

Received: 26-09-2018

Revised: 28-11-2018

Accepted: 29-11-2018

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย  
The Effects of Using a Guidance Activities Package for Reducing Anxiety in  
Speaking Japanese Language of Upper Secondary Students of  
Pathumthep Wittayakarn School in Nong Khai Province

รัชพงศ์ พิลาคูณ<sup>1</sup>

Ratchaphong Pilakun

[masarukunjp@hotmail.com](mailto:masarukunjp@hotmail.com)ลัดดาวรรณ ณ ระนอง<sup>2</sup>

Laddawan Na Ranong

[Laddawan.Nar@Stou.ac.th](mailto:Laddawan.Nar@Stou.ac.th)นิธิพัฒน์ เมฆขจร<sup>2</sup>

Nitipat Mekkhachorn

[Nitipat.Mek@Stou.ac.th](mailto:Nitipat.Mek@Stou.ac.th)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 75 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร ปีการศึกษา 2560 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น และแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนกลุ่ม

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Graduate Students at School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

<sup>2</sup>สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University



ทดลองหลังการทดลองมีระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ (2) ระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองกับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** ชุดกิจกรรมแนะแนว ความวิตกกังวล การพูดภาษาญี่ปุ่น มัธยมศึกษาตอนปลาย

### Abstract

The objectives of this research were (1) to comparative the levels of anxiety in speaking Japanese Language of upper secondary students of Pathumthep Wittayakarn School in Nongkhai province before and after the experiment of using a guidance activities package for reducing anxiety in speaking Japanese Language; and (2) to compare the levels of anxiety in speaking Japanese Language of upper secondary students of Pathumthep Wittayakarn School at the end of the experiment and during the follow up period. The research subjects consisted of 75 upper secondary students who enrolled in the Japanese Language Course of Pathumthep Wittayakarn School in the second semester of the 2017 academic year. The sample consisted of 30 randomly selected upper secondary students who enrolled in the Japanese Language Course of Pathumthep Wittayakarn School in the second semester of the 2017 academic year. The employed research instruments were a guidance activities package for reducing anxiety in speaking Japanese Language, and a scale to assess anxiety in speaking Japanese Language, with .86 reliability coefficient. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test. The research findings revealed that (1) anxiety in speaking Japanese Language of experimental group was lower after did the experiments at the .05 level; and (2) the levels of anxiety in speaking Japanese Language of the experimental group students at the end of the experiment and during the follow up period were not significantly different.

**Keywords:** Guidance activities package, Anxiety, Speaking Japanese Language, Upper Secondary

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ประเทศญี่ปุ่น” ถือเป็นประเทศที่มีสัมพันธไมตรีที่ดีกับประเทศไทยมาอย่างยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นด้านการค้าขาย เศรษฐกิจ การศึกษา และการท่องเที่ยว เป็นต้น ทำให้ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นได้มาลงทุนทางด้านเศรษฐกิจกับประเทศไทยมากขึ้นเรื่อยๆ โดยกองความสัมพันธกับคูเจรจาและองค์ระหว่างประเทศ กรมอาเซียน (2560) ได้ระบุในบทความเรื่องกรอบความร่วมมืออาเซียนบวก3 ว่า “ประเทศญี่ปุ่น” ได้เข้าร่วมเป็น 1 ใน สมาชิกของประชาคมอาเซียน หรือเรียกว่า อาเซียนบวก 3 เพื่อให้การส่งเสริมและความร่วมมือต่างๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นั้น “ภาษาญี่ปุ่น” จึงเป็นเสมือนกุญแจสำคัญในการสื่อสารกับชาวญี่ปุ่น เพราะการรู้ภาษาญี่ปุ่นจะทำให้คนไทยมีความรู้ความสามารถในด้านการค้า การลงทุน การท่องเที่ยว การท่องเที่ยว รวมถึงการศึกษาของไทยในขณะนี้ ก็มีผู้สนใจศึกษาภาษาญี่ปุ่นเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี โรงเรียนทั้งของรัฐ และเอกชน ต่างก็ตื่นตัว และตระหนักที่จะเปิดการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นมากขึ้น หลังจากที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 การแข่งขันทางด้านต่างๆ ก็จะมีสูงขึ้น ดังนั้นทางสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงเล็งเห็นความสำคัญของภาษาญี่ปุ่น และได้ให้มีการจัดการเรียนการสอนภาษาต่างประเทศที่สอง โดยเฉพาะภาษาญี่ปุ่นในระดับมัธยมศึกษาเพิ่มมากขึ้น และยังเป็นการวางรากฐานอนาคตของประเทศไทยเพื่อให้ก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนได้อย่างสง่างาม

การเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นจึงมีความสำคัญต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก เพราะตระหนักว่าภาษาญี่ปุ่นจะเป็นหนทางที่ทำให้นักเรียนได้รับความรู้ ข่าวสาร และพัฒนาศักยภาพของตน ด้วยสำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) ได้กำหนดสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาญี่ปุ่น) สาระที่ 1 ภาษาเพื่อการสื่อสาร ในการเรียนภาษาญี่ปุ่นไว้ว่า “เป็นการใช้ภาษาญี่ปุ่นในการฟัง พูด อ่าน เขียน แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ดีความ สรุปความ นำเสนอข้อมูล ความคิดรวบยอด และความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ รวมทั้ง

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเหมาะสม” การจัดการเรียนการสอนจึงมุ่งเน้นทักษะด้านการพูดภาษาญี่ปุ่น ถือเป็นทักษะที่สำคัญเพื่อใช้ในการสื่อสาร การโต้ตอบโดยการพูดภาษาญี่ปุ่น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่น มีความกล้าพูดกล้าแสดงออก มีความมั่นใจในการสื่อสารกับชาวญี่ปุ่นมากขึ้น และจะส่งผลให้มีการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้านอื่นๆ ตามมา แต่ในปัจจุบัน นักเรียนที่เรียนภาษาญี่ปุ่นเข้าใจและสามารถทำข้อสอบได้ กลับไม่กล้าสนทนา ไม่กล้าพูดสื่อสารโต้ตอบ เพียงเพราะนักเรียนกลัวที่จะพูดผิด วิตกกังวล มีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รู้สึกไม่มั่นคง กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ หวาดหวั่น หวาดระแวงสับสน เครียด รวมถึงตื่นเต้น ประหม่า และความอายที่พูดตอบสนองต่อบุคคล โดยอมรรัตน์ มะโนบาล (2559) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นของผู้เรียนระดับต้นที่มีพื้นฐานในการเรียนภาษาญี่ปุ่นแตกต่างกันในชั้นเรียนเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้เรียนระดับต้นมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาญี่ปุ่นระดับมาก สอดคล้องกันสี่ทักษะ คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่เรียนร่วมชั้น การเรียนรู้ไวยากรณ์ภาษาญี่ปุ่น และความกลัวต่อการผิดพลาดอยู่ ส่วนผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาญี่ปุ่นของผู้เรียนที่มีพื้นฐานและไม่มีพื้นฐานในการเรียนภาษาญี่ปุ่นก่อนเข้ามหาวิทยาลัย พบว่าผู้เรียนมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 สอดคล้องกันทั้ง 4 ทักษะ โดยผู้เรียนที่มีพื้นฐานมีความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่เรียนร่วมชั้นต่ำกว่าผู้เรียนที่ไม่มีพื้นฐาน

ปัจจุบันผู้วิจัยได้ปฏิบัติการสอนในรายวิชาภาษาญี่ปุ่นให้แก่แก่นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ที่โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ซึ่งทำให้คุ้นเคยและเข้าใจธรรมชาติของนักเรียนที่เรียนภาษาญี่ปุ่นเป็นอย่างดี จากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เลือกเรียนภาษาญี่ปุ่นจำนวนทั้งหมด 75 คน ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีผลคะแนนการพูด การสนทนา การตอบคำถาม หรือการอภิปรายหน้าชั้นเรียนอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ ทั้งที่นักเรียนเหล่านั้นมีความตั้งใจ ใฝ่เรียนรู้ และมีผลการเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่น (การเขียน, การฟัง) อยู่ในเกณฑ์ที่ค่อนข้างดี นักเรียนมีความวิตกกังวลไม่กล้าที่จะสนทนาโต้ตอบ ขาดความมั่นใจในการตอบคำถาม อายเมื่อพูดผิด กระวนกระวายใจ เครียด และประหม่าเมื่อต้องออกไปพูดรายงานอภิปรายหน้าชั้นเรียน จึงส่งผลให้นักเรียนไม่กล้าพูดภาษาญี่ปุ่น

ความวิตกกังวล เป็นปัญหาที่สำคัญประการหนึ่ง Shives (2012) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า “เป็นความรู้สึกไม่มั่นคง ความไม่สบายใจ ความหวาดหวั่น ความตึงเครียดที่บุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุ ไม่ทราบสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึก ความรู้สึกที่จะสู้หรือจะหลีกเลี่ยงเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคลในการก้าวข้ามผ่านความรู้สึกที่ขัดแย้ง เคร่งเครียดและอึดอัดใจ โดย Strang (1957) ได้ศึกษาวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่าสิ่งที่ชาวอเมริกาหวาดกลัว และเกิดความประหม่าตื่นเต้นมากที่สุด คือ ความกลัวในการพูดหน้ากลุ่มคนหรือพูดต่อหน้าชุมชน ซึ่งมีค่าสูงสุดถึงร้อยละ 40.6 และศึกษาความวิตกกังวลในด้านการเรียนของเด็ก พบว่า เด็กแสดงความกลัวออกมาในเรื่องการสอนและการพูดหน้าชั้นเรียน และ Whitworth and Cochran (1996) ได้ทำการศึกษาผลของการบูรณาการกิจกรรมบำบัดเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชน โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกทักษะการพูดโดยคู่มือประกอบและทำกิจกรรมบำบัด กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกทักษะการพูดและการคู่มือประกอบ กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกทักษะการพูดเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการวิจัยพบว่า 2 กลุ่มแรกที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย จะมีระดับความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชนลดลงอย่างชัดเจน มากกว่า 2 กลุ่มหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้ กรมวิชาการ (2545) ได้กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่า “เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนให้บรรลุศักยภาพสูงสุด” ผู้วิจัยจึงนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ได้พัฒนาขึ้น มาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของผู้เรียน ซึ่งชุดกิจกรรมดังกล่าวเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมนำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว จำนวน 10 กิจกรรม ในการจัดกิจกรรมจัดโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น

กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรม การเรียนที่เหมาะสมขึ้น จึงควรให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมทักษะการพูดภาษาญี่ปุ่น ถ้านักเรียนสามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้ อย่างคล่องแคล่ว ฉะนั้น ได้รับความวิตกกังวล จะทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ ไม่กระวนกระวายใจ ไม่เครียด และไม่ประหม่า เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้ไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถลดความวิตกกังวลได้ เช่น งานวิจัยของฉวีวรรณ แวแสง (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 พบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมกับระยะติดตามผลไม่ แตกต่างกัน จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวจะช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลลงได้ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีการวิจัย ใดที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ดังนั้น จากความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวและความต้องการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นให้เกิด แก่นักเรียน และจากสภาพปัญหาของนักเรียนดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง การใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพ วิทยาคาร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพ วิทยาคาร ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล

### นิยามศัพท์

1. **ความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น** หมายถึง อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความรู้สึกที่ไม่มั่นคง ความกระวน กระวายใจ ความไม่สบายใจ ความหวาดหวั่น ความหวาดระแวงสับสน ความตึงเครียด รวมถึงความตื่นเต้น ความประหม่า และความอายที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งเป็นความกังวลในการจดจำคำศัพท์ ไวยากรณ์ และการออก เสียงภาษาญี่ปุ่น ตลอดจนความกลัวต่อความคิดของครูชาวญี่ปุ่น การเปรียบเทียบความสามารถในการพูดภาษาญี่ปุ่นของ ตนเองกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ความคุ้นเคยกับวัฒนธรรมและแนวคิดของคนญี่ปุ่น ความคิดในเชิงลบที่มีต่อกิจกรรมในชั้นเรียน รวมถึง ความรู้สึกกลัวความผิดพลาด ความไม่มั่นใจในตนเอง ความคิดในเชิงลบที่มีต่อความสามารถของตนเอง และการแสดง พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการพูดภาษาญี่ปุ่น โดยผู้วิจัยพิจารณาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 การวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมาย

ด้านที่ 2 การวางแผนและดำเนินการตามแผน

ด้านที่ 3 การประเมินผลและสรุปผลแผน

2. **ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่นำมารวมกันตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยมีจำนวน 10 กิจกรรม ประกอบ ไปด้วย คู่มือครู ซึ่งมีคำชี้แจงแผนการจัดกิจกรรม สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม กิจกรรมจัดโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ ใช้เวลาในการดำเนินครั้งละ

50 นาที ในแต่ละกิจกรรม โดยมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน 2) ชั้นกิจกรรม และ 3) ชั้นสรุป เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียน ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมขึ้น

3. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อนำมาลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย
2. ได้ทราบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย
3. ใช้เป็นแนวทางในการต่อยอดทางสารสนเทศ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนวิชาภาษาญี่ปุ่นและวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

### วิธีการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 75 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น
- 2) แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย

2) ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นไปทดสอบประชากร จำนวน 75 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีจับฉลาก โดยการเขียนหมายเลขให้เท่ากับจำนวนประชากรทั้งหมด 75 คน แล้วม้วนใส่ภาชนะ แล้วทำการจับหมายเลขให้เท่ากับจำนวนที่ต้องการ ซึ่งจะได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3) ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น มาใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 กิจกรรมๆ ละ 50 นาที รวม 9 ชั่วโมง 10 นาที

4) ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นให้กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นเพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test)

5) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2) ผู้วิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-test dependent)

3) ผู้วิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการวิจัย กับช่วงระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-test dependent)

### เครื่องมือวิจัย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการกำหนดโครงพัฒนาความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1** วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนกำหนดขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอน 11 ขั้นตอน คือ 1) วางแผนการ 2) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) ศึกษาวิธีการพัฒนาเครื่องมือ 4) คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 5) ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ 6) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 7) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 8) ปรับปรุงเครื่องมือ 9) ทดลองใช้เบื้องต้น ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 10) พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ และ 11) จัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมนำไปใช้จริง

**ขั้นที่ 2** ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น และชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมาย และองค์ประกอบต่าง ๆ

**ขั้นที่ 3** ศึกษาวิธีการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น

**ขั้นที่ 4** ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีความเหมาะสมกับการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นในแต่ละองค์ประกอบโดยกำหนดกรอบแนวคิดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น เช่น เนื้อหา นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร วัตถุประสงค์ กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และการวัดผล

**ขั้นที่ 5** ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางการแนะแนวและจิตวิทยา รวม 10 กิจกรรม

**ขั้นที่ 6** เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยชุดกิจกรรมแนะแนวมีลักษณะดังนี้

1) เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งการนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น

2) เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ดำเนินการจำนวน 10 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 50 นาที

**ขั้นที่ 7** ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น จำนวน 10 กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมแนะแนว 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของเนื้อหา สอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาวิเคราะห์หาข้อดีข้อเสียของเนื้อหา ประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่า IOC เท่ากับ 0.94

**ขั้นที่ 8** ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

**ขั้นที่ 9** ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น แต่ไม่ใช่กลุ่ม

ตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆ ของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

**ขั้นที่ 10** ผู้วิจัยพิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ โดยผู้วิจัยนำผลการทดลองเบื้องต้นมาวิเคราะห์พิจารณาข้อบกพร่องต่างๆ และนำข้อเสนอแนะของผู้ทดลองมาปรับปรุงให้มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้จริง

**ขั้นที่ 11** ผู้วิจัยจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นฉบับสมบูรณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงจนได้มาตรฐานเพื่อใช้จริง จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ
- 2) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2 เรื่อง น้หรือตัวฉัน
- 3) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 3 เรื่อง วิตกกังวลไปเลย!
- 4) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4 เรื่อง รู้คิด กล้าพูด
- 5) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 5 เรื่อง ไม่กล้าพูด ถือว่าพลาด
- 6) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6 เรื่อง มาพูดภาษาญี่ปุ่นกันเถอะ
- 7) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7 เรื่อง ฟัง ดู พูดตาม
- 8) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 8 เรื่อง ยิ่งพูด ยิ่งดี ยิ่งมีประโยชน์
- 9) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 9 เรื่อง やつとできました (ในที่สุดก็ทำได้แล้ว!)
- 10) ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 10 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

**2) แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น** เป็นการกำหนดโครงพัฒนาความสัมพันธ์ของทฤษฎีหลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ทางการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1** วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนกำหนดขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอน 11 ขั้นตอน คือ 1) วางแผนการ 2) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) ศึกษาวิธีการพัฒนาเครื่องมือ 4) คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 5) ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ 6) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 7) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 8) ปรับปรุงเครื่องมือ 9) ทดลองใช้เบื้องต้นตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 10) พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ และ 11) จัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์พร้อมนำไปใช้จริง

**ขั้นที่ 2** ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นเพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมาย และองค์ประกอบต่าง ๆ

**ขั้นที่ 3** ศึกษาวิธีการพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น จากเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูด

**ขั้นที่ 4** ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มาประยุกต์ใช้กับแบบวัด ที่มีความเหมาะสมกับการวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนในแต่ละองค์ประกอบ

**ขั้นที่ 5** ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ทางจิตวิทยา

**ขั้นที่ 6** เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นที่พัฒนาขึ้น มีลักษณะดังนี้

- 1) เป็นแบบวัดที่มุ่งการนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น

2) เป็นแบบวัดที่ดำเนินการวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม โดยแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นที่พัฒนาขึ้น มีจำนวน 30 ข้อแบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวก 15 ข้อ และสถานการณ์ทางลบ 15 ข้อ

**ขั้นที่ 7** ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นที่พัฒนาขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.86

**ขั้นที่ 8** ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

**ขั้นที่ 9** ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นไปตรวจสอบหาความเหมาะสม ปรับแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชาภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร ที่ไม่ใช่กลุ่มที่ใช้ในการทดลองจริง จำนวน 30 คน

**ขั้นที่ 10** ผู้วิจัยพิจารณาผลการทดลองใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น โดยผู้วิจัยนำผลการทดลองมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

**ขั้นที่ 11** ผู้วิจัยจัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้จริง โดยปรับปรุงแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงให้ได้มาตรฐานเพื่อใช้จริง แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น จำนวน 30 ข้อ

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

#### ผลการวิจัย

- 1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า
  - 1.1 เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80
  - 1.2 เป็นผู้ที่มียาอายุ 16 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 เป็นผู้ที่มียาอายุ 15 ปี กับอายุ 17 ปี จำนวน 9 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 30 เหมือนกัน และเป็นผู้ที่มียาอายุ 18 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3
  - 1.3 เป็นผู้ที่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เป็นผู้ที่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 และเป็นผู้ที่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3
- 2) ภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) ระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นไม่แตกต่างกัน

#### อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

- 1) ผลจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น ภาย หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นลดลงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการใช้ชุด

กิจกรรมแนะแนวที่ประกอบไปด้วยเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มสัมพันธ์ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การวิเคราะห์เหตุการณ์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุปและขั้นประเมินผลกิจกรรม เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ การปฏิบัติจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยน ทั้งนี้ครูผู้สอนต้องกระตุ้นให้นักเรียนได้เป็นผู้ร่วมทำกิจกรรม ไม่ใช่เพียงแค่ผู้สังเกตการณ์เท่านั้น แต่จะต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีอารมณ์ร่วม ผ่อนคลายสนุกสนาน มีชีวิตชีวา โดยใช้เกม เพลง นิทาน กรณีศึกษา ฯลฯ เป็นสื่อผ่านทางในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉวีวรรณ แวแสง (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2) ผลจากการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ผลของความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นในระยะติดตามผลลดลง แต่ผลคะแนนระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันกับผลคะแนนหลังการทดลอง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ โดยผู้วิจัยได้ทำการติดตามนักเรียนกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ นักเรียนสามารถเรียนรู้การแก้ไขปัญหา และจัดการกับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นได้ด้วยตัวเอง เกิดความมั่นใจในการพูดมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉวีวรรณ แวแสง (2559) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และนพมาศ คงมีสุข (2556) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา จีสูจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง จากการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองมีการพัฒนาจีสูจริตไม่แตกต่างกันกับนักเรียนกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

### บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มทดลองที่เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน มุ่งช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ใช้เหตุผล ใช้ความคิด ร่วมสรุปโดยวิธีการต่างๆ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และตรงตามปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น นักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ได้เข้ารับการฝึกพัฒนาศักยภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของตนเอง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จะมีความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นลดลง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน

**ข้อเสนอแนะ****1) ข้อเสนอแนะทั่วไป**

1.1 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลไปใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน หรือกลุ่มภาษาต่างประเทศอื่นๆ

1.2. ควรมีการติดตามผล เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนพูดภาษาญี่ปุ่นได้อย่างไร้ความวิตกกังวล

**2) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

2.1 การวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ผู้วิจัยทราบถึงความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้าต่อ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงในเชิงลึก โดยใช้เทคนิค ทฤษฎี และกระบวนการใหม่ๆ เช่น เทคนิคการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่ประสบปัญหาความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่น เป็นต้น และสามารถทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาด้านอื่นๆ ได้

2.2 ในการศึกษาครั้งต่อไป เมื่อทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงของความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นแล้ว ผู้วิจัยควรทำการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียน และควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ เพื่อช่วยเหลือนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนไม่เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาญี่ปุ่น

**บรรณานุกรม**

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 คู่มือบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ. (2560). *กรอบความร่วมมืออาเซียน+3 (จีน ญี่ปุ่น และสาธารณรัฐเกาหลี)*. สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2561, จาก <http://www.mfa.go.th/asean/contents/files/partnership-20170418-112331-723968.pdf>.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- ฉวีวรรณ แวแสง. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- ณัฐกานต์ มหารวรรณ. (2538). *ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4*. กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- นพมาศ คงมีสุข. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวจีสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- สมร ทองดี และปรานี งามสูตร. (2545). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว*. ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว หน่วยที่ 9. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์: นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อมรรัตน์ มะโนบาล. (2559). *การศึกษาความวิตกกังวลในการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นของผู้เรียนระดับต้นที่มีพื้นฐานในการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นแตกต่างกันในชั้นเรียนเดียวกัน*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรุงเทพฯ
- Shives, L. R. (2012). *Anxiety disorder: Basic concepts of psychiatric-mental health nursing*. (8<sup>th</sup>ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Strang, R. (1957). *The adolescent views himself*. New York, McGraw-Hill.
- Whitworth, R.H., & Cochran, C. (1996). *Evaluation of integrated versus unitary treatments for reducing public speaking anxiety*. *Communication Education*, 45, 306-314.