังในสิ่งที่คนอื่นได้พูดอยู่หน้าห้องจะใจจดจ่อกับการท่องจำของตนเอง และบางสถานการณ์ส่งผลทำให้สมาชิกรู้สึกหงุดหงิดและคิดกังวลไปล่วงหน้า รวมไปถึงหากตนเองได้ทำพลาดในสถานการณ์นั้น ๆ จะรู้สึกหดหู่และเกิดความเครียดหากต้องเจอเหตุการณ์แบบเดิมซ้ำ ๆ

ครั้งที่ 5 มองมุมกลับ ปรับมุมมอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เปลี่ยนมุมมองของความคิดที่มีต่อความวิตกกังวลและปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ พบว่า โดยภาพรวมความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีคนรู้จักมากมาย เช่น เคยถูกถามคำถามหน้าชั้นเรียนต่อหน้าเพื่อนๆ ในห้องหากตอบผิดหรือตอบไม่ได้จะเกิดความรู้สึกอายและคิดว่าจะมีเพื่อนบางคนคิดว่าตนเองเรียนไม่เก่งหรือมีความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ดีต่อตนเอง จากเหตุการณ์นี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกช่วยกันมองมุมกลับในเรื่องนี้ว่ามีความคิดเห็นว่าอย่างไร โดยได้คำตอบภาพรวมว่า การตอบผิดหรือการตอบคำถามไม่ได้นั้น ไม่ใช่เรื่องน่าอาย เพราะเราสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดในครั้งนี้เพื่อเป็นการปรับตัวในครั้งต่อไป และการคิดกังวลไปล่วงหน้านั้น ความเป็นจริงแล้วอาจจะไม่มีคนคิดแบบนั้นเลยก็ได้

ครั้งที่ 6 เป้าหมายของฉัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายของตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ พบว่า สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายของตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษมีเป้าหมายที่แน่ชัดและมุ่งมั่นในการลดความกังวลของตนเอง

ครั้งที่ 7 การแสดงบทบาทสมมติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงโดยเกิดจากการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งพบว่า สมาชิกได้จำลองสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษขึ้นมาและช่วยกันแก้ไขสถานการณ์โดยวิธีการนี้จะเป็นการให้สมาชิกได้จำลองว่าตนเองพบสถานการณ์จริงนั้นจะมีการแก้ไขอย่างไร เพื่อเป็นการปรับใช้ในอนาคต

ครั้งที่ 8 การค้นหาแรงบันดาลใจให้กับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นหาสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองกล้าพูดภาษาอังกฤษเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบว่าสมาชิกในกลุ่มมีเป้าหมายของตนเองที่ชัดเจนและ การค้นพบสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองพัฒนาความสามารถก้าวไปสู่การลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในอนาคต

ครั้งที่ 9 ประเมินการให้การปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ทำแบบวัดความวิตกกังวลภายหลังจากการเข้ากลุ่มและได้สำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อก่อนเข้าร่วมกลุ่มจนถึงปัจจุบัน ซึ่งพบว่า ค้นพบการเปลี่ยนแปลงของตนเองเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ คือ ส่วนมากจะเป็นการออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนั้นถึงแม้จะมีความกังวลเล็กน้อย แต่เมื่อทำสำเร็จกลับรู้สึกดีและเมื่อทำไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าความกังวลของตนเองลดลง กล้าพูดหรือตอบคำถามมากขึ้น โดยไม่กังวลว่าจะผิดหรือถูกและสมาชิกบางคนยังกล่าวว่า ตนเองได้ไปช่วยเหลืออาจารย์ชาวต่างชาติโดยไม่ลังเลเพราะคิดว่าเป็นการฝึกความกล้าของตนเอง ซึ่งผลตอบรับที่ได้นั้นทำให้ตนเองมีความมั่นใจและกล้าที่จะพูดมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 10 การยุติการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาทั้งหมดว่ามีการเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อยเพียงใดรวมไปถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ซึ่งพบว่าสมาชิกแต่ละคนมีคะแนนความวิตกกังวลลดลง ถึงแม้บางคนจะไม่ได้ลดลงมากแต่จากการได้พูดคุยแล้วนั้น สมาชิกต้องการนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในอนาคตเพื่อช่วงลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษได้มากขึ้น

จากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่นักศึกษาได้เข้าร่วมนั้น มีเทคนิคเฉพาะทางจิตวิทยาที่มีความเหมาะสม ทำให้ช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบแยกประเภท เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทิรา เมฆวิลัย (2559) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมหุนหันพันแล่นของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพและปริมณฑล โดยผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ วรภรณ์ ทินวัง (2555) ได้ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้ารับการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมและกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้ารับการบำบัด ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม และในระยะหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ

3. ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 และจากผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ ดังตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีเทคนิคที่ช่วยปรับความคิดให้สมเหตุสมผล จึงส่งผลให้ความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษลดลง และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักศึกษาได้เรียนรู้การปรับมุมมอง ปรับความคิดอย่างสมเหตุสมผลตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทาง

ปัญญา หลังจากสิ้นสุดการปรึกษากลุ่มแล้ว ทำให้คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้ผลต่อเนื่องแม้สิ้นสุดการปรึกษาแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์

สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะทดลองแตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 คือ นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุวรรณ ก้านศรี (2555) ได้ศึกษาประสิทธิผลของกลุ่มบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตายในผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ จันทิรา เมฆวิลัย (2559) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมหุนหันพันแล่นของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพและปริมณฑลโดยผลการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. แบบสอบถามวิจัยฉบับนี้มีเกณฑ์ในการวัดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษที่ผู้วิจัยได้ปรับขึ้นมาให้เหมาะสมกับนักศึกษาปริญญาตรี ผู้ใช้สามารถนำไปใช้เพื่อวัดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษได้ โดยจะต้องศึกษารายละเอียดของแบบวัดให้เข้าใจก่อนการนำไปใช้ และจะต้องมีการอธิบายให้กับผู้ทำแบบสอบถามเข้าใจก่อนการทำแบบสอบถาม

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ คือเป็นการให้นักศึกษาได้ทราบถึงปัญหาความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของตนเอง และช่วยให้ นักศึกษาได้ปรับเปลี่ยนมุมมอง ได้พัฒนาตนเอง ดังนั้น หากผู้ใช้ต้องการนำไปใช้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในการให้การปรึกษาและจะต้องศึกษาในส่วนของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม รวมไปถึงบทบาท หน้าที่ วิธีการและขั้นตอนในการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ก่อนการนำไปใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ในเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังจะเรียนต่อ หรือพนักงานในองค์กรต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้การพูดการสื่อสารภาษาอังกฤษเป็นประจำ รวมไปถึงผู้ที่สนใจและอยากที่จะพัฒนาความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของตนเอง

2. ในการทดลองครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาในรูปแบบอื่น เช่น การให้การปรึกษารายบุคคล รวมไปถึงการให้การปรึกษาแบบออนไลน์เพื่อปรับเปลี่ยนให้ตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

จันทิรา เมฆวิลัย. (2559). *ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขตกรุงเทพและปริมณฑล*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จารุวรรณ ก้านศรี. (2555). ประสิทธิผลของกลุ่มบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตายในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. *วารสารกองการพยาบาล.* 39 (1). 19-31.

ฉัตรระพี ชิมทิม. (2555). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความคิดเชิงบวกและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์.* 20 (4). 79-91.

วรภรณ์ ทินวัง. (2555). ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์.* 39 (1). 131-132.

วราภรณ์ วราธิพร, สายัณห์ วงศ์สุรินทร์, อรนุช สมประสิทธิ์, ภัทรพรรณ พรหมคช, และพูนพชร ทัศนะ. (2562). การศึกษาความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. *วารสารวิชาการหลักสูตรและการสอน.* 11 (30). 119-124.

ปวริศ เพชรจันทร์. (2559). *ความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษในชั้นเรียนของนักเรียนหญิงผู้บกพร่องทางการมองเห็น ณ ศูนย์ฝึกอาชีพหญิงตาบอด.* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการสื่อสารและการพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985). Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York: Basic book.

Beck, A.T., Wright, F.D., Newman,C.F., & Liese, B.S. (1995). Cognitive therapy of substance abuse. New York: Guildford.

Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling (8 ed.).* CA: Brooks/Cole.

Ellis, A, & John M. W. (1979). The Theoretical and Empirical Foundation of Rational-Emotive Therapy. California: Brooks/ Cole.

Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology (6th ed.).* Belmont, CA: Wadsworth.

Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography (2nd ed.).* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press

Struart GW & Sundeen S. J. (1995). Principle and practice of psychiatric nursing. (5th ed.). ST Louis: Mosby.